

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 6/2019
WWW.HAROCHNU.SE



HÄLSA

**ADHD-diagnos
på äldre dar blev
en upprättelse**



**GLADASTE
GUBBEN**

Dag Sebastian Ahlanders böcker om konsten att bli en glad gubbe har blivit storsäljare. Nu ska han knäcka morfarkoden.

Med blick för glädje

+ TEMA: Ensamhet / Älskade julmat / En vän i internetdjungeln

SKPF
pensionärerna

Julklapps-TIPS

399:-

Ulltröja TYNSET
Klassisk lammullströja för vardag och friluftsliv som kommer att ge värme och glädje i många år. Ribbstickade muddar.
HERR - Art nr 6505 • Stl. S-3XL.
DAM - Art nr 6506 • Stl. 34/36-46/48.

399:-

Vinterjacka GÄVLE
Varm och skön vinterjacka i hög kvalitet. Vindtät och vattenavvisande med värmande polyesterfoder. Kraftig dragkedja och fast reglerbar huva. Dragsko i nederkant och resår i ärmslut. Två sidfickor, en bröstficka med dragkedja samt en innerficka.
HERR - Art nr 5960 - Färg: Svart/Blå. • Stl. C46-58.
DAM - Art nr 5961 - Färg: Svart/Rosa. • Stl. 36-52.

VARM-FODRAD VATTEN-AVVISANDE VINDTÄT

249:-

LAGER 1 ELLER 2
Fleeceunderställ
Ett riktigt mjukt, varmt och smidigt underställ i tunn, funktionell fleece. Utmärkt som LAGER-2 eller som mysdress inne. Byxa med resår i midjan.
HERR - Art nr 7750 - Färg: Svart. • Stl. S-3XL.
DAM - Art nr 7751 - Färg: Lila. • Stl. 34/36-50/52.

249:-

LAGER 2
Fleecejacka ELDRIS - Art nr 6507
Otroligt mjuk, skön och smidig fleecejacka som funkler perfekt som LAGER-2 men också som en skön vardagsströja. Sidfickor med dragkedja. Något längre baktill.
Färg: Blå, Lila, Turkos.
Damstl. 34/36-54/56.

Julklapps-TIPS

6 PAR 165:-

Mönstrad ullstrumpa
Art nr 2147
Tjock, varm och skön allroundsocka med ull.
Färg: Grå/Röd.
Stl. 37/39, 40/42.
2 par 65:- • 6 par 165:-

ULL

295:-

Skinnvante DAM - Art nr 5327
Varm och skön skinnvante med mjukt och värmande pilefoder. Resår upptill för bästa passform.
Stl. XS=7, S=8, M=9.

Skinnvante HERR - Art nr 5328
Varm och skön skinnvante med mjukt och värmande pilefoder. Resår samt ställbar vidd upptill.
Stl. M=9, L=10, XL=11.

VARM-FODRAD AKTALÄDER

Vad kan vi göra åt ensamheten?

Dags igen att skriva en sida i vår tidning. Veckorna går fort. I dag när jag skriver det här är det precis en månad kvar till julafton. Jag måste erkänna att jag har barnsinnets kvar för jag ser fram mot julen, med ledighet, god mat och framförallt att hinna med att träffa nära och kära. Har heller inte något emot att få plocka fram ljusstakarna och tända det första adventsljuset. Det är härligt att se alla ljus som tänds i fönster, på balkonger, gator och torg. Vi behöver det nu, när det är som mörkast.

Det behövs så lite men betyder så mycket.

FÖR DRYGT EN VECKA sedan hade jag och Sofia Noaksson (utredare hos oss) ett samtal om pensionerna med socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi. Först presenterade vi vårt förbund och våra viktigaste frågor. Vi är i dag cirka 170 000 medlemmar där 80 procent av medlemmarna är kvinnor och 60 procent har jobbat deltid på grund av olika orsaker. Många kvinnor har valt själva att jobba deltid, en del har jobbat deltid på grund av att arbetet är tungt och slitsamt med många ensidiga lyft och oregelbunden arbetstid. Vi får hoppas, och jobbar för, att framtiden kommer att se annorlunda ut. Att det blir mer personal, fler heltidstjänster, bättre arbetsmiljö och fler tekniska hjälpmedel.

Även pensionssystemet måste bli rättvisare så att alla kan leva på sin pension. Kvinnornas arbete måste värderas högre. Arbete med vård och omsorg är lika viktigt som att jobba



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

inom industri och tillverkning, för att ta ett exempel. Alla behövs i samhället för att det ska fungera.

Ardalan Shekarabi föredrog de frågor som var aktuella som förslag, det var bland annat att få in mer pengar i pensionssystemet. Partierna är inte överens och förhandlingar pågår. Bostadstillägget kommer att höjas och även garantipensionen. Detta är många och stora frågor som berör många oss och vi var överens om att fortsätta samarbetet och träffas igen.

JAG BLEV SÅ ILLA BERÖRD när jag här om dagen fick höra om mannen som legat död i sin lägenhet i tre år. Hur kan detta hända i vårt samhälle i dag? Kan man vara så ensam, är det ingen som saknat honom, hur var kontakten med grannarna? Det är många frågor som snurrar runt i huvudet när man hör sådant här. Vad gör vi åt ensamheten? Det finns många människor som är ensamma i dag. Det är en tankeställare.

JAG VILL AVSLUTA med en liten solskenshistoria. En granne gjorde ett besök hos en person som bodde ensam. Knackade på men fick inget svar, återkom lite senare med en sockerkaka som hon ställde på trappen. Efter någon timme fick hon varmt tack för omtanken, personen i fråga var lite ledsen men sockerkakan och omtanken gjorde susen. Det behövs så lite men betyder så mycket.

Med detta tackar jag för i år och önskar En God Jul och Ett Gott Nytt År!

SKPF: pensionärerna

Franzégatan 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



Adress: Tidningen Här&Nu,
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
T f redaktör: Rikard Johansson
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Ulrica Zwenger
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: Vecka 7

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 digitalt.
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 undertecknas med en
pseudonym.

Guldanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-
anten, 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.

ROBERT NYBERG:



Så kan välfärden räddas

8 Annika Wallenskog, chefsekonom på Sveriges kommuner och regioner, berättar om de lösningar organisationen ser för att klara välfärden framöver. Mer statligt ansvar och mer ny teknik är två av metoderna hon förespråkar för att möta den demografiska utmaningen.

Favorit på menyn

12 Ofrivillig ensamhet är ett folkhälsoproblem och detta nummers tema. Vi pratar med experter, besöker en livsberättargrupp och fikar vid ett kompisbord.

Julbordet i våra hjärtan

18 Hur kommer det sig att vi åter vad vi åter när det är jul? Det vet vår matkrönikör Leif Kindblom. Följ med på en resa i svensk matkultur.

Digital dörr mot omvärlden

22 Har du precis skaffat en smartphone och är nyfiken på att förkovra dig i den nya teknikens möjligheter? Då ska du lyssna på Malin Perlhagen, författare och digital redaktör med målsättningen att öppna upp internet för nyfikna äldre.

ADHD-diagnos på äldre dar

32 Många äldre får upp ögonen för vad ADHD-problematik innebär i samband med att deras barn eller barnbarn får diagnosen. För en del blir det första steget mot en egen diagnos, då problematiken är starkt ärftlig.

Glada gubbar har roligare

38 Dag Sebastian Ahlanders handböcker i konsten att bli en glad gubbe har sålt stort på flera språk. Nu är det morfarlivet som är i fokus.

Gemenskap och hål i taket

I detta nummer får vi bland annat lära oss hur man undviker att bli en grinig gubbe. Det är författaren Dag Sebastian Ahlander som delar med sig av sina tips för en nyfiken pensionärstillvaro. Självtillhör jag väl inte direkt till målgruppen då jag har minst 24 år (sannolikt 30+) kvar tills jag får lämna yrkeslivet och praktisera hans uppmaningar. Men även vi yngre gubbar har förstås mycket att vinna på en positiv inställning till livet så länge det varar.

En del dagar är detta emellertid svårare än andra. Som i onsdags. Jag var hemma med två sjuka barn och satt och jobbade i köket när grannen ovanpå började bila i sitt badrum. Inte ens om vi skrek till varandra kunde vi höra vad vi sa. Minsta barnet fick rusa med ner till ett konditori där borren från helvetet inte hördes och någon slags arbetsro kunde infinna sig. Dock hann vi inte mer än beställa in en andra runda chokladbollar innan den andra sjuklingen ringer:

"Alltså taket ramlade ner i badrummet och det är ett hål upp till grannen!"

EFTERSOM DETTA BARN är ett barn av internet kunde jag följa hennes film på det gapande hålet, som hon givetvis hade lagt upp på Snapchat innan byggdammet lagt sig, medan vi sprang hem.

I hissen mötte jag en förtvivlad hantverkare som jag tilltalade med ord som fick den yngsta sjuklingen – ännu tuggandes på chokladboll – att börja gråta. Hantverkaren försvarade sig med att han inte brukar borra igenom mer än högst en gång av 30, vilket inte imponerade ett dugg.

Det blev en dag av affekt och dålig grannsämja. Och inga argt formulerade

trapphuslappar i världen hade räckt till för att släcka blodtörsten hos min inre griniga gubbe.

Nu visade det sig förstås att de nyinflyttade grannarna som chansat på att bila badrum utan att vidta en enda av de säkerhetsåtgärder som krävs i ett lamellhus från 80-talet (stadga upp taket hos grannen under, till exempel) var ett par i 20-årsåldern. Jag kan alltså vänta mig år av fester och stampande barnfötter på mitt sköra tak.

TEMAT FÖR DETTA NUMMER är ofrivillig ensamhet. Och gemenskap. För vänner är det viktigaste man kan ha. Kvinnor har i regel fler än män, men känner sig ändå ensammare. Särskilt äldre kvinnor besvärar av brist på meningsfullt sällskap.

Här kan sannolikt den nya tekniken göra nytta för framtidens äldre, de som i dag är högaktiva på Facebook och liknande (hela 86 procent av kvinnorna finns i dag på sociala medier, enligt Internetstiftelsens senaste rapport, jämfört med 79 procent av männen).

Den som vill börja socialisera digitalt kan med fördel ta del av Malin Perlhagens böcker. De riktar sig till den som just skaffat en smartphone eller dator och vill ta klivet ut i nätvärlden. Hon är intervjuad i detta nummer.

OKEJ, NU TAR VI JULLEDIGT. Ett efterlängtat tillfälle att umgås mer med familj och vänner. Grannarna däremot, de får hålla sig på sin sida av taket. Och skulle de trilla igenom får vi hoppas att den positiva och förlåtande livsinställning som Dag Sebastian Ahlander predikar har gjort intryck på mig.

God Jul!

” Jag kan alltså vänta mig år av fester och stampande barnfötter på mitt sköra tak.



Rikard Johansson, t f redaktör Här&Nu



Kontantkrav på banker från nästa år

Riksdagen har beslutat att banker och andra kreditinstitut ska säkra tillgången till bankomater och platser för dagskassainsättning över hela landet. Syftet är att bevara möjligheten att betala med kontanter, särskilt för grupper som har svårt att använda andra betalningssätt, skriver Riksdagen i ett pressmeddelande vid denna tidnings pressläggning.

Kontantkravet gäller banker med en total inlåning från allmänheten på minst 70 miljarder kronor.

Post-och telestyrelsen ska övervaka att bankerna uppfyller kraven om att erbjuda kontanttjänsterna. Det handlar bland annat om antal, placering, öppettider och avgifter. Om en bank inte uppfyller sina skyldigheter ska Finansinspektionen kunna ingripa genom att besluta om en sanktionsavgift.

Lagändringarna börjar gälla den 1 januari 2020 respektive den 1 januari 2021.

NYA BESPARINGAR UPPRÖR

► Först föreslogs de äldre värma sig med fil tar – nu avskaffar kommunen de gemensamma måltiderna

KOMMUNKRISEN Kommunledningen i Motala ville sänka temperaturen på äldreboendena för att spara pengar. Kommunrådet tyckte att de äldre kunde använda filtar om det blev för kallt. Efter kraftiga protester från pensionärerna fick kommunen backa. Men nedskärningarna fortsätter.

Erling Ludén är aktiv i SKPF Pensionärerna i Motala. Han är en av de pensionärer som engagerade sig mot förslaget att sänka värmen i kommunlokalerna. I en insändare i lokaltidningen påminner han om att förslaget faktiskt har testats förr. Och att det inte gick något vidare bra:

”Resultatet då blev att många på kommunens kontor tog med sig elektriska element till arbetsplatsen, vilket resulterade i högre elräkning för kommunen!”

Inga gemensamma måltider

Efter att tvingats backa från temperatursänkningen har kommunledningen gått vidare med nya besparingar. I december drogs exempelvis de gemensamma varma måltiderna på dagstugorna in. Åtgärden är en del i kommunens avskaffande av samtliga trygghetsboenden. Erling Ludén är kritisk:

”Vad blir resultatet för de boende? Jo de som är rullstolsbundna, eller av andra skäl inte är



Nu avskaffas de gemensamma varma måltiderna i Motalas dagstugor.

6

...av 10 kommuner kommer skära i äldreomsorgen nästa år.
Källa: SVT

rörliga och i övrigt inte kan sköta matlagning själva, hänvisas till att inta en kall måltid i ensamhet i sin lägenhet.”

Ökade kostnader?

I och med att behoven hos de boende kvarstår, även om resurserna dras in, får de som behöver

hjälp söka det i form av matdistribution från hemtjänsten i stället. Sannolikt till priset av ökade kostnader för kommunen i slutändan, menar Erling Ludén i sin insändare:

”För mig är det ett tänk som påminner om Ebberöds bank. I min värld ser jag det nog som mer eko-

nomiskt att samla de som behöver hjälp med kosthållning i en gemensam lokal för servering, än att gå in till var och en av de boende för att hjälpa till.”

När det kommunala pensionärsrådet informerades om förändringen blev stämningen upprörd, minns Erling Ludén:

”Vad blir nästa steg, kallbad för att spara på varmvatten?”



SKPF Pensionärernas Siv Ludén räcker över en filt till kommunalrådet Kåre Friberg (M) i protest mot hans uttalande om temperaturen på äldreboendena.

”En märklig kommentar kom då från en representant från femparti-alliansen: ’De kan väl gå ut på stan och äta i stället!’”

”Vad blir nästa steg?”

Efter en rad besparingsåtgärder, där förvaltningar har slagits ihop och personalstyrkan har bantats, räknar Motala med att gå med plusresultat i år. Men att hålla budgeten i balans samtidigt som välfärdsbehoven ökar mer än skatteintäkterna, kommer till priset av besparingar och effektiviseringar. Erling Ludén är orolig för framtiden:

– Först sänkt temperatur, sedan kall mat i enskildhet. Vad blir nästa steg, kallbad för att spara på varmvatten?

TEXT: RIKARD JOHANSSON



”Krisen drev på en utveckling av välfärden. Mycket på gott och en del på ont.

Ska robotarna rädda välfärden?

► Mer statligt ansvar och mer teknik om SKR får bestämma

KOMMUNKRISEN Sjukvård och äldreomsorg pressas ekonomiskt de närmaste åren. Lågkonjunkturen kommer, det är obalans mellan arbetande och pensionärer, och till det kommer kostnader för de nyanlända. Det här kommer alla äldre att märka av.

– Jag förstår att många känner stor oro nu, men jag tror att det här blir bra, säger Annika Wallenskog, chefsekonom hos SKR (tidigare SKL).

TEXT & FOTO: ROLAND COX

Annika Wallenskog hos Sveriges kommuner och regioner (SKR) verkar inte alltför skräddad.

Hon har fyllt 60 och har jobbat med ekonomi i kommuner och landsting hela yrkeslivet. Hon verkade i Västerås under 90-talskrisen.

– Vi stängde hälften av vårdplatserna på lasarettet. Läkarna sa att patienter skulle dö, men så illa blev det inte, säger hon.

– Visst gjordes det en del dumma besparingar på 90-talet, men det var också en hel del bra som hände.

Nöden tvingade fram nyttig omvandling, hävdar hon. Ny teknik användes flitigare. Bland annat gjorde titthålskirurgi att nyopererade kunde åka hem redan samma dag. När Annika Wallenskog födde sitt första barn 1988 fick hon ligga

kvar i fem dagar. När den sista av fem barn föddes 1999 fick hon stanna i sex timmar.

– Det kan verka bryskt, men att föda barn är ingen sjukdom och det är ofta bra att komma igång snabbt efter en operation.

– Krisen drev på en utveckling av välfärden. Mycket på gott och en del på ont.

Hon tycker att hon känner liknande krisstämningar nu som på 90-talet. I synnerhet seniorerna kommer att på olika sätt märka av den nu hotande krisen.

Obalans i demografin

Här & Nu berättade i förra numret om obalansen i demografin, att allt fler äldre ska försörjas av färre yrkesverksamma. 40-talisterna är

nu i 70-årsåldern och har börjat behöva mer sjukvård. Det märker regionerna (tidigare landstingen). Om tio år behöver de hemtjänst och hemsjukvård, som betalas av kommunerna.

Den obalanserade demografin märktes inte så mycket under högkonjunkturen, men nu planar den ut och resurserna ökar inte i samma takt som befolkningen. Till det kommer flyktingkostnaderna i vissa kommuner.

– Invandringen har kommit på toppen i några kommuner, säger Annika Wallenskog.

Skatten höjs

Fyra regioner väntas höja skatten nästa år, ett 30-tal kommuner likaså. Men ingen älskar skattehöjningar, så nu blir det till att minska kostnader – igen. Spara genom att lägga ner och att effektivisera på lika sätt.

– Kommuner och regioner måste samarbeta bättre kring vård, journalsystem och regler. För äldre borde det finnas personer som har ett helhetsansvar. Lagstiftning kan behöva ändras.

Annika Wallenskog menar att många seniorer vandrar runt mellan

Annika Wallenskog är chefsekonom på Sveriges kommuner och regioner. Hon ser mer användning av ny teknik som en nödvändighet för att klara utmaningarna i omsorgen.

» olika vårdgivare, sitter timmavis på akuten eller läggs in ett par dygn – i onödan. Med samordning och nya metoder skulle det bli effektivare.

Nattkamera och robot

Precis som på 90-talet kommer vi att få uppleva mer ny teknik hemma och i vård och omsorg. Det finns teknik framme som inte används fullt ut. Nära hälften av kommunerna säger att de infört nattkameror i hemmen i stället för att nattpatrullen ska behöva åka runt, men i själva verket är det bara installerat på ett fåtal ställen, enligt Annika Wallenskog.

Det finns digitala lås som ersätter nycklar, larmsystem, städrobotar och särskilda duschar som

”Man vet bättre ute på lokal nivå vad som behöver göras.”

gör det lättare att sköta sig själv. Det finns system för att hålla koll på sina olika fysiska värden hemifrån, utan att behöva åka in. Det finns beslutsstöd med artificiell intelligens som hjälper doktorn att ställa diagnos.

Ändå är det omtalat att vården inte har tagit till sig tekniken i tillräcklig grad.

– Vi pratar med dem och visar goda exempel. I bland kan man undra varför det tar sån tid, säger Annika Wallenskog.

Staten har pengar

Hon understryker att det inte är ont om pengar överallt i samhället, att staten har goda finanser men att kommunerna är pressade, i

synnerhet några av dem som tagit emot många flyktingar.

SKR predikar gärna att staten borde ta mer ansvar för kostnader, i stället för att vältra över på kommunerna. Organisationen vill att bidrag ges generellt i stället för detaljstyrt och riktat.

– Vi anser att man vet bättre ute på lokal nivå vad som behöver göras. Det saknas tillit till kommunernas och regionernas beslutsfattande, anser Annika Wallenskog.

– Jag målar inte med svart pensel, jag tror att det här kan bli bra. Människor som varit på sjukhus, fått hemtjänst eller ligger på ett boende rapporterar nöjdhetsgrader på 80-90 procent. Vi har en väldigt bra välfärd i Sverige.

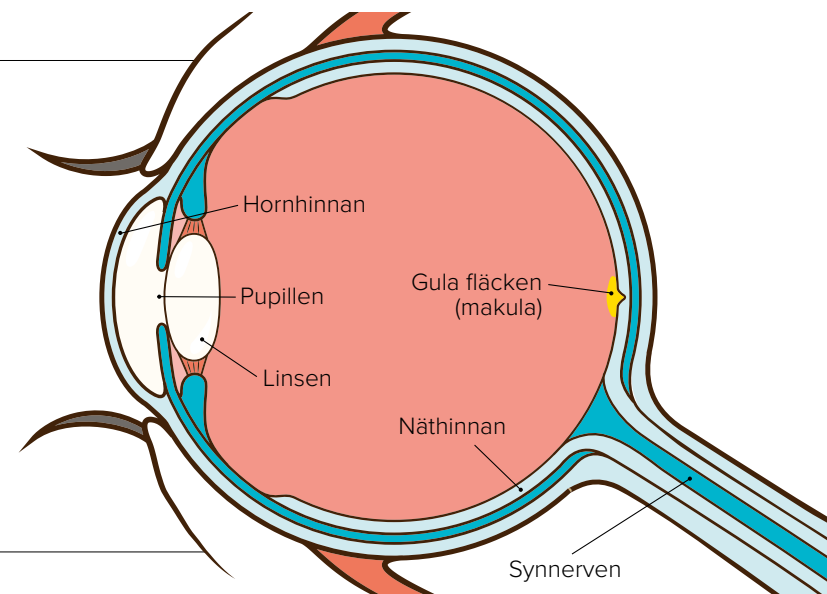
Därför kan Blue Eye Original hjälpa det åldrande ögat.

Det åldrande ögats normala förändring:

- Minskat kontrastseende
- Minskat mörkerseende
- Mer beroende av ljus
- "Blåljus" från läsplattor och LED-lampor ökar oxidationen

Effekten av Blue Eye's blåbärsextrakt:

- ✓ Stöder synskärpan
- ✓ Stöder näthinnans ljuskänsliga celler (retinalfunktionen)
- ✓ Naturligt försvar mot oxidation
- ✓ Hjälper till att skydda ögat



SÅ HÄR FUNGERAR BLUE EYE:

En tablett Blue Eye Original är baserat på extraktet LUTANTHIN-11™ som ger ögat en hög halt lutein i kombination med koncentrerade, svenska blåbär. Blåbäret bidrar till ögats normala funktion och synförmåga men innehåller också antocyaner/antocyaniner som ger blåbäret antioxidativa egenskaper och skyddar ögats celler mot oxidativ stress.

STÖDER DE LJUSKÄNSLIGA CELLERNA

Detta hjälper ögats ljuskänsliga celler i näthinnan. Näthinnan förändras nämligen naturligt med stigande ålder och ett äldre öga behöver tre gånger så mycket ljus som ett yngre. Blåbären i Blue Eye Original stöder den retinala funktionen, d v s stöder näthinnans ljuskänsliga celler.

SKYDD MOT FRIA RADIKALER

Samtidigt får ögat ett naturligt försvar mot fria radikaler. Fria radikaler är en oönskad effekt av syrets oxidationsprocess som kan ta fart av t ex ljuset i läsplattor eller LED-lampor.

GULA FLÄCKEN – RIK PÅ LUTEIN

Gula fläcken är mycket rik på lutein, och det enda sättet att förse gula fläcken med nytt lutein är via kosten. Blue Eye innehåller dessutom zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga.



LÅT INTE SVAGA BEN STOPPA DIG

– fortsatt leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter med bilen



Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka. Ta med den i din egen bil, på utflykten, när du hälsar på släkt och vänner och på flygresan till semesterorten. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra inne som ute.

Modern teknik ger över 30 km körsträcka på en laddning. Testad och godkänd med högsta kvalitet. Med Eloflex är allt möjligt och livet blir lite enklare.

- ✓ Låg vikt – 26 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

BESTÄLL
VÅR KATALOG
PÅ HEMSIDAN



ELOFLEX

Läs mer och se våra filmer
på www.eloflex.se
Tel 010 - 18 33 100

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se för adress och telefonnummer till din närmaste återförsäljare.

Ensamhet ökar sjukdomsrisk

ENSAMHET En halv till en miljon människor uppskattas vara ensamma i Sverige.

Kvinnor är mer ensamma än män, äldre pensionärer mer än de som precis gått i pension och människor i storstäder känner sig mer ensamma än folk på landsbygden.

Ensamhet är inte något gemensamt problem för alla äldre. Tvärtemot vad många tror är ensamheten störst bland unga upp till 25 år. Yngre pensionärer upplever sig sällan som ensamma. Det är först efter 75 år som känslan av ensamhet tränger sig på.

Med stigande ålder kommer förlusterna – man kanske har mist sin livspartner, andra anhöriga och nära vänner. Synen och hörseln försvagas och rörligheten i leder minskar.

Det är svårare att ta sig ut på egen hand och risken att bli isolerad är stor.

Änkestånd drabbande

Lena Dahlberg, docent och forskare vid Aging Research Center vid Karolinska Institutet, har följt nära 600 äldre personer under sju års tid. De har svarat på frågor om sin livssituation och Lena Dahlberg sammanfattar resultatet så här:

– Svårigheter att röra sig innebär en viss ökad risk och depression ger en nästan trefaldig riskökning för att någon ska känna sig ensam. Men den absolut viktigaste riskfaktorn är att nyligen ha



förlorat sin make eller maka.

I studien var det fler kvinnor än män som beskrev sig som ensamma, något som helt förklarades av att fler kvinnor än män hade förlorat sin livskamrat; det var alltså änkeståndet som var den avgörande riskfaktorn.

Nätverk skyddar

Ofrivillig ensamhet ökar risken för demenssjukdom, depression och psykisk ohälsa och försäm-



Julianne Holt-Lunstad

rar den kognitiva förmågan. Den amerikanska psykologiprofessorn Julianne Holt-Lunstad har i en sammanställning av 148 olika forskningsstudier, visat att ofrivillig ensamhet och social isolering ökar risken för psykisk ohälsa. I undersökningen ingick sammanlagt 300 000 deltagare.

– Det är en lika hög riskfaktor som fetma och rökning och kan leda till en förtidig död. Den som däremot ingår i ett socialt nätverk,

har nära vänner och tar egna kontakter ökar sina chanser att leva längre med 50 procent, konstaterar hon i studien.

Fysiskt ont av ensamhet

Ofrivillig ensamhet aktiverar dessutom hjärnans system för fysisk smärta, konstaterar Peter Strang, professor vid institutionen för onkologi-patologi vid Karolinska institutet.

– Man är helt enkelt mera smärt-

känslig när man är ensam, säger Peter Strang i en intervju i Svenska Dagbladet.

Han brukar fråga om värken när han gör hembesök och får ofta svaret: ”Just när doktorn är här har jag inte ont”.

– När man skapar gemenskap dämpas smärtsystemet. Samma sak händer när man tittar på foton av dem man älskar, menar han.

TEXT: GUNILLA LINDAHL

Var tjugonde svensk socialt isolerad

Enligt SCBs levnadsundersökningar är nästan var tjugonde svensk socialt isolerad. Omkring 300 000 personer tros leva sina liv mer eller mindre ensamma.

De bor ensamma och träffar anhöriga, släktingar, vänner och bekanta mer sällan än en gång i veckan. En större andel i åldern 85+ anser sig vara socialt isolerade än övriga åldersgrupper och den är särskilt stor för kvinnor. Näst högst ligger gruppen män i samma ålder.

Kvinnor över 80 mest ensamma

De flesta som känner sig ensamma i Sverige är kvinnor över 80 år. Samtidigt har kvinnor fler vänner än män. Bland män minskar andelen som har någon nära vän successivt med stigande ålder redan före pensionen, medan kvinnor fortsätter att ha en nära vän längre upp i åldrarna. Bland de allra äldsta männen, 85 år och äldre, hade 68 procent någon nära vän, medan andelen bland de äldsta kvinnorna var något högre, 75 procent.

Positivt är dock att bland dem som är 85+ har sju av tio en nära vän, en ökning med nästan 10 procentenheter sedan 2008, enligt statistik från SCB.

Studiecirkel mot ensamhet

Pensionärsförbunden SKPF Pensionärerna, SPF seniorerna samt PRO har gemensamt tagit fram studiematerialet Tillsammans mot ensamhet. Materialet ska bland annat fungera som ett diskussionsunderlag vid studiecirkel eller föreläsningar och uppmuntra medlemmar att minska ofrivillig ensamhet.

Materialet kan laddas ner från SKPF Pensionärernas hemsida: www.skpf.se/om-skpf/material





Livsberättargruppen har träffats varje månad i ett år. Stående från vänster: Vera, Elsie och Karin. Sittande: Dorothea.

”Vi är jämnåriga och känner igen oss i varandra.”

anhöriga och kära vänner, kanske skilsmässa eller en livspartner som gått bort. Och för några är det sorgen över att barn och barnbarn finns på för långt avstånd för att det ska gå att träffa dem regelbundet. Eller att inte ha några barn eller barnbarn alls.

”Bygger in isolering”

Samtalet är igång och Elsie påpekar lakoniskt att alla självklara mötesplatser försvinner; det är självscanning i matafärerna, post- och bankkontor tas bort och man måste boka sina biljetter via nätet. Så var ska man mötas? Särskilt svårt blir det för äldre.

– Man bygger in isolering!

De flesta i den här gruppen hade hittat information om livsberättargrupperna via annonser i pensionärstidningarna. Karin läste en artikel om att en ny omgång med livsberättargrupper skulle starta och anmälde sig. Hon hade just flyttat till Stockholm.

– Jag längtade efter våra träffar, säger hon. Jag tycker det har varit intressant. Våra samtal har gett mig nya perspektiv på mitt eget liv. Med hjälp av de andras livserfarenhet har jag fått perspektiv på mina livsval.

Återupplever tiden

Elsie har förlorat sina närmaste vänner och känner en stor sorg över det.

– Det är inte längre någon som kan min historia. Nu har jag kunnat tänka tillbaka på min barndom och uppväxt. Jag har återupplevt den tiden och skapat en ny gemenskap. Vi är jämnåriga och känner igen oss i varandra. Samtalen skingrar ensamheten och förenklar vardagen.

Med sina 72 år är Gunilla tio år yngre än de andra i gruppen.

– Det har berikat mig. De övriga är uppvuxna under kriget. Jag är född efter kriget. Samtalen har gett mig perspektiv på mitt liv, säger Gunilla.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDEMAN



Samtalen är en säkerhetsventil

ENSAMHET I foajén till matsalen på Tellus fritidscenter i Stockholm hejas det glatt och utdelas vänskapskramar mellan en grupp kvinnor i väl mogen ålder. Alldeles strax kommer de sex kvinnorna att livligt samtala om livets alla vedermodor – alltifrån ungdomars sämre psykiska hälsa till ilska mot en oförskämd färdtjänstchaufför.

Vi sitter i den ljusa matsalen på bottenvåningen och dagens lunch, fiskgryta, är välsmakande och salladsbuffén fräsch och välfylld. Utanför de stora glasfönst-

ren finns en trevlig innergård som nu på försommaren är prunkande grön, men i dag regnar det och valet faller på lunch inomhus.

Det är nu ett år sedan Stadsmissionen avslutade projektet Livsberättargrupper där mellan sex och åtta personer träffades regelbundet, två timmar i veckan under tio veckor. Målet var att bryta ofrivillig ensamhet.

I det här fallet var utgången positiv. Gruppen har fortsatt att träffas cirka en gång i månaden under ett helt år nu.

– När vi träffas pratar vi om vad som

helst, inte bara om det som är svårt. Vi har kul också, eller hur? säger Vera och får medhåll av de övriga fem.

En säkerhetsventil

– Vi tycker ju om varandra, fortsätter Vera. Därför ville vi inte förlora varandra när livsberättargruppen tog slut. Vi hyser en ömsesidig sympati. Vi har fått en ny vängrupp och det är väldigt vär-

defullt. Vi är i den åldern när alla börjar dö ifrån oss.

– Alla är lika skraltiga, eller skraltigare. Vänskapen vi bygger nu blir som en säkerhetsventil.

Men ingen av vännerna anser att livsberättargrupper botar ensamhet. Ensamma är de var och en på sin egen kammare. Livets realiteter bär de alla inom sig. Det kan vara förlust av nära

Stort hjärta för de ensamma i Eskilstuna

ENSAMHET När styrelsen i avdelning 8 fick höra om idén att anordna kompisbord, som ett sätt att minska ensamhet bland äldre, nappade man direkt.

Att sätta sig någonstans vid ett fikabord, en lunchrestaurang eller öppen mötesplats med hugade samtalspartners, det brukade många av medlemmarna ändå göra i sin vardag, ansåg man.

– Men så lätt var det inte. Många ensamma äldre sitter ju ensamma hemma och då är de ju svåra att nå, menar Kerstin Markvardsen, en av avdelningens styrelseledamöter.

Nu är Eskilstuna en kommun som satsat på mötesplatser för seniorer och det finns mötesplatser på många seniorboenden med aktiviteter alla eller några vardagar i veckan. Andra har aktiviteter en gång i veckan.

– Det finns ett väldigt billigt fik på Fors församlingshem, Röda korset har ett café och även biblioteket har ett stort fik. Jag har varit runt och gjort en inventering, säger Kerstin Markvardsen.

Spontana samtal

Nu när novembermörkret lagt sig, kanske man inte träffar så många ensamma på gator och torg, men till våren, då blir det nog lättare att bara slå sig ner och komma i samspråk.

– Jag brukar alltid börja prata med folk jag möter. Exempelvis hos tandläkaren, säger Monika Palmqvist.

– Många gånger uppstår också spontana samtal i minneslunden på Klos-



Vid fikabordet Kerstin Markvardsen och Tommy Härdin, SKPF avd 8 Eskilstuna.

terkyrkogården. Där finns bänkar och många äldre kvinnor kommer dit. De säger ofta att de har sina män på en annan plats, men dit tar man sig inte, utan man går till minneslunden i stället, säger Kerstin Markvardsen.

– Vi har lunch på Seniorboendet Strigeln. Där lånar vi matsalen och träffas för en gemensam lunch varannan månad. Det brukar komma 30–40 personer och då bjuder vi på kaffe och kaka.

Öppet hus

Nu har också styrelsen beslutat att ha öppet hus när kansliet på Seniorcentrum på Alva Myrdals gata har öppet två dagar i veckan, tisdagar och torsdagar mellan 10 till 12. Därutöver är alla välkomna till avdelning-

ens torsdagscafé som man har öppet en gång i månaden mellan 13 och 15.

–Vi är en aktiv avdelning och alla är välkomna till oss. Vi har en mängd aktiviteter: en speljunta som spelar kort varannan vecka, en läsecirkel som träffas en gång i månaden. Vi har en sångcirkel och de ska medverka på årets Luciafrande den 9 december, säger Eva Olsson.

–Vi har sittgymna, bingo och promenader, fyller någon annan i.

Denna novembertorsdag samlades man till årets sista torsdagscafé, men med 2020 års program i min hand, ser jag att fikastunderna fortsätter som tidigare. Det är bara att komma. Och bjud gärna med en kompis.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

En riktig kompis är för evigt

Vi träffades första gången på ett juniorläger i norra Sverige. Eva hade kommit ihåg var det var.

Vi var elva år och jag skulle fylla tolv på hösten. Jag tyckte hon var lite dryg och hon hade ett litet hov av småtjejer runt sig. De var från samma stad och hade gått i söndagsskola tillsammans. Jag var utbölning, som kommit med för att min mormor tillhörde församlingen.

Vi hamnade i samma tält, var lika ordningssamma och hade samma dragning åt bus och svårigheter för den hallelujarigiditet som rådde bland ledarna. Vi lydde, men skrattade gott när vi var på tu man hand. Hon var glad, påhittig och hade blicken som såg.

ÅRET EFTER VALDE VI varandra redan på bussen. Den sommaren fick vi godisförbud, eftersom vi varje dag gick till kiosken och köpte godis. Jag hade fått tio kronor av min farmor och pengarna räckte hela veckan till oss båda. Det var också den här sommaren som vi började kalla varandra kompis.

På landet efteråt sågade jag till en rund medaljong av gran och borrhade ett hål i kanten, trädde på ett snöre och skrev kompis med en tuschpenna i mitten. Jag gjorde en likadan till mig själv. På hösten, när jag var tillbaka hemma och hade börjat skolan igen, skickade jag den till henne med brev.

FAMILJEN FLYTTADE TILL samma stad och under högstadiet och gymnasiet var vi oskiljaktiga. När Eva blev sjuk nästan 40 år senare plockade hon fram

” Jag kan nog följa hennes exempel och vara kompis vid ett fikabord.



Ullacarin Tideman, redaktör, Här&Nu

medaljongen och gav den till mig. Hon hade sparat sin. Det hade jag också, men kunde inte längre hitta den.

VÅR VÄNSKAP VARADE livet ut. Eva dog i februari 2012.

HON VAR DUKTIG PÅ att starta spontana samtal med vem helst hon mötte, jag såg ofta förundrat på och log lite åt hennes ”tokigheter”. Sedan valde hon ett yrke som innebar social kontakt med människor som skavts lite oömt av samhället. Jag som flyttat från min barndoms uppväxt fick rötter och jord mellan tårna när jag pratade med henne. ”Det är ju inte så konstigt att du känner så, med tanke på allt som du varit med om.”

Kompisbord, vilken enastående idé. För mig betyder kompis; nyfikenhet, omtanke och kärlek, men också integritet. Kom och prata med oss lite. Ta en kopp fika. Beröringspunkter finns alltid med ett helt liv i bagaget.

EVA HADE GÄRNA SATT sig ner en stund och berättat om när hon och hennes kompis blev frälsta på ett juniorläger sommaren 1966 – och delat minnen med ett smittande skratt. Jag kan nog följa hennes exempel och vara kompis vid ett fikabord.

Julbordet – en älskad tradition



JULMAT I England och USA äter man gärna kalkon till jul, i Tyskland karp, i Danmark en knaprig skinkstek med rödkål medan vi dukar upp ett julbord med sill, skinka, köttbullar och en rad olika rätter. Hur kommer det sig egentligen att det ser så olika ut?

En bidragande orsak till vår julkorv, skinka, pastej och sylta går tillbaka till slakten av julgrisen, som brukade ske i december. Det var heller inte så länge sedan de flesta svenskar levde i bondesamhället. Slakten och att ta reda på alla delar av grisen gav förutom fläsk och korvar också den bästa buljongen på hela året. Därför passade man också på att laga den bästa ärtsoppan vid jul. Den

minns jag själv på landet i Småland.

I Halland stod grönkålen färdig att koka i god buljong och steka upp till långkål – den mest givna rätten på ett halländskt julbord. Och så kan man fortsätta runt i landet med brunkål i Skåne, stuvad saltlänga med fläsk på västkusten, julgädda i Roslagen, bruna bönor i Sörmland och färfiol i Jämtland. Doppet i grytan blev allmänt och att brygga svagdricka och öl var utbrett. Julgröten och brödbaket så gott som obligatoriskt.

En mycket svensk sed

Julhög är en annan tradition. Den bestod av runda brödkakor, kanske kringla, pepparkaka och överst i den dekorativa högen låg ofta en bit ost, en klick smör

och ett äpple. En extra julranson till tjänstefolket och senare till alla i hushållet. Gamla katolska traditioner tillät inte att bryta fastan förrän på juldagen och det är en orsak till att sill och lutfisk finns på julaftonens bord.

En mycket svensk sed är att duka upp ett smörgåsbord till fest. Det var egentligen en utveckling av det gamla brännvinsbordet med påbredda smörgåsar och lite kallskuret till snapsen före den egentliga måltiden. Den gamla julmaten från bondesamhället har gift ihop sig med smörgåsbordet och blivit till fem klassiska turer: Först sillen med tillbehör sedan kalla fiskrätter följt av kallt kött i form av syltor, pastejer med mera. Som fjärde tur kom småvarma rätter och som avslutning desserter. Det har blivit en huvudform för julbordet även om nya inslag letat sig in och format nya turer.

Alla vill ha med sina "måsten"

Att vi fångar upp nya traditioner från olika håll av världen, inför nya gröna rätter och har våra egna gamla favoriter gör att julbordet på sina håll vuxit ut ordentligt. Alla vill väl ha med sina "måsten". Några måste ha äggghalvor, andra köttbullar och många vill ha Jansson. Har man rötter i Finland kanske man vill ha med kålrotslåda och från Norge blir det gärna "ribber".

Frågan är kanske om inte en del klassiker är på väg ut. Rullsyltan och grisfötter hänger på gårdsgården och kanske även risgrynsgroten och lutfisken? Nej så långt går det nog inte.

Lax, prinskorv och köttbullar är å andra sidan inte så gamla och åtskilliga grönsaksrätter knacker på dörren när vegetariska kostvanor sprider sig och hållbarhet kommit i fokus. Jultraditioner verkar ändå hålla i sig, så jag tror att vi kan se fram emot både sillen, skinkan och rödkålen ett bra tag till.

TEXT: LEIF KINDBLOM



Jingle Bells – en hälsofara?

Julmusiken som spelas i landets butiker upplevs som ett arbetsmiljöproblem av personalen. Detta enligt en undersökning som fackförbundet Handels har gjort. 50 procent anser att jullåtarna är värre än den musik som spelas i butikerna resten av året.

MATKRÖNIKAN

"Nu du i min lilla låda"

Med uttrycket i rubriken ovan menas nog att "nu ska du få se på något alldeles extra" – en förstärkning helt enkelt! Men var kommer den där lådan ifrån kan man undra. Jag kopplar till den lunchlådan i metall som man hade med sig på arbetet eller som vissa fabriker tillhandahöll till ett hyggligt pris för de anställda och som man lät tillaga i kantineerna. (Och inte till "anåda" som vissa språkforskare gör.) På 1940- och 50-talet fanns det i alla fall gott om matlådor, ofta med en yrkestillhörighet eller en ort i namnet. En del lever kvar i den svenska husmanskosten.

SKOMAKARLÅDA MED en stekt ryggbiff, stekt strimlad bacon och potatismos är en av de mest kända. Skräddarlåda skulle ha stekt fläskytterfilé i stället och en Byggmästarlåda toppade med oxfilé

och persiljesmör. En Halmstadslåda skulle givetvis ha lax, gärna rimmad och ett förlorat ägg och spenat. För sina vackra färgers skull kallades den även för Målarlåda. Enköpingslådan fick sin karaktär av riven pepparrot till wienerkorv. Gävlelådan innehöll böckling och äggstanning, Roslagslådan strömming och Åhuslåda rökt ål.

Några av de gamla lådorna har man inte hört om på länge som Falulåda och Kalmarlåda. Att den förra innehöll falukorv är väl naturligt men att man fann stekta lammkotletter i den senare kanske var överraskande. Roslagslådan bestod naturligt nog av stekt strömming, Jägmästarlådan av viltfilé, rimmat sidfläsk och skånsk potatis. Ibland med ett par prinskorvar till, vackert snittade.

OCH NU "DU I MIN lilla låda" ska du få se vad jag tänkt att du kan laga: En Pariserlåda! Jojomensan nu blir lådan internationell! Det är helt enkelt en Biff à la Lindström med ett stekt ägg och lite råstekt potatis. Svensk husmanskost med karaktär, fast med inspiration från Ryssland och med franskt namn. Så kan det gå. Den mest vederhäftiga historien bakom själva biffen är en kapten Lindström som bott i Ryssland och som kom till Kalmar och Hotell Witt i mitten av 1800-talet och introducerade rätten där. Parisare i sin tur kan vara en biff på bröd med tillbehör, ofta ägg. Här lagar vi den utan bröd.

Pariserlåda

Det här behöver man till två pariserlådor:

250 gram nötfärs
1 ägg till smeten och 2 ägg att steka
1 liten gul lök till färsen och 1 liten röd lök ovanpå
1 msk hackade inlagda rödbetor
1 msk hackad inlagd gurka (som kan bytas ut mot ett par mosade sardellfileer – gott!)
1 msk kapris
2 stora potatisar till råstekning alternativt två skivor gott bröd
Hackad persilja eller purjolök samt salt och peppar och smör till stekning



Gör så här:

Hacka och stek den gula löken till smeten i smör tills den blir glansig och stek därpå i en ny klick smör skivad rödlök att lägga på biffen, krydda med lite vitpeppar. (Späd gärna med en skvätt vatten till en lätt sky att hålla på biffen.)

Blanda färsen med ägg, den hackade och stekta löken och kryddor och blanda till slut i hacket av rödbetor och gurka eller sardeller samt kaprisen.

Forma till två biffar och stek i panna några minuter på varje sida. Håll varma.

Tärna potatisen och råstek den till fin färg utanpå och mjuk inuti och krydda.

Stek två ägg och arrangera snyggt i en panna, servera gärna med grönt hack på.



Leif Kindblom, matkrönikör

Varning för Livia Pension

Pensionsmyndigheten går ut och varnar sparare för bolaget Livia Pension som utger sig för att samarbeta med Pensionsmyndigheten, vilket inte stämmer. Pensionsmyndigheten uppmanar pensionssparare att inte logga in på Livia Pensions sajt med BankID eller på något annat sätt.

KPR: ”Vi får informationen när besluten redan fattats”

KOMMUNKRISEN Pensionärsråden ger organisationer som SKPF Pensionärerna möjlighet att påverka politiken i kommuner och regioner. Men får råden rätt förutsättningar för att kunna göra skillnad i nedskärningstider?

Lite fler än hälften av de rådsrepresentanter som Här&Nu varit i kontakt med menar att de får informationen för sent för att kunna agera.

I november skickade Här&Nu ut en enkät till SKPF Pensionärernas representanter i de kommunala pensionärsråden med frågan:

”Upplever du att pensionärsrådet på din ort får nödvändig information om planerade nedskärningar/verksamhetsförändringar i god tid och ges möjlighet att påverka?”

52 representanter svarade på enkäten. 25 svarade jakande på frågan, medan 27 svarade nekande.

Får läsa om det i tidningen

Flera av de som var kritiska tog upp att de ofta får information om nedskärningar först när dessa redan är beslutade, och att det inte sällan är via media som uppgifterna kommer fram:

”I de flesta fall får vi läsa det i vår dags-tidning och då ta upp det i kommunala pensionärsrådet. Det är ju som att när man bakar, att slänga in jästen efter degen”, skriver en av representanterna.

Majoriteten kände inte till rådet

En annan skriver att rådet inte har samman kallats en endaste gång under året



Pensionärsråd

■ Pensionärsråden är organ för överläggningar och samråd mellan pensionärsorganisationerna och kommunernas och regionernas styrelser och nämnder.

och ytterligare en annan berättar att den nya styrande majoriteten i kommunen inte ens visste om att det fanns ett pensionärsråd.

Det är en skarp kontrast till de pensionärsråd som fungerar bra. Så här skriver en representant:

”Vi har ett väl fungerande KPR, med öppet beredningsmöte innan, där medborgare kan komma och ställa frågor/lämna förslag.”

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Allt fler över 65 år arbetar

Delegationen för senior arbetskraft har släppt en rapport om sysselsättningen bland seniorer. Enligt denna har andelen sysselsatta 65–74-åringar ökat från 76 000 personer år 2005 till 193 000 personer år 2018, vilket motsvarar en ökning med sju procentenheter.

Störst ökning syns i åldersgruppen 65–69 år, men även bland 70–74-åringar har sys-

selsättningen ökat. Ökningen gäller både kvinnor och män samt både arbetare och tjänstemän.

Trots detta är andelen seniorer fortfarande liten på arbetsmarknaden. En arbetsmiljö där äldres kompetens tas tillvara och där attityden till äldre är positiv är några saker som kan bidra till ett längre arbetsliv, menar Annika Härenstam, professor emerita i arbetsvetenskap.



Hellre spara än skatta

Swedbank har genomfört en SIFO-undersökning om hur svenska folket vill höja sin framtida pension.

I undersökningen uppger 43 procent att de helst sparar själva för att höja pensionen med en tusenlapp i månaden. Nästan en tredjedel vill hellre betala mer i skatt under arbetslivet medan bara 15 procent kan tänka sig att arbeta ett par år till för en högre pen-

sion, enligt undersökningen.

En viss skillnad finns dock mellan hög- och låginkomsttagare. Strax över hälften (51 procent) av de med högre inkomster skulle helst spara själva till en högre pension, medan siffran för de med lägre inkomster är 38 procent. Fler låginkomsttagare än höginkomsttagare vill däremot höja pensionen genom att betala mer i skatt, 30 jämfört med 19 procent.

PENSIONSRÅGAN

Hur påverkas a-kassan vid pensionering?

FRÅGA: Jag arbetar inom äldreomsorgen och fyller 65 år nästa månad. Jag funderar på att gå ner i arbetstid och ta ut en viss del allmän pension. Hur påverkas min a-kassa om jag tar ut pension?

/ Hålsningar Siv

Svar: När du har fyllt 65 år så har du inte längre rätt till ersättning från a-kassan. Även om du väljer att fortsätta arbeta så räknas du i det här fallet som pensionär.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

här&nu
...finns också på webben.
Med nytt att läsa varje vecka.
www.harochnu.se



DIGItant – en vän att hålla i handen i den digitala djungeln

INTERNET Genom sina lättillgängliga handböcker om internet vill Malin Perlheden hjälpa folk att hitta ett lugnt och mer avslappnat förhållande till tekniken. Som en vän att hålla i handen, som vägleder bland begreppen och funktionerna och via konkreta exempel visar på hur man ska göra.

– Nästan hälften av alla hushåll i Sverige är ensamhushåll, och bland många äldre, inte minst kvinnor, finns en stark önskan om att finna nya gemenskaper och sammanhang i livet. De vill hänga med i samhällsutvecklingen och i sina barn och barnbarns verklighet. Det är för dessa kvinnor jag skriver och det är dem jag vill hjälpa att förverkliga sina drömmar om ett intressantare och roligare liv, berättar författaren och journalisten Malin Perlheden, som i vinter är aktuell med sin andra handbok om internet: "Digi-

tant nya steg för ett enklare och roligare liv via nätet".

– Jag vill att de ska få samma förutsättningar som yngre att ta del av den tekniska utvecklingens möjligheter och har därför ägnat de senaste åren åt att vägleda dem ut på nätet.

Genom att rikta in sig på de äldre kvinnorna hoppas Malin även nå ut till männen som hon mer än gärna välkomnar till sina föreläsningar och till att nyttja hennes handböcker.

Berika livet med hjälp av nätet

Boken "Digitant nya steg för ett enklare och roligare liv via nätet" är till formen uppbyggd på samma pedagogiska sätt som föregångaren "Digitant din nybörjarguide till den digitala världen" som kom i våras.

Indelad i avgränsade kapitel med "steg-för-steg-instruktioner" som gör det möjligt för läsaren att lära känna-, förstå och

”Jag vill att de ska få samma förutsättningar som yngre.”

kunna använda sig av de mest nyttjade digitala funktionerna och plattformarna.

Boken vägleder läsaren i hur man hittar spel och spelkamrater, kopplar upp sig mot streamingtjänster för film och musik som Netflix och Spotify, hittar intressanta resor, träffar nya vänner, beställer matkassar och tar snygga bilder med hjälp av mobiltelefonen.

Boken marknadsförs med orden att "den är tänkt att besvara de vanligaste frågorna från dem som redan är aktiva på nätet men nu vill komma in ännu mer i gemenskapen för att göra sina liv rikare och enklare med hjälp av digitala tjänster".

Följer trender

Malin Perlheden arbetar som digital redaktör sedan snart fyra år på Aller media, Sveriges största mediehus inom populärpress för kvinnor. Genom sitt arbete har hon tillgång till statistiska verktyg för att se och följa trender och har kunnat se hur



Malin Perlheden är digital redaktör och skriver om hur man kan använda internet till att förenkla sitt liv.

God jul och gott nytt år!

Hoppas vi ses nästa år igen!

BUSS + BÅT T/R + STORT JULBORD

T.O.M. 23/12 FRÅN **330:–**

ECKERÖLINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00

STÄRKEVÄSTEN®
Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

För återförsäljare och information

031-521895 www.starkevasten.se





Malin Perlhagens böcker finns att köpa i alla välsorterade bokhandlar.

uppgifter på nätet för att nås av exempelvis nyhetsbrev, hur man skaffar bank-ID, hur man kan lägga upp bilder, skaffa e-post och nätkonton, och så vidare. De behövde vägledning. Inte minst i det nya språk som Internet fört med sig, berättar Malin och tydliggör med ett exempel.

– Ta användningen av uttryckssymboler som ser ut som figurer som uttrycker känslor, s.k. ”emojier”.

– Det var slående hur ofta missförstånd uppstod då en felaktig emojisymbol används som en reaktion på ett inlägg på Facebook. Mest vanligt var felanvändningen av ett ansikte som skrattar med tårar i stället för ett gråtande ansikte och därmed skickat en reaktion som betyder att man gapskrattar åt t.ex. ett reportage med ett gripande öde, när man egentligen velat uttrycka medkänsla.

Frustration och rädsla

Allvarligare än felanvända emoji var dock rädslan för att ha sönder sin telefon, surfplatta eller dator och att hellre än att göra fel helt avstå från nätet. Många uttryckte osäkerheten kring att orientera sig i vilka källor som är pålitliga och uttryckte en rädsla över att bli lurade. För att möta sina läsares rädslor och osäkerhet – men också nyfikenhet och vilja till att lära sig och bli (mer) aktiva på nätet – bestämde sig Malin för att skriva den

första av de nu två handledande DIGI-tant-böckerna.

– Vi befinner oss lite i ett moment 22 där å ena sidan ensamhet är ett stort folkhälsoproblem och där internet kan öppna upp för möjligheter och råda bot på ensamheten genom att erbjuda information om kurser, sociala mötesplatser på nätet och i den fysiska verkligheten. Men där å andra sidan oförmågan till att använda sig av internet gör så dessa möjligheter förblir otillgängliga.

– För mig är det en viktig uppgift att förklara och vägleda på ett sätt som väcker nyfikenhet och visar på möjligheter.

Radiovärld som poddvärld

Genom böckerna vill Malin hjälpa folk att hitta ett lugn och ett mer avslappnat förhållande till tekniken. Som en vän att hålla i handen, som vägleder bland begreppen och funktionerna och via konkreta exempel visar på hur man ska göra.

– Bokformen ger utrymme för att stanna upp, gå tillbaka, repetera, erbjuda eftertanke och reflektion i sitt eget tempo, säger hon och betonar att man inte behöver vara expert på sin smarta telefon, surfplatta eller dator. Det viktigaste är att man lär sig hur de fungerar, hur de kan användas och vad man vill ha dem till – för att förenkla sitt liv.

TEXT: BEATA KONAR

» ett ökat behov av digital kunskap och vägledning hos den kvinnliga åldersgruppen 55+ också följts av misstro och frustration.

– Vi kunde redan 2016 skönja en beteendeförändring med flera hundra procent ökning av äldre kvinnor som besökare på de digitala sidorna. Många av de så kallade Digitanterna (äldre kvinnor aktiva på nätet) var nyfikna men uttryckte också osäkerhet kring frågor som om det var säkert att lämna ut person-

Härligt med klara ögon som inte rinner!



Elisabeth besvärades av rinnande ögon. Hon drog sig till och med för att gå ut och promenera. Blåsigtt eller soligt väder var värst... men hon hittade en lösning i svenska Blue Berry Plus Ögonvitamin.

Elisabeth är en pigg och aktiv kvinna som älskar att resa och uppleva nya saker. Hon arbetar som förskolechef och träffar mycket människor dagligen. För några år sedan upplevde Elisabeth periodvis problem med sina ögon. De rann och blev lätt röda och irriterade. Hon tyckte att detta påverkade hennes sociala liv negativt.

– När man har mycket kontakter både i arbetet och privat är det inte trevligt att allt som oftast ha tårfyllda ögon och röda ögonvitor, förklarar Elisabeth.

Blåbär och lutein

Elisabeth sökte hjälp för sina besvär och provade olika sal-

vor och droppar men inget av detta hjälpte.

– Det kändes omöjligt att hitta en lösning, säger Elisabeth. Av en slump kom hon i kontakt med Blue Berry Plus Ögonvitamin, ett kosttillskott med blåbär och lutein, och bestämde sig för att ge tabletterna en chans. Ganska snart kände Elisabeth att det fungerade.

Rekommenderar Blue Berry

– Jag berättade för min optiker om vad som hänt och det visade sig att han kände flera som fått god hjälp av preparatet. Jag är verkligen inte förvånad, fortsätter Elisabeth med ett leende. Nu slipper

Elisabeth irritationen med de ständigt rinnande ögonen och kan fokusera på de viktiga sakerna i livet.

– Men jag tar mig alltid tid att rekommendera Blue Berry så fort någon upplever obalanser med ögonen eller synen. Jag vet ju vilken fantastisk hjälp jag fått, avslutar Elisabeth glatt.



Blue Berry Plus Ögonvitamin är utvecklat av svenska New Nordic. På New Nordics förpackningar hittar du det välkända silverträdet. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas i hälsokostbutiker, apotek samt via www.newnordic.se.

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

Lutein och blåbär efterfrågas av många!

Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas i kroppen utan måste tillföras via kosten. Lutein är dessutom pigmentet i gula fläcken (makula). Med Blue Berry Plus Ögonvitamin får du i dig lutein varje dag tillsammans med extrakt av blåbär och ögontröst. Dessutom ingår utvalda vitamin och mineral. Blåbär och ögontröst bidrar till hälsosamma ögon. Zink och vitamin A bidrar till att bibehålla normal synförmåga.



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43 www.horcentralen.se

Prisexempel Gotska Sandön

Resa: Från Nynäshamn 1 150 kronor, från Färö 850 kronor, dagsutflykt 550 kronor.
Boende: Stuga stort dubbelrum, 2-bäddrum våningssängar – 700 kronor per natt.
Boka: www.sandoresor.se

Exotiskt och nära

GOTSKA SANDÖN En öde ö med långa ödsliga sandstränder, där man får vind i håret och kan njuta av havets vågskvalp. Vi åker gärna långt, långt bort för att uppleva just detta. Och så har vi det precis utanför den svenska kusten – i alla fall om man bor i närheten av Stockholm. Gotska sandön är ett litet paradys.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

En resa till Gotska sandön är ett litet äventyr. Det går att resa till den lilla ön norr om Gotland både från Nynäshamn (tre timmar) och från Färösund (två timmar), som en dagstur. Men för säkerhets skull rekommenderar vana resenärer att man bokar en två-dagarstur eller längre. Det är relativt vanligt att man blir inblåst och får stanna en dag extra eller två. Så i äventyret ingår att packa ner extraproviand och förbereda sig på att turen kan bli längre än man från början hade planerat.

Och skulle du ha glömt extraprovianden finns det nödproviand på ön, pulversoppa var det någon som påstod. Så svälta behöver man inte göra och så får man en extra dag för ännu en tur på de kilometerlånga sandstränderna eller genom trolsk tallskog med solstrålarna som strilar genom grenverket.

Gun Boström Westöö, 75, och Bet-

tan Wahlgren, 73 är här för trettionde gången. De har gjort denna tur till en återkommande reseupplevelse. De gör som de brukar, kommer med den första turen i slutet av maj, sätter upp varsitt blått kupoltält, och så vandrar de i makligt takt under den vecka som de stannar på ön.

”Vi blir aldrig uttråkade”

– Vi har bara blivit inblåsta två gånger, säger Gun Boström Westöö, just när informationen kommer att vi som bara skulle stanna över helgen får stanna ytterligare en dag. Det går två meter höga vågor och det skulle skumpa förfärligt. Och även om besättningen är van, så är det inte tillbörligt att ha ett stort antal sjösjuka resenärer ombord.

– Det är det här som



Att angöra en obefintlig brygga

Landgång sker normalt vid stranden Las Palmas, cirka 4 km från lägerplatsen. Beroende på vind och vågor nödgas man ibland gå iland med gummibåtar.

På stranden väntar en traktor med vagn, som transporterar bagaget till och från lägerplatsen. Passagerarna går till fots till lägerplatsen längs stranden eller genom skogen. Vandringen kan bli 1–10 km lång.





är livet, påstår Bettan Wahlgren. Gotska sandön är fantastisk. Vi blir aldrig uttråkade.

Ett glas vin i solen

På samma helgtur som jag och min reskamrat – hon har åkt från Färösund och jag åkte från Nynäshamn – befinner sig också Elisabeth Arnegren, 70, från Trosa, Anette Ronsten, 60, från Ekerö och Anne Hammar, 66, från Rimbo.

De är före detta arbetskamrater och bor granne med oss i en av campingstugorna på lägerplatsen i Fyrbyn. Nu passar de på att ha en skön helg tillsammans och tar ett glas vin på furstuttrappen i solen.

Tidigare var lägerplatsen i Fyrbyn det enda område där man kunde övernatta i ett antal campingstugor, i ett hyrt eller eget medtaget tält. Här finns torrdass, kall dusch och köksregion för dem som bor i tält, och en stor grillplats. I dag går det även att tälta på den södra delen av ön vid S:t Annas udde.

Vi som bor i stuga, kan värma och laga mat på en vanlig spis – stugorna är fullt utrustade – men maten har vi burit med oss. På ön finns ingen affär och allt man behöver får man planera in i förväg och ta med själv. När båten angör sandstranden vid Las Palmas forslas allt i land genom langen går – alla hjälps åt. Allt transporteras med traktor och vagn till lägerplatsen.

Äventyret kan börja

Passagerarna släntrar iväg, några går genom skogen de fyra kilometerna till Fyrbyn, några väljer att gå efter stranden innan de viker av in mot land de sista 400 meterna.

Sand, hav, måsar, strandskator, tång. Det blåser en stilla bris. Utefter samma strand, men åt andra hållet, ligger säluden. I dag har man sett 25 sälar, som antingen låg på stenblock och solade eller simmade precis utanför udden. Men dit går vi i morgon. Äventyret har precis börjat och vi har nästan tre hela dagar på oss att utforska ön – ja, nu blev det ju fyra...

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Gun Boström Westöö, 75 och Bettan Wahlgren, 73, åker till Gotska sandön varje år.



Transporten mellan stranden och lägerplatsen är framkörd.

Långtidsbo på magiska Malta

SPARA
upp till
700:-
per person*

BOKA SENAST 9/1 2020
Ange kampanjkoden "skpf19"

FolkeFerie.se



Spa-område med utomhuspool

Stämningsfulla städer

Stora bungalows med privat innergård

Unna dig en långsemester på Malta, med direktflyg från Köpenhamn eller Stockholm Arlanda. Njut av t.ex. 3 eller 4 veckor i din egen 55-70 m2 stora bungalow med privat innergård, fullt utrustat kök, gratis WiFi, Tempur®-madrasser m.m. Mellieha Holiday Centre erbjuder de perfekta ramarna för en avkopplande och trygg långsemester i ett av av Maltas vackraste områden, med tillgång till utflyktsprogram, restauranger, inomhuspool m.m.

Boka din resa senast den 9/1 2020 och få upp till SEK 700 per person i rabatt med kampanjkoden "skpf19". Vi erbjuder även gratis val av husnummer!

Allt detta kan du få:

- ✓ Nybyggda 55 m² stora 2-rums bungalows
- ✓ Privat innergård och takterrass
- ✓ Fullt utrustat kök, TEMPUR®-madrasser m.m.
- ✓ Gratis Wi-Fi
- ✓ Restauranger, bar och supermarket
- ✓ Utomhus- och inomhuspool, spa och fitness
- ✓ Minigolf, boule, multicourt m.m.
- ✓ Stort urval av utflykter och aktiviteter
- ✓ Direktflyg från Köpenhamn eller Stockholm Arlanda
- ✓ Erfarna reseledare
- ✓ Gratis val av husnummer

Läs mer och boka på Folkeferie.se/skpf

FolkeFerie.se

Resor med trygghet och kvalitet sedan 1938

*Begränsade avresedatum samt reslängder från Stockholm Arlanda

Vinn en bok!

HÅRDA PAKET Ge dig själv eller någon du gillar en bok i jul. Här&Nu lottar ut fyra olika titlar att försjunka i när det värsta julstöket har lagt sig. Dessa böcker är:

"Arthur" av Mikael Lindnord (om gatuhunden Arthur som vi skrev om i nummer 4/2019)
"Som ett brev på Posten" av Robert Nyberg (rykande färsk samhällssatir)
"Pappa, Che och jag" av Cherstin Hansson (självbiografi, se nummer 6/2018)
"Orden i min makt" av Yrsa Stenius (självbiografi)

Vi har ett begränsat antal av varje titel och det är bråttom om du, vi och Postnord ska hinna se till att de hamnar under din gran i tid. Så vila inte på hanen. Skicka oss ett vykort med din adress och namnet på den bok du vill ha (om du är intresserad av flera olika titlar, skriv ner alla så behöver du inte gå lottlös om någon bok hunnit ta slut). Vi skickar ut böckerna direkt till de först mottagna vykortens avsändare.

God Jul och Gott nytt år önskar redaktionen!



Prova på
50%

Nyponex



högkoncentrerat nyponextrakt

av högsta kvalitet. Varje tablett innehåller 250 mg extrakt 20:1 vilket motsvarar 5000 mg per tablett. Samt 60 mg Boswellia

NYPONEX är ett starkt extrakt från hela nypon som medvekar till att ledvärk och artros lindras. I nypon finns ett ämne som heter galaktolipider som har en antiinflammatorisk verkan som hjälper för att lindra värk. Galaktolipiderna gör så att immunförsvarets vita blodkroppar inte kan ta sig fram lika snabbt eftersom ämnet inkorporeras i de vita blodkropparnas cellmembran. Galaktolipiderna hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna. Detta bidrar till att man blir rörligare samtidigt som värken minskar.

NYPONEX är även bra för huden, immunförsvaret, urinvägarna och matsmältningen.

I NYPONEX finns minst 40 st naturliga högaktiva hälsoämnen av vilka dom viktigaste är:

C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvaret.
Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

B-2 viktigt för hud, hår och naglar samt vid sårhäkning.

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerat vätskebalansen och hjärtrytmen.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll

NYPONEX kan användas av både Vegetarianer och Veganer.

Beställ i dag! Du får 1 förpackning för 2 månader FÖR HALVA PRISET. Du blir nöjd med NYPONEX

Bra att veta:

En av anledningarna till att Nyponex är så populär är den höga koncentrationen av nypon 20x250 mg, vilket motsvarar 5000 mg per tablett. Marknadens mest högkoncentrerade.

Andra liknande kosttillskott innehåller mindre.

Därför ger Nyponex ett bättre resultat och en garanti för att du skall bli nöjd.

Nyponex är fri från genetiskt modifierade organismer, konserveringsmedel och färgämnen.

Beställ i dag! Vi skickar omgående.

Gå in på vår hemsida www.altivo.se

och läs mer om Nyponex, där kan du också beställa Nyponex och andra populära kosttillskott

Telefontid Måndag till Fredag 08.00-17.00



Prova på
50% Halva priset 119:-
för 2 mån.
RABATT

Nyponex kan endast köpas av oss. Vi säljer direkt till konsument. Högsta kvalitet till lägsta pris.

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 119:-** (ordinarie pris 238:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 238:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder Max 1 per kund Porto 39:-

Faktura 20 dagar netto

Namn:

Adress:

Postnr.: Ort:

Underskrift:

Altivo Hälsoprodukter AB
Box 138, 457 23 Tanumshede
Ordertel 0525-601 005

Upprättelse med ADHD-diagnos på äldre dar



ADHD Många äldre får upp ögonen för vad ADHD-problematik innebär i samband med att deras barn eller barnbarn får diagnosen. För en del blir det första steget mot en egen diagnos, då problematiken är starkt ärftlig.

Länge trodde man att ADHD endast fanns hos barn och unga och att funktionshindren skulle växa bort i takt med att hjärnan mognade ikapp. I dag vet man att detta inte gäller för alla och att problemen inte har med intelligens att göra. Enligt långtidsstudier som följt barn upp i vuxen ålder har man kunnat konstatera att över hälften av dem som diagnostiserats med ADHD i barndomen har kvar sin diagnos i vuxen ålder. Man har även kunnat konstatera att ADHD är ärftligt, men att faktorer som ålder, kön, begåvning samt miljöfaktorer och livssituation inverkar på hur mycket funktionsnedsättning manifesterar sig och att problemen därav kan variera under ett liv samt också bli mer eller mindre framträdande i olika miljöer.

Barnbarns diagnos en väckarklocka

På senare år har en rad äldre kommit i direktkontakt med ADHD-begreppet för första gången i sina liv i samband med att deras barnbarn utretts och fått en diagnos. För vissa har den nya kunskapen blivit en ögonöppnare som gett möjlighet att blicka tillbaka och reflektera över det man känt och varit med om med andra ögon. Vissa har funnit likheter mellan sina upplevda- och barnbarnens diagnostiserade problem och svårigheter.

– En sådan insikt kan vara befriande då man plötsligt får en bättre förståelse för varför man är som man är och har mått som man har mått. Men den kan också väcka till liv stor sorg då den kan förklara en rad misslyckanden, uppbrott och problem som kommit av att man haft

svårt att klara av sitt vardagsliv på grund av bristande impulskontroll, koncentrationsproblem, rastlöshet och svårigheter med planering och struktur – som i sin tur kan ha lett till missförstånd och konflikter berättar, psykiatriker Lotta Borg Skoglund som driver SMART psykiatri i Stockholm.

– Jag möter återkommande familjer där ett barns ADHD-diagnos lett till att både föräldrar och mor- och farföräldrar söker upp oss för att få en egen förklaringsmodell, berättar hon.

Lottas egna funderingar kring ADHD hos äldre kom i samband med att hon arbetade med beroendeproblematik och började se likheter hos personer med skadligt bruk och beroende och dem med ADHD-diagnos. I dag jobbar hon i direktkontakt med patientgruppen likväl som med att sprida kunskapen om ADHD till vårdenheter från BVC till geriatriken. Hennes fasta övertygelse är att en rad både fysiska och psykiska sjukdomar, missbruk och självskadebeteenden och problem med att hantera både privat- och arbetsliv hos vissa kan dölja en ADHD problematik och därför måste finnas med i bedömningen av till synes helt andra orsaker för varför människor söker vård.

Äldre med ADHD diskrimineras

Taina Lehtonen är psykolog och specialist i neuropsykologi och en av få som forskat på ämnet äldre med ADHD. 2013 kom hennes avhandling "ADHD in Old Age" vid Göteborgs Universitet, med vilken hon efterfrågade mer forskning och

mer kunskapsspridning om hur just äldre utan tidigare ADHD-diagnos ska kunna identifieras och få det stöd som de har rätt till. Enligt henne är den ren diskriminering att denna patientgrupp är så osynlig och misstolkad.

– Det har i alla tider funnits barn som varit rastlösa, överaktiva och oroliga och vars beteenden avvikit från deras kamraters sätt att fungera, liksom det alltid har funnits vuxna och äldre med samma typ av problem. I dag har vi tack vare en rad studier och forskning fått förståelse för barnen och kan stötta dem. Men när det gäller äldre med ADHD-problematik så är kunskapen inom vården fortfarande väldigt bristfällig. Det orsakar onödigt lidande då adekvat behandling och stöd inte sätts in, konstaterar hon och tillägger att den viktigaste stödåtgärden är hjälp med struktur och strategier för att hantera vardagslivet och att medicinering kan behövas men inte får ersätta andra stöd- och behandlingsåtgärder.

Demensliknande problem

Tainas första möte med ADHD hos äldre kom i samband med att hon arbetade på minnesmottagningen i Hässleholm och där kom i kontakt med en patientgrupp



Taina Lehtonen

” Kan det vara så att ADHD-problem förstärks när man blir äldre?

Rastlösheten finns kvar

■ Barn med ADHD blir vuxna och även gamla till slut. Även om den synliga hyperaktiviteten ofta klingar av betyder inte det att den inre rastlösheten och oron har försvunnit.

som sökte för demensliknande problem, men där funktionshindren och svårigheterna med exekutiva funktioner som bristande minne, svårt med organisation och planering mer kunde förklaras av livslång ADHD-problematik än av demens.

Dessa patienter saknade en ADHD-diagnos men också en egen insikt om att det ens kunde handla om en sådan.

– Mötet med dessa patienter satte igång mina funderingar och ledde sedermera till min studie. Kunde det vara så att ADHD kunde misstolkas i termer av demens hos människor som levtt ett liv med odiagnostiserad ADHD där varken de själva eller vården tidigare utrett om deras problem egentligen bottnat i en ADHD-problematik? Kunde det vara så att ADHD-problem kom att förstärkas när man blir äldre i och med att åldrandet i sig medför att de exekutiva funktionerna försämras?

Låg självkänsla

– Jag började inse vikten av att synliggöra gruppen och lyfta fram på vilket sätt de som saknade en ADHD-diagnos från barndomen skulle kunna identifieras genom att lyssna till deras livshistorik gällande vissa parametrar som tycktes genomgående för de flesta. Viktigt var även att se till hela familjehistoriken, då ADHD går i arv, för att på den vägen hitta andra i familjen med liknande problem.

– Många av dem som kom att få en sen ADHD-diagnos kunde till skillnad mot dem med ren demensdiagnos vittna om ett livslångt känslomässigt lidande med negativ självbild och låg självkänsla, men också en historik av kroppsliga besvär och sjukdomar som visat sig vara överrepresenterade i gruppen, berättar Taina.

– När vi tittade närmare på den studerade gruppen fann vi hos dem med misstänkt ADHD-problematik att de oftare hade hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes 2, än andra i samma åldersgrupp, säger hon.

En holländsk studie har visat att självme-



Lotta Borg Skoglund.

Äldre och ADHD

■ Problemen ska ha funnits hela livet som ett genomgående tema och mönster som kan ha varit mer eller mindre framträdande (kan förstärkas eller hållas i schack), men alltid funnits sedan barndomen, för att kunna definieras som ADHD hos äldre.

■ Det är viktigt att få en diagnos för att få tillgång till behandlingsåtgärder som kan minimera negativa effekter av ADHD under hela livsförloppet.



FOTO: EVA LINDBERG 1001BILD

dicinering i form av alkoholkonsumtion och rökning hos personer med ADHD-problematik visat sig flera gånger vanligare än i resten av befolkningen, samt att även övervikt, astma, sömnproblem och migrän var mer vanligt förekommande.

– Vilket gör mig upprörd då mycket av såväl det psykiska som kroppsliga lidandet åtminstone delvis är följder av att de inte fått rätt stöd och behandling för sin ADHD i tid.

Vikten av struktur

En person med ADHD har svårigheter med att automatisera sysslor och blir därav känslig för förändringar och oförutsägbaheter.

– För den som har ADHD och svårt med att skapa rutiner blir det än viktigare att tillvaron är tydlig i sin struktur och förutsägbahet för att det inte ska uppstå stress och frustration, säger Lotta Borg Skoglund och fortsätter:

– Man har konstaterat att anhöriga ofta utgör den största kompensatoriska funktionen genom att inta en coachande roll som stöttar och backar upp, bestämmer och styr upp. I bästa fall är detta något som alla är nöjda med och som fungerar väl. Men det kan också skapa negativa mönster i relationer och pågå utan att personerna ens reflekterar över det. När strukturen och rutinen med ett arbetsliv försvinner vid pensionering, eller en supportande och stöttande partner lämnar en eller dör, kan man stå helt utelämnad till att organisera upp tillvaron på egen hand. Detta kan förstärka och utlösa att tidigare dolda ADHD-problem som plötsligt blir tydliga, vilket kan leda till både psykisk ohälsa och kroppsliga reaktioner i form av sjukdom.

Både Lotta Borg Skoglund och Taina Lehtonen är noga med att inte glorifiera ADHD-diagnosen som en superkraft. Diagnos innebär oftast lidande om man inte stöttas upp, menar de båda och betonar att det aldrig är för sent att få hjälp.

TEXT: BEATA KONAR

Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr



Paketpris:
3.490kr!



2.690kr

Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio/USB/Bluetooth Succésplayaren, en retroprodukt som har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3. Equalizer och kraftig förstärkare. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Stift och tonarm från Audio-Technica för kristallklart vinyljud. AM/FM-radio. MP3. CD-spelare. Kassettbandspelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor. Fjärrkontroll. Line-out så du exempelvis kan koppla till externa aktiva högtalare med förstärkning. AUX-in. Högtalareffekt: 40W (2 inbyggda högtalare). Mått 51x22x35cm. Vikt 7,75kg.
Nr 71594.....2.690kr

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr



Paketpris:
4.790kr!



Nyhet!

3.990kr

Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB NY
Helt ny uppgraderad modell av vår succésplayare "Retro Line Vintage Skivspelare/Kassett/CD/USB" (71594). Kraftig bas genom en Subwoofer, dubbelt så kraftig förstärkardel, Audio Technicastift och tonarm för kristallklart ljud, samt DAB-radio. Större fjärrkontroll med fler funktioner, samt möjlighet till spårseparering vid inspelning. Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM radio (med preset 20 FM och 20 DAB-stationer). MP3. CD-spelaren läser CD, CD-R, CD-RW-skivor och MP3. Repeatfunktion. Inspelning till USB från CD, Vinyl, Kassett, Bluetooth och Radio. Kassettbandspelare. Line-out (RCA). RCA-kabel medföljer. AUX-in. Hörlursuttag 3,5mm. Bluetooth. Equalizer. Högtalare 4xFullrange, tweeter, subwoofer och passiv subwoofer. Högtalareffekt 2x50W. Klocka. Mått 51x22x35cm. Vikt 7,75kg. Svensk bruksanvisning.
Nr 71706.....3.990kr

799 kr



Soundmaster Skivspelare PL186H

70-talsdesign. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM/FM-ST/AM-radio. Single/LP-adapter. Hörlursuttag. Inbyggd högtalare. Mått 32x29x14cm. Manual endast på engelska och tyska.
Nr 991659.....Förr 999kr.....Nu 799kr

3.290kr



Med CD & CD-Brännare!

Retro Line Skivspelare Med Dubbel-Kassett/Dubbel-CD RL80
Härlig retrostereo med bra ljud och tidstypiska funktioner som dubbelkassett-däck och digitalradio. Dessutom kryddad med massor av moderna funktioner så du kan förflytta din musik från vinylskivor och kassett till USB. Här dessutom utrustad med dubbel-CD! Man kan alltså kopiera till CD enligt följande: CD till CD, Kassett till CD, FM till CD, USB till CD, SD till CD, AUX till CD, Turntable till CD. Det går naturligtvis även att kopiera till kassett från CD, mellan kassetter, till USB osv. Inspelning kan ske på CD-R/RW. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. USB/SD-inspelning från CD/Grammofon/FM-radio/AUX-in/Kassett. Radio med auto-scanning och förinställda stationer. MP3-uppspelning från CD/USB/SD. PMPO 32W Externa högtalare. Hörlursuttag. Fjärrkontroll. Bluetooth (Version 2.1). Svensk bruksanvisning. Mått basenhet 31,5x30x33cm. Mått högtalare 16x13x20cm. Vikt 7,8kg.
Nr 71566.....3.290kr

Kolla in alla retroartiklar vi har på vår hemsida! • Följ oss på Facebook - facebook.com/ginzaretro

Över 300.000 CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

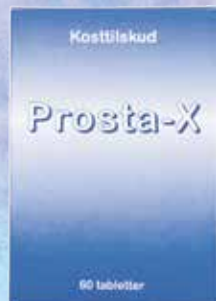
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se

Du kan även ringa och beställa!

0512-299 50

Många män har problem med prostatan, helt utan anledning!



Prosta-X™ hjälper nästan alla som lider av godartad prostataförstoring.

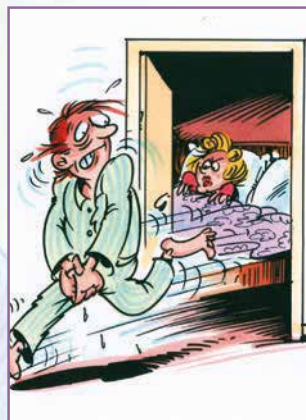


Hur märker du av förstorad prostata?

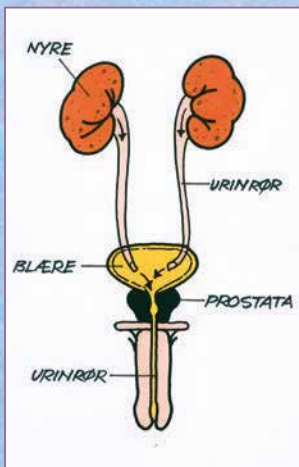
- Du har svagare urinstråle än förut och det tar längre tid att kissa.

Det kan ofta kännas som att blåsan inte blir helt tömd. När prostatan växer sig ännu större, kan den helt stoppa urinen från att komma ut.

- Du måste oftare gå på toaletten, särskilt på natten.



Många upplever att det droppar lite oftare mellan toalettbesöken. Det beror på att blåsans totala kapacitet är mindre eftersom blåsan aldrig är helt tom.



Vad är egentligen prostata och vad går fel?

Prostatan är en körtel som ligger vid urinröret, direkt under mannens blåsa. Den producerar en vätska som förbättrar spermernas rörlighet. Därför har den en viktig roll i våra yngre år. När vi blir äldre, tenderar prostatan att växa och börjar pressa på urinröret, vilket kan resultera i vattenkastningsbesvär. Urinstrålen försvagas, besvär med vattenkastning uppstår och blåsan töms inte helt. Prostataproblem kan variera från svårigheter med att nå toaletten i tid, man kissar i byxorna, till en fullständig blockering av urinvägarna, vilket kräver akut medicinsk vård med kirurgi och/eller kvinnliga könshormoner. Dessa behandlingar ger ofta ger problem i form av minskat eller förstört sexliv.

Väldigt många män kan bli hjälpta med Prosta-X™

Det är smart att börja innan det är för sent.



De flesta män över 40 har problem som orsakas av förstorad prostata.

Cirka 50% av män i åldern 40–50 år
60–70% av män i åldern 50–60 år
Mer än 70% av alla män över 60 år.

Uppgifterna har hämtats från en hälsoundersökning i USA.

Prosta-X förenklar vardagen!

- Prosta-X är en 100% naturlig naturmedicin mot prostatabesvär.
- Prosta-X har inga biverkningar.
- Prosta-X innehåller örter som är hälsosamma för din kropp och hjälper till att stärka prostatan samt reducerar problem som orsakas av att den blivit för stor.
- Tabletterna är ovala och lätta att svälja.

Du upplever en förbättring redan efter några veckor!

De flesta som börjar med Prosta-X märker på väldigt kort tid att det blir enklare att kissa. Det går dock 2–3 månader innan full effekt uppnås.

Om du inte märker en förbättring efter 3 månaders användning, rekommenderar vi att du kontaktar din läkare för att utesluta allvarigare tillstånd.

Använd Prosta-X tillfälligtvis eller över längre perioder.

- Om du har allvarliga prostataproblem eller långvariga problem, bör du använda Prosta-X som ett ständigt tillskott. Du kan göra det så länge du vill, utan risk för biverkningar.
- Om du nyligen börjat märka av problem som långsam urinering, nattliga toalettbesök och liknande, kan det vara tillräckligt att använda Prosta-X under två månader. 1 - 2 gånger per år.

Ta signalerna på allvar!

Det är viktigt att ta signalerna från en växande prostatakörtel på allvar. Det är lättare att stoppa tillväxten i tid än att behandla en akut prostataförstoring som stoppar allt urin. Det tillståndet kräver ofta en obehaglig operation och behandling med kvinnliga könshormoner. Om du upptäcker att din urinstråle inte är lika kraftfullt som tidigare, bör du genast börja med Prosta-X. Du upptäcker snabbt att det var en bra idé. Prosta-X tillverkas av 100% naturliga örter, innehåller inga konstgjorda eller skadliga ämnen. Eftersom vi säljer direkt till dig, undviker du dyra mellanhänder. Vi erbjuder en kvalitetsprodukt till ett överkomligt pris. Alla ska ha råd att prova Prosta-X och märka dess goda effekter.

Gratis prov till dig!

Prova Prosta-X™ gratis i 1 månad. Du betalar endast en fraktkostnad på 69 kr.

Sedan får du månatligen en flaska som skickas automatiskt till dig

för endast 199 kr./månad + fraktkostnad på 29 kr.

Man kan alltid avbryta prenumerationen om man inte vill ha fler försändelser.

Erbjudandet gäller endast för nya kunder och en produkt per hushåll.

**Beställs på www.ShopVital.se
eller
telefon: 0 22 35 00 35 2**





Spettekakan utrotningshotad?

Bagerierna som tillverkar den skånska spettekakan blir allt färre, rapporterar Sydsvenskan. Bara under de senaste åtta åren har tio bagerier lagt ner utan att nya har tillkommit. Enligt bagaren Jörgen Vollmer är intresset för att ta över hans bageri nu när han vill gå i pension svalt, skriver Sydsvenskan. Och det är bara skåningarna själva som kan rädda sin "kaga". Enligt EU-lag måste den nämligen tillverkas i Skåne för att få kallas skånsk spettekaka.

Nyfikenhet håller gubben glad

LIVSLUST Hans handböcker i konsten att bli en glad gubbe har sålt stort på flera språk. Han har hunnit bli tio år äldre sedan den första.

– Tiden sedan dess har varit fantastiskt rolig och spännande, genom att jag tog tag i mitt liv som pensionär, säger Dag Sebastian Ahlander.

Snart kommer uppföljaren om hur man blir en bra morfar.

Han kom in i "en betydande svacka" inför pensioneringen från Utrikesdepartementet.

– Gubbar blir lätt ensammare än kvinnor. Våra vänner har vi genom jobbet. Jag ringer bara någon för att avtala om när vi ska ses. Kvinnor har mer närhet till familjen och ringer utan något annat skäl än att hålla en vänskap igång.

– Jag tyckte det var lite olustigt att titta framåt in i det okända, så jag satte mig och inventerade hur jag skulle få ett roligt liv längre fram, berättar författaren och håller upp te till oss, en egen blandning av Assam och Sir Williams.

Han tog uppdrag i lokalpolitiken, satt nämndeman i Svea hovrätt, jobbade i hembygdsföreningen och läste om antiken på universitetet. Fyllde ut tiden.

I dag har han avvecklat det mesta, men går till Rotary och har två lunchgång med gamla vänner som han träffar regelbundet.

Biografier och pappabok

Författandet tycks gå hand i hand med livet. När han fick barn skrev han en pappabok. Senare blev det ett tiotal biografier över kända svenskar, riktade till skolbarn.

Och sedan alltså "Handbok för glada gubbar" och "Tänkebok för glada gubbar". Hans uppiggande självhjälpsböcker för årsrika har sålt i över 80 000 exemplar och översatts till norska, danska, tyska, engelska och – hör och häpna – koreanska!

Jag märker när jag bläddrar att jag ler. Varje bok rymmer 109 råd och tankar. Promenera. Träffa vänner. Gå på teater. Ha en halvflaska skumpa i kylen till pass klockan fem en trist novembermåndag. (Helflaskor står mest och samlar damm.)

Inte fastna

Ett återkommande tema är att inte fastna i gamla beteenden och attityder, att fortsätta vara nyfiken och öppen. Inte blunda för livets mörka sidor, men inte heller låta dem äta upp en.

– Det finns inget värre än en grinig gubbe. Ingen vill vara med en grinig gubbe, säger han.

En äldre kan bli chef över sitt liv, menar Dag, och nästan som en tolvåring följa infall, springa ut och leka. Våga sluta fotografera och strunta i att skaffa hund, fortsätta vara fri och obunden. Träna sig på att njuta av livet.

Omvänt finns det även råd om att behålla det som är tryggt, att rutiner kan skapa trivsel. Inte flytta sent i livet. Inte skilja sig. "Du får inte ens behålla fotoalbumen."

Tio barnbarn

Tillsammans och var för sig har Dag och hustrun



"En optimist lever längre än en pessimist", tror Dag Sebastian Ahlander, författare till två uppskattade handböcker för glada gubbar.



Efter ett 20-tal böcker, mestadels historiska, följer i vår "Lilla morfar/farfar-boken" om konsten att leva med barnbarn.

»» Gunilla summa fem barn och tio barnbarn. Några av dem kommer snart att bo i närheten.

– Det blir en triangel där vi kan vandra runt och knacka på och kanske få te och bulle.

Barnbarn är en lycka – som också behöver hanteras. När det kryllade hos dem i somras kunde han känna sig trött ibland, och uppskattade att ta middagslur tillsammans med de minsta.

– I morfarsboken medger jag att jag har stora drömmar men egentligen är en ganska svag morfar. En ettåring hinner krypa ut ur rummet och fram till trappan innan du ens kommit på fötter. Det

”Livet är som det är. Vi måste spela de kort som vi fått.”

är inte lätt för en äldre människa att hålla takten.

Morfarboken

I "Lilla morfar/farfar-boken" som kommer i början av 2020 ger Dag tips om hur man ska njuta och orka.

– Barnbarnen bjuder upp oss gamla till dans en sista gång. Vi får än en gång unga människor omkring oss. Barnen vill gärna ha hjälp med barnvakt. Och då hämtar vi dem, vi vill att de ska vara i vårt hem. Vi lägger dem vid åttatiden, så har de fått en trevlig kväll med mormor och morfar.

– Vi har roligt med dem, vi behöver inte hetsa och vi uppfostrar dem inte.

Dag vill våga åldras, inse de fysiska begränsningarna och jobba därifrån. Han får backa nerför källartrappan nu, för att inte riskera att falla med nya höfterna.

Inte fastna och heller inte glömma. Dag vill vårda "minnespalatset". Han har drabbats av lunginflammation, höftbyten och cancer. När han legat i trista behandlingar har han sökt i sitt minne, utforskat sitt barndoms kök, vad som fanns i alla skåpen.

– Det är väldigt användbart när man inte kan sova eller ligger på sjukhus.

– När man har deppat ihop måste man snabbt resa sig upp igen. När jag har en motgång så blir jag förbannad en dag, sover dåligt en natt, och nästa dag tar jag nya tag och går lite åt ett lite annat håll. Livet är stort!

Hustrun Gunilla tittar in som hastigast.

– Jadå, när han är glad så är han glad, blinkar hon.

Klart att det inte alltid går att le när han tänker på Brexit, Trump, svenska banker eller trilslande elektronik.

– Men ingen annan än en själv kan lyfta upp en. Staten gör det inte. Ens barn gör det inte. Jag blir glad när jag ser min hustru, men det är ju jag själv som måste göra det, säger han.

Mot 85

Dag var "yngre äldre" när han skrev böckerna. Nu vid 75 går han mot "äldre äldre". Minnet är okej ännu, han ser bokskrivandet som hjärngympa. Utöver de nämnda böckerna kom i våras "Sverige inför avgrunden", i mycket en biografi om den förste Bernadotten, Carl XIV Johan. Innan dess en tjock bok om den finske marskalken Mannerheim.

Hur tror du att du kommer hålla dig glad vid 85?

– Vi får se. Om jag är med då så får jag se. Livet är som det är. Vi måste försöka spela de kort vi har fått, så bra som möjligt. Vad annat kan vi göra?

TEXT: ROLAND COX FOTO: ULRICA ZWENGER



Larz Kristerz



Arvingarnas 30-årsshow
– I takt med tiden

Cinderella
Dansbandsveckan
19–25/1 2020

Dansa dig genom skärgården

Gillar du god mat och trevligt sällskap? Står socialdans högt på listan? Då är det inget snack om saken. Välj din dag i Dansbandsveckan och kryssa ut i dansens och glädjens tecken. 7 kryssningar, 4 dansbanor, 36 av våra bästa dansband och landets mest dansglada publik. En vitaminkur som räcker ända fram till våren.

Se alla artister och boka på
Vikingline.se/dansbandsveckan

Shower,
tävlingar,
dansklasser
och massa
aktiviteter.

195:–

Pris per person när
två delar Insidehytt

VGL

VÄRKANDE FÖTTER? HÄNDER? KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Magnetic Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Keramiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomul och ull. Det gör stöden ideala för smärtlindring vid t.ex. Artros. De är elastiska med resår och anpassar sig efter din kropp. Ger bra stöd för ditt knä, handled eller fotled. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. Är tunna, får enkelt plats i skor, under handskar och byxor och tillsammans med t.ex. stödstrumpor. En storlek passar de flesta. Ring oss eller besök vår hemsida för fler modeller för handled.

BRA MOT

- Smärta
- Artros!
- Stela leder!
- Kalla leder!
- Instabila knän och fotleder m.m!



KNÄSTÖD
30 cm långa.
Finns även i SVART färg.
Art.Nr 400
Pris 149 Kr/St



BENSTÖD
49 cm långa.
Art.Nr. 488
Pris 199 Kr/St



FOTLEDSTÖD
25 cm långa.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



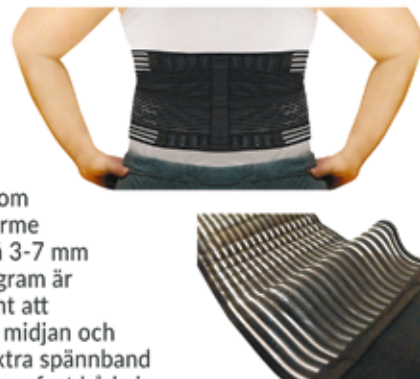
HANDLEDSSTÖD
12 cm långa.
Finns även i svart färg.
Art.Nr 300
Pris 129 kr/st



**HAND/
HANDLEDSSTÖD**
18 cm långa.
Finns även i SVART färg.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd stödjer när du går står eller sitter. Ger smärtlindrande värme och motverkar dålig hållning. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Med en tjocklek på 3-7 mm en vikt på endast 225-265 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i midjan och 20 cm i svanken. Med ett extra spännband för ökad stabilitet. Du spänner fast båda i midjan med kardborreband.



- Lindrar smärta och stelhet!
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Motverkar dålig hållning!
- En design som motverkar att det blir för varm och svettigt!
- Tunt. Endast 3-7 mm tjockt!
- Lätt. Endast 225-265 gram!

STORLEK	MIDJEMÅTT	Art.Nr
Large	70-90 cm	60-70
XL	90-110 cm	60-80
XXL	110-130 cm	60-90

PRIS: ENDA 399 kr/st

HÅLFOTSINLÄGG

Prova våra mjuka och bekväma hälftsinlägg. De stabiliserar och avlastar dina fötter genom att lyfta din fotvalv till en mer naturlig position. Och motverkar på så sätt smärta och trötthet i dina fötter, rygg och axlar. Du spänner enkelt fast dem med kardborrebandet. Passar i skor och kan användas med eller utan strumpor. Passar även tjocka och svulna fötter.



BRA MOT

- Smärta i fötter, rygg och axlar!
- Trötta fötter!
- Stabiliserar foten!
- Enkla att använda
- Passar även svulna fötter.

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd moverkar effektivt smärta i nacke, axlar och rygg. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gannacke och slokande axlar. Enkel och bekväm. Axelbandens längd kan justeras mellan 40-70 cm



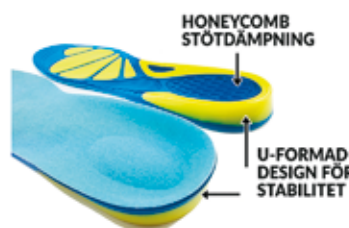
BRA MOT

- Smärta i nacke, axlar och rygg!
- Gannacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

EASY WALK STÖDÄMPANDE SULOR är tillverkade av silikon. De har utmärkta stötdämpande egenskaper för hela foten. Dubbla lager med silikon vid hälen ger extra mycket stötdämpning. Finns i 3 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



FÖRDELAR

- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsporre och smärtsamma förhårdningar.

St 35-38 Art.Nr. 77
St 39-42 Art.Nr. 700
St 43-46 Art.nr. 777

ENDAST 169 KR/PAR!

**ERBJUDANDE!
KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH
BETALA ENDA 149 KR/PAR**

100% NÖJD KUND GARANTI!

30 dagars öppet köp. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en betalningsavi tillsammans med fakturan. 1 Års Garanti. Porto 30-45 kr tillkommer.

Betalning sker mot faktura. 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

Eller skicka din beställning till Moneo Direct AB.
SVARSPOST 20636342, 802 08 GÄVLE.
Inget frimärke behövs, vi betalar portot.

FRÅGA JURISTEN

Får de skriva fullmakt utan min vetskap?

FRÅGA: Jag har en syster som tillsammans med min mamma skrivit en framtidsfullmakt, som jag av en tillfällighet fick veta om. Får man skriva en framtidsfullmakt i hemlighet, utan att meddela de övriga syskonen? Om nej, vad gör jag?

Jag vill inte ha någon dialog med min syster och min mamma vågar inte prata med mig. Hon är rädd för min syster. / Dotter

Svar: Jag förmodar att din mamma har skrivit en framtidsfullmakt och att det är din syster som enligt fullmakten ska ta hand om er mammas ekonomiska och personliga angelägenheter, om hon på grund av sjukdom, försvagat hälsotillstånd eller liknande inte själv kan sköta detta.

Var och en kan utan att informera sina anhöriga upprätta en framtidsfullmakt och i denna utse vem man vill som fullmaktshavare. Din mamma har alltså rätt att välja ett av sina barn utan att informera de övriga.

Det är först om din mamma i framtiden blir sjuk på ett sådant sätt att framtidsfullmakten ska träda i kraft och börja gälla som din syster måste underrätta sina syskon om att det finns en framtidsfullmakt som ger henne rätt att företräda er mamma, vad fullmakten innehåller och att den nu har trätt i kraft.



Linda Ljunggren, Familjens jurist

FLY MÖRKRET! 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

2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 1/3 och 7/3*

14-dagarsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.500:- resp. 8.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middag.

*Förlängning gäller ej resan 7/3 2020.

Nedsatt pris 7/3 2020: 18.985:-

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter 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 känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man trängs 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 semestrar här med oss.

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong/jympa varannan morgon
- Bouletävlingar på resorna 30/1 och 11/2
- Vandring på resorna 30/1 och 11/2
- Korsång på resorna 1/3 och 7/3

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 2.700:-

NYHET! LONG STAY upp till 53 dagar Läs mer på cksresor.se

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer 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.ckresor.se

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

Region
Gävleborg

HANDLA DINA JULKLAPPAR I VÅR WEBSHOP

VI HAR NÅGOT FÖR ALLA

Butiken Hjälpmedel SAM
hjalpnu.se | 026-153501

Vetevärmare
95:-



Öppnare
tetrapack
50:-



Spegel med
sugropp
och mycket
förstoring
95:-



Lång nagelsax
140:-



Johanneslövsvägen 22 Gävle,
Mån-ons samt fre 10:00-16:00
Tors 10:00-17:00



070-259 32 20

moneodirect.se

			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
UTSATT SITUATION			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
HAR DREAD-LOCKS?			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
TRILLA PÅ VÄGEN KAN MULE-TA RETA			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
KORROSION-PRODUKTER			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
VARA PLACE-RAD ARSENIK			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
FÄKTA			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
SKIM-RARI SMYCKE			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
ÄR EN SOM GNIDER			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
GER OGS FÄRG			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
BLIR LÄTT KOLERIKER HOPP-FULL			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
FLAM-MA BÄLTEN			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
ANVÄNDS SOM FÖRRÄD			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
EN STAD FÖR MOZART			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
EN GRÖN DEL FÄGEL-BLOMMA			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
TALLIUM			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
JAGAS SÄ I VASSEN SLÅPA			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
SES EN DEL I RAD GRATIS			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
HAR BRUK FÖR JOBB			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
DOM-HERRE			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
HAR FIGUR I RELIEF			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
SOM EN ANING BETÄLAS DÄR			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
GÖRA RENT HUS KALLADES ERNESTO			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
GÖR JASÄGARE KÄRL			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
KLARAS MED KORT TOPP ÖVER GLACIÄR			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
SLOGS TILL HÄST			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
HAWAII FINNS I EMÅN			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
TRO PÅ NATURBE-SJÄLNING KANTRÄD			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
GIBBON			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
I KAPPA I MÅL?			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
MODERN TEKNIK SJUNGA PÅ ETT SÄTT			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↑			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↑			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
ÄR FÖRST PÅ FALL?			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
TIDSEN-HETERNA KÄNNES I NASAN			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
NATUR-VÄSEN			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
DEL I NÄ-GOT SOM LEDER UPPÅT			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
↓			↓			↓			↓			↓			↓			↓		
AVSLUTAR HÖT? GREKISK GUDINNA			↓			↓			↓			↓								

KRYSS NUMMER 6. Lösningen ska vara insänd senast den 6 januari 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 Krysset nr 6 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldanten**.



ULL I SÄNGEN

Sömnpblem, 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 kvalitetsställen, madrasser och kuddar i finaste merino, kashmir och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Räntefri
delbet.**

Nu även tryckavlastande madrasser!

**Må Vål
produkter**

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

[illegible]

Blimo Hjälpmedel: Störst på elscoters



Trehjulig Elcykel
1585 kr/mån*
 Kontantpris 18995 kr



Blimo X-50
1500 kr/mån*
 Kontantpris 17.995kr



Elrullstol Elite XL
2250 kr/mån*
 Kontantpris 26.995 kr



Kanonpriser
på eldrivet!

Vi har bäst pris
på elscoters,
trehjuliga elcyklar
och elrullstolar.

- Fri hemleverans.
- Inget körkortskrav.
- 100% eldrivet.



Blimo Moto, från:

1500 kr/mån*

Kontantpris: 17.995kr

*Uppläggningsavgift 149 kr och avavgift 29 kr/betalning tillkommer.

Kontakta oss för en GRATIS katalog

08-123 507 20 - www.blimo.se

Var 20:e minut får någon **stroke**
Det måste bli färre! skänk en gåva till

Strokefonden



Lennart Johansson
fd UEFA
president
fick **stroke**

Swisha din gåva till 123 90 05 307
Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31
www.strokefonden.se



STROKE
fonden

ERBJUDANDEN

Aktuella medlemserbjudanden för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. För Månadens erbjudande från Smart Senior och andra nyheter, se www.skpf.se



Smart Senior

Ditt medlemskort öppnar upp en värld av förmåner hos Smart Senior. Res, ät, shoppa och träna med rejäla rabatter! Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Arrivederci Puglia

10 procent rabatt på gruppresa till soliga Italien. Guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Fonus

Som SKPF-medlem har du bland annat 500 kronor lägre kostnad hos Fonus vid begravning. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Folksam

Mycket förmånliga försäkringar från Folksam – exklusivt framtagna för SKPF Pensionärernas medlemmar. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



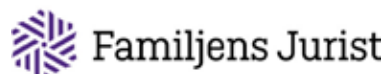
Elite Hotels

Förutom 11% rabatt får du som SKPF-medlem ytterligare 50 kronors avdrag om du bokar via hotellets hemsida www.elite.se med företagskoden 21810410.



Tallink Silja

Rabatt till Tallink, Riga, Helsingfors, Åbo. Ange bokningskod "42516". Vid grupp- och konferenspaket 20% rabatt på hytt, ring **08-666 34 87** för bokning.



Familjens jurist

750 kr prisavdrag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Storuman Energi

Rabatt på kW/h-priset och Pluspaket utan extra kostnad för alla medlemmar i SKPF Pensionärerna. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Stena Line

SKPF-medlemmar har 10-15% rabatt i kategorierna Flexi och Premium på vissa linjer. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden

Ring med Teleco på mobiltelefonen Just nu ingår en telefon från Doro!

Vi månar om dig som kund!

Teleco är operatören (Tele2s nät) som sätter dig i fokus. Vår kundtjänst är lättillgänglig och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. **Precis som Doro är vi måna om att ta fram tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.**

Erbjudande

Tecknar du ett mobilabonnemang bundet i 24 månader med **Teleco**, ingår **fria minuter och en mobil från Doro**. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst nedan.



Mobil Mellan 149:-/mån

ENKLAST

- Ingår samtal: Ja, 5 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat

Doro 2414 - Lättanvänd och vikbar.

- Högt och tydligt ljud
- Enkel navigering
- Trygghetsknapp
- 3 MP kamera
- Hörslinga

Nu höjer vi till
5 timmar
samtal!



Mobil Stor 249:-/mån

POPULÄRAST

- Ingår samtal: Ja, obegränsat
- Ingår sms: Ja, obegränsat
- Ingår surf: Ja, 2 GB

Doro 8035 - En enkel smartphone.

- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (5MP)



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG För- & efternamn _____

☐ Mellan m. Doro 2414, 149 kr/mån _____ Personnummer _____

☐ Stor 2GB m. Doro 8035, 249 kr/mån _____ Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Samtals-, minut- och SMSavgifter är 49 öre för trafik över angiven fri trafik. Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Dina konsument-rättigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler). Fullständiga villkor bifogar vi med orderbekräftelsen.

Teleco Mobile AB, 556820-4126 | Strandbergsgatan 61, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

Här&Nu nr 6

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

teleco

På önskelistan: bostäder till rimligt pris

I dag råder samtidigt brist och överskott på bostadsmarknaden. Felmatchningen har skapat dagens märklige situation där äldre har svårt att finna rimligt boende. SKPF kräver fler bostäder till rimligt pris.

Det råder i dag en felmatchning mellan behov och utbud på bostadsmarknaden. Det har resulterat i att dyra bostäder står tomma, medan det fortsatt är stor brist på bostäder till lägre priser.

Bostadsbyggandet har under ett par år varit starkt inriktat på volymer. Nu ökar medvetenheten om att det behövs bostäder för olika målgrupper, även för de som har lägre och normala inkomster.

En analys från konsultföretaget WSP visar att 74 procent av hushållen inte har råd med dagens nyproduktion. Många pekar på bostadsklyftan men få presenterar konkreta lösningar som skulle ge oss fler bostäder till lägre priser.

Vi har inte tid att vänta

Sverige har en stor bostadsutmaning och den kan verka övermäktig, men vi måste fokusera på möjligheterna i stället för på problemen. Vi har inte tid att vänta på större politiska reformer, som vi heller inte vet om de kommer att ge tillräckliga effekter eller om de ens blir av.

Här är tre åtgärder för kommunerna som kan minska bostadsklyftan här och nu:

1 Sätt rätt mål för bostadsbyggandet: Kommunerna måste sätta tydliga mål för byggande av bostäder till lägre pris. En majoritet av kommunerna har riktlinjer för sin bostadsförsörjning, till exempel volymmål för hur många

bostäder som ska byggas eller fördelning mellan olika upplåtelseformer. Dessa mål har en starkt styrande effekt på både kommunens planeringsprocess och på bostadsbyggarnas bostadsprojekt.

Nu måste människors möjlighet att ha råd att bo väga tyngre.

2 Prioritera bostäder till lägre boendekostnad i planeringsprocessen: För att kunna minska bostadsklyftan behöver kommunerna prioritera bostäder med lägre boendekostnad. Tydligare mål och direktiv i planprocessen kan skapa en balans mellan olika intressen i kommunen och bidra till att kom-

munernas bostadsförsörjningsansvar uppfylls. Uppsala är ett exempel på en kommun som har tagit beslut om att utveckla sådana prioriteringskriterier.

3 Våga prova nya kriterier för markanvisning: I ett antal finska städer används en annorlunda modell för att få fram bostäder till lägre priser. Kommunerna låter bostadsbyggarna tävla om vem som kan skapa lägst boendekostnad. Den som kan bygga till lägst boendekostnad tilldelas markanvisning. Genom att använda boendekostnaden som kriterium i markanvisningstävlingar skulle även svenska

kommuner kunna styra utvecklingen så att det byggs för människor med vanliga plånböcker.

Det går att bygga billigare

En god nyhet är att det redan i dag går att bygga bostäder till lägre priser. En dålig nyhet är att krisinsikten inte är tillräckligt stor överlag för att överbrygga de hinder som finns och skapa det samarbete och den dialog som nu behövs. Bostadsmarknadens olika aktörer behöver få upp dessa frågor på bordet och hitta gemensamma vägar framåt.

Det behövs en bättre dialog om avvägningar mellan olika typer av krav, mål

”Nu måste människors möjlighet att ha råd att bo väga tyngre.”

och intressen, vad dessa får för konsekvenser för den lokala bostadsmarknaden och hur de påverkar möjligheterna att skapa bostäder för människor med vanliga inkomster.

Den enskilda bostadskonsuments betalningsförmåga har spelat en alldeles för liten roll i besluten kring vad som byggs. Vi får hoppas att byggaktörerna – företag och kommuner gemensamt kan utveckla samverkansprocesser som underlättar vägen mot lägre boendekostnader och förhoppningsvis ett jämnare bostadsbyggande över tiden.

SKPF PENSIONÄRERNAS
BOSTADSPOLITISKA KOMMITTÉ



Den enskilda bostadskonsuments betalningsförmåga har spelat en alldeles för liten roll i besluten kring vad som byggs, menar SKPF Pensionärerna.

Avdelning 28 firade 90 med Lill Lindfors

AVD 28 STOCKHOLM 1929 startade Karl Elofsson en kamratförening för pensionerade spårvägare i Stockholm. År 1952 var det dags för kvinnorna att få bli medlemmar. 1953 blev föreningen medlem i SKPF. 2016 genomfördes sammanslagningen mellan SKPF och SPRF. Det har varit en spännande utveckling.

Efter vårt höstmöte i oktober firade vi att 90 år runnit iväg sedan starten.

Festen började med mingel och musik där vår styrelseledamot Hans-Åke Lundgren spelade piano och vi andra, nästan 100 medlemmar, fick ett glas bubbel i handen.

SKPF:s förbundsordförande, Berit Bölander, gratulerade till 90-årsdagen med ett bidrag till Vi-skogen i vår avdelnings namn. Medlemmen Mona Magnusson kom med present och avdelning 119 i Nynäshamn hade skickat blommor.

Avdelningens ordförande, Lars Broman-der, hälsade oss välkomna och presenterade kvällens underhållare Lill Lindfors och Mats Norrefalk. En hel timme fick vi njuta av deras humor och musikalitet.

Husmor i Adolf Fredriks församlingshus hade gjort sitt bästa och tillsammans med hennes stab serverades en härlig festmåltid.

Stämningen – och ljudnivån – steg, alla var helnöjda! Festen blev en riktig FULL-TRÄFF!

Hur ska vi kunna toppa detta om 10 år?

LARS BROMANDER
ORDFÖRANDE, AVD 28



Så aktiverar du ditt Smart Senior-kort

I ditt medlemskap i SKPF Pensionärerna ingår rabattkortet Smart Senior (värde 190 kronor) helt kostnadsfritt. På ditt medlemskort från SKPF Pensionärerna finns Smart Seniors logo och kortet fungerar när du vill utnyttja något erbjudande i butik.

Men Smart Senior har så många fler

rabatter på smartsenior.se – i dag över 400 erbjudanden.

3 enkla steg för att få tillgång till alla rabatter hos Smart Senior:

1. Gå in på SKPFs egen sida hos Smart Senior på adressen www.smartsenior.se/skpf
2. Välj SKPF i rullisten och fyll i dina uppgifter, det tar bara någon minut.

3. Klart! Du får en bekräftelse till din e-postadress och kan direkt börja nyttja alla rabatterna även på nätet.

Om du vill ha personlig hjälp är du alltid välkommen att kontakta Smart Senior på telefon 08-410 426 10 eller via epost info@smartsenior.se. Uppge SKPF när du har kontakt med Smart Senior.

Varje timme dör fler av hjärt-kärlsjukdom än av något annat. Stöd forskningen med en julgåva.
Swisha 100 kronor till 90 91 92 7,
eller ring 0200-88 24 00.



www.hjart-lungfonden.se



Posttidning B

XXXX

Bästsäljare

från
Solingen

Klassiskt,
stilrent bestick

i bästa 18/10
högglanspolerat
ädelstål

Model Sonja

- Tål maskindisk
- Extra vassa knivblad
- 10 års garanti
- 72 delars komplett bestickset i portfölj:
12 knivar, 12 gafflar, 12 skedar,
12 teskedar, 12 dessertgafflar,
12 serveringsdelar

Kampanjerbjudande

1295:-

Ord: 1995:-

72 delar!



Klarna.

Betala som du vill - när du vill

Enkel beställning
- snabb leverans

Telefon: 0526 60340
www.postshop.se

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-)

Leverantör: **HELGESEN** Strömstad