

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 2/2017



AKTUELLT:

Han hjälper
med Gud
och Facebook

VINSTER I VÄLFÄRDEN

Politikerna
i otakt med
väljarna

HÄLSA

Bättre nattsömn
med webbkamera

GÅPA FÖR HÄLSAN

TANDVÅRD. Efter stroke har Deva Wade äntligen fått hjälp med tänderna. Munhälsan är central för att förebygga många allvarliga hälsoproblem hos äldre.



KRISBEREDSKAP

De har packat
för kristider



AKTUELLT

Varannan vill sluta
i äldreomsorgen

SKPF
pensionärerna

Ingår för dig som är medlem i SKPF!

Spara pengar med 100-tals rabatter från Smart Senior



Gör som 24 000 andra medlemmar i SKPF - aktivera ditt kort idag!

Som medlem i SKPF får du Smart Seniors rabatter helt utan extra kostnad. Det ingår i din medlemsavgift.

Som medlem i SKPF finns Smart Seniors logo på ditt medlemskort och fungerar som ditt Smart Seniors kort. När du aktiverar ditt kort får du inloggningsuppgifter till smartsenior.se och kan ta del av samtliga rabatter - även de som finns online!

Nu ännu enklare att aktivera!

Vi har skapat en egen sida för dig som medlem i SKPF - gå in på www.smartsenior.se/skpf och aktivera dig idag! Det tar dig bara någon minut.

Nu ännu enklare att ta del av alla rabatter!

Om du vill ha personlig hjälp är du välkommen att kontakta oss på telefon 08 410 426 10 eller info@smartsenior.se

OPTIKER

25% rabatt på glas vid köp av kompletta glasögon. Vid köp av enkelslipade glas ges rabatten vid köp över 1 498 kronor. Kan ej kombineras med andra rabatter.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort för att ta del av rabatten. Aktivering krävs inte.

Medlems-favorit!



BILAR

Upp till 12% rabatt på nya bilar från Hyundai.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort för att ta del av rabatten. Läs mer på smartsenior.se/hyundai. Aktivering krävs inte.



Du får 50% rabatt på tjänsten e-Diagnos samt rabatt på kontrollbesiktningen. Erbjudandet gäller den 5:e till 20:e varje månad mellan kl 9 och 15.

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort och betala på stationen. Boka per telefon 0771-600 600. Aktivering krävs inte.



RESOR

Medlemsresa till Toscana med Bo Hagström, 17-23 september. 1 000 kr i boka-tidigt-rabatt - pris 17 900 kr per person t o m 30 april.

RABATTFAKTA: Uppge Senior17. Boka per telefon 040-668 05 00 och läs mer på smartsenior.se/medlemsresor

Medlemsresa!
Begränsat antal platser!



5% rabatt (upp till 700 kr) på din resa.

RABATTFAKTA: Uppge Senior17. Boka per telefon 040-600 00 00.



Seniortelefoner för under tusenlappen! Båda modellerna har tydlig display och extra stora upplysta knappar.

Du får 100 kr rabatt om du tecknar Tele2 abonnemang samtidigt (beställningen måste då göras via telefon).

Pris, inkl frakt: PURE 699 kr | GLAM 999 kr.

RABATTFAKTA: Läs mer och beställ på smartsenior.se/emporia eller ring 08-410 426 10.



20% rabatt på mobiltelefoni. Gäller för både nya och befintliga Tele2-kunder.

20% rabatt på internet.

RABATTFAKTA: Beställ eller ändra ditt abonnemang på smartsenior.se/tele2 eller ring 08-410 426 10. Gäller 60+.



10% rabatt på ordinarie pris hos Scandic i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Fri av- och ombokning till kl 18.00 på ankomstdagen.

RABATTFAKTA: Gå in på smartsenior.se/scandic eller ring 08 517 517 00. Uppge D000023893



Erbjudandena kan förändras och ibland även tas bort. För alla aktuella erbjudanden se smartsenior.se eller ring medlemservice.



Afro-Dite och Hep Stars m fl underhåller ombord!



SISTA CHANSEN ATT BOKA! Vår kryssning - allt ingår från endast 690 kr!

Hundratals seniorer har redan bokat - gör det du också!

AVRESA
24 april
2017

Smart Senior arrangerar för tredje året den härliga kryssning Skepp & Skoj. Vi har abonnerat Tallinks fina fartyg Galaxy så det kommer endast att vara 55 plussare ombord. Vi har laddat upp med många folkära artister som Hep Stars, Afro-Dite, Janne Önnerud, Lennart Grahn, Martinez och Clabbe af Geijerstam. Ola Skinnarmo är med och berättar om sin senaste resa till Antarktis. Dessutom har vi en inspirerande mäsas ombord.

Bor du en bit från Stockholm? Tallink Silja har bussförbindelser från flertalet orter (pris från 110 kr).

RABATTFAKTA: Avresa 24 april 2017 från Värtahamnen, Stockholm till Åbo. Läs mer på www.skeppskojs.se och boka på telefon 08-666 33 33. Uppge SKEPP & SKOJ. Som medlem i Smart Senior betalar du endast från 690 kr inkl del i fyrbäddshytt ovan vattenlinjen, välkomstdrink, middagsbuffékupong, frukostbuffé, stort underhållningspaket och gratis inträde till mässan.

Boka idag på 08-666 33 33 - bokning är öppen alla dagar!

Vi fortsätter att urholka stenen

Nu vill jag säga äntligen. Det är så skönt att få känna solens strålar, se upp mot en klarblå himmel. Till detta ska läggas fågelkvittret, man blir så glad att våren är på väg till oss igen. På morgnarna är det nu så ljust att man inte behöver tända lampan för att se på klockan om det är dags att stiga upp. Livsandarna kommer tillbaka och det är bara att njuta av allt som livet ger.

Äntligen vill jag säga igen. För det positiva besked som vi fått om det förslag som nu läggs från regeringen om en sänkning av pensionärsskatten. Vid en pension på cirka 14 000 kronor blir det skattesänkning med 200 kronor i månaden. Sammanlagt är det cirka 1,4 miljoner pensionärer som får lägre skatt. Detta är planerat att gälla från 1 januari 2018. Nu har vi ett kvitto på att våra ansträngningar att påverka beslutsfattare har gett resultat. Vårt gemensamma arbete i pensionärsorganisationerna med att driva frågan att pensionärsskatten måste bort, har gett resultat. Men vi ger oss inte förrän den är helt borta, så vi fortsätter med att urholka stenen tills vi nått målet.

ORDFÖRANDENA I pensionärsorganisationerna var inbjudna till möte med alliansen i social och socialförsäkringsutskotten den 22 mars, för att diskutera äldrefrågor. Den första frågan som kom upp var våld mot äldre. Det är svårt att säga hur mycket våld som förekommer då inte allt anmäls och förs vidare. Många vill inte anmäla våldet för att inte avslöja vad som hänt, det finns fortfarande mycket skamkänslor kvar. Det finns ett stort mör-

kertal när det gäller det här våldet. Det är också en jämställdhetsfråga. Många kvinnor har för låg pension för att göra något åt sin situation genom att flytta till ett eget boende.

Pensionsfrågan diskuterades också. Pensionsgruppen jobbar för fullt med de olika frågorna och i bästa fall kan vi få en delredovisning av grundskyddsutredningen i slutet på detta år.

HÖJD PENSIONSÅLDER fick vi en fråga om. Vi svarade att man måste ta hänsyn till de som inte kan jobba fram till sin pension av olika skäl, de måste ha möjlighet att gå tidigare i pension. Från SKPFs sida har vi en alltför stor grupp kvinnor som har jobbat deltid av detta skäl. Det måste komma fram i förslaget att hänsyn tas till dessa grupper. Att arbetsmiljön och andra orsaker ses över.

Boendet är en av de viktigaste frågorna. Stimulera kommunerna till att bygga mer, och anpassa boendet så att äldre kan bo kvar längre hemma. Viktigt är att det byggs boenden även för de som inte har så hög pension, så att de också har råd att flytta till ett mer anpassat boende.

Vi förde också upp frågor som anhörigvård, åldersdiskriminering, kommande personalbehov, välfärdstekniken och att lagstifta om KPR och LPR. Det finns många frågor kvar att försöka påverka våra beslutsfattare i, så vi från pensionärsorganisationerna återkommer.

”Det finns många frågor kvar att försöka påverka våra beslutsfattare i.”



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

Franzéngatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-442 74 60
Telefontid: Mån-tor 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00
Fre 09.00-12.00
Hemsida: www.skpf.se



Tidningen Här&Nu

SKPF, Franzéngatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se

Ansvarig utgivare: Berit Bölander

Redaktör: Ullacarin Tiderman

Layout: Rikard Johansson

Omslagsfoto: Ullacarin Tiderman

Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se

Tryckeri: V-Tab, Vimmerby

Nästa nummer: 28 juni

Adressändringar

Ändringar av adresser sker automa-
tiskt varför eventuell adressändring
ej behöver anmälas.

Insänt material

För att underlätta vid redigeringen
är det bäst om materialet är digi-
talt. Bilder och texter återsänds
inte. På grund av platsbrist tvingas
vi ibland att korta ned bidrag eller
till och med inte publicera det.
Författaren måste ange namn och
adress, dock kan en insändare un-
dertecknas med en pseudonym.

Guldkanten

Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-
kanten, 113 94 Stockholm

Distribution och upplaga

Tidningen SKPF Här&Nu kommer ut
i 170 000 exemplar och distribueras
till SKPF:s medlemmar sex gånger
om året.

INNEHÅLL 2.17

ROBERT NYBERG:



Äldres munhälsa eftersatt

6 Den största faran för äldres munhälsa är övergången från ett självständigt liv i eget boende till ett större omsorgsbehov. Det är ofta där som tandläkarkontakten blir sämre. Och många äldre med omsorgsbehov vet inte vilken hjälp och stöd de kan få.

"Äntligen fick jag hjälp"

8 När Deva Wade, 71, fick en stroke för två år sedan blev hon också berättigad till särskilt tandvårdsstöd med F-kort.

Nej till vinster i välfärden

10 Medan väljarna säger nej till vinster i välfärden, är majoriteten i riksdagen för fortsatta vinster. "Partierna går i otakt med sina väljare", säger John Lapidus, ekonomihistoriker vid Göteborgs universitet.

Hälften vill sluta i omsorgen

12 Minskade resurser till de allra äldsta, färre platser på äldreboendena och ökade krav på omsorgen har försämrat arbetsmiljön. Varannan vill sluta på grund av dåliga arbetsförhållanden.

Webbkameran stör ingen

14 På många platser i landet har man infört natttillsyn med webbkamera. Många äldre föredrar kameran som sätts på vid vissa tidsintervaller i stället för personligt besök och störd nattsömn.

Krismedvetande viktigt

22 Hur ska jag förbereda mig för en krissituation? Lottorna Anna-Kerstin Arvidsson och Solveig Aplander Rosencrantz ger de bästa tipsen.

Diakon där det finns nöd

32 "Var helst du ser nöd ska du gripa in". Diakonens rättesnöre har tagit Christer Schwarz in i datorvärlden. Via Facebookgruppen Pensionär till pensionär hjälper han äldre som kan och vill ge, att nå dem som behöver.

Isvak krydda i pensionärliv

36 Monica Lindeman är aktiv pensionär i Finland. Men trots en relativ god pension sparar hon in på vissa utgifter för att kunna unna sig något extra.

Tandvården måste bli bättre för äldre

En god omsorg. Tänk om det kunde vara så enkelt! När man är liten har man rätt till god barnomsorg och när man blir äldre borde detsamma gälla äldreomsorgen – med hela människan som utgångspunkt.

Men vi vet att många sköra äldre inte får den omsorg som de har rätt till, ofta för att de själva inte kan, inte vill eller har kunskap om vad de har rätt att kräva.

Men inom all äldreomsorg, verkar det ändå vara tandvården som vållar mest huvudbry. Hur ska våra äldre få god tandvård och bibehålla en god munhälsa, när det upplevs så svårt – av både personal och de äldre själva?

Nationella riktlinjer och en förebyggande tandvård för äldre från en viss ålder, är något som klinikchefen Pia Skott vid Akademiskt center för äldretandvård, efterlyser. Hon är en av flera, främst inom Folk tandvården, som arbetar för att på olika sätt förbättra tandvården för äldre.

Deva Wade hade turen att springa på en äldretandvårdscentral just när hennes behov var som störst. Läs om hennes upplevelse i detta nummer av tidningen.

MEDAN SVENSKA FOLKET säger nej till vinster i välfärden, lobbar välfärdsindustrin för fortsatta vinster – och har riskdagen på sin sida. Till och med Socialdemokraterna vacklar. Politikerna är i otakt med väljarna, menar ekonomihistoriker John Lapidus. Och den ”kritikerstorm”, som förslaget om begränsningar av vinster i välfärden orsakat, visar sig vid närmare efterforskning vara lite av ett skvalp i ett vattenglas.

Inte heller personalen inom äldreomsorgen är nöjda med omsorgen. Orsaken är att

det inte har tillförts mer resurser trots att de äldre blir allt fler. De senaste 20 åren har antalet boenden inom äldreomsorgen minskat samtidigt som de politiska kraven på god omsorg har skruvats upp.

Ja, då är det inte konstigt att närmare varannan inom äldreomsorgen överväger att sluta. Personalen känner sig otillräcklig när de inte hinner ge den vård och omsorg som de skulle vilja, de blir utslitna och utbrända.

De digitala lösningarna är på väg in i vård- och omsorg, och underlättar i många fall arbetet. Så är det med natttillsyn med webbkamera som var omdiskuterat, men som många föredrar för att slippa störd nattsömn.

VÅR HÄLSEEXPERT Michail Tokonogi tipsar om god träning för hjärtat, medan lottorna Anna-Kerstin Arvidsson och Solveig Ap-lander Rosencrantz listar nödvändigt katastrofkit i händelse av översvämning eller elavbrott.

Möt diakonen Christer Schwarz som sköter delar av den diakonala verksamheten via Facebook, där pensionärer hjälper pensionärer.

Vår pensionär i världen, Monica Lindeman, är från Finland. Hon badar med förkärlek isvak vintertid och njuter av friheten av att vara pensionär.

Och så är det påsk! Prova på några judiska rätter på påskbordet – gott och annorlunda.

”De digitala lösningarna är på väg in i vård- och omsorg, och underlättar i många fall arbetet.”



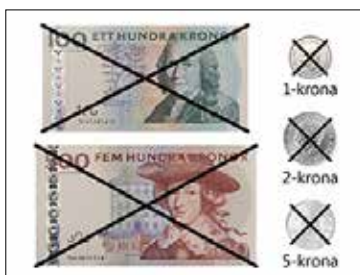
ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

15

...olika personal, i genomsnitt, möter de äldre med hemtjänst under två veckor. Variationen i kommunerna är mellan 4 till 26 personer, enligt rapporten Öppna jämförelser 2016.

Löfven vill se färre fonder

Efter flera uppmärksammade skandaler med fondbolag inom PPM-systemet säger statsminister Stefan Löfven (S) att han vill se en kraftig bantning av antalet fonder. I dag finns det omkring 840 fonder att välja på, varav många inte kontrolleras av svenska myndigheter.



Gamla sedlar och mynt blir ogiltiga

De äldre 100- och 500-kronors-sedlarna och de äldre 1-, 2- och 5-kronorsmynten blir ogiltiga att betala med efter den 30 juni i år. De ogiltiga mynten kan sättas in på banken fram till den 31 augusti i år, och sedlarna kan sättas in på banken fram till den 30 juni 2018.



Tandhälsan

► Men många äldre s

– Munnen är en del av kroppen. Det är så vi måste se på tandvården för äldre. Det handlar inte bara om ett värdigt liv, utan om livskvalitet och förutsättningen för god hälsa, menar Pia Skott, tandläkare och klinikchef på ACT, Akademiskt centrum för äldretandvård, i Stockholm.

För tio år sedan hade munhälsa hos äldre inte varit en stor fråga. I dag vet man bättre. Dålig munhälsa leder till sämre allmän hälsa; det blir svårare att äta, ger kariesangrepp leder till följsjukdomar och kan orsaka hjärtkärlsjukdomar och diabetes typ 2 – bland annat.

– Munhälsa är en del av din livskvalitet



... allt bättre står utan tandvård

när du kan äta tillsammans med andra. Det känns bra, du kan äta vad du vill. Du har inga kroniska infektioner. Du kan skratta och le och har en god andedräkt.

Förlorar sin tandläkarkontakt

Så är det inte för många äldre, menar Pia Skott. Särskilt utsatta är äldre i övergången

från ett självständigt liv i eget boende till ett större omsorgsbehov. I det läget är den största faran att förlora sin vanliga tandläkarkontakt. Du kanske inte kan, eller orkar gå längre, du kanske inte har råd – eller ännu vanligare, din tandläkare som du besökt genom livet går i pension.

– Jag träffade en äldre kvinna som bjöd

hem barnen med sina familjer, men hon åt inte tillsammans med dem. Hon fungerade bra i sitt boende, men hade förlorat sin tandläkarkontakt. När jag träffade henne hade tandbryggan lossnat helt. Hon satte in den ovanpå tandstumparna och sa till barnen att hon redan hade ätit. Hon skämdes.

Viktig folktandvård

Det har skett en stor förbättring av svenska folkets tandhälsa. Stor betydelse har Folktandvården haft, att alla barn har en tandläkarkontakt och kallas regelbundet till gratis tandvård till och med att de fyller 19 år.

En undersökning i Jönköping från 2015 visade att 80-åringar i genomsnitt hade 21,1 egna tänder och att andelen tandlösa bara var 6,5 procent. Det ska jämföras med en undersökning fem år tidigare, från 2010 i Västmanland/Gävle, som visade att 84-åringar hade tio egna tänder och att 33 procent var tandlösa.

– Jag skulle önska att vi från en viss ålder, säg 75, hade samma förebyggande tandvård för äldre som för barn. Någonstans i vårt åldrande blir det svårare att sköta sina tänder. Äldre äter fler mediciner, vilket försämrar munhälsan, de har slitit på tänderna i 60 år, de har ofta en hel del kroniska sjukdomar; stroke, demens hjärtkärlproblem. Allt detta påverkar tandhälsan och den allmänna hälsan, säger Pia Skott.

Stort dilemma

Och munhälsan är ett stort dilemma också på äldreboenden. Visserligen får de äldre rätt till uppsökande och nödvändig tandvård. Men många äldre har tappat kontakten med tandvården och inte själva kunnat sköta sin tänder – och det är ofta illa med munhälsan.

– Frågar man undersköterskor och vårdbiträden vad som är svårast i omsorgsarbetet, så svarar majoriteten – att sköta munhygien. Det är ett större integritetsintrång än vad vi tidigare har insett, säger Pia Skott.

– Och trots utbildning fortsätter man att tycka att detta är svårast. Därför är det lätt att munhälsan blir eftersatt. Vi anser att det borde finnas en tandvårdspersonal >>>

» vid alla vård- och omsorgsboenden.

– Jag blir så ledsen när jag ser äldre 85-90 åringar som fick fina bryggor på 70-, 80-talet som är illa skötta. De går från alla tänder till inga tänder alls, eftersom den svagaste länken har gått sönder går det inte att åtgärda. Vi ser det nästan varje dag. Om de äldre behåller sin tandvårdskontakt blir det sällna så dramatiskt.

Komplicerat tandvårdsstöd

Pia Skott är också kritisk mot tandvårdsstödet som hon menar är komplicerat.

– Tandvårdsreformen är otydlig och fungerar inte som den ska. Ofta vet man inte vad man har rätt till. Exempelvis att man har rätt till omsorgstandvård om man har hjälp i hemmet tre gånger om dagen samt natttillsyn.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

SKPF kommenterar:

SKPF driver frågan att även förbyggande tandvård ska ingå i äldres högkostnadsskydd och att all tandvård på sikt ska ingå i den allmänna sjukförsäkringen. Förbundet menar att tänderna är en del av kroppen och därför inte bör särbehandlas.

Dåliga tänder kan också leda till följsjukdomar som då kan omfattas av ett annat högkostnadsskydd, vilket saknar logik, enligt förbundets bedömning.

Att många äldre avstår från tandvård av ekonomiska skäl är problematiskt för både individen och samhället.

– Det bästa vore givetvis om pensionerna skulle räcka även till tandvård, men för många är det inte så i dag. Därför är det viktigt att

se över och förstärka möjligheterna för äldre att få en behövlig tandvård, oavsett inkomst, säger Lena Augustsson, ledamot i SKPFs förbundsstyrelse och drivande i frågor om äldretandvård.



Lena Augustsson

Äntligen får Deva h

På grund av stora tandproblem har Deva Wades tandläkarkontakter varit täta. Och tandläkartjänsten har varit hög. Hon har haft återkommande problem med tandfickor, infektioner i tandköttet, tänder som måste dras ut och broar som satts in – återkommande operationer och en mängd specialist- och tandläkarkontakter.

Deva Wade öppnar dörren till sin lilla lägenhet på Kungsholmen i Stockholm. Hon har bruna, glada ögon, är snar till skratt. Först frågar hon om jag vill ha kaffe – pulverkaffe eller te?

Här har hon bott sedan två år, trivs bra med det centrala, men lugna läget. I huset finns en motionshall där hon tränar tre gånger i veckan. Hon mediterar varje dag och på måndagar har hon yoga.

– När man är pensionär har man inte så stora inkomster, men jag har alltid prioriterat mina tänder och lagt mycket pengar på att komma tillrätta med mina problem, berättar hon.

Deva Wade är i dag 71 år och det är först nu som hon anser att hon har fått riktig hjälp. Och det av en slump.

Drabbades av stroke

I mars 2015 drabbades Deva Wade av en stroke. Efter den första tiden på sjukhuset fick hon under två veckor rehabilitering på Stockholms sjukhem på Kungsholmen i Stockholm. En dag råkade hon gå förbi ACT, Akademiskt center för äldretandvård, som ligger vägg i vägg.

– Jag visste inte att sådan tandvård fanns. Jag beställde tid på en gång,



HJÄLP AV EN SLUMP

Av en slump kom Deva Wade i kontakt med Akademiskt center för äldretandvård – och kunde för första gången få den hjälp hon behövde.

säger hon med eftertryck.

Sedan berömmar hon sin tandhygienist som hon nu besöker två gånger per år och som ser till att hon får tid hos sin tandläkare på ACT, när det uppstår verkliga problem. Behandlingen hos tandhygienisten är grundlig och förbyggande.

– Specialisttandvården jag har fått tidigare har varit bra, men min kontakt med vanliga tandläkare har inte varit så bra. Den här är den bästa jag har haft, säger hon.

TANDVÅRDSSTÖDSINTYG

■ Tandvårdsstödsintyg får man om man är i behov av omsorgstandvård. Intyget ges av enhetschef på omsorgsboende, ansvarig sjuksköterska eller

läkare, hemtjänsten eller biståndshandläggare. Du har då rätt till uppsökande tandvård som är kostnadsfri eller nödvändig tandvård som kostar detsamma som för annan sjukvård.

Hjälp med tänderna



SÅ FUNKAR F-KORT

■ Med F-kort eller tandvårdsstödsintyg betalar du endast öppenvårdsavgifter för din tandvård och får samma högkostnadsskydd som för annan hälso- och sjukvård.

■ Den som har funktionshinder eller vissa långvariga sjukdomar som leder till ökad risk för tandskador eller svårigheter att sköta munhygien kan få F-kort. För att få F-kort krävs läkarintyg.

Det är ofta så det börjar. Missnöje, pensionering, eller flytt, skälen till att äldre förlorar sin tandläkarkontakt är många, men följderna kan bli katastrofala.

Endast öppenvårdsavgift

Så var det också för Deva Wade, som inte hade haft tandläkarkontakt på länge, när hon kom till ACT första gången. På grund av sin tandstatus och med anledning av att hon drabbats av en stroke fick hon hjälp att ansöka om ett F-kort.

Med F-kort betalar hon endast öppenvårdsavgifter för sin tandvård och får samma högkostnadsskydd som för annan hälso- och sjukvård.

Deva Wade hade problem med sina tänder redan i 20-årsåldern. Problemen trappades upp när hon var

i 40-årsåldern och förvärrades i 50-60-årsåldern. Hon fick problem med tandlossning, tandfickor och infektioner i tandköttet. Och tvingades dra ut flera tänder.

Väl omhändertagen

I dag går hon till tandläkaren med glädje och vill lyfta fram skillnaden och det som är positivt:

– Arne är tydlig och det får ta tid. Han lämnar alltid tillräckligt med tid för att reda ut problem och berätta vad man ska göra. Och så skriver han ner det jag måste komma ihåg.

– Det är först nu som jag har fått rätt hjälp. Jag känner mig lugn och väldigt väl omhändertagen av kunnig personal. Det är första gången som det känns riktigt bra, säger hon.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Regeringen vill minska skatteflyktan

Regeringen har presenterat sitt förslag på sänkt skatt för ålderspensionärer. Om det går igenom innebär det att den så kallade pensionärsskatten försvinner helt för vissa pensionärsgupper.

– Det är glädjande att man fortsätter arbetet med att rätta till den orättvisa skatteflyfta som Alliansregeringen införde i och med jobbskatteavdraget, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander.

Förslaget från regeringspartierna och Vänsterpartiet innebär att 70 procent av ålderspensionärerna, 1,4 miljoner personer, får sänkt skatt från och med 1 januari 2018. I regeringens räkneexempel skulle en kvinnlig ålderspensionär med medianinkomsten 14 000 kronor få en skattesänkning på cirka 200 kronor i månaden. Därmed skulle den hårt kritiserade pensionärsskatten vara helt avskaffad för denna grupp.

– Det är bra att man visar att man menade allvar med vallöftet att avskaffa pensionärsskatten, även om det återstår mycket att göra. Det här är en fråga vi har kämpat med länge och vi kommer inte vara nöjda förrän den här skatteflyftan är borttagen för alla, säger Berit Bölander och fortsätter:

– Vi välkomnar också att regeringen tidigare i veckan föreslog skattelättnader för de med sjuk- och aktivitetsersättning. De betalar i dag den högsta skattesatsen av alla.

Enligt en promemoria från Finansdepartementet skulle den föreslagna skattesänkningen för sjuk- och aktivitetsersättningen ge en årlig skatteminskning på cirka 1 600 kronor för personer över 30 år med hel sjukersättning på garantinivå.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Partierna i otakt med väljarna om välfärden

Den folkliga opinionen mot vinster i välfärden är stark. Samtidigt finns det en trygg riksdagsmajoritet för fortsatta vinster.

– Partierna går i otakt med sina egna väljare, säger ekonomihistorikern John Lapidus vid Göteborgs universitet.

När Sifo på uppdrag av Sveriges Television i oktober förra året genomförde en opinionsundersökning om vinster i välfärden framkom att en stor majoritet av svenskarna ville se begränsningar av vinsterna. 27 procent ville helt förbjuda möjligheten att ta ut vinst och 53 procent ville se ett tak. Bland de över 65 år var det bara 8 procent som helt ville lämna vinsterna oreglerade.

I riksdagen finns det däremot ingen majoritet för vare sig ett förbud eller något generellt vinsttak.

Ekonomihistorikern John Lapidus, som forskar på finansieringsalternativ för välfärden, menar att partierna hamnat i otakt med väljarna. Han pekar ut den högljudda näringslivslobbyn som en av huvudorsakerna till politikens svårighet att hantera frågan.



John Lapidus

”Rädda för maskineriet”

– Den privata välfärdsindustrin är stark och har i dagsläget ingen naturlig motpart. Sveriges kommuner och landsting, SKL, är ingen kamporganisation. Industrin däremot ägnar sig både åt drift av verksamheten och en kamp för att bevara och utöka sina vinstmöjligheter, säger John Lapidus och fortsätter:

– Vissa partier har blivit rädda för det här maskineriet och har inte modet att ställa sig på folkopinionens sida. Det demokratiska utrymmet har minskat.



SÅ TYCKER PARTIERNAS VÄLJARE OM VINSTER I VÄLFÄRDEN:

Förbud vinsterna: M 9%, L 17%, C 10%, KD 10%, S 37%, V 67%, MP 43%, SD 26%

Begränsa vinsterna: M 62%, L 70%, C 62%, KD 64%, S 51%, V 27%, MP 47%, SD 52%

Låt vinsterna vara: M 19%, L 9%, C 19%, KD 21%, S 2%, V 3%, MP 0%, SD 15%

Av riksdagspartierna har M, C, KD, F och SD tagit tydlig ställning mot generella vinsttak, på tvärs med majoritetsuppfattningen i sina respektive väljarbasen. För SDs del skedde en svängning i frågan efter ett intensivt lobbyarbete från välfärdsindustrin, som Dagens Industri har kartlagt. V har tagit ställning för vinstförbud.

Partiledningarna i både S och MP åkte på stryk i vinstfrågan vid sina senaste kongresser och har tvingats till en mer

vinstkritisk linje. Det är i dagsläget oklart hur de båda partierna kommer att driva frågan vidare efter Ilmar Reepalus utredning (se faktaruta). Det senaste budet är att man vill koncentrera sig på vinsterna i skolan och lämna de andra områdena därhän – åtminstone tills vidare.

S ideologiskt splittrade

– Socialdemokraterna är ett nyckelparti i välfärdsfrågan men är ideologiskt splittrat. När Juholt försökte utmana välfärdsindustrin blev det motstånd både från näringslivslobbyn och förnyarfalangen i partiet. Sedan dess har välfärdsindustrin flyttat fram sina positioner och inom Socialdemokratin tycks förnyarna ha fortsatt tolkningsföreträde, menar John Lapidus.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

ILMAR REEPALUS UTREDNING

■ Betänkandet Ordning och reda i välfärden presenterades av Ilmar Reepalu i november förra året. Remisstiden gick ut i slutet av februari i år.

■ Utredningen föreslår bland annat ett generellt vinsttak i privata välfärdsföretag på 7 procent plus statslåneräntan på investerat kapital.



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

Konstgjord ”kritikstorm” mot Reepalus förslag

► Privata vårdlobbyen höll i pennan

Några veckor har gått sedan tiden gick ut för att lämna remissvar på Ilmar Reepalus utredning om vinster i välfärden. Normalt sett är det ovanligt att mer än någon enstaka spontanremiss kommer in på regeringens utredningar, men denna gång vällde svaren in.

”Kritikstorm mot Reepalus förslag”, skrev Svenska Dagbladet. ”Regeringskansliet överöses av remissvar från uppretade välfärdsföretagare”, fortsatte tidningen och citerade Bruka Äldrevård i Djursholm AB, som uttryckte oro över att ”förslaget innebär en inskränkning av företagandet och skulle få långsiktigt negativa effekter för de sektorer vi verkar i”.

OM NU SVENSKA Dagbladet bara hade lagt några minuter extra på att skumma igenom svaren hade tidningen kanske slagits av att just denna exakta formulering återkommer i remissvar efter remissvar efter remissvar. Helt enkelt för att den inte alls är författad av ett litet kämpande vårdföretag i Djursholm, utan är en formulering som Svenskt Näringsliv använder i den remissmall som de fortfarande, efter att remisstiden löpt ut, uppmanar allmänheten att använda sig av mot Reepalus förslag.

Mallen finns tillgänglig på näringslivsorganisationernas kampanjsajt svarareepalu.nu, och att döma av de inkomna svaren är det många som har använt den. Så kan det lobbyarbete som John Lapidus pratar om i artikeln intill se ut i praktiken.

MEN ”KRITIKSTORMEN” mot Reepalus förslag bestod inte bara av väl valda formuleringar från industrins elitlobbyister. Det framgår när Här&Nu bota-

niserar bland svaren, som är offentliga handlingar och finns samlade på bland annat svarareepalu.nu. Jag hittar till exempel några svar vars enda innehåll är ”Skickat från min iPhone”, ”Skickat från min iPad”, respektive ”Skickat från min Samsung-enhet”. För eller emot Reepalus förslag? Svårt att säga. Men om de formulerats av en lobbyist är det någon som borde få pengarna tillbaka.

FYLLIGARE LÄSNING erbjuds av Praktikertjänst, som tillhör de mer ordrika remissyttrarna. Inte för att deras svar är särskilt långt, utan för att de valt att skicka in det hela 36 gånger. Givetvis under förespeglingen att det är 36 olika enheter inom koncernen som har svarat, om än med exakt samma ord.

Andra spontana remissvar har mer karaktären av hastigt skrivna SMS, oavsett om de är för eller emot förslaget. ”Ducka för dumheter från vänstern”, skriver någon. En annan kräver ”totalt stopp förförelse i välfärden”. Vad nu det ska betyda.

HUR SOM HELST. Svenska Dagbladet har rätt i att de flesta remissvaren var kritiska mot Reepalus förslag. Men den omtalade stormen ser betydligt större och hotfullare ut på avstånd. Vilket väcker en fundering: om ett regn av massproducerade remissvar får media att ropa stormvarning, vilka vädermetaforer ska då räcka till för att beskriva den enorma åsiktsklyftan mellan folkmajoriteten och politikerna i frågan om vinster i välfärden?



RIKARD JOHANSSON
HÄR&NU

SKPF: Viktigast välja innehåll

SKPF Pensionärerna var en av remissinstanserna till Ilmar Reepalus utredning om vinster i välfärden. I sitt remissyttrande skriver förbundet bland annat att ”överskott i de skattefinansierade verksamheterna regelmässigt ska återinvesteras, men också att valfrihet ska handla mer om att kunna välja innehåll i verksamheten än vem som utför den.”

Läs hela remissyttrandet på www.skpf.se/om-skpf/remiss

47

procent är avkastningen på operativt kapital för företagen inom välfärden. I tjänstesektorn i övrigt är avkastningen 10 procent.

KÄLLA: ORDNING OCH REDA I VÄLFÄRDEN

SPF: Vinsterna ska vara kvar

Pensionärernas Riksorganisation, PRO, vill förbjuda alla övervinster i välfärden. Förbundet vill gå längre än vad Reepalus utredning föreslår. SPF Seniorerna vill däremot inte se några vinsttak och skriver i sitt remissyttrande att ”vinstbegränsning riskerar att få negativa effekter både för de som utnyttjar tjänsterna och för verksamheten”. Även den kristna pensionärsorganisationen RPG är emot vinstbegränsningar.

Varannan vill sluta i äldreomsorgen

Hälften av de som arbetar i äldreomsorgen överväger att sluta sitt arbete. Det är en markant försämring i jämförelse med hur det såg ut för tio år sedan, visar en undersökning från Stockholms universitet.

Inget annat nordiskt land visar sådana alarmerande siffror.

De orkar helt enkelt inte. Kroppen är slut, säger vårdpersonalen i rapporten.

Undersökningen, Nordcare, bygger på enkätsvar från 1 197 undersköterskor och vårdbiträden i äldreboenden och hemtjänst. Det är en jämförelse mellan 2005 och 2015. I undersökningen har man också gjort en jämförelse med hur det ser ut i Norge, Danmark och Finland där 4 437 personer i motsvarande grupper fått svarar på samma frågor.

Det mest alarmerande är att 49 procent av de som arbetar inom äldreboenden och hemtjänst i Sverige uppger att de allvarligt funderat på att sluta sitt arbete. Det är en ökning med 40 procent jämfört med 2005. Och det är betydligt fler än i de övriga nordiska länderna.

Minskade resurser

Enligt forskarna professor Marta Szebehely, Anneli Stranz och Rebecka Strandell, beror det ökade missnöjet på att resurserna till personer 80+ har minskat sedan 1990, att 25 procent av äldreboendeplatserna försvunnit sedan 2000. Samtidigt har de politiska ambitionerna ökat.

– Det ska vara individanpassad och värdig omsorg, det är större fokus på uppföljning och dokumentation. Dessutom har detaljstyrningen ökat, säger Marta Szebehely.

Sverige har sämre anställningsförhållanden i jämförelse med de övriga nordiska länderna. I Sverige har 40 procent delade turer någon gång i veckan i Dan-



FOTO: EVA DALIN/STOCKHOLMS UNIVERSITET

ARBETSMILJÖPROBLEM

– Det ökade gapet mellan de politiska ambitionerna och omsorgens realitet är ett arbetsmiljöproblem. Vill man ha en värdig äldreomsorg, krävs det också värdiga arbetsvillkor, säger Marta Szebehely.

mark är motsvarande siffra 2 procent, i Finland 8 procent.

Även veckoarbetstiden för heltid i Sverige är längre och man har sämre arbetstider med scheman som sträcker sig över dag/kväll och vardag/helg. I de övriga länderna är det färre som jobbar på det sättet.

Dåliga utvecklingsmöjligheter

Det visar sig också att många bland de anställda i Sverige anser att arbetstiden inte passar eller stämmer överens med familjeliv och andra sociala aktiviteter utanför arbetet. Här säger 41 procent i den svenska undersökningen att det förhåller sig så mot 8 procent i Danmark, 23 procent i Norge och 31 procent i Finland.

Även när det gäller det stöd som personalen känner att de får från sina chefer och den möjlighet de har att utvecklas i sitt yrke är svaren negativa. Det är betydligt fler i Sverige som uppger att de inte får stöd eller har möjlighet att utvecklas i arbetet.

I hemtjänsten hjälper vårdpersonalen exempelvis fler vårdtagare i dag än för tio år sedan, en ökning från 9 till 12 per dag. Och de som arbetar deltid hjälper nästan lika många som de som har heltid. Enligt forskarna var även detta kopplat till allvarliga funderingar på att lämna arbetet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

PRENUMERERA PÅ VI

VÄLJ DET ERBJUDANDE SOM PASSAR DIG!



6 nr

+ 2 Rörstrandskålar

249:-

+ porto 29,50

SKÅLAR FRÅN RÖRSTRAND

Eden är en av Rörstrands mest älskade serviser designad av Sigrid Richter på 60-talet. Skålen rymmer 30 ml, tål maskindisk, micro, ugn och frys. Du får 2 stycken. **Värde: 258 kr.**

Rörstrand

VÄRDE: 258:-

Du får 2 skålar på köpet!

3 nr

utan premie

99:-

SVARSKORT - RIV AV OCH SKICKA IN. PORTOT ÄR BETALT.

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA!

SVARA SNABBT PÅ WEBBEN: vi-tidningen.se/harochnu

KRYSSA I DTT VAL HAR:

6 nr av Vi + 2 skålar för 249 kr (+ porto 29,50).

Totalt värde 653 kr. **Jag sparar 404 kr!** (VIT 259)

6 + 2 nr av Vi för 249 kr.

Totalt värde 533 kr. **Jag sparar 284 kr!** (VIT 261)

3 nr för 99 kr. Totalt värde 207 kr.

Jag sparar 108 kr! (VIT 263)

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

Ja tack, jag vill ha nyhetsbrev och information från Vi Media AB.

E-post: _____

Erbudandet gäller t.o.m. 2017-12-31 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vi-tidningen.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 08-799 62 22.

FRANKERAS
EJ
TIDNINGEN VI
BETALAR
PORTOT.



Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

Ingen blir väckt a

När man inom hemtjänsten började diskutera att låta kameror överta natttillsynen i stället för personliga hembesök, var det många som protesterade. Invändningen har förbytts i optimism – ett digitalt hjälpmedel som förebygger störd nattsömn hos äldre, uppskattas av såväl personal som de äldre själva.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

– När vi gör biståndsbedömningar som visar att den äldre behöver natttillsyn, kan vi föreslå olika åtgärder exempelvis digital tillsyn, säger biståndsbedömaren Angelina Nilsson Muraca, som arbetar i Sollentuna kommun.



Angelina Nilsson Muraca

I Sollentuna kommun satsar man på digitala lösningar, så långt det efterfrågas och passar den äldre. Här är det Caroline Lindmark, utvecklingssamordnare i e-hälsa, som håller i trådarna. I dag är det två äldre i kommunen som har digital tillsyn med webbkamera, men Caroline Lindmark räknar med att fler kommer att vilja ha denna lösning på den nattliga tillsynen framöver.

Bilden sparas inte

– Systemet är helt frivilligt, det vill jag poängtera. Det är en tjänst som man kan få om nattsömnen blir störd av nattliga besök. Vi har en tillsyn vid den tidpunkt

då man brukade ha fysiska besök, under ett bestämt tidsintervall på två timmar. Personalen kopplar då upp sig via en Ipad/surfplatta – med personliga uppgifter – och har då tillgång till ett tidsfönster på 30 sekunder.

– Kameran som är riktad mot sovplatsen tar en svartvit ögonblicksbild. Perso-

nalen kan då avgöra om kunden ligger i sin säng eller inte, säger Caroline Lindmark.

Om så inte är fallet sker en extra tillsyn 15 minuter senare. Återfinns den äldre fortfarande inte i sin säng kommer nattpatrullen och gör ett fast besök. Bilden sparas inte, däremot registreras tidpunk-



av webbkameran



VAKANDE ÖGA

– Kameran som är riktad mot sovplatsen tar en svartvit ögonblicksbild. Personalen kan då avgöra om kunden ligger i sin säng eller inte, säger Caroline Lindmark, utvecklingsamordnare i e-hälsa.

ten och vem som loggat in, som då kan kontrolleras i efterhand.

Valfriheten är viktig

Kommunen har 40 personer som får natttillsyn och varje natt gör nattpatrullen 60 till 70 besök. I 70 procent av fallen sover den äldre vid besöket, ett fåtal behöver

hygienhjälp, exempelvis toalettbesök. Av samtliga var det två som ansåg att nattbesöket blev så störande att de hade svårt att somna om, för dem var den digitala lösningen välkommen.

– Vi har bara hört gott om den digitala tillsynen. Men den passar inte om det finns en demensproblematik, eftersom

det blir oklart om kunden kan medverka. Det ska vara ett kundval där valfriheten är viktig. Man kan alltid ändra sig, säger Caroline Lindmark.

Christian Björkå är arbetsledare för nattpatrullen och han tycker att den digitala tillsynen är ett bra komplement till fast tillsyn. Särskilt märkbart blev det under snöstormen i Stockholmsområdet i början av november. Bilar och kollektivtrafik stod stilla, men nattpatrullen kom fram till sina kunder och den digitala tillsynen fungerade som den skulle.

– Vi blev försenade, men alla fick besök. Vi kan också vara flexibla på så sätt att vi kan välja vilken av de två nattpatrullerna som ska genomföra den digitala tillsynen.

Robotkatter

I Caroline Lindmarks arbetsuppgifter ingår också att utveckla och pröva andra digitala lösningar. I kommunen finns förutom digital tillsyn också sju robotkatter, som visar sig ha en lugnande effekt och skapar intresse hos äldre med en demensproblematik. Man har även placerat ut tolv surfplattor på olika äldreboenden, LSS-boenden och i dagverksamhet för gemensamhetsskapande aktiviteter samt två drickhjälpmedel för personer med sväljproblem.

E-HÄLSA

■ Innebär att använda digitala verktyg och utbyta information digitalt för att uppnå och bibehålla hälsa.

■ Regeringen och SKL har enats om visionen att Sverige 2025 ska vara bäst i världen på att använda digitaliseringens och e-hälsans möjligheter för att nå jämlik hälsa och välfärd samt utveckla och stärka egna resurser för ökad självständighet och delaktighet i samhällslivet.

Sebastian Lönnlöv:

Prata om äldreomsorgen!

Jag vill att vi pratar mer om äldreomsorgen – och jag tror att det samtalet måste börja i våra erfarenheter. En halv miljon personer jobbar inom vård och omsorg. Flera hundratusen äldre har hemtjänst eller bor på äldreboende. De anhöriga är ännu fler.

I dag är jag bibliotekarie, men som tjuvåring började jag på sjuksköterskeutbildningen. Var fjärde sjuksköterskestudent tvivlar på sitt yrkesval under den första praktikperioden. Jag var en av dem som faktiskt hoppade av. När jag väl stod där i verklighetens vård litade jag inte på att jag skulle kunna klara av stressen och ansvaret.

EFTER NÅGRA VÄNDOR på lager, där jag packade varor i kartonger, längtade jag ändå efter att jobba med människor. Jag skrev till närmaste äldreboende och fick direkt börja jobba som vårdbiträde, utan

att ens ha intervjuats. De kommande nio månaderna sprang jag omkring på olika demensavdelningar.

Jag lärde aldrig känna de äldre ordentligt, visste inte riktigt vilka olika sjukdomar de hade och vad det innebar, kom inte åt att läsa eller skriva i journalsystemet. Vi var många utbildade timvikarier som kom och gick, som jobbade fjorton timmar långa pass och hade halvdan koll på rutinerna.

SAMTIDIGT BRISERADE en vårdskandal i medierna, där det som uppmärksammades allra mest var blöjvågning. Blöjan som lades på vågen blev en symbol för misstro mot och ett missnöje med äldreomsorgen – men blöjvågning handlar faktiskt bara om att i ett par dagar se hur full blöjan blir, för att kunna välja en lagom stor modell. Inte om att återanvända smutsiga blöjor.

Då och då förfasas vi över någon ny skandal inom vården, men vardagens villkor ger sällan upphov till tidningsrubriker. Omsorgspersonal får en lön de knappt kan leva på, förstör ryggen och stressas sönder av att försöka räcka till. Många äldre övermedicineras, får sällan gå ut på promenader och blir deprimerade av ren tristess.

När jag fick annat jobb skrev jag en bok om min tid som vårdbiträde, men det jag främst vill se är en livlig diskussion om äldreomsorgen. Jag vill att vi uppmärksammar det som redan är bra – men också det som borde förbättras.



Sebastian Lönnlöv,
bibliotekarie, författare, f d vårdarbetare

SUCCÉN FORTSÄTTER!

Stödstrumpa bomull

Vår storsäljare – knälånga stödstrumpor. Har en behaglig kompression, smidig att trä på och rymlig i tån. Bra vid åderbräck, ödem eller svullna ben.

61% bomull,
32% polyamid,
7% elastan.

**3 par och uppåt
79:-/par**

1-2 par 95:- /par



Bomullsocka med mjuk resår

Snygg och bekväm. Klämmer inte åt, men sitter ändå uppe! 80% bomull, 17% polyamid, 3% elastan.

4 par 172:-

1-3 par 60:- /par

4 par och uppåt 43:-/par



Med halkskydd

Samma socka – med mjuk resår, fast med antihalk behandling som ger bra grepp på golvet.

3 par 210:-

1-2 par 85:- /par

3 par och uppåt 70:-/par

Porto betalt

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Artikel nummer:	Storlek:	Antal:	Färg:
101	42-44	3	svart

Namn:

Person nr:

Adress:

.....

.....

.....

Tel:

BOMULLSOCKA MED MJUK RESÅR

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48
Art nr: Färg:

101	SVART
102	VIT
103	GRÅ
104	MARIN
105	NATUR
132	SVART/GRÅ
136	SVART/TURKOS
139	MARIN/VIT

ANTIHALK MED MJUK RESÅR

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48
Art nr: Färg:

2001	SVART
2003	GRÅ
2004	MARIN

STÖDSTRUMPA BOMULL

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48
Art nr: Färg:

301	SVART
302	VIT
303	GRÅ
304	MARIN
305	NATUR
332	SVART/GRÅ
336	TURKOS/SVART
339	MARIN/VIT

• ALLTID RETURRÄTT VID OBRUTEN FÖRPACKNING
• INGA DOLDA AVGIFTER BARA VARANS PRIS + FRAKT
• DIREKT HEM I BREVLÅDAN MED INBETALNINGSKORT!

www.rsprodukter.se
0247-23532 **RS**
PRODUKTER

OB! Du blir INTE prenumerant hos oss i och med ett köp, så det kommer INTE strumpor automatiskt framöver, om du inte själv säger till.

EXKLUSIVA VINER DIREKT HEM TILL DIG



Guldmedalj

Berliner Wein Trophy

★★★★★

Genomsnittligt kundbetyg i webbutiken

Guldmedalj

Berliner Wein Trophy

Best European Producer

Sommelier Wine Awards

Guldmedalj

Berliner Wein Trophy

★★★★★

Genomsnittligt kundbetyg i webbutiken

Guldmedalj

Concours Agricole de Paris

Guldmedalj

Gilbert & Gaillard

8 flaskor i provpaket
698 kr
Art.nr.: 450 816

Villa Firenze
Toscana 2014
Toscana Rosso IGT
Italien (Alk. 12,5%)

Finca el Recreo Rioja 2015
Rioja DOca, Bodegas de Familia Burgo Viejo
Spanien (Alk. 13%)

Il Montelino Primitivo 2015
Puglia IGP
Italien (Alk. 13%)

Conte Amato Rosato
Veneto IGT
Italien (Alk. 11%)

Château Coustaut La Grangeotte 2012
Bordeaux AOP
Frankrike (Alk. 12,5%)

Domaine de la Chapelle 2015
Pays d'Oc IGP
Frankrike (Alk. 14,5%)

Urmeneta Sauvignon Blanc 2016
Valle Central
Chile (Alk. 12%)

Marqués de Arragón Reserva 2012, Valencia
DO, Vinos de la Viña
Spanien (Alk. 13,5%)



LAGLIGT & BEKVÄMT

Hos oss beställer du när du vill, **allt annat tar vi hand om.** Vi levererar från Tyskland **direkt hem till din dörr** och vi tar dessutom hand om betalning av alkoholskatten. **The Wine Company** tillhör Hawesko-gruppen som är ledande på premiumviner i Europa. **Enligt lag** har du rätt att beställa vin från andra EU-länder.



Jag beställer provpaket **Utvalda viner med 8 flaskor. Fri Frakt.**

Skicka denna kupong

EFTERNAMN	FÖRNAMN
GATA/HUSNUMMER	POSTNUMMER, STAD SE-
TELEFONNUMMER (för avisering av leveransen)	PERSONNUMMER* (ååmmdd-xxxx)
KAMPANJ NR. (måste anges vid telefon, fax eller mailorder) 1064008	ART.NR. 450 816
E-POST (Ja tack, skicka mig vinerbudanden via e-post. Du kan närsomhelst avregistrera dig.)	

* Vi levererar endast till personer som fyllt 20 år. Vid leverans genomförs en identitets- och adresskontroll. Du kan kostnadsfritt lämna tillbaka varan inom 12 veckor utan att ange skäl. När du gör din första beställning hos oss, eller om det gått lång tid sedan din förra beställning, gör vi en kreditupplysning. Vidare produktinformation finner du på respektive produktsida på www.the-wine-company.se eller via telefon 0049 4122 50 44 66. På www.the-wine-company.se finns också våra fullständiga leveransvillkor.

Eller beställ enkelt här: www.the-wine-company.se/här

E-post: service@the-wine-company.se • Telefon*: 0049 4122 50 44 66

*Från det svenska fasta telefontätet med standardtariff endast 20 öre per minut. Vi talar svenska.

The Wine Company Hawesko GmbH • 20247 Hamburg • Germany

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

KONSTKOLL I U

Den som är nyfiken på en lite annorlunda konstrunda kan med fördel besöka några av Stockholms tunnelbanelinjer och låta sig guidas runt av Stockholms lokaltrafiks konstguider. Turerna finns även som skisser med förklaringar att ladda ner på SLS hemsida, www.sl.se/konst.

Välkommen till världens längsta konstutställning – Stockholms tunnelbana är en 110 kilometer lång konstakning för den som vill uppleva konst på ett lite annorlunda sätt. I dag har 94 av stadens 100 tunnelbanestationer konst i alla dess former; skulpturer, mosaiker, målningar,

installationer, ristningar och reliefer uppförda av cirka 200 konstnärer.

De först konstverken fick sin plats redan 1957 och installerades på Stockholms tunnelbanecentral, T-centralen, som är ett konstgalleri i sig där man hittar verk av sammanlagt 14 konstnärer på perrongerna i tre olika plan, på den blå, röda och gröna linjen.

Fyra stationer

Vår konstrunda med konstvetaren Marie Andersson, en av SLS konstguider, börjar i Kungsträdgården och under den en och

en halv timme långa guidningen hann gruppen med att besöka fyra stationer utefter den blå linjen: Kungsträdgården, T-centralen, Rådhuset och Stads-hagen.

Kungsträdgårdens tunnelbanestation (se bilden) har formats som en arkeologisk utgrävning med rester från det gamla Stockholmpalatset Maka-

lös och vår guide kallade stationen för Stockholms Forum Romanum. Det är konstnären Ulrik Samuelsson, som på detta sätt vill gestalta en svunnen plats genom att dra kopior av rester från rivna byggnader och gamla fasadskulpturer ner

”Denna station är Stockholms Forum Romanum”



UNDERJORDEN

i underjorden. Kännetecken som ger associationer till den gamla Kungsträdgården.

Plattformen på den blå linjen vid T-centralen består av fyra valv – nedgångar och uppgångar ur underjorden – och formades till en lugn oas genom konstnären Per Olof Ultvedts harmoniska takmålningar i blått. Han har också i ett av valven avbildat de arbetare som byggde stationen.

Stenmarks målgång

Området kring Rådhusets tunnelbanestation var i det gamla Stockholm en plats för handel och hantverk och det har konstnären Sigvard Olsson tagit fasta på. Här möter vi parmlådor på väggarna

som förr var ett hömått när bönderna kom till Kungsholmen för att sälja sitt hö. På annan plats är korgar inmurade i väggarna för att associera till torghandeln på Kungsholms torg.

På Stadshagens perrong finns vägginstallationer i veckad plåt av Lasse Lindqvist som på ett finurligt sätt låter åskådaren se idrottsmän röra sig i olika riktningar beroende på var på plattformen man befinner sig. När man går ut efter perrongen kan man följa Ingemar Stenmark från start till segerrusig målgång bara genom att förlytta sig i sidled. Spännande och uppfinningsrikt.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

GUIDADE VISNINGAR

■ De guidade visningarna tar drygt en timme och är gratis, men du behöver en giltig färdbiljett för att kunna följa med. Beroende på veckodag ser du konst på de olika tunnelbanelinjerna.

■ Mer information hittar du på webben: sl.se/konst.

■ Förutom den fasta konsten i tunnelbanan finns tillfälliga konstutställningar med olika konstnärer på stationerna Fridhemsplan, Odenplan, Slussen, Zinkensdamm, Mariatorget, Skanstull och Gärdet.

Fritt val kan bli en dyr affär

Om modellen med fritt val av hjälpmedel sprids över landet kan det innebära att patientsäkerheten går förlorad, skriver Socialstyrelsen i sin utvärdering av modellen som har funnits sedan 2007.

Enligt Socialstyrelsens utvärdering är okunskapen stor bland dem som skriver ut hjälpmedlen, förutom inom hörselområdet. Där återfinns dock andra problem av vårdetisk karaktär.

Hörapparater finns som fritt val i Stockholms läns landsting samt i Region Skåne. Tillgängliga patientdata visar att delaktighet i hörselutprovning inte är högre om hörapparaten valts via fritt val. I Skåne var delaktigheten signifikant högre om hörapparaten valts ur regionens sortiment.

Inom andra hjälpmedelsområden finns

ingen skillnad i delaktighet mellan fritt val eller förskrivning av hjälpmedel inom landstingets/regionens egen regi.

Inte heller valfriheten har ökat med modellen eftersom det varken finns tillräckligt med hjälpmedelsleverantörer eller tillgång till oberoende konsumentrådgivning. Sammantaget försvårar detta för konsumenten att göra ett informerat val, skriver Socialstyrelsen.

Problematisks dubbelroll

Inom hörselområdet dominerar marknaden av ett fåtal aktörer som både äger hörselmottagningar och tillverkar hörapparater.

Det finns alltså ekonomiska skäl för mottagningarna att rekommendera de apparater som man också säljer. Socialstyrelsen menar att audionomernas dubbla roll

som försäljare av hörapparater och vårdgivare är mycket problematisk.

Socialstyrelsen riktar också kritik mot modellen fritt val av hjälpmedel för att den, om den får spridning i hela landet, kan bli väldigt dyr för samhället. En anledning till detta är att hjälpmedel inom fritt val inte återanvänds.

Svagare skydd

Om modellen införs i samtliga landsting och användningen skulle vara 1 procent skulle det kosta 56–89 miljoner kronor totalt.

Socialstyrelsen anser också i sin konsekvensanalys att införandet av fritt val av hjälpmedel kan äventyra patientsäkerheten och göra att den enskilde får ett svagare konsumenträttsligt skydd.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel. SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varsamt då det är dags att resa sig. Den patenterade tekniken är helt mekanisk. Utan motorer eller sladdar.



www.SeatUp.se

Tel: 0140-16275

E-Post: info@seatup.se



O.H. Sjögren
Rundelgatan 1
573 23 Tranås



Grupper
om min 20
och max 35
personer

KULTUR OCH ARKITEKTUR I RIGA

KULTUR

Riga har ett myllrande musik- och kulturliv. Här, liksom i grannlandet Estland, samlas man till enorma körfestivaler med tusentals sångare. Lettiska körer vinner priser över hela världen. Så upptäck mer av Riga och njut av kulturlivet som frodas i konsert-hallarna, på museerna och gallerierna.

ARKITEKTUR

Riga är också världsmetropolen för Jugend-arkitekturen (Art Nouveau). Ingen annan stad i världen har bevarat så många fantastiska hus som byggts i denna stil, som dominerade i över-gången mellan 1800- och 1900-talen. Mer än 700 hus eller närmare 40 procent av alla byggnader i centrala Riga är byggda i Jugendstil. Ta en skön promenad och njut av de rikligt smyckade fasaderna. Missa inte Albertagatan och Elizabetesgatan. Passa även på att slinka in på några av alla mysiga caféer och barer där du kan äta och dricka gott och vila benen inför nya upplevelser.

KULTUR OCH ARKITEKTUR I RIGA

Ingår: del i dubbel B-hytt, sjöfrukost t/r, smörgåsbord inkl dryck, 2-rätters à la carte-middag inkl dryck, sightseeing

ALL INCLUSIVE
Var 20:e båtresa fri!

PROGRAM

Dag 1

17.00 Utresa från Värtahamnen i Stockholm.
Buffémiddag ombord.

Dag 2

Sjöfrukost ombord.
11.00 Ankomst till Riga, där buss med svensktalande guide möter i hamnen för en 2-timmars sightseeing.
Eftermiddagen fri för egna strövtåg i Gamla Stan.
17.30 Avresa från Riga.
À la carte-middag ombord.

Dag 3

Sjöfrukost ombord.
10.30 Ankomst till Stockholm

PRISEX
1450:-
PER PERS

För bokning kontakta senioransvarig
på telefon 08-666 34 87

 **TALLINK**



Portionsmat ska ge bättre näring

För att göra något åt undernäringen hos äldre har ett svensk-japanskt forskningslag börjat utveckla specialmat i färdig portionsform som ska vara extra god, näringsrik samt lätt att tugga och svälja. Japan, med sin stora andel äldre i befolkningen, har stor erfarenhet av nutritionsfrågan. Projektet stöds av bland andra Vinnova och 2021 räknar man med att lansera portionsrätterna, rapporterar Äldre i centrum.



Fler äldre har fler läkemedel

Andelen äldre som får olämpliga läkemedel minskar, däremot får fler äldre tio läkemedel eller fler. Ökningen var nära 2 procentenheter inom hemtjänst och nästan 3 procentenheter i särskilda boenden, enligt rapporten Öppna jämförelser 2016 – Vård och omsorg om äldre.

Bygg upp styrkan i benen

Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi främre lårmuskulatur och sätesmuskulatur.



Benböj med hantlar

Muskler som tränas: Främre lårmuskulatur och sätesmuskulatur.

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå axelbrett med hantlar i händerna. Armarna hänger ner längs kroppen och handflatorna är vända inåt.

2 Böj långsamt på knäna och sänk därmed sätet cirka 20 centimeter. Håll ryggen neutral eller svanka en aning.

Gå ner på "1-2-3-4", gör en kort paus på "5" och gå upp på "6-7-8". Upprepa 8–12 gånger. Vila 1–2 minuter och upprepa setet. Gör 2–4 set.



**Träna
med
Här&Nu**

Styrketräna för hjärtat

Hjärt-kärlsjukdomar såsom hjärtinfarkt och stroke är den främsta dödsorsaken i västvärlden. Risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar ökar med stigande ålder. Ålder är ju svår att göra något åt, men som tur är så är många riskfaktorer för dessa sjukdomar i högsta grad påverkbara.

Risken att drabbas av en hjärt-kärlsjukdom hänger samman med ett antal faktorer som är relaterade till varandra och som sammantaget benämns som det metabola syndromet (MetS). Dessa faktorer inkluderar 1) ökat fasteblodsocker, 2) ökat midjeomfång, 3) ökat blodtryck, 4) ökad halt av triglycerider (fett) i blodet och 5) minskad halt av HDL-C, det goda kolesterolet, i blodet.

OFTAST DIAGNOSTISERAS man med MetS när tre av fem kriterier är uppfyllda. Vetenskapliga studier har visat att det föreligger ett negativt samband mellan muskelstyrka och det metabola syndromet och, för den delen, mellan muskelstyrka och all dödlighet.

Låg muskelmassa, låg styrka och höga nivåer av insulin har visat sig vara den uppsättning av faktorer som sammanlagt hade det starkaste sambandet med risken att utveckla det metabola syndromet, oberoende av bukfetma och andra riskfaktorer, enligt en stor amerikansk studie.

Utifrån resultaten i denna studie drog man slutsatsen att den ökning i styrka och muskelmassa som kan uppnås efter ett kort styrketränningsprogram kan reducera risken för MetS med 14 till 24 procent.

DET HAR NÄMLIGEN VISAT sig att de äldre som styrketränar så lite som 30 minuter per vecka reducerar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom med 23 procent, medan de som går raska promenader så mycket som 30 minuter varje dag bara reducerar den med 18 procent.

Det allra bästa är förstås att kombinera dagliga promenader med styrketräning några gånger i veckan.

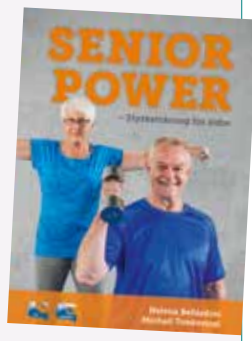


MICHAIL TONKONOGI
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Variant: I stället för hantlar kan ett gummiband eller en slang användas som träningsmotstånd. Detta ska hållas spänt genom hela övningen.

SKAFFA SENIOR POWER

■ Övningarna på detta uppslag är tagna ur Helena Bellardinis och Michail Tonkonogis bok Senior Power, om styrketräning för äldre. Medlemmar i SKPF Pensionärerna kan köpa boken till rabatterat pris, 229 kr (ordinarie pris 279 kr). Mejla din beställning till info@sisuidrottsbocker.se och ange kod HÄRNU för att få rabatten.



Alkoholmissbruk ökar bland äldre

Allt fler äldre dör till följd av följd-sjukdomar kopplade till alkoholmissbruk, konstaterar Socialstyrelsen i en rapport. Under en tioårsperiod har andelen kvinnor över 65 år som vårdas till följd av alkoholproblem fördubblats.

Andelen personer 65 år eller äldre som fått vård för sjukdomar som är alkoholrelaterade fortsätter öka. Däremot sjunker alkoholkonsumtionen bland yngre och allt färre personer mellan 20 och 64 år får vård på grund av alkoholmissbruk, visar Socialstyrelsens rapport Vård och omsorg om äldre – Lägesrapport 2017.

2015 dog 1 000 personer över 65 år till följd av alkohol. En ökning med 41 procent sedan 2001. Andelen kvinnor ökar mest – kvinnor mellan 65 till 84 år som fick vård för diagnoser kopplade till alkohol fördubblades mellan 2006 och 2015.

Från 2004 till 2015 har andelen äldre

65-84 år med riskkonsumtion av alkohol ökat bland både män och kvinnor. Bland män från 8 till 10 procent och för kvinnor från 3 till 6 procent.

Drygt en tredjedel av hemtjänstverksamheterna och de särskilda boendena har rutiner vid misstanke om eller upptäckt av att någon är beroende av eller missbrukar alkohol.

Socialstyrelsen anser att fler verksamheter behöver utveckla rutiner för hur personalen ska agera vid misstanke om eller upptäckt av denna typ av missbruk.

Samtidigt menar man att den riskfyllda alkoholkonsumtionen bland personer 65 år och äldre kan innebära att man behöver ändra resursfördelningen inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten.

Det kan komma att behövas ytterligare resurser för att förbättra tidig upptäckt och för att behandla alkoholmissbruk, skriver Socialstyrelsen i sin rapport.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



FOTO: ISTOCKPHOTO



CINNAMON

Snygga skor som är bra för fötterna!

Cinnamon är skomärket med svensk design och tillverkning i Spanien.

Skorna är framtagna i samarbete med ortopedier och innersulorna är utbytbara mot egna inlägg.

Det finns även skor för dig som har problemfötter eller extra stor eller liten skostorlek.

Fråga efter Cinnamon skor hos din lokala ortoped, fotterapeut eller skobutik.

Hitta din återförsäljare på: www.cinnamon Skor.se eller kontakta oss: 0322-13145, info@cinnamon Skor.se

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.se



YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB



OPERA, KONST OCH KULTUR PÅ HÖGSTA NIVÅ I FLORENS KULTURHUVUDSTADEN PISTOIA

4-8 MAJ 2017 DON CARLO OCH IDOMENEO

Festivale Maggio Fiorentino en av Italiens viktigaste festivaler, grundad 1933 av dirigenten Vittorio Gui. Riccardo Muti var under många år dess konstnärliga ledare, och nu heter chefsdirigenten och musikalske ledaren Zubin Mehta. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

MÖT VÅREN OCH DEN FÖRTROLLANDE BLOMSTERPRAKTEN I AMSTERDAM 10-14 MAJ 2017 Opera- och konsertresa

Amsterdam är en metropol som har mycket att ge av både opera och kulturupplevelser. På **Amsterdams Nationalopera** får vi uppleva **Verdi's Rigoletto**. Det blir också en konsert med **Rotterdams Filharmoniska Orkester** i **Lalo's Symfoni Espagnole** och **Tjajkowski's Symfoni nr. 5**. Det blir stadsrundturer med buss och med båt på kanalerna, besök i Van Gogh Museet med över 200 tavlor och 600 teckningar av Vincent Van Gogh. Vi kommer också att besöka ett diamantsliperi för att se hur den skimrande diamanten formas. Resevärd **Tomas Svendén**.

WIEN med ROSENKAVALJEREN PÅ WIENER STAATSOPER 21-25 MAJ 2017

Följ med till musikens huvudstad Wien i försommartid. Vi har glädjen att presentera en riktig godbit, nämligen **Strauss' opera Rosenkavaljeren**, i en klassisk uppsättning, uppförd av det operahus som mest bevarar speltraditionen sedan Richard Strauss' dagar i ensemble och orkester. Vi ser också en raritet på Wiens Kammaropera, nämligen **Salieris** komiska opera **La scuola de' gelosi**, Svartsjukeskolan på svenska. Flera trevliga utflykter ingår, och vi bor bra på **Hotel Mailberger Hof** några få steg från **Kärntnerstrasse** och endast ett par minuter till förnämliga affärs-gatan **Graben** som utgår från Stephansdomen. Reseledare **Tomas Svendén**.

RIGA OPERA FESTIVAL 2017 12-16 JUNI 2017

SPÄNNANDE OPERARESA TILL RIGAS VACKRA OPERAHUS.

Följ med till en av EU:s mest spännande städer, Riga, med fantastiska sevärdheter och vackert operahus. Vi reser när försommaren är som vackrast. På Nationaloperan i Riga får vi uppleva Bizets **CARMEN**. Förutom härliga musikupplevelser får vi även en stadsrundtur där vi ser kulturskatnerna i Lettlands huvudstad. Riga är inte bara en stad med medeltida anor utan här finns också norra Europas i original bäst bevarade jugendbyggnader. Utflykt till slottet Rundale, sommarresidens till greven av Kurland. Innan vi reser hem så gör vi ett besök med lunch i Jurmala. Vi bor på Tallink Hotel Riga ****. Resevärd **Tomas Svendén**.

NYSLOTT/SAVONLINNA OPERAFESTIVAL

12-16 JULI 2017

Världens vackraste operafestival har den kallats, den årliga festivalen på Olofsborgs fästning i Nyslott/Savonlinna. Ta några dagars sommarsemester i det finländska insjöområdet och passa på att njuta av två av operafestivalens verkliga höjdpunkter: Verdis mästerverk **RIGOLETTO** och Mozarts **ENLEVERINGEN UR SERALJEN**. Rigoletto grundar sig på Victor Hugos drama "Kungen roar sig" från 1832. Operan hade urpremiär i Venedig 1851. Mozarts Enleveringen ur seraljen från 1782 bygger på Christoph Friedrich Bretzners libretto till operan "Belmont und Constanze". Vi reser till Finland med Silja Line när den nordiska natten är som vackrast. Vi hinner bland annat med en ångbåtstur på Saimen. Givetvis äter och dricker vi gott under hela resan. Programmet är upplagt av **Johan Molander** från Kungliga Operan i Stockholm som också är vår musikciceron på resan.

OPERAFESTIVALEN PÅ ÖSEL, ESTLAND

19-23 JULI 2017

Vi upprepar förra årets sommardestination till Estland och operafestivalen i KURESSAARE på Ösel Orffs **CARMINA BURANA** och Georges Bizets/Siim Aimala "**Carmen loves Jazz**", Gästspel av Krefeld Mönchengladbach Theatre och Estonian Dream Big Band. Verdis **MASKERADBALEN** gästspel av Krefeld Mönchengladbach Theatre. Vi reser under höjdpunkten av den vackra nordiska sommaren till gamla svenskygder på Ösel (på Estniska SAAREMAA).

OPERAFESTSPELEN I VERONA 7-11 AUGUSTI

2017 utfärd till Gardasjön och vindistriktet Valpolicella.

Arena di Verona, Här upplever vi Verdis storslagna **AIDA (1913 års version)** Dekor och kostymer har återskapats från festivalens invigning år 1913 och Puccinis **TOSCA**. Reseledare **Tomas Svendén**.

NEW YORK METROPOLITANOPERAN

3- 10 OKTOBER 2017 TRE STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR!

Puccinis romantiska opera efter Henry Murgers roman **LA BOHÈME**, Mozarts klassiker **TROLLFLÖJTEN** med **JAMES LEVINE** på pulten samt **BELLINIS** härliga **NORMA**. Varje årstid har sin charm i New York. Följ med till "The Big Apple" och upplev fantastiska operaföreställningar, enastående konstmuseer, shopping och underbara måltider! New York är staden som har allt, inte minst ett av världens främsta operahus "The MET". Besök på Museum of Modern Art (MoMA) och utflykt till Brooklyn med bl.a. det berömda Brooklyn Museum ingår också i programmet. Resevärd **Tomas Svendén**.

FÖRETAG OCH FÖRENINGAR VI SKRÄDDARSYR ERA RESOR EFTER ÖNSKEMÅL!

YOUR NEXT TOUR AB

Lill-Jans Plan 2 114 25 Stockholm

info@yournexttour.com

-DIN BÄSTA RESEKLUBB

Tel: 08-611 51 50

www.yournexttour.com

Så klarar de



OM KRISEN KOMMER

Anna-Kerstin Arvidsson och Solveig Aplander Rosencrantz har stenkoll på vad som är bra att ha hemma om krisen kommer.

Hur klarar man sig i det egna hus-hållet om samhället drabbas av en katastrof: storm, översvämning, terrorbrott? Solveig Aplander Rosencrantz och Anna-Kerstin Arvidsson är båda pensionärer och lottor i den Svenska Lottakären. Sedan några år tillbaka håller de kurser om hur du klarar dig om det blir kris.

Viktigast är batteridrivna radio, mat och vatten för 72 timmar.

Solveig har varit lotta sedan i 20-årsåldern. De senaste 30 åren har hon varit ordförande för Helsingborgs armelottakår. Anna-Kerstin har varit lotta i 50 år och är numera tillförordnad kårchef i Landskrona. Tillsammans föreläser de om knepen som gör att man på bästa sätt klarar av en kris som drabbar samhället. Ett arbete som sponsras av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB.

Solveig och Anna-Kerstin listar allt som bör finnas i hemmet för att klara sig under minst 72 timmar. Det är också något som Civilförsvarförbundet förordar.

På matrumsbordet hemma hos Solveig har de dukat upp med matvaror och förnödenheter som bör finnas i varje hem. Listan på proviant och attiraljer är ganska lång.

Alla har eget ansvar

– Det handlar om ett gediget krispaket. Många människor känner en oro i dag över vädret som verkar förändras med översvämningar och stormar, och över ökande terrorism och sabotage, säger Anna-Kerstin.

För två och ett halvt år sedan gick damerna en kurs till självhjälpshandledare i ämnet ”När det oväntade händer”. De fick lära sig om civil beredskap och om vilket ansvar en individ själv har för att klara sig om det blir kris i samhället.

– Alla har faktiskt ett eget ansvar och det går inte att bara lita till samhället, säger Solveig.

Krisen

Hur ska man då gå tillväga om det blir strömavbrott, brist på vatten, eller om det sker ett utsläpp eller annan katastrof?

– Först och främst ska man hålla sig informerad via lokalradion och för att göra det vid ett elavbrott gäller det att ha batterier i reserv liggande hemma, säger Anna-Kerstin.

Vattnet håller länge

I hushållet bör finnas en femliters-dunk med vatten. Hur länge vatten håller sig beror på hur rent det är från början.

– Om man förvarar vattnet kallt och mörkt håller det sig fräscht längre, upp till ett halvår, säger Solveig.

Hemma hos Anna-Kerstin och Solveig finns brandvarnare och spritkök, och tomma dunkar för att fylla på nytt vatten från vattenstationer om det skulle behövas.

– Om det blir kris, ta kontakt med släktingar och grannar, se alltid till att ha möjlighet att ladda mobilen med en bil-laddare eller laddade batterier, en power-bank, avslutar Anna-Kerstin.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

I DITT KRISPAKET

HEMMA BÖR FINNAS:

- Ficklampa och radio, som går på batteri, eller drivs med dynamo.
- Mobilladdare
- Mobiltelefon
- Mat (se separat lista)
- Tändstickor
- Värmeljus
- Pannlampa
- Termos
- Brandsläckare
- Brandfilt
- Liggunderlag
- Sovsäck
- Proppar/säkringar
- Våtservetter
- Desinfektionsmedel för vatten "Kata-dyn Micropur"



VIKTIGT OM VATTEN

■ Ha vattendunkar hemma. (Byt ut vattnet var tredje månad).

■ Ha en petflaska med färskt vatten liggande i frysen.

■ Vid vattenkris: Ta vatten ur toans cistern (det är faktiskt rent).

■ Vid vattenkris: Rena vatten genom kaffefilter, kokning eller med vattenreningstabletterna "Kata-dyn Micropur".

MAT DU BÖR HA HEMMA:

■ Tillräckligt med mat för minst fem dagar.

■ Livsmedel med lång hållbarhet. Tänk: Konserver, soppa, torrmjolk, hårt bröd, kex, pasta, russin, nötter.

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.



Prisexempel tre veckor i oktober:

Trycket på de kanariska öarna den kommande vintern är rekordhögt varför det är viktigt att vara tidigt ute. Under oktober-november och mars-april är karaktärsrika Puerto de la Cruz prismässigt överlägset. Kring Medelhavet finns bra resmål sep - nov och mars-juni då prisnivån är som mest tilltalande. priset är per person i sällskap om 2, Lägenhets hotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r.

Mallorca

Palmanova – Martha's *** tvårumsvåning	7.500:-
Alcudia – Venecia *** tvårumsvåning, poolutsikt	6.900:-
Puerto Pollensa – Don Miguel *** tvårumsvåning	8.700:-

Kreta

Kato Stalos – Koukouras *** enrumsvåning	7.200:-
Agií Apostoli – Marathakis ** enrumsvåning	7.900:-
Chryssi Akti – Golden Sand *** tvårumsvåning	8.400:-

Gran Canaria

Las Palmas – Catalina Park *** tvårumsvåning	8.400:-
Bahia Feliz – Monte Feliz *** enrumsvåning	8.900:-
San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost	12.200:-
Playa del Ingles – Los Arcos *** tvårumsbungalow	8.200:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning	7.900:-

Tenerife

Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning	6.900:-
Los Cristianos – Comodoro ** enrumsvåning	8.200:-

Prisexempel tre veckor i november:

Costa del Sol

Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning	9.300:-
Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, värmd pool	7.500:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning	9.500:-
Almuñecar – Apal Chinasol *** tvårumsvåning	8.500:-

Cypern

Larnaca – Stay Central *** tvårumsvåning	7.600:-
Agia Napa – Liquid *** tvårumsvåning	7.900:-

Malta

Sliema – Bayview *** tvårumsvåning, havsutsikt	9.900:-
--	---------

RING FÖR BOKNING, RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA
BROSCHYRER 08-540 202 20

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem. RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm



FOTO: ISTOCKPHOTO

På räls i England

Den engelska landsbygden har en särskild plats i hjärtat hos många svenskar. Teveserier som *Morden i Midsomer* och *Downton Abbey* har säkert bidragit till våra fantasier om tweed, te, scones och skvaller över en pint på bypuben. För den som vill göra verklighet av drömmarna finns inget bättre färdmedel än den brittiska järnvägen. Följ med på en rälsburen resa genom sydvästra Englands lummiga landskap.

TEXT: RIKARD JOHANSSON FOTO: RIKARD JOHANSSON OCH HANNA SVEEN

”Har ni besökt vårt piratskepp förr?”, frågar kvinnan i baren när vi beställt varsin pint lager.

Piratskepp? Nej, något sådant har vi nog aldrig besökt, är vi överens om.

Hon skiner upp och stamgästerna runt bardisken skrockar och nickar åt oss.

”Då är ni välkomna ombord, Peter visar er runt!”

Vi greppar lydigt våra öl och sluter upp bakom Peter, en äldre herre som stödd på kryckor visar oss längre in i lokalen. Träluckor, knarrande golv, fiskenät, skeppsklockor, träsniderier och glänsande

mässing – ett myller av maritima intryck pockar på vår uppmärksamhet från alla håll. ”Titta”, viskar mitt resesällskap, ”en kanon!” Och plötsligt går det upp för oss. Vi befinner oss faktiskt i ett gammalt skepp. På riktigt. Någon har stoppat in ett helt sjörövarskepp i puben.

Det är den femte dagen på vår tågloff i sydvästra England. Vi är i staden Penzance i grevskapet Cornwall och trodde alldeles nyss att vi smet in på en högst ordinar pub för en pint eller två i väntan på bättre väder. Puben visade sig emellertid vara allt annat än ordinar och vi tackar vår tur och det hotfulla grå molntäcket för den oväntade upptäckten.

Sjunkna skatter

The Admiral Benbow är en av Penzances äldsta pubar, och har legat här sedan 1600-talet. Mittemot puben, berättar Peter, bodde en gång en flitig dykare och skattletare som under åren samlade på sig en massa föremål och hela inredningar från skeppsvrak utanför Cornwalls kust. Dessa fynd flyttades någon gång över till puben och byggdes in i lokalen, som förvandlades till det märkliga sjörövarskepp i flera etage som den är i dag.

Från puben löper passande nog också en 270 meter lång smugglartunnel ner till hamnen. Den användes under 1800-talet av såväl spritsmugglare som lokala fiskare som ville slippa skatta för fångsten. Tunneln är dock stängd och vi får avsluta vår rundtur på översta våningen i stället, i The Lady Hamilton Lounge. Där låter vi oss hänföras av en strålande utsikt över hamnen, omgivna av skeppsartefakter från över 400 år av sjöfartshistoria. Och se där, molntäcket spricker redan upp.

Många avgångar

Att resa med tåg i England är smidigt. Avgångarna är många och stationerna ligger tätt, vilket gör att det sällan straffar sig att vara spontan. Särskilt stor blir friheten om man dessutom har köpt ett respass i förväg. Då kan man hoppa på och av som man behagar under en viss tidsperiod till ett fast pris.

Under våra sju dagar hinner vi med både klassiska resmål som stensättningen Stonehenge och den gamla fiskarstaden St Ives, och för oss helt okända pärlor som vi ramlar på mest av en slump.

En av dessa pärlor är den lilla staden Dawlish i grevskapet Devon, där vi kliver av bara för att det ser så förbannat trevligt ut. Det här är en av Englands vackraste kuststräckor och Dawlish tågstation



St Michaels Mount i Marazion går bara att nå när det är ebb och den gamla stenvägen dyker upp.



En av de svarta svanarna i "den svarta strömmen".



Klänningen kostade tjugo kronor, utsikten är gratis.



Katedralen i Salisbury skäms inte för sig.



MER ATT GÖRA I SYDVÄSTRA ENGLAND:

■ Äta scones med clotted cream i Cornwall. Clotted cream är en tjockare sorts grädde som görs på ohomogeniserad mjölk. Äkta clotted cream får bara tillverkas i Cornwall och är vansinnigt god.

■ Besöka druidernas Stonehenge. Börja med att ta tåget till Salisbury. Från tågstationen avgår sedan flera olika turistbussar till den världsberömda stensättningen. En tur-returesa med inträde till Stonehenge kostar drygt 300 kronor med bussen The Stonehenge Tour.

■ Bada i Bath. Staden som är känd för sina badanläggningar från romarnas tid är klart värd ett besök, om än kanske inte under den värsta turistsäsongen. Här finns arkitektur och kultur som lockar miljontals besökare varje år.



I Land's End i grevskapet Cornwall störtar Englands västspets rätt ner i havet. Här är det lätt att känna sig liten inför den vidunderliga naturen.

ligger precis vid vattnet, så vi blir stående en stund med smattrande mobilkameror innan vi känner oss mogna att lämna perrongen.

Stadens pittoreska 1700-talscentrum visar sig vara en sevärdhet i sig. Här besöker vi ett konditori, en pub och några affärer som säljer begagnade kläder. Till fynden hör en klänning för tjugo kronor som ännu tre år senare hör till mitt rese-sällskaps mest använda.

Matsäcken äter vi vid ån som flyter genom centrum och är hem åt stadens kanske mest uppseendeväckande invånare – de svarta svanarna. Dessa ovanliga fjäderfän är fascinerande och lite kusliga att betrakta när de glider fram över det stilla vattnet. Att Dawlish betyder ”den svarta strömmen”, känns i denna stund nästan för bra för att vara sant.

Där allt tar slut

Många anglofiler har Cornwall i allra sydvästligaste England som ett favoritresmål. Det är lätt att förstå varför. Naturen är storslagen, klimatet mildare och

historien ständigt närvarande. Hit kom aldrig romarna och den keltiska kulturen lever och frodas. Man har ett eget språk – korniska – och sedan några år tillbaka också minoritetsstatus, på samma sätt som skottar, walesare och irländare.

Här stannar vi i två dagar på ett bed and breakfast i Penzance, den sista utposten på denna del av det brittiska tågnätet. Men det går att komma ännu längre västerut. En tur med lokalbussen tar oss till Land's End, som är precis vad det låter som – landets ände. Här stör-

tar Englands bergiga västspets rätt ner i havet. Det är en majestätisk plats som tar andan ur oss, på ett bra sätt. Detta trots att lokala näringsidkare har gjort sitt allra bästa för att förstöra stämningen. Ett upplevelsecentrum med biograf och allmänt tingeltangel pryder den historiska miljön som en hundlort på ett ny-polerat baltgolv.

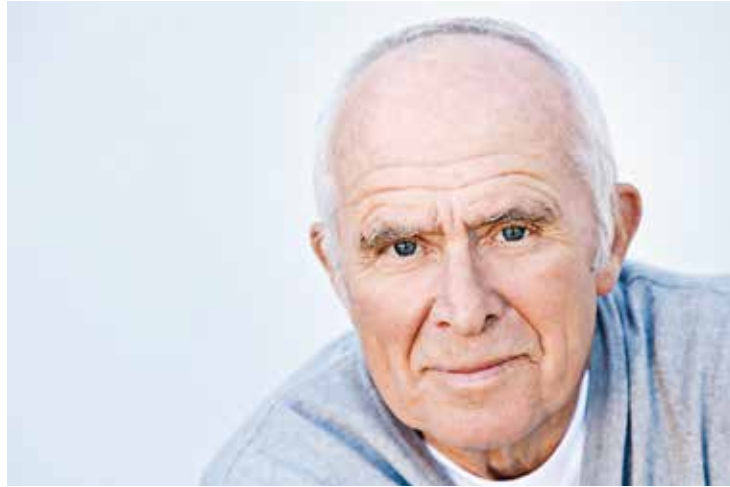
Ebb och flod

Ett stenkast från Penzance ligger Cornwalls äldsta stad, Marazion, som fick stadsstatus av Henrik III redan 1257. Här ligger slottet St Michaels Mount utslängt på en klippa i vattnet. Såvida man inte har tillgång till en båt eller gillar att simma behöver man hjälp av lågvattnet för att ta sig dit. För bara då, under ebben, drar sig vattnet undan och blottlägger den stengång som leder ut till ön.

Det känns märkligt högtidligt att gå över de blöta stenarna och blicka upp mot slottet. Detta är verkligen Merlins och sagornas land när det är som allra bäst.

KÖP TÅGPASS HOS SJ:

■ Tågpass kan beställas i förväg via SJ på webbadressen utland.sj.se. Där väljer man vilken region man vill resa i och hur många dagar. Vi valde ett pass för sydvästra England som berättigade till fritt resande under åtta på varandra följande dagar. Kostnad för 8 dagar i standardklass med seniorrabatt är cirka 2 000 kronor.



– Jag tackar forskningen i mitt testamente.

Forskningen har räddat mitt liv. Två gånger till och med. Jag har nämligen blivit hjärtopererad vid två tillfällen – med 26 års mellanrum! Det hade aldrig gått att göra utan forskningens alla framsteg.

Därför vill jag nu ge något tillbaka genom att skriva in Hjärt-Lungfonden i mitt testamente.

Tack vare deras arbete för svensk forskning får vi ständigt fram bättre och effektivare metoder att rädda människor till livet och ge dem fler friska år. Jag är ett levande exempel på det.

Jag har inga barn och genom att skriva testamente så är det jag som bestämmer över mina egna tillgångar.

Annars hade Allmänna Arvsfonden fått förfoga över mitt arv. Det är ju inte alls säkert att de skulle använda pengarna till sådant som jag tycker är viktigt.”

Ge en gåva för livet

Hjärtsjukdom skördar fler liv än någon annan sjukdom. Men tack vare forskningen lever den som drabbas idag tolv till femton år längre än för trettio år sedan. Forskningen räddar liv, och du kan rädda forskningen. Beställ vår handledning. Här får du enkel och handfast hjälp till hur du skriver

testamente och hur du testamenterar till hjärtforskningen. Vi garanterar att din vilja uppfylls, och du kan när som helst ändra dig. Posta kupongen idag eller ring 08-566 24 230.

PS. Även om du har barn kan du avsätta en del av din kvarlåtenskap till Hjärt-Lungfonden via ditt testamente. Läs om det också i hand-ledningen!

Ja, skicka mig kostnadsfritt
”Testamentshandledningen”
som informerar om hur jag
upprättar ett testamente
och hur jag kan testamentera
till forskningen.



NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SPRF

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.
Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.
Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

Hjärt Lungfonden

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

Diakoni på Facebook

För 20 år sedan lämnade Christer Schwartz sitt arbete som butikschef inom dagligvaruhandeln för att bli diakon. Hans sociala arbete sträcker sig långt utanför kyrkans väggar. Med Facebookgruppen "Pensionär till pensionär" förmedlar han hjälp till de som behöver.

– Maskorna i samhällets nät blir bredare och bredare, många människor har det svårt, särskilt många äldre. Jag känner en kvinna i vår församling som lever på filmjök och socker de sista fyra dagarna innan pensionen. Ett presentkort på 100 eller 200 kronor, blir som en guldkant på veckan, säger diakon Christer Schwartz.

Han tar sitt sociala engagemang på största allvar och är i stort sett i farten till långt in på natten. Dagtid är det den diakonala verksamheten i S:t Johannes församling i Stockholm med social verksamhet och samtal, på kvällstid upptar Facebookgrupperna "Familj till familj" och "Pensionär till pensionär" hans tid.

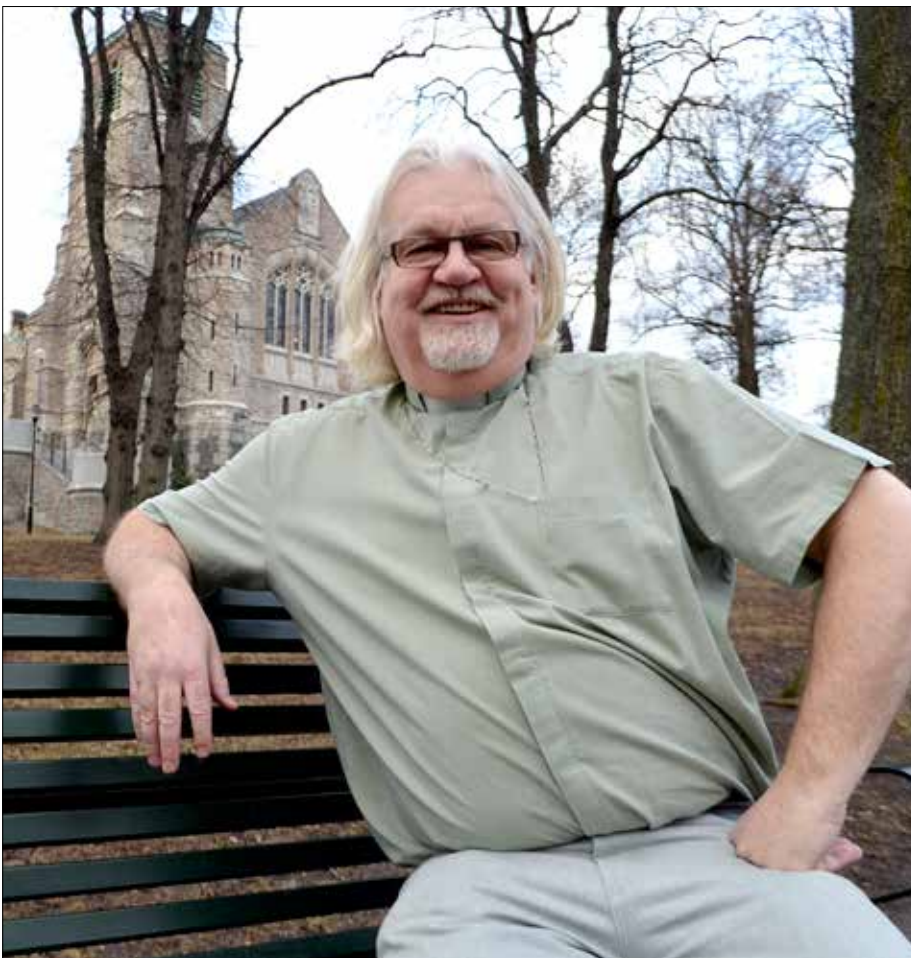
Pensionärerna har det sämst

Idén till att starta en Facebookgrupp fick han under sin tid som diakon i Visby. Då startade han gruppen "Familj till familj" som i dag består av 2 700 familjer, som bland annat förmedlar kläder, sportartiklar och leksaker till barnen. Men de som har det sämst ställt på Gotland är pensionärerna, säger han.

– Det är inte ovanligt att en ensam kvinna har 5 000 kronor i månaden mindre än vad många pensionärer har i Stockholm.

– De är bönder med jordbruk och när mannen dör först blir hon kvar med en pension som i stort sett är noll. Hon går inte till socialen och söker inte bidrag. Så jag startade Facebooksidan "Pensionär till pensionär" 2010 och nu har jag tagit konceptet med mig när jag flyttade tillbaka till Stockholm, till S:t Johannes församling.

– Det finns även många fattigpensio-



Många vänder sig till kyrkan i stället för att vända sig till socialtjänsten, menar Christer Schwartz.

närer på Norrmalm i Stockholm. De har hemtjänst, men anser inte att de har råd med all hjälp som de behöver eftersom det kostar, påpekar han.

Hjälper med brandvarnare

Det man förmedlar kan vara allt från en byrå, en värkappa eller ett presentkort, till nya batterier till brandvarnaren. Det senare kräver en särskild förklaring.

Christer Schwartz fick idén om att hjälpa till att byta batterier i brandvarnare hos äldre eller att sätta upp en ny

"Jag gillar inte orättvisor och dubbla budskap"

i samband med en lägenhetsbrand med dödlig utgång i höstas.

– Vi annonserade i lokaltidningen och fick ett enormt gensvar. Det är många som inte har brandvarnare, eller inte har uppfattat att batterierna behöver bytas. Och så har de så fasligt högt i taket när på Norrmalm, 3,20 är inte ovanligt.

Så nu går han runt i församlingen med stege och har hittills bytt över 30 brandvarnare och fler är på gång.

Christer Schwartz upplever att kyrkans diakonala arbete blivit allt viktigare.

– Jag gillar inte orättvisor och dubba budskap: Som när regeringen hävdar att pensionärerna ska få det bättre. Men när pensionen betalas ut handlar det om 20 spänn. Det är inte att få det bättre.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN




Panoramautsikt över Göta Älv!



Gastronomisk upplevelse!



Inklusive halvpension!

🇸🇪 Västergötland | Vänersborg
Upplev vackra Vänern

Hotel Hehrne Kök & Konferens ★★★
Vänersborg med omnejd har upplevelser för hela familjen och för alla smaker

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x dagens varmrätt m. sallad
- 2 x kaffe med kaka
- Badtunna på terrassen

Ank. 10/04 - 29/09-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 546:-
Endast
879:-

Ett tryggt val

✓ Solid ekonomi

✓ 25 års erfarenhet

🇩🇪 🇸🇪 🇩🇰 🇩🇪 **Stor succé i 4 länder**




Besök Skagen!



NYHET! Krosemester på Nordjylland!

🇩🇪 Nordjylland | Sindal
Krosemester i Danmark
Sindal Kro & Hotel ★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rätters meny
- Gratis parkering
- Krosemester på Nordjylland

SPARA UPP TILL 434:-
Från endast
1.069:-

Ank. 10/04 - 30/10-17 | Säsongstillägg från 150 SEK | Andra paket + ankomster se hemsidan




Inklusive halvpension



Vackra Österlen

🇸🇪 Skåne | Kristianstad
Kristianstad till minipris
Quality Hotel Grand Kristianstad ★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x kvällens varmrätt (kökets val)
- 1 x välkomstdrink
- Gratis internet

SPARA UPP TILL 666:-
Endast
979:-

Ank. 10/04 - 30/08-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan




NYHET vid Östersjön



Inklusive halvpension!

🇩🇪 Östersjökusten | Roggendorf
Wellness i Nordtyskland
Ostseehotel Klützer Winkel ★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 3-rättersmeny
- 1 x välkomstdrink
- Tillgång till wellness

SPARA UPP TILL 499:-
Endast
879:-

Ank. 10/04 - 18/12-17




3 km till vacker strand!



Bo på populär kro!

🇩🇪 Själland | Næstved
Specialerbjudande!
Hotel Menstrup Kro ★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rättersmeny/buffé
- 1 x välkomstdrink
- Inklusive turistskatt

SPARA UPP TILL 584:-
Från endast
779:-

Ank. 10/04 - 11/08-17 | Säsongstillägg från 100 SEK | Andra paket + ankomster se hemsidan

Ange kod: **NU**

Kontakta vår kundtjänst mån-tors: 9-18, fre-17.30 och lör-sön 10-15

www.risskov.se ➔ **040 611 6130** 🇸🇪

Vi skickar gärna en GRATIS KATALOG!



KÖR ELDRIVET I VÅR!

En elektrisk promenadscooter från Blimo är ett ekonomiskt och miljövänligt sätt att ta sig fram på. Inget motorbuller, inga avgaser och inget krav på körkort. Lagom till värvärdet har vi **REA** på 2016 års modeller av promenadscooters.

Blimo erbjuder alltid **FRI HEMLEVERANS** vid köp av promenadscooter

08-522 309 80 - www.blimo.se

Blimo X-35
- 6,5 km/h
- 250W elmotor
- 30 km räckvidd
Spara 1000 kr
12.995 kr
1083 kr/månad*



Blimo Moto
- 16 km/h
- 40 km räckvidd
- Korg/käpphållare
Spara 2000 kr
17.995 kr
1500 kr/månad*



Rollator EZ-Go
- Endast 7,9 kg
- Lättrullande hjul
- Väska/ryggstöd
Spara 800 kr
1.995 kr
166 kr/månad*



Blimo X-90
- 14 km/h
- 800W elmotor
- 50 km räckvidd
Spara 5000 kr
22.995 kr
1917 kr/månad*



Kabinscooter
- 15 km/h
- 1400W elmotor
- 40 km räckvidd
Spara 10.000 kr
49.995 kr
4166 kr/månad*



Blimo T-35
- 6,5 km/h
- 250W elmotor
- 30 km räckvidd
Spara 1000 kr
11.995 kr
1000 kr/månad*



Kontakta oss så skickar vi en **GRATIS PRODUKTKATALOG!**
* = Gäller vid 12 mån. delbetalning. Uppläggningsavgift 149 kr samt avavgift 29 kr/betalning tillkommer.

Tel: 08-522 309 80 Mail: info@blimo.se www.blimo.se

General- eller framtidsfullmakt?

I förra numret handlade min artikel om så kallade framtidsfullmakter. Artikeln väckte en hel del följdfrågor bland er läsare och jag vill beröra några av dem i denna artikel.

För er som inte har läst min förra artikel, eller inte stött på ordet framtidsfullmakt i något annat sammanhang, innebär en framtidsfullmakt en fullmakt för en annan person att ta hand om fullmaktsgivarens personliga och/eller ekonomiska angelägenheter, när fullmaktsgivaren inte längre själv kan göra det. Det finns ett regeringsförslag om att en lag om framtidsfullmakter ska införas och att den i så fall ska gälla från och med den 1 juli i år. Beslutet är ännu inte taget men förväntningarna är att det den 18 april kommer att beslutas om att lagen ska införas.

EN FRÅGA SOM STÄLLTS av er läsare är om man behöver en framtidsfullmakt om man redan har en så kallad generalfullmakt. En generalfullmakt brukar man kalla en obegränsad fullmakt, som ger den som får fullmakten (fullmäktigen) befogenhet att vidta alla åtgärder som den som ställer ut fullmakten (fullmaktsgivaren) själv får göra.

Detta är inte riktigt samma sak som en framtidsfullmakt, utan framtidsfullmakten kommer att ha en särställning som inte tidigare gått att uppnå med hjälp av traditionella fullmakter. En utgångspunkt för "vanliga" fullmakter är att dessa inte kan ge fullmäktigen större behörighet eller rätts-handlingsförmåga än fullmaktsgivaren. Detta kan skapa bekymmer om eller när fullmaktsgivaren hamnar i en situation då hen själv inte har rättshandlingsförmåga att utföra eller besluta i en aktuell fråga. Med en traditionell fullmakt kan man inte "läka" en oförmåga att rättshandla; en framtidsfullmakt, om den utformas rätt, är däremot tänkt att kunna användas i vissa sådana, särskilt utpekade, situationer.

EN ANNAN FRÅGA SOM ställts är om det är möjligt att upprätta en framtidsfullmakt redan nu. Svaret är att det kan man göra, men den kan tidigast börja gälla den 1 juli i år, om lagförslaget går igenom i nuvarande form. Enligt lagförslaget blir framtidsfullmakter som uppfyller formkraven gällande från och med att lagen träder i kraft (vilket alltså enligt förslaget är den 1 juli).



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST

Enkelrum från
675:-*
inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL



Vi har två hotell i Göteborg: Gårda i centrum (nära Ullevi och Liseberg). Majorna i väster (nära Stena och Slottsskogen)

Bo BÄTTRE I GÖTEBORG

Du som vill ha ett riktigt bra och prisvärt boende i Göteborg bor på Spar Hotel! Receptionen är öppen dygnet runt - allt för att ge dig som gäst en hög och personlig service.

I logipriserna ingår alltid, förutom en förstklassig frukostbuffé, fritt Wi-Fi och fri parkering i varmgarage (i mån av plats).

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

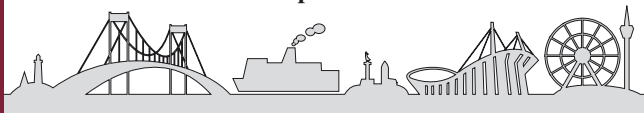
* **SENIOR-priser!** Vid bokning uppge "SENIOR".
Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre.
Dubbelrum från 825:-

OBS!
EXTRAPRIS
PÅ SÖNDAG NATT!
DUBBELRUM
745:-



Spar Majorna: 031-751 07 00, Spar Gårda 031-752 03 00

www.sparhotel.se



Min historia!

Synen och ögonen är så viktiga för mig!



Anny är en aktiv pensionär som brinner för att hjälpa andra. Hon lägger många timmar i veckan vid symaskinen och är lycklig varje dag hon får sätta sig för att sy. Hon är mycket mån om sin syn är glad och nöjd för att hon hittat kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.

Anny är 73 år och pensionär. Hon har många järn i elden och lever ett aktivt liv.

–Jag syr för Röda Korset, håller kurser i handarbete, springer på loppmarknader och under sommaren håller jag matlagningskurser för barn, berättar Anny glatt. Och hon förklarar vidare att god syn naturligtvis är

A och O för att allt detta ska fungera.

Blev rekommenderad Blue Berry

–Min dotter rekommenderade mig Blue Berry Plus Ögonvitamin eftersom hon visste hur gärna jag ville sköta om mina ögon på bästa sätt, fortsätter Anny entusiastiskt.

–Jag hade tidigare själv läst mycket positivt om just denna produkten och därför var jag också mycket ivrig att prova.

Nöjd användare

Anny berättar att hon är mycket nöjd med Blue Berry Plus Ögonvitamin, som hon tar varje dag. Hon hade en period då det kändes ansträngande för ögonen att se på TV, men det upplever hon inte alls mer.

–Jag upplever bilden som klar och tydlig och jag är så glad över att jag kan fortsätta göra allt det jag vill, avslutar Anny förnöjsamt.

God syn är en del av din livskvalitet

Dina ögon har massor av uppgifter under dagarna. Du läser, kör bil, sitter framför datorn eller ser på TV. Synen och ögonen är viktiga i alla dessa aktiviteter. Vissa näringsämnen är extra viktiga för synens och ögonens skull. Vitamin A och zink är sådana exempel, vilka bidrar till att bibehålla normal synförmåga. Blåbär har också visat sig intressant i sammanhanget och bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion.



Titta efter silvertrådet på förpackningen. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry utvecklades av New Nordic som ett skräddarsytt ögontillskott. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral. Det ingår även extrakt av det värdefulla blåbäret samt den historiskt välnummerade örten ögontröst.

Du kan köpa Blue Berry Plus Ögonvitamin i din hälsobutik, på apotek eller på www.newnordic.se

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



VAN VID VAKEN

Helsingforsbon Monica Lindeman, 68, isbadar ett par gånger i veckan. Hon valde att gå i pension medan hon fortfarande hade "mycket kraft".



”Jag vill gå mina egna

När helsingforsbon Monica Lindeman gick i pension för tre år sedan halverades hennes inkomst. Ändå har hon det bra ställt jämfört med många andra i vårt östra grannland.

Att bada i isvak, sjunga i kör och vara med barnbarnen står högt på göralistan för denna energiska finlandssvenska.

Det är en strålande vacker lördagsförmiddag i februari i stadsdelen Marudd i östra Helsingfors. Kvicksilvret har parkerat strax under noll och en spänstig kvinna i baddräkt kastar sig ut i isvaken.

– Härligt! Det här gör jag ett par gånger i veckan, förklarar hon efter någon minuts simtur och försvinner mot omklädningsrummet.

En halvtimme senare sitter vi på ett fik i Östra Centrum, ett jättelikt affärskomplex nära området Kvarnbäcken där Monica har sin tvårummare.

– Jag är född och uppvuxen i Helsingfors, berättar hon. Efter gymnasiet började jag på universitetet men hann aldrig slutföra studierna.

– I stället blev det giftermål, några års arbete på Finlands Scouter, och sedan tre barn på raken.

När yngsta barnet var tillräckligt stort, kunde hon äntligen ta sin universitetsexamen.

– En bekant var chef för Centralkriminalpolisen och berättade att de behövde någon som kunde sköta personalutbildningen. Det var 1980 och jag fick jobbet. Ett år se-

”Som pensionär identifierar jag mig med Snusmumriken”



vägar”

nare, när Finland dök in i ekonomisk depression, skulle jag knappast haft en chans.

Från bokstavligen ingenting byggde Monica Lindeman upp en personalutbildningsfunktion vid vad som motsvarade Rikskriminalpolisen i Sverige. I dag har den enheten ersatts av Nationella operativa avdelningen.

Andra förutsättningar

– När jag var 65 och uppnått förväntad pensionsålder hade jag kunnat stanna ett par år till. Men jag kände att jag ville göra något annat medan jag fortfarande hade mycket kraft.

Vid det här laget hade hon redan skiljt sig och för hälften av det makarnas hus kostat gick det att köpa en bostadsrätt.

– Men jag märkte ju omgående att som pensionär har man helt andra ekonomiska förutsättningar och måste leva sparsammare.

Monica Lindeman berättar för oss att hon rent får ut runt 1 700 euro eller cirka 16 000 svenska kronor i månaden.

Det skulle många svenska pensionärer önska...

– Säkert. Men hade jag haft en längre arbetskarriär skulle beloppet vara avsevärt större.

– Det finns många finländska pensionärer som har det mycket sämre ställt än jag, men också många som har det otroligt mycket bättre ekonomiskt.

Dyr mat i Finland

Maten är väldigt dyr i Finland, också i jämförelse med Sverige.

– Lyckligtvis tycker jag om att laga mat och äter sällan ute, vilket också är väldigt dyrt i Finland. För en tid sedan sålde jag bilen och jag syr själv en del av mina kläder.

– Dagstidningen och ett fast konsertabonnemang slukar en del pengar. Dessutom tycker jag om att då och då överaska släkt och vänner med små presenter!

Fyra barnbarn, körövning varje vecka och spanskstudier vid ett studieförbund kräver sin tribut. Plus promenader varje morgon och så naturligtvis isvaken.

Monica, som finlandssvensk, har du någon relation till Mumindalen?

– Så länge barnen var små var jag Muminmamman med sin stora väska och som alltid hade hemlagad saft i kylskåpet.

– Som pensionär identifierar jag mig med Snusmumriken. Nog kan jag vara social och trevlig, men jag vill också gå mina egna vägar och kunna sitta vid en strand och spela munspel utan att berätta för någon varför.

TEXT OCH FOTO:
SÖREN VIKTORSSON

PENSION I FINLAND

■ Från och med i år höjs successivt åldern för arbetspension i Finland. Den som är född 1955 får jobba ett kvartal längre och kan gå först vid 63 år och tre månader. Successivt höjs gränsen så att lägsta pensionsålder för alla år 2025 är 65 år. Man kan jobba till 68 års ålder.

■ De flesta finländare får så kallad arbetspension, som man kvalificerar sig till genom yrkesarbete. Storleken beror på de samlade inkomster man haft.

■ Har man ingen arbetshistoria eller bara har tjänat in motsvarande 530 kronor i månaden i arbetspension, finns rätt till full folkpension. Den är i år på motsvarande 5 960 kronor för ensamstående och 5 290 för den som lever i parförhållande, skattefritt.

■ Det finns också något som kallas garantipension och ligger på motsvarande 7 200 svenska kronor.

■ Ofta kan en person ha såväl litet arbetspension samt folkpension plus garantipension. Övriga pensioner och förmåner dras då av och poängen med garantipensionen är att ingen få ut lägre än den.



Guys judiska påsk

I år infaller den kristna och judiska påsken nästan samtidigt. Pesach som judarna kallar sin påsk avslutas dock inte förrän efter den kristna annandag påsk. I centrum för veckan står det osyrade brödet, ett urgammalt matminne från det judiska folkets uttåg ur Egypten.

– Under den veckan får inget jäst matbröd finnas i huset, allt måste vara rensat och rent, säger Guy Lindermann.

Tisdag den 18 maj blir det stor fest hemma hos rabbin Alexander och hans fru Leah i Göteborg. Då är det nämligen Seudat Moshiach, den sista dagen på den judiska påsken. Ett fyrtiotal personer kommer att bänka sig runt matbordet för att gå igenom ritualen kring Mosiachs måltid, tacka Gud och bedja, dricka gott vin och därefter låta sig väl smaka av mångahanda rätter.

– Då är det kalas med fullt av mat på bordet, rena julbordet kan man säga.

Guy Linderman föddes i Paris 1939, bara några månader innan andra världskriget bröt ut. Drygt ett år senare stod nazisterna i den franska huvudstaden och landet delades upp i två delar. Efter en tid kördes judarna, med den franska polisens hjälp, ut ur Paris till kolonier ute på landsbygden. Sedan började tågen snart gå till koncentrationslägren. Guy miste massor av nära släktingar i Förintelsen. Själv räddades han undan i en källare av en fransk lärarinna. Men om allt detta har Guy i dag bara vaga minnen, allra minst minns han några tidiga påskveckor.

Jobbade som smörgåsnisse

– Nej första minnet jag har av pesach är från Israel 1950, när jag studerade teologi i Safariu. Den firade jag hemma hos ett ungt judiskt par som bodde i en liten by 15 kilometer från Tel Aviv. Då vara jag bara elva år.



ÖPPEN FÖR ALLA

Inom Chabad föredrar man att deltagarna vid påskmåltiden har ett begrepp om vad pesach handlar om, men annars är den egentligen öppen för alla att delta i, även för de som inte är judar, förklarar Guy Lindermann.

Efter militärtjänst i den israeliska armén, och studier på franska universitetet i Sorbonne, kom Guy till Sverige 1963. För att arbeta på ett hotell i Rättvik.

– Jag var egentligen utbildad hotellmanager, men då jag inte kunde tala svenska fick jag först arbeta som smörgåsnisse.

Det blev fler jobb på en rad olika hotell runt om i Sverige innan Guy gifte sig och bildade familj. Samtidigt passade han på att byta jobb. Flytten gick till Västerås och verkstadsarbete på ASEA. Svenskan lärde han sig mycket snabbt. Språkinläring är en av Guys talanger, och han drygar i dag ut sin pension med att ibland

arbeta som tolk, i franska, tyska, engelska, hebreiska och jiddisch. Sedan några år tillbaka är han sambo med Ulla och bosatt i Göteborg.

Viktigt med renlighet

I Västerås kom Guy att tillhöra en ortodox judisk grupp som heter Chabad Lubavitch. En världsvid rörelse som främjar judendomen och ger dagliga föreläsningar i Torahn. Renlärighet är a och o, inte minst reglerna kring den judiska påsken.

– Det är mycket viktigt med renligheten kring pesach. Lägenheten, möb-

har urgamla anor



MATZKNEIDLACH

Ingredienser:

2 ägg
1 msk margarin
1/4 tsk salt
muskot
lök
1,25 dl matzemjöl

Vispa 2 äggulor mycket lätt, tillsätt margarin, salt, en nypa muskot. Några hackade hönsgribenens (lök, stekt i hönsfett) tilläggas om man så vill. Tillsätt matzemjöl och slå i hård vispad äggvita. Blandningen skall vara styv nog att forma bollar. Gör bollarna ca 3 cm i diameter och placera dem i kylskåpet ca 1 timme för att svälla. Lägg dem sedan i kokande vatten och koka dem i 15 minuter. Tag dem ur vattnet och servera dem i soppan.

BLINTZ

Ingredienser:

4 ägg 2½ dl mjölk
2½ dl mjöl
1 matsked gräddfil
½ dl socker
1 tesked vaniljextrakt

Fyllning:

Ett halvt kilo keso
2 äggulor
2 matskedar smält mör
2 matskedar socker
1 tesked vaniljextrakt
Valfritt: ½ dl russin

Bland ägg och mjölk. Lägg i gräddfilen och blanda väl. Häll i mjölet lite i taget. Blanda tills smeten är jämn och stek en pannkaka åt gången. Lägg tre maskedar fyllning i varje pannkaka. Vik in sidorna mot mitt och rulla blintzen tills den är helt stängd. Lägg tillbaka de rullade pannkakorna i stekpannan och stek dem i en minut på varje sida. Seerbas varna med gräddfil, honung eller äppelmos.



lerna, tallrikarna man äter på, grytorna soppskålarna, besticken. Ingenting får ha något av jäst bröd på sig.

Pesach börjar därför med en grundlig städning, någon dag innan det osyrade brödets högtid inträder.

– Brödet är en påminnelse för oss om det bröd som skyndsamt lagades av våra förfäder när de lämnade Egypten. Uttåget skedde i all hast och ingen tid fanns för att jäsa brödet.

Ända sedan Moses dagar

Pesach inleds alltid vid första fullmånen efter vårdagjämningen, oftast i april. En

tradition som i princip pågått ända sedan Moses dagar. Men till skillnad mot förr då man åt lamm från Jerusalems tempel äter man i dag en symbolisk måltid, som man kallar för Seder

– Sedertallriken är indelad i sex olika avdelningar med var sin maträtt. Där finns bittra örter som påminner om hur bittert det var för israeliterna att vara slavar i Egypten. En potatis som var en fattig slavs mat. Ett ägg i salt vatten som påminner om när de gick genom Salt-havet och en kycklingvinge som erinrar om Guds arm som slog egyptierna. Därtill pepparrot och en söt blandning av

malda nötter, äpplen och kryddor som symboliserar murbruket som användes för bygget av pyramider och städer i Egypten

Alltihop intas med fyra glas av det godaste vinet och man läser Haggada, sjunger sånger, dansar och ägnar sedan resten av kvällen åt åtandet av matbordets övriga fröjder.

– Då kan det vara vad som helst, där finns inga regler om vilken mat det ska vara. Fantasirikedom är stor. Den enda maträtt som alltid finns med där är det osyrade brödet.

TEXT OCH FOTO: KG MATTSSON

Marknaden tar inga hänsyn till behoven

Socialdemokraternas tidigare och mångåriga partisekreterare Sten Andersson, brukade mana oss unga ombudsmän att prata barnomsorg och skola på pensionärsmöten. Samtidigt ville han att vi skulle prata äldrepolitik med ungdomar. Det var osedvanligt kloka råd från en mycket framstående partisekreterare. Demokratin, eller jämlikhetens och solidaritetens grund, är inte vad jag får. Utan vad vi gemensamt erövrar. Det är socialdemokratins verkligt stora projekt - att bygga ett gemensamt samhälle. Alla ska med, hette det i en sentida socialdemokratisk valparoll.

FAST IDAG KAN MAN undra om den parollen är giltig. En snabb teknisk utveckling och kostnadsbesparingar tar allt mindre hänsyn till de äldre i vårt land. Vi aktiva måste inse att bara strax över hälften av de mellan 61 och 70 år har mobilt bank-id. Bland de mellan 71 och 80 år är det var tredje och i åldern 81 år och äldre är det väldigt få som har mobilt bank-id.

RUNT EN MILJON människor i Sverige har inte internet, merparten av dem är över 65 år och äldre. Dess-

”Frågan om vem som tar ansvar, är lika allvarlig som den bristande respekten för de äldre.”

utom är pensionärer en av de grupper i samhället som har sämst inkomster.

NU HAR SJ, ”HELA folkets järnväg” beslutat att alla som inte har mobilt bank-id hänvisas till ett betalningsalternativ med en extra avgift om 100 kronor. Visst är den digitala utvecklingen i grunden bra. Men det är orimligt att de som har svårt att hänga med, ska få sämre och dyrare service.

Många äldre känner en trygghet med kontanter. Vi måste ha respekt för att det finns människor som känner fruktan och oro för nätet eller kreditkortet. Deras tillvaro håller på att begränsas i spår av bankkontorsnedläggningar och igenmurade bankomater. I den mån det finns ett kvarvarande bankkontor, har det förmodligen upphört med kontanthantering. Varför skall gamla människor som är oroliga för att själv ta ut pengar i bankomaten, få en sådan behandling.

Dessutom vägrar bankerna i allmänhet att hantera inväxling av mynt och sedlar. Det känns närmast som en fars när Riksbanken av miljö och säkerhetsskäl ger ut nya mynt och sedlar när banker motvilligt tar emot de gamla mot avgift.

MARKNADEN TAR INGA hänsyn till samhällseliga behov. Det visste vi sedan tidigare. Politiken finns faktiskt till för att reglera och kontrollera marknader. Men i dag får man alltmer en känsla av att politiken hänvisar frågor till någon annan. En myndighet eller en styrelse är väl det vanliga alternativet, om det inte finns en utredning till hands. Vanligen är det då någon käck kommunikatör som uttrycker sig som skrift i vatten. Frågan om vem som tar ansvar, är lika allvarlig som den bristande respekten för de äldre.

PETER PERSSON, RIKSDAGSLEDAMOT FRÅN JÖNKÖPINGS LÄN



Missa inte att boka

Föräldrafritt 6 - 7/5
Läger för mor/farföräldrar tillsammans med barnbarn 5 - 11 år

Höstglöd 15 - 18/8
Semesterdagar med gemenskap, god mat, utflykter och program. För alla 55+

Detaljerad information/årsprogram
www.efsgarden.com

Fönsterbyte i världsklass!

Tack vare över 400 engagerade medarbetare i hela landet och drygt 60 000 fönsterbyten per år kan vi erbjuda en unik trygghet för dig som kund. Mockfjärds tar alltid hand om hela ditt fönsterbyte, från rådgivning och mättagning hela vägen till färdigt montage.



BOKA ETT KOSTNADSFRIIT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE
020-43 00 00 | www.mockfjards.se

PARTNER TILL
Villaägarna
VILLÄGARNAS RIKSFRÖBUND

Mockfjärds[®]
Sveriges ledande fönsterbytare

VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

100% NÖJD KUND GARANTI!
 Minst 30 dagars öppet köp
 Leverans direkt till din dörr.
 Du betalar efter 30 dagar
 Betaldatum sista dagen i månaden.
1-ÅRS PRODUKTGARANTI. Gäller trasiga varor
 och slitskador som uppstått under garantin.

ARMBÅGE/ARM

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.



"Smärtan i armen försvinner när jag använder skyddet. Känns underbart"
 Eva Svensson, Linköping

BRA MOT!

- Smärta
- Stel arm och armbåge
- Kall arm och armbåge

MAGNETISKT

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par.

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

Singel. Art.Nr 100 Par. Art.Nr 111

FOTLED/FÖTTER

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.



"Magnetic Deluxe fotledsstöd fixerar min fotled och ger ett stabilt stöd. Jag går bättre och kan röra mig mer."
 Elisabeth Olsson, Uppsala

BRA MOT!

- Smärta i fötter, häl och fotled
- Stela fötter
- Kalla fötter
- Instabil fotled
- Okänsliga fötter

MAGNETISKT

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

Singel. Art.Nr 200
 Par. Art.Nr 222

HÄNDER/HANDLEDER

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.



"Stelheten och smärtan i mina händer har minskat. Jag rekommenderar Magnetic Deluxe handledskydd"
 Leif Svensson, Göteborg

BRA MOT!

- Smärta i händerna
- Stela händer
- Kalla händer

MAGNETISKT

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par.

ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par

Singel. Art.Nr 300 Par. Art.Nr 333

KNÄN/BEN

MAGNETIC DELUXE KNÄSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.



MAGNETISKT

BRA MOT!

- Smärta
- Artros
- Stela knän
- Kalla knän
- Instabila knän

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par.

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

Singel. Art.Nr 400 Par. Art.Nr 444

"Jag har artros och det gör ont i knäet när jag går. Sedan jag börjat använda Magnetic Deluxe gör det inte ont längre. Jag går bättre och kan röra mig mer."
 Bertil Eriksson, Stockholm

FÖTTER

Hälsosulan har stötdämpande gel och en magnet. Gelen minskar slitaget på fötter, knän och rygg. Magnetet ökar blodflödet vilket motverkar smärta och kyla m.m.



MAGNETISKT

BRA MOT!

- Smärta i fötter
- Smärta i knän, rygg m.m. orsakad av belastning.
- Kalla fötter.
- Hälsporre
- Känsloslösa fötter

Finns i två storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.

ST 35-40 Art.Nr 500

ST 41-46 Art.Nr 555

"Jag har ont i knäna och fötterna. Sedan jag började med Hälsosulorna har värken nästan helt försvunnit."
 Margareta Johansson, Norrköping

ENDAST 199 kr/par

BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Frakt- och expeditonsavgift 59 kr tillkommer. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

ART. NR	ANTAL	VARUSLAG	PRIS	Namn:
				Adress:
				Ort:



JA!

Jag beställer inom 10 dagar och får ett smärtlindrande VÄRMEPLÅSTER på köpet, HELT GRATIS! Värde 199 kr!

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
 20636342
 802 08 GÄVLE

Depression riskfaktor för självmord hos äldre

Självmord bland ungdomar och unga vuxna diskuteras ofta. Äldre som själva väljer att avsluta sina liv uppmärksammas inte alls lika mycket. Ändå är självmorden bland äldre så många fler.

Äldre som försökt ta sitt liv men inte lyckats, säger ofta att de verkligen ville dö. Unga däremot, säger oftare att de var så trötta på sin livssituation att de ville se en förändring. De använder också i större utsträckning metoder som gör att de blir hittade i tid och kan räddas.

Margda Waern, överläkare i psykiatri och professor vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, är en av relativt få som forskar kring självmord hos äldre. Hon menar att det inte är det faktum att man blir gammal som ökar viljan att dö.

– De flesta bevarar lusten att leva även om de inte klarar sig själva helt och hållet och kanske inte kan bo kvar i sin villa. När psykisk ohälsa kommer in i bilden däremot, då ökar risken för självmord och då är det värt att sätta in behandling, säger hon.

Allvarlig depression vanlig

I början av sin forskarbana intervjuade hon anhöriga till äldre som tagit sina liv, för att leta pusselbitar till varför ett långt liv slutade i självmord. Hon läste också de medicinska journalerna.

Gemensamt för nästan hälften av dem som begått självmord visade sig vara allvarlig depression.

En annan sak det inte talas högt om är alkoholmissbruk hos äldre, en riskfaktor

”De flesta bevarar lusten att leva även om de inte klarar sig själva”



SÄLLAN RATIONELLT

– Att självmord skulle vara resultatet av ett rationellt beslut om att inte ligga andra till last, är mycket ovanligt. Det finns en väldigt stark kraft att överleva, säger Margda Waern.

som finns med vid många självmord hos både kvinnor och män. Området förtjänar mer uppmärksamhet, eftersom det faktiskt innebär så mycket som en tiofaldig riskökning för fullbordat självmord, anser Margda Waern.

Kroppslig sjukdom riskfaktor

Kroppslig sjukdom är även det en riskfaktor för självmord – men bara hos män. Margda Waern tror det kan bero på att män kan ha svårare att hitta nya sätt att klara sin livssituation när de blir sjuka.

Riktigt gamla däremot, de över 97 år, skattar ofta sin fysiska hälsa som god och hos dem innebär inte sjukdom någon riskökning för självmord. Det gör i stället sömnproblem och brist på sociala kontakter.

TEXT OCH FOTO: ANNIKA SÖDERPALM

SKULLE GÅ ATT FÖRHINDRA

■ Under åren 2011–2015 var andelen personer över 65 år som begick självmord mer än dubbelt så hög som andelen 15–34-åringar. Detta enligt Socialstyrelsens dödsorsaksregister.

■ Varje år begår mellan 300 och 400 äldre självmord i Sverige. I särklass vanligast är självmord bland män över 65 år. Efter 75 års ålder sker ytterligare en ökning och högst andel självmord sker i gruppen män över 80 år. Kvinnor har den högsta andelen självmord i gruppen 50–54 år.

■ Med rätt vård skulle många av dessa dödsfall gå att förhindra, menar forskare.

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

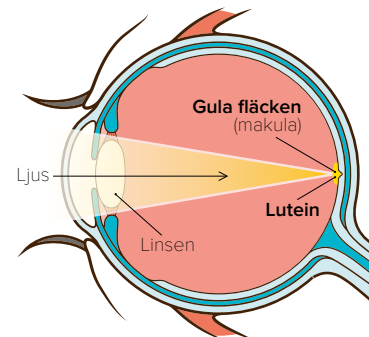
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

En tablett Blue Eye Original ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye Original rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Gula fläcken – oumbärlig för synen.



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

Gula fläcken är en liten del i näthinnan som har en mycket stor betydelse för vår synförmåga. Det är den som gör att vi både kan se skarpt och även urskilja detaljer. Vi är t ex helt beroende av gula fläckens funktion för att kunna läsa dagstidningen, se på TV och liknande.

Åldersrelaterade förändringar av gula fläcken är den vanligaste orsaken till försämrad syn över 60 års ålder.

Kosten påverkar

Man vet faktiskt inte vad som orsakar de förändringar i gula fläcken som gör att vi ser sämre när vi blir äldre. Det finns tillstånd som måste åtgärdas med läkemedel, men man har konstaterat att även kosten kan påverka – brist på vissa näringssämnen påskyndar gula fläckens åldersförändring. Bl a har man sett att brist på vissa vitaminer och antioxidanter påverkar gula fläcken negativt.

Gula fläcken – rik på lutein

Lutein är ett ämne som finns bl a i gula och orangea grönsaker och i bladgrönsaker. Den gula fläcken är mycket rik på lutein, och man ser kopplingen till lutein och flera viktiga egenskaper hos ögat. Bland annat har det en skyddande förmåga mot skadligt ljus samtidigt som lutein skyddar cellerna mot fria radikaler. Brist på lutein i gula fläcken anses kunna påverka det åldrande ögats förmåga att se klart.






Marknadsförs av Elexir Pharma AB.

Sankt Eriksgatan 63 A, 112 34 Stockholm. **Konsumentkontakt:** info@elexirpharma.se, telefon 08-564 50 000.

Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil. Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga



				SKÅTAR				TVINGAD FRÅN ETTAN						
				TAR EN SOM GÅR? FOBING AGORA						BAKAS TUNNA				
				KAN VARA BLIND FÖR FÖRHÅLLANDE										
				BRÄNNPUNKT				GER BALANS PÅ VÄG SALTMÅTT						
FRÄCK MED NÅGOT EXTRA	FÅ FRISKA	STYR INOM UTBILDNINGSOMRÅDE	ÄR KÄND BLA. FÖR RINGARNA	TALAR TYST BETER SIG LÄRVIKT						TONGA	RIKTNING I TIDEN ANSTRÄNGANDE	OBLATFAT		
ÄR EXTRA LEN I ANSIKTET									SYSKON					
					DEN SITTER SOM SMÅCK KLIAR						HELA TIDEN MED I STICKA FÖRT			
MÖTTE EN ÄNGEL MED SIN ÄSNA									HAR MANUAL		IN-VÄRTES GE LÖFTE OM			
INNEHÅLLER UPPGIFTER FÖR ARTIKEL?	HAR SINA FÄLLOR PÅ FÄRDEN HUNDAR								ÄR SKULD SOM FINNS KVAR					
				STRÖM-VIRVEL	DRICKA SMÅ GRUPPER						SKRIVS MED DRÖM OM RIKEDOM	ÄR SPETSIG MED TVÅ BAND BAK		
FÅGLAR				SÅGS SOM NOVEMBERSTEN					NÅGOT ATT ANDAS MED		BINDEMEDEL TRANSPORTERAS			
HAR EN SOM VILL STICKA	SLÅS ÖVER MOTSTÄNDARE	GENUS I PÅSE I MUN							ÄMNE FÖR NATURENS VÄXELSPEL					
FASTNAR I RENHORN?					MED SÄMRE SÄTT UNDVIKER UMGÄNGE							TALA FÖR ATT PÅVERKA EN MASSA		
			LAND MED ANDERNA FÖRORD						FJÄLL	GÖR MAN PÅ PLATS VID VÄGEN				
HAR MAN VÄL I SIKTET	BLIR EN SOM ÄR FÖR SENT UTE?				BERGART DEN LÄR MAN SIG AV						MANTEL HÖRS FRÅN SPIS?			
									GJORDE DEN FÖRKYLDE ÄR EN RAM			ROTARY INTERNATIONAL		SÅDAN FÖRR
				HÖRS KLÄCKAR FRÅN FAST										
						HÖLL SIG UNGA MED ÄPPLEN						PARTI		
				I ETT SÅDANT GÅR DET FÖRT ÄR MIKRO					KAN MAN KOKA AV					
						PÅ TÅG AV SMUGGLARTYP						OKONSTLÄT ÄRLIG		

©Bara Korsord

KRYSS NUMMER 2. Lösningen ska vara insänd senast den 30 april till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 2 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten.

Välkommen till Bredängs Camping Stockholm



Nära till
stad och bad

700 meter till Bredängs tunnelbanestation och 19 minuter till T-Centralen (City)
Högt och vackert belägen campingplats vid Sätterskogens naturreservat.
350 m från Mälärhöjdsbadet med sandstrand och badbrygga.
Under perioden maj - september går en reguljär ångbåt från Mälärhöjdsbadets brygga till Stockholms Stadshus eller Drottningholms Slott.

4-stjärniga servicehus | Vandrarhem och stugor | Servicebutik | Restaurang med rättigheter



Trådlöst internet | Bastu | Motionsslinga | Minigolf | Frisbeegolf | Utomhusgym



Bredängs Camping Stockholm

Stora Sällskapetsväg 60 | 127 31 Skärholmen | 08-97 70 71
bredangcamping@telia.com | www.bredangcamping.se

Pensionärerna tar över Almedalen

Under Almedalsveckan i år kommer SKPF Pensionärerna att göra gemensam sak med PRO, SPF och nyhetssajten News55 i en storsatsning på pensionsfrågorna.

Under paraplyet Äldreforum har de tre pensionärsförbunden kommit överens om tre gemensamma frågor att driva med kraft under Almedalsveckan: pensionärernas ekonomi, pensionärernas hälsa och åldersdiskriminering.

Tillsammans har de tre pensionärsorganisationerna över 850 000 medlemmar.

– Det blir svårt för partierna att gå på tvärs med den stora skara väljare vi kommer att representera nere i Almedalen, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF.

Utöver de gemensamma frågorna kommer organisationerna att driva sina egna profilfrågor, vilket för SKPF Pensionärernas del bland annat kommer att innebära ett särskilt fokus på kvinnor med låg pension.

– När andra pratar om att pensionsåldern måste höjas så är det vår uppgift att företräda alla de som redan i dag har svårt att arbeta fram till dagens pensionsålder. Detta och de ojämsställda pensionerna är sådant som vi kommer att lyfta fram under hela Almedalsveckan i våra egna aktiviteter, säger Berit Bölander.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



Lennart,
fd UEFA
president
fick stroke

Var 17:e minut får någon STROKE

Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden

Pg 90 05 30 - 7 Tel: 0200 88 3131

För mer info:

Tack för ditt bidrag
www.strokeforbundet.se



SIDENVÄVERI OCH MUSEUM



Se basutställningen om entreprenörskap, teknikutveckling, kvinnoarbete och sidentillverkning under 1800-talet. Industrimiljö från 1862. Under året växlar tillfälliga utställningar.

- se vår hemsida www.kasiden.se

**Museum 08-642 56 16 · Butik 08-640 19 01
Repslagargatan 15, Stockholm**

ÖPPET
mån-fre 10-16,
lör 11-15

Öppen visning kl 13
mån, ons, lör.
Stängt röda dagar

Från midsommar till
mitten på augusti
och mellandagarna
öppet 11-15

VÄVNING
visas som regel
mån-tor 11-15

Välkommen!

UPPTÄCK GOTLAND - gå en sommarkurs!

Mat- och kulturreisa på Gotland • Folkmusik
Cykla & vandra på södra Gotland • Almedalsveckan
Medeltiden på Gotland • Gotländsk kyrkokonst
Fjärilar och natur på Gotland • Improvisationsteater
Lappteknik • Pianokurs • Landskapsmåleri

Även gruppresor med kunniga kursledare!

Gotlands folkhögskola
tfn 0498-20 36 50
www.gotlandsfolkhogskola.se



Många rabatter för dig som är medlem

SMART SENIOR

Vi har samlat mängder med rabatter och erbjudanden på ditt medlemskort i SKPF, genom tjänsten Smart Senior. Allt om dina aktuella erbjudanden hittar du här:

www.smartsenior.se

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

Att vara bra försäkrad i olika situationer i livet är något som de flesta tycker är viktigt. Därför har vi i SKPF tillgång till mycket förmånliga försäkringar hos Folksam. Allt om medlemsförsäkringarna hittar du här:

www.folksam.se/forbund/skpf

BUDGET

Som medlem i SKPF får du 10 procent rabatt på all din bilhyrning hos Budget. Budget finns i 117 länder på mer än 2 700 platser. Uppge BCD-koden G493300 för att få din rabatt. Bil bokar du via Budgets hemsida här:

www.budget.se

STORUMAN ENERGI

Alla medlemmar har rabatt på elpriset hos Storuman energi. Du som vill veta mer eller funderar på att byta eldistributör, ring **0951-103 35** eller e-posta **info@storumanenergi.se**

www.storumanenergi.se

STENA LINE

Många olika rabatter med Stena Line, 10–15 procent på linjerna Göteborg–Frederikshavn, Varberg–Grenå, Göteborg–Kiel, Karlskrona–Gdynia. Boka dina biljetter på www.stenaline.se/avtalskund och uppge erbjudandekod SKPF.

FÖRMÅNER PÅ FONUS

Som medlem har du 500 kronor rabatt hos Fonus vid begravning och 2 000 kronor avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kronor. Aktivera ditt erbjudande på www.fonus.se/om-fonus/medlemmar/medlemserbjudande

FAMILJENS JURIST

750 kr prisavdag på första rådgivningstimen för dig som är medlem i SKPF. Du aktiverar förmånen här:

www.familjensjurist.se/boka-tid/medlem

TALLINK SILJA

Rabatter vid bokning av privatresor till Tallinn, Riga, Helsingfors och Åbo, ange avtalsnummer 42516. Privatresor bokas via tel **08-22 21 40** och gruppresor via tel **08-666 34 87**. Senioransvariga hos SKPF erhåller även 20 procent rabatt på hytt delen på ordinarie priser på grupp- och konferenspaket.

RESA TILL SÖDRA ITALIEN

10 procent rabatt på gruppresa med Arrivederci Puglia till soliga Italien. 7 guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Provingar av vin, ost, glass och olivolja, lär dig även laga italiensk mat. Boka din resa här: arrivedercipugliaskpf.wordpress.com

Förhindra fallolyckor!

Anti-halksocka för vuxna



75:- /PAR

Mjuk vid krage, halkskyddande stjärnor under foten. Finns i marinblå och grå färg.

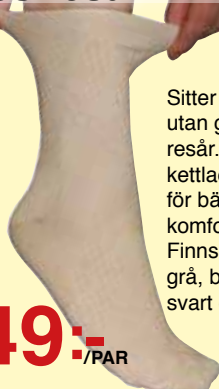
		36 - 39	40 - 44	45 - 48
SÄKER-sockan	grå			
	marin			
Ankel-sockan	vit			
	ljusgrå			
VID	beige			
	svart			
	marin			

namn

adress

postnr postadress

Ankelsocka med lös resår!



49:- /PAR

Sitter bra upp utan gummi-resår. Handkettlad tåsöm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och mar

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Strl 36-39, 40-44, 45-48.

Frakt ingår i priset. Ev. kostnad enligt nedan tillkommer. Vid förskottsbetalning till **pg 8 33 33-5** tillkommer ingen avgift.

- förskottsbetalning (+0 kr)
- faktura (+49 kr)
- postförskott (+69 kr)

Jag beställer från
Lockö-Strumpan AB
 511 68 Hyssna
 tel 0320 - 390 04
 tel 070 - 826 11 55
lockostrumpan@swipnet.se
www.lockostrumpan.com

ULL I SÄNGEN

Sömnproblem, stelhet eller värk i kroppen? När du sover gott kommer kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad och full av energi.

- 20 års erfarenhet av ullprodukter.
- Jämför våra priser innan du betalar onödigt mycket på buss-/charterresa.
- Import från tillverkaren av tyska kvalitetstäcken, madrasser och kuddar i finaste merino, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

Högsta kvalitet Pensionärsrabatter Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!



Ring för information och broschyr: **0583-400 61**
www.mavalprodukter.se



Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på www.ashild.se



ERBJUDANDE!

59,-*
Värde 398,-



Väska och sjal. Sjal, 180x90 cm. 100% polyester. Väska i skinnimitation. Storlek 23,5x24 cm, ihopvikt 23,5x14,5 cm. Reglerbar axelrem ca 118 cm.
46-1500 59,-

* Max 1/order. Gäller när du beställer för minst 200,- och så långt lagret räcker.

Perfekt Bh utan sömmar!

Bh från
159,-



Bh-topp. Mjuk microfiber utan sömmar ger utmärkt passform. Mycket behaglig. Snabbtorkande. 97% polyamid, 3% elastan. Fintvätt 40°.

26-0695 vit 159,-
Stl. 38/40, 42/44 **169,-**
Stl. 46/48, 50/52



2-PACK

Linne från
198,-

Linne 2-pack. 100% bomull. Fintvätt 40°. **21-9626** marin och vit **198,-**
Stl. 38/40, 42/44 **218,-**
Stl. 46/48, 50/52



Tunika från
379,-

Byxa från
298,-

Jeanstunika. 100% bomull. Fintvätt 40°. **21-9659** mellanblå **379,-**
Stl. 38, 40, 42, 44 **399,-**
Stl. 46, 48, 50, 52, 54

Byxa. Resår bak i linning. 98% bomull, 2% elastan. Fintvätt 40°. **24-1430** vit **298,-**
Stl. 38, 40, 42, 44 **318,-**
Stl. 46, 48, 50, 52, 54

3-pack från 149,-



Trosa 3-pack. 100% bomull. Tvätt 60°. **26-0646** vit **149,-/3-pk**
Stl. 38/40, 42/44 **159,-/3-pk**
Stl. 46/48, 50/52, 54/56

Bh från trofé



Bh
298,-

Bh utan bygel. Kan även användas som protes-bh. 85% polyamid, 15% elastan Fintvätt 40°. **26-5355** vit **298,-**
Stl. B, C, D, E-kupa, 75 - 95 cm

Medicinsk innetoffel!



Innetoffel
98,-

Innetoffel. Ej åtsittande. Idealiska för personer med diabetes och dålig blodcirkulation eller andra fotproblem. Tillverkad i quiltad bomull med frottéfoder. Tvättbar. Stl. 37/38, 39/40, 41/42. **28-0131** vinröd **98,-** **28-0123** marin

Uppge kod 17A140A när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se

För att betala mot faktura, uppgive personnummer. Avavgift tillkommer med 19,-. I annat fall sänds ditt paket mot postförskott, f.n. 50,-. Lägsta ordervärde: 200,-. Frakt- och expeditonsavgift: 55,-. 14 dagars returrätt, returfrakt 55,- tillkommer. Fullständiga köpvillkor på www.ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
46-1500	<input type="checkbox"/>		Jag handlar för 200,- och får köpa väskan och sjalen för endast		59,-	Adress:
						Ort:
						Telefon: Mobilnr:
						E-post:
						Personnr:



FRANKERAS EJ MOTTAGAREN BETALAR PORTOT

SVARSPOST

0020521598
508 20 BORÅS

17A140A

Cinderella
DANZ

Måndag-torsdag

- 10-11/4 Fernandoz / Skåningarna
- 19/4 Barbados / Highlights
- 24/4 Drifters / Jive
- 1-2/5 Black Jack / Per Håkans
- 3/5 Streaplars / Per Håkans
- 8-9/5 Matz Bladhs / Holidays Orkester
- 10/5 Jannez / Voize
- 15/5 Claes Lövgrens / Thor-Görans & Agneta Olsson
- 16/5 Drifters / Thor-Görans & Agneta Olsson
- 17/5 Arvingarna / Casanovas

Se fler artister på Vikingline.se/dansband

Cinderella
BIG BAND

Söndag

- 23/4 Leif Kronlunds & Anita Berggren med gäster Lill Lindfors och Anders Linder
- 7/5 Leif Kronlunds & Anita Berggren
- 14/5 Special Delivery by Stefan Andersson
- 21/5 Ballroom Big Band med gäst Meta Roos

Se fler artister på Vikingline.se/bigband



Cinderellakryssning 100:-
Prisex per person i Economy-hytt för två.
Boka på Vikingline.se

Med reservation för ändringar.
Vid bokning på 08-452 40 00, butik/terminal tillkommer serviceavgift.

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på En - nästan - All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2017: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11* samt 22/12 en 17-dagars jul- och nyårsresa.
2018: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 samt 7/3*

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar (*gäller ej resorna 26/11-17 och 7/3-18).
Obs att i november -17 finns också resor som inkluderar River Kwai och Bangkok resp. Angkor Wat, se mer på www.cksresor.se.

17-dgr Jul- och nyårsresa, endast 27.985:- (inkl. er rabatt)

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykts-möjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Pris endast **19.985:-** /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 2.400:-



Res med oss och få **2.000:- RABATT!**

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser [m.m. gå in på www.cksresor.se](http://m.m.gainpa.cksresor.se)

CK:s Resor Anmälän per Epost: christer@cksresor.se
Christer Kullberg **OBS!** Begränsat antal platser på varje resa.



Mynt som blir ogiltiga
efter **30 juni 2017**



1-krona

2-krona

5-krona

Betala med dina äldre mynt eller sätt in dem på bankkonto i tid.
Hitta närmaste plats för insättning på myntkartan.se.

Professor: Morfinplåster skördar liv på äldreboenden

– Det är livsfarligt att flytta in på ett äldreboende om det inte finns rätt kompetens där.

Det sa professorn och geriatriskern Yngve Gustafson, när han talade på SKPF Pensionärernas och PROS heldag om äldre och läkemedel i Konserthuset i Växjö. Professorn varnade för att okunniga vårdgivare och morfinplåster är en dödlig kombination som tar livet av åtskilliga gamla i Sverige varje år, helt i onödan.

Yngve Gustafson har blivit något av en förkämpe för äldres rätt till god vård. Rikskänd sedan sin medverkan i teveserien Sveriges bästa äldreboende, och mottagare av flera prestigefulla priser för sin forskning om äldres hälsa. Han menar att morfinplåster överanvänds på landets äldreboenden, med dödlig följd för de gamla.

– Morfinplåster är suveränt bra när en människa är döende. När man inte längre kan äta och dricka, när man inte får i sig någonting. Då kan man lindra törst och hunger och smärta och ångest med de här preparaten. Men om man inte är döende så blir man döende av morfinplåstren, hävdar Yngve Gustafson.

”Borde polisanmälas”

Morfinplåster gör att patienterna förlorar hunger och törst och sjunker djupare in i demenstillstånd. De blir trötta och förstoppade och får svårt att kissa. En del morfinplåster kan vara 30–40 gånger starkare än vanlig morfin, och de har lett till stor ökad dödlighet bland narkomaner som röker dem.

– Jag har sedan jag var med i teveserien Sveriges bästa äldreboende kommit i kontakt med åtminstone 30 fall som borde polisanmälas, där man har satt morfinplåster på gamla demenssjuka människor, vilket innebär att de dör inom en, högst två, veckor. Man kan säga att



Yngve Gustafson menar att de medicinska kunskaperna på en del äldreboenden är bristfälliga.

man i praktiken avlivar gamla människor under förespeglingen att detta är förbättrad palliativ vård av döende människor, sa Yngve Gustafson från scenen.

Många läkare tycker att Yngve Gustafson är alarmistisk med sina ibland tillspetsade anklagelser mot läkarkårens återkommande problem med övermedicinering. Och han har vant sig vid att få skit när han sticker ut hakan. Men faktum kvarstår: användningen av morfinplåster i Sverige har ökat med 744 procent på tio år. På äldreboendena i Västerbotten har de ökat med över 600 procent på sex år.

”Fartblinda läkare”

En del av ökningen, påpekar Yngve Gustafson, är förstårs resultat av en önskvärd utveckling, där allt fler svårt sjuka personer i livets slutskede får morfin. Så som det ska vara. Men det är den andra delen som oroar honom. När patienter som inte är döende görs döende med preparatens hjälp:

– En del läkare och sköterskor i vården kanske har blivit lite fartblinda och tycker att det bästa man gör med en demenssjuk människa är att befria dem från livet, ”för

det är ju ett helvete att vara dement”.

Han exemplifierar med de återkommande utbrotten av magsjuka på äldreboenden runt om i landet, där man ibland avstår från att behandla patienterna med hänvisning till att det är meningslöst då de ändå är så gamla och sjuka eller dementa.

Överförskrivning

– Däremot är man ju väldigt omtänksam. Man sätter på dem ett morfinplåster. De förlorar törst, hunger, blir förstoppade och slutar äta. Är man redan dement blir man väldigt mycket mer dement och dör i regel inom en till två veckor, kanske till och med ännu snabbare, sa Yngve Gustafson.

Han tog också upp överförskrivningen av läkemedel, ett återkommande tema på hans föreläsningar. De cirka 500 åhörarna i Konserthuset i Växjö uppmanades att ta hjälp av apoteken för att få reda på om medicinerna de åter är lämpliga.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

Följ kongressen live på webben

Den 13-15 juni håller SKPF Pensionärerna sin 22a kongress. På schemat står bland annat val av förbundsstyrelse och beslut om nästan hundra motioner.

Det är ett förbund med sikte på framtiden som samlas i De Geer konsert och kongress i Norrköping i sommar. Cirka 150 ombud ska staka ut riktningen för förbundets arbete de kommande tre åren.

Förberedelserna är redan i full gång. Gästlistan håller på att sättas ihop och kongressboken börjar ta form. Den sistnämnda blir en diger lunta denna gång, då den utöver förslag till handlingsprogram, nya stadgar och de senaste årens verksamhetsberättelser, också innehåller nästan hundra motioner med förbundsstyrelsens förslag till utlåntanden. Dessutom ska en ny förbundsstyrelse väljas.

Distrikt Östergötland står som värd för kongressen, som kommer att livesändas på www.skpf.se. Här&Nu kommer också att rapportera om alla händelserna och besluten både på www.harochnu.se och i det nummer av pappers-tidningen som kommer ut i slutet av juni.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

KRYSSET 1/2017

Vinnare Kryssset 1/2017:

Kurt Josefsson, Lysekil, Aina Arvidsson, Finspång, Gun Bergqvist, Partille, Cathrine Jörnstad, Eksjö, Inga-Britt Paletun, Östersund, Bo Wiberg, Hässelby, Christina Älvstrand Björk, Boden, Gunnar Blom, Borås, Siw Ivarsson, Alingsås, Lena Melin Adebrant, Löttorp.

Vi bjuder alla läsare på succé-BH:n och ett par utmärkta stödstrumpor i bomull!

Passar Kvinnor i alla åldrar oavsett kupstorlek

High Quality
92% Polyamid
8% Elastan

**Inga bågar
Inga byglar
Inga sömmar**

Stretchbart material!

TIPS! Välj BH-storlek efter din vanliga klädstorlek.

Jag vill prova på 1 bekväm komfort BH!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket Komfort BH)

Stl: S M L XL XXL

Färg: Svart Beige Vit

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

+ 49 kr frakt
0:-

60% Bomull
40% Polyamid

För både Kvinnor & Män

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete.

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 49 kr i frakt för provpaket stödstrumpor)

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Vit Grå
 Beige Marinblå

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta blir ditt medlemspris:

Komfort BH: 2 st BH i ett paket för 89 kr/st + frakt 39 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se

Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren betalar portof

SKPF Här&Nu 2 - 2017 04

Premiär för världens vackraste rollator.

Let's Fly är här!

Världens förnämsta utomhusrollator, hyllad på mässor och i press. Den är i helgjuten aluminium och har en form som förknippas med de mest extremt designade produkter. Stora framhjul gör den lätt att manövrera. Bakhjulens inbyggda fjädring ger mjuk och jämn gång. Rollatorn fälls enkelt ihop och kan stå för sig själv. Allt in i minsta detalj är av högsta designklass. Vikt 6,7 kg och 58 cm bred. Finns som röd, grafitgrå, vit och champagne.

Läs mer på www.trustcare.se



Let's Go Out
3.250:-
Inklusive frakt



Let's Fly
4.100:-
Inklusive frakt

Väska
330:-
Inklusive frakt

LET'S GO OUT är lätt och ändå stadig. Fälls enkelt ihop. Den fjädrande gummupphängningen av bakhjulen ger jämn och fin gång. Handtagshöjden kan enkelt justeras. Finns i tre färger svart/silver, beige/silver samt röd.



Let's Frisbee
1300:-
Inklusive frakt

LET'S RELAX är en serie av fem badpallar, alla med sin egen unika design och specialfunktion. Stabila för att du ska känna dig trygg och säker i badrummet och duschen. Höjden justeras enkelt från 42-56 cm. Badballarna finns med svart eller vit sits.



Bricka ingår
Tillbehör:
Liten korg 150:-
Stor korg 175:-

Let's Go
2.300:-
Inklusive frakt

LET'S GO är succén som har sålts i över en halv miljon exemplar världen över. Lätt och smidig i hemmet, som avlastning i köket, som serveringsvagn vid måltider eller som säkerhet vid sängen under natten. Står för sig själv hopfärd. Finns som röd, trä mönster (se bild), silver och silver/svart.

LET'S TWIST AGAIN är moderna kryckor i attraktiv ergonomisk design. Stadiga och stabila. Finns i fem färger. Internationellt prisbelönta.

450:- 450:- st. Ett par, V+H
775:- Inklusive frakt



Gå in och läs mer på www.trustcare.se

TRUST
CARE

Avdelning 23 – yngsta

Förra året firade avdelning 23 Helsingborg 40 år tillsammans med systerklubben avdelning 5 som är betydligt äldre med sina 70 år – och större. När avdelningen bildades organiserade man före detta landstingsanställda medan avdelning 5 bestod av kommunalanställda. I dag har man cirka 550 medlemmar.

Avdelningens ordförande Ann-Mari Andersson menar att det inte spelar så stor roll vilken avdelning man tillhör och många är dubbelanslutna. Och kan på så vis dra fördel av och delta i mängder av aktiviteter.

– Men det sägs att vi har ett bra aktivitetsutbud och många är medlemmar hos oss för att följa med på resor och delta i andra aktiviteter, säger hon.

Och så räknar hon upp litteratursirkel, stavgång, stickcafé och canastaspel. Avdelningen har sju medlemsmöten per år som varvas med samhällsinformation och musikunderhållning.

Socialt arbete

På dagens medlemsmöte är välgörenhetsorganisationen Hela människan – Ria – inbjuden och Aina Modig Lindell informerar om organisationens sociala arbete i Helsingborg. Ett arbete som de utför på kristen grund i samarbete med samtliga kyrkoförsamlingar. Organisationen finns i hela Sverige, sammanlagt 80 Ria-enheter.

– Kom gärna förbi och titta in. Vi finns mitt i centrum, säger hon.

Till fikat är det uppdukat med hembakat: chokladkex, sockerkaka, vetelängder – allt bakat av Margareta Jonsson och det är, får jag höra, hennes återkommande insats till medlemsmötena. Och då har hon bakat en hel del. Det är 55 medlemmar som kommit, ett 15-tal har meddelat förhinder, vi är mitt i förkylningstider.

Under mötet roterar några listor för årets resor och utflykter. I början av april har avdelningen en resa till Ikeamuseet



i Älmhult och intresset är stort. Några veckor därefter åker man på en fyradagars resa till Åland, en resa som de gör tillsammans med avdelningarna i Landskrona och Ängelholm.

Till den resan har Margareta Jonsson och Ann-Britt Danielsson anmält sig. Förra året åkte man till Gotland och den resan var mycket uppskattad.

– Ska inte ni också åka, frågar Ann-

Britt Danielsson några medlemmar som sitter vid bordet.

”Många är medlemmar hos oss för att följa med på resorna”

t men bäst i klassen



Vänster: Inger Asp serverar kaffe. Ovan: Ann-Mari Anderson är ordförande i avdelning 23. Nedan: Kjerstin Forsberg från avdelning 23 och Aina Modig Lindell från Ria – Hela människan.



Anita Jönsson väntar spánt på lott-dragningen, dagens avslutning, och som vanligt är vinsten blomstercheckar. Hon har redan bestämt vad hon ska köpa om hon vinner, Våreld – en Kalanchoë, förklarar hon.

– Ja, en Våreld. Jag har sett en orange – ovanlig och vacker, säger hon och tittar på sina lotter.

Förutom Åland, har man också en resa

ut i det blå – när ingen vet vart bussen är på väg, det återkommande årsmötet och novembernet med ett glas vin och en räksmörgås, päre-gille i Åhus i september samt en julresa i december.

Trivsamt sorl

Under mötet får medlemmarna också möjlighet att anmäla sig till en vinprovning under en resa till Burg i Tyskland.

Här är det avdelningen i Landskrona som inte lyckats fylla bussen och bjuder in huggade resenärer.

Ann-Mari Andersson går runt och kramar om medlemmar och hälsar sena gäster välkomna.

Det sorlar kring kaffekoppar och fika-bröd, man trivs.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN

SVERIGE RUNT



FINA VINSTER OCH VACKRA SÅNGER

AVD 60 BOLLNÄS-OVANÅKER Mötet började med att kören och musikanterna framförde 5 vackra sånger som vi fick njuta av (bilden).

Sedan var det en hel del information, bland annat:

Guðrun Nord meddelade att hon inte ställer upp på omval till ordförande, hon har haft uppdraget i 12 år och uppmanar nu medlemmarna att nominera namn på personer som är intresserade att vara med i styrelsen. Annons kommer som vanligt.

Bo Lindgren informerade från Polisens seniorråd. Det planeras för en work-shop dag den 26 april i Kulturhuset. Temat är Trygghet i vardagen. Många bra föreläsare är redan bokade. Annons kommer.

Efter informationen blev det kaffe och smörgås och därefter underhållning av Vanja Lundell.

En riktig eldsjäl är Vanja Lundell från Freluga. Hon är, trots pensionsålder, aktiv musiker och spelar durspel, keyboard och sjunger.

Mötet avslutades som brukligt med lotteridragning av fina vinster som handarbetsgrupperna skapat

MONA THORESSON, SEKRETERARE
AVD 60 BOLLNÄS-OVANÅKER



Med sikte på breddad verksamhet

AVD 30, JÄMTLAND Onsdag den 8 februari, en vacker vinterdag, åkte vi några styrelseledamöter norrut till Tullingsås gamla skola, för medlemsmöte riktat till SKPFs medlemmar i Strömsund–Hammerdal.

Efter välkomsthälsning kom ortens egen Jon Henrik Andersson (bilden) och underhöll med sång, jojk och pianospel. Han framförde bland annat den egna sången från hans Paradis, som är Gransjön. Så klart heter låten Paradiset. Vi tackar Jon Henrik för fin inledning på dagens möte.

Sen fick vi förse oss med goda smörgåsar och en god kaka, som vår medlem och även byföreningens ordförande, Maud Persson, ordnat till dagens möte. Därefter presenterades SKPFs verksamhet, såsom möten, resor med mera. Alla verkar imponerade över den verksamhet som bedrivs men vi alla vill ju att den ska ske även ute i kommu-

nerna, och inte bara i och runt Östersund.

Kassör Nils Ericsson informerade om föreningens budget. Styrelsens mål med dagens möte var att tillsätta en kontaktperson i Strömsunds kommun för att åstadkomma en mer breddad verksamhet. Vi håller nu tummarna för att någon vill ”nappa på den här kroken”. Maud Persson tog också tillfället i akt att informera om den verksamhet som byföreningen erbjuder. En mycket intressant och mångsidig verksamhet.

Vi avslutade med att få de tips om resor i SKPFs regi som även skulle kunna gå norröver. Tips som vi tog med hem för att undersöka.

Efter ett mycket trevligt möte styrde vi hemöver i solnedgången mot Östersund. En innehållsrik eftermiddag.

Tack till er som kom till mötet, från oss i SKPFs styrelse, genom Britt Wikman.

20-årsjubileum med tårta och musik

AVD 78 FINSPÅNG SKPF avdelning 78 Finspång har haft årsmöte och 20-årsjubileum. Första mötet som egen avdelning genomfördes den 5 februari 1997, mötet leddes av dåvarande förbundsordföranden Nils Lang. Vårt möte den 8 februari 2017 leddes av Mari-Anne Andersson från distriktet, hon förärade avdelningen med Östgötaskålen till jubileet.

I verksamhetsberättelsen fanns en redogörelse för de gångna 20 åren.

Sonja Eloff och Monica Åkerlund tilldelades guld nål och blommor.

Alla bjöds på tårta och kaffe och underhållning av ”Tre Gökar” med sång och musik. Det blev även allsång och lotteri.

Styrelsen omvaldes.

SOLVIG SVENSSON, SEKRETERARE, AVD 78 FINSPÅNG

OMEGA-3

med vitamin D



Bra för hjärtat, hjärnan och synen!

Omega-3 (EPA och DHA) bidrar till normalfunktion av hjärtat. Positiv hälsoeffekt uppnås vid dagligt intag av 250 mg EPA och DHA. Omega-3 (DHA) bidrar till normal syn och hjärnfunktion. Positiv hälsoeffekt uppnås vid dagligt intag av 250 mg DHA. Vitamin D bidrar till att upprätthålla ett normalt immunförsvar, ett normalt skelett och en normal muskelfunktion.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost. En hälsosam livsstil och en varierad och balanserad kost är viktigt.



ENKELT OCH
BEKVÄMT
- DIREKT HEM I
BREVLÅDAN!

DU HAR
21 DAGARS
BETALNINGSTID!

DU
BINDER
DIG INTE TILL
NÅGOT!

SMÅ
KAPSLAR SOM
ÄR LÄTTA ATT
SVÄLJA!

MED
VITAMIN D
- BRA FÖR
IMMUNFÖR-
SVARET

OBS: ERBJUDANDET GÄLLER TILL 10 MAJ 2017

Beställ
idag och få
50%
rabatt!



Gratis kundtelefon:

020-47 47 48

Mån-fre: 08-18



www.vnp.se

Vid beställning på hemsidan
ange rabattkoden **170052**
i kassan för att ta del av
erbjudandet!

JA TACK!

Jag beställer Fritt Flyt Omega-3 och får **50% rabatt** på min första leverans.
Skicka mig följande försändelse portofritt:

- 6 mån. förbr.** (3x120 kapslar) **för endast 274,-.** Ord. pris 549,-.
Därefter får jag var sjätte månad en leverans med 360 kapslar för 549,-. **PORTOFRITT!**
- 2 mån. förbr.** (120 kapslar) **för endast 134,-.** Ord. pris 269,-.
Därefter får jag varannan månad en leverans med 120 kapslar för 269,-. **PORTOFRITT!**

INGEN BINDINGSTID! Jag kan när som helst ändra eller avsluta mitt abonnemang.

170052

Namn:

Adress:

Postnr/ort:

Mobil: Telefon:

E-post:

- Jag samtycker till att Vesterälens Naturprodukter AB får använda min e-postadress och mitt mobiltelefonnummer för att sända mig e-post/sms med intressant information, månatliga nyhetsbrev och erbjudanden för kosttillskott och andra produkter. Tjänsten är gratis. Jag kan när som helst avanmäla mig, begära rättelse och registerutdrag enligt reglerna i Personuppgiftslagen eller be om att mina uppgifter tas bort. Uppgifterna behandlas konfidentiellt och kan förutom av Vesterälens endast komma att behandlas, inom och utom EU/EES-området, av andra företag inom den koncern Vesterälens tillhör (Pfizer-koncernen).

Denna kupong är enbart avsedd att användas för svar i samband med ovanstående text.
Har du klagomål eller vill rapportera en biverkning, vänligen kontakta VNP på 020-47 47 48.

Frankeras ej.

Vesterälens
Naturprodukter
betalar portot.



Svarspost

20222149
452 20 Strömstad

1703-SEGIAN-3



Posttidning B

Adressuppdatering 111 041 200.

Vid definitiv avflyttning eller felaktig adress sänds försändelsen till nya adressen. Rapportkort med nya adressen sänds till Postkontoret 110 30 Stockholm

Bästsäljare

9-DELARS kastrullsett

Lyx i vardagen

Passar till **ALLA** värmekällor



KUPP!
1150:-

ORD. PRIS: 2.195:-



Finns också i svart
- Mod. 456

BÄSTSÄLJARE FRÅN SOLINGEN

9 delars kastrullset Mod. 455 - röd

- Kvalitetskastruller med tjocka, solida bottenar
- Invändig 3-lags förstärkt GastroPlus belägg
- Storlekar från 1,5 till 5,0 l
- Fungerar på alla plattor, spis- och induktionshäll
- Maten bränner aldrig fast
- 3 års garanti

GRATIS!

Tre läckra köksredskap
vid svar inom 14 dagar.
Värde: 298:-



**Enkel beställning
- snabb leverans!**

**Telefon: 0526 - 60340
www.postshop.se**