

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 2/2020
WWW.HAROCHNU.SE



HÄLSA

**En jamande
guldkant på
tillvaron**



Skydda dig och andra

CORONA-VIRUSET

Begränsa dina sociala kontakter. Stanna hemma så mycket som möjligt.
Tvätta händerna ofta och noga. Följ myndigheternas uppmaningar.

+ TEMA: Valfärdsteknik / Piffig ättika / Så blåser du bedragarna

SKPF
pensionärerna

HERR/DAM

SUPERLÄTTA
med 4-vägsstretch!

275:-

Fleecejacka BERGAGÅRD
Stickad utsida med fleece på insidan. Funktionellt tunnt tyg under ärmarna. Två sidfickor samt en bröstficka med dragkedja.
HERR - Art nr 1200
Färg: Röd, Svart, Kakigrön • **Stl.** S-3XL.

DAM - Art nr 1201
Färg: Röd, Svart, Lila • **Stl.** 34/36-50/52.

Fritidsbyxa TRAVEL
Otroligt lätt och skön byxa med 4-vägsstretch som ger full rörelsefrihet åt alla håll! Perfekt för ett aktivt och rörligt friluftsliv men passar lika bra på resan eller jobbet. Funktionell kvalitet som torkar snabbt. Två sidfickor, två benfickor och en bakficka, samtliga med dragkedja.
HERR - Art nr 3480 • Färg: Svart, Marinblå.
Normal modell: C46-58. • **Kort modell:** D96-120.

DAM - Art nr 3481 • Färg: Svart, Marinblå.
Normal modell: 34-48. • **Kort modell:** 34-48.

PASSA PÅ!

125:-

Funktionstopp DAM - Art nr 1320
Funktionell, mjuk och löst sittande topp för vardag och fritid. Lätt, snabbtorkande och skrynkefritt material som håller formen. **Färg:** Blå, Svart, Korall.
Damstl. 34/36-50/52.

Funktions t-shirt - Art nr 1018
Funktionell, lätt och snabbtorkande t-shirt till OTROLIGT PRIS! **Färg:** Marinblå.
Herrstl. S-5XL.
75:-/st • 2 för 130:-

Ord pris 349:-
199:-

Långbyxa VISBY - Art nr 2460
Funktionella, sköna och smidiga med passform som ger fri rörlighet. Lättskött och snabbtorkande material med goda vattenavvisande egenskaper. Sex fickor varav två benfickor med dragkedja och lock, en säkerhetsficka, två sidfickor samt en bakficka med dragkedja. **Färg:** Antracitgrå, Beige.
Normal modell: C48-58 • **Kort modell:** D96-112.

Walkingsko GNOSJÖ
Skön, ventilerande allroundsko för promenader, jobb och fritid. Lätt och följsam men ändå stabil med bra grepp. Bra hälgrepp, vridstiv och stötdämpande sula. Anpassad efter nordiska storlekar med bredare läst. **Vikt:** Ca 330g/sko.

395:-
Strumpor på köpet!

Grå - Art nr 1234 • Vinröd - Art nr 1233
Lila - Art nr 1232
Stl. 36-42.

Svart - Art nr 1230 • Blå - Art nr 1231
Stl. 36-46.

engelsons.se

Ingen vet något om framtiden

Vaknar till en strålände morgon med sol och lite blåst. Gör undan mina morgonsysslor och det blir dags för lite förmiddagskaffe. Tittar ut genom fönstret och det snöar för fullt. Efter ett par fina solsken dagar med lite vårkänning så blir det ett bakslag. Det ändrar sig fort, vädret. Men så har även vår vardag gjort, för en månad sedan visste vi inte att vi skulle drabbas av en pandemi. En smitta som sprider sig som en löpeld, inte bara i vårt land utan världen över. Vi hinner inte med i svängarna och har inte någon tidigare erfarenhet att luta oss emot.

Alla som har möjlighet att jobba hemifrån ska göra detta, vi ska undvika folksamlingar, gå ut bara om det är nödvändigt. Allt för att hindra smittspridning. Sjukvården jobbar för högtryck och gör allt för att hjälpa dem som redan blivit sjuka.

Tankarna bara tumlar runt i huvudet, hur kommer det att bli för nära och kära? Planerade möten och annan verksamhet skjuts fram några veckor. Ingen vet något om framtiden. Vi får ta det lugnt, hjälpa varandra när det behövs och lyssna på myndigheternas råd, samt framförallt hålla en god handhygien. Tvätta händerna ofta!

NU HAR PLANERING och förberedande aktiviteter påbörjats för vår kongress i juni. Mycket ska göras och tiden går fort. Material trycks och valberedningen jobbar med sin uppgift att lägga förslag på nya förtroendevalda. En del av de som har uppdrag blir

Jag vill tacka alla medlemmar som gett mig så många kära minnen.



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

kvar och några kommer att lämna sitt uppdrag. För min del kommer jag efter fem år som förbundsordförande att lämna mitt uppdrag. Det har varit en lärorik tid fylld av blandade uppgifter. Sammanslagningen med SPRF var både spännande och intressant. Vi beslöt att det skulle bli en "mjuk" övergång för våra nya medlemmar från SPRF. Lite med facit i hand var det ett klokt beslut att övergången skulle få ta tid och att alla fick tänka över hur allt skulle lösa sig till det bästa.

JAG HAR I MITT UPPDRAG som förbundsordförande fått resa över hela landet och fått förmånen att vara med på möten och andra aktiviteter. Det har varit mycket stimulerande och utvecklande samtidigt som jag hoppas att det har varit positivt för vår verksamhet att jag har medverkat.

Jag vill samtidigt tacka för det förtroende jag fått under den här tiden, tacka för alla kontakter per brev och telefonsamtal och inte minst all e-post som jag fått. Men mest av allt vill jag tacka alla medlemmar som bidragit till så många kära minnen, fina upplevelser och framförallt goda skratt. Ni har berikat mitt liv.

NU ÖNSKAR JAG SKPF Pensionärerna och alla förtroendevalda en utvecklande och bra framtid som gör ett bra pensionsförbund ännu bättre!

SKPF: pensionärerna

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



Adress: Tidningen Här&Nu,
SKPF, Franzéngatan 4, Box 300 88
E-post: info@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
T f redaktör: Rikard Johansson
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Istockphoto
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: Juli

Adressändringar

Ändringar av adresser sker automatiskt 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.

Guldkanten

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

Distribution och upplaga

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

ROBERT NYBERG:



Blås bedragarna på bluffen

7 Med hjälp av mötespaketet "Försök inte lura mig" hoppas polisen och pensionärsorganisationerna kunna motverka bedrägerier mot äldre.

Så hanterar du Corona-krisen

10 Vi publicerar de rekommendationer från folkhälsomyndigheten som var aktuella när tidningen gick till tryck. Ha för vana att alltid hålla dig uppdaterad om läget via nyheter och myndigheter.

Tekniken som hjälper i hemmet

18 Med hjälp av välfärdsteknik ska fler som vill kunna bo hemma längre. Vi har träffat Kerstin Rosenqvist, som har en nattkamera i sovrummet. Vi hälsar också på i Robotdalen, och pratar med regeringens utredare som tycker att utvecklingen går för långsamt.

Katt – för sällskap och hälsa

26 Katter är inte bara trevligt sällskap, de kan vara en riktig hälsovinst också. Vi går igenom hälsorönen om katter och kattägare och tipsar om vad du som funderar på att skaffa katt bör tänka på i förväg.

Glasögonen blev en prischock

33 Det gäller att läsa det finstilta när man tecknar ett glasögonavtal. Det blev Solveig Ingemarsson varse när räkningen för tre par glasögon kom från optikern: 31 700 kronor. Med hjälp av Konsumentverkets råd undviker du att bli skinnad.

Baklängesdetektiven

38 Polisen Mats Kemi har inte i uppdrag att ta reda på vem som begick brottet. Han utreder i stället vem den avlidne är.

De tvingades till fronten – vi tvingas **till soffan**

Sedan förra numret av Här&Nu, med temat bedrägerier, har nya typer av bluffar mot äldre dykt upp. En del bedragare har påstått sig vara utsända för att testa äldre för coronaviruset, andra har påstått att de ringer från denna tidning och har försökt sälja prenumerationer med olika typer av smycken som "premie". Här måste vi vara supertydliga: Här&Nu säljer aldrig prenumerationer. Tidningen ingår i medlemskapet i SKPF Pensionärerna. Och vi ringer aldrig för att sälja någonting annat heller för den delen. Vi uppmanar alla som får ett sådant samtal att omedelbart lägga på luren och polisanmäla.

SKPF PENSIONÄRERNA HAR i samarbete med polisen och övriga pensionärsförbund tagit fram ett kursmaterial för alla som vill utbildas i hur man motverkar dessa typer av bedrägerier. Bedragarna är påhittiga, men med rätt kunskaper kan vi blåsa dem på bluffen. Materialet heter "Du ska inte lura mig" och finns att ladda ner från förbundets hemsida.

PLÖTSLIGT KOM COVID-19 även till Sverige, med besked. I skrivande stund är det svårt att överblicka vilka konsekvenserna kommer att bli, men att döma av läget i andra länder finns det skäl att ta viruset på absolut största allvar. Anpassning och eftergifter krävs av oss alla. Nu måste solidariteten med samhället och riskgrupperna trumfa alla huvudlösa impulser att släpa

snoriga ungar till skidliften i Åre. Eller att göra kollektivtrafiken till en hälsofara för vårdpersonal genom att stå där och trängas trots att det egna arbetet lika gott kan utföras hemifrån. För att bara nämna några exempel.

Myndigheterna har samlat den senaste informationen om vad som gäller om covid-19 på hemsidan krisinformation.se. I detta nummer av Här&Nu har vi sammanfattat den information som var aktuell när tidningen gick i tryck. I övrigt gäller uppmaningen att på olika sätt hålla sig informerad om läget och lyssna på vad myndigheterna säger.

SJÄLV HAR JAG ARBETAT från köket på sistone. Att "leka" karantän någon vecka var väl inga problem. Men när hemma-varande och hostande tonåringar till slut börjar krypa på väggarna och hittar på alla möjliga skäl till att den sociala distanseringen inte borde gälla just dem, så är snart tålamod lika svårt att uppbringa som toapapper. Vem hade trott att dagen skulle komma när ungarna bönar och ber om att få gå till skolan? Eller att de gladeligen erkänner tjuvrökning som alternativ förklaring till hosta?

En brittisk (tror jag) lustigkurre sammanfattade känslorna inför karantäntrilskare bäst: "Era far- och morföräldrar ombads gå ut i krig, ni ombeds sitta hemma i en soffa. Jag tror ni kan klara det".

Ja det kan vi. Det måste vi.

” Vem hade trott att dagen skulle komma när ungarna bönar och ber om att få gå till skolan? ”





Höjning av pensionerna beslutad

Pensionsgruppen har beslutat att 2021 höja pensionerna genom ett pensionstillägg, som ska betalas ut av Pensionsmyndigheten tillsammans med övrig allmän pension. Tillägget riktas till dem med en allmän pension mellan 9 000–17 000 kronor och uppgår till maximalt 600 kr per månad.

Tanken är att tillägget ska öka skillnaden i pension mellan de som har arbetat med låga inkomster och de som inte har arbetat alls.

Pensionsgruppen består av samtliga riksdagspartier förutom SD och V.

Stoppad hemtjänst för fritidsboende

Nu stoppar flera kommuner hemtjänst till personer som är fritidsboende i kommunen. Bakgrunden är personalbrist i coronakrisen, och att man befärar att många äldre från storstäderna kommer att åka till sina sommarhus.



Bedragare försöker utnyttja den oro som uppstår i coronatider för att lura till sig äldre personers besparingar.

Bedragarnas nya bluff: Coronatest

BEDRÄGERIER Myndigheter, banker, vårdcentraler och sjukhus ringer aldrig och begär att man ska identifiera sig med Bank-ID eller bankdosa. Nu har fall uppdragats där bedragare ringt pensionärer och uppgett att de ringer från vårdcentraler och sjukhus för att erbjuda coronatest. Men först måste man uppgå Bank-ID.

Pensionsmyndigheten har fått kännedom om att bedragare kontaktar pensionärer via telefon och sociala medier, bland annat Facebook och sagt att de ringer från vårdcentralen eller sjukhuset och har fått i uppdrag att testa äldre mot corona.

Detta med anledning av den uppmaning som Folkhälsomyndigheten och socialstyrelsen gått

”Nej, detta är ren elakhet.”

ut med att äldre från 70 år inte ska gå utanför dörren och undvika sociala kontakter tills vidare.

”Har inga skrupler”

Men för att kunna komma och göra testet så måste de äldre identifiera sig med Bank-ID. När så sker passar dessa bedragarna på att stjäla deras besparingar. Pensionsmyndigheten menar att det är mycket viktigt att informera pensionärerna om att sjukvården inte jobbar på det sättet.

– Dessa bedragare har inga skrupler och utnyttjar varenda situation de kan. Att nu låtsas ringa från vårdcentralen/sjukhus för att man bryr sig och vill testa våra äldre. Nej, detta är ren elakhet, säger Estrella Zarate vid Pensionsmyndigheten.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

Nytt mötespaket mot äldrebedrägerierna

BEDRÄGERIER ”Försök inte lura mig” är ett mötespaket för aktiva möten mot bedrägerier som tagits fram av polisen tillsammans med Brottsofferjouren, PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna.

– Med ”Försök inte lura mig” vill vi öka medvetenheten om bedrägeribrott där främst äldre drabbas, vilka varningssignaler och situationer man ska vara uppmärksam på och hur man kan skydda sig för att inte bli lurad, säger Anna Karlsson, polisens nationella bedrägericenter.

Dela erfarenheter

Mötespaketet är främst tänkt att användas vid fysiska möten mellan äldre där materialet skapar förutsättningar för samtal och praktiska övningar. Att kunna diskutera, dela erfarenheter och känna samhörighet, kan minska känslan av oro och skam för att bli utsatt för brott. Möten genomförs av organisationerna många gånger i samverkan exempelvis med kommun och polis.

Goda råd från polisen

– Materialet kan också användas av anhöriga eller de som arbetar med äldre för att upplysa om olika risker i hemmet, på stan och



Mötespaketet

■ Mötespaketet är uppbyggt utifrån de bedrägeribrott som förekommer mest mot äldre.

■ Filmerna i materialet är baserade på verkliga händelser för att man ska lära sig att känna igen och öva på att

hantera olika situationer där man kan utsättas för ett bedrägeri.

■ Utbildningen kan genomföras som studiecirkel eller användas som ett informationsmöte.

■ Hela materialet finns att ladda ner hos polisen och via SKPF Pensionärernas hemsida under rubriken ”Nyttiga hemsidor” på sidan ”Material” (www.skpf.se/om-skpf/material)

på nätet. Har man inte möjlighet att delta i möten så innehåller framför allt det skriftliga materialet viktig information om bedrägerier och goda råd från polisen, säger Anna Karlsson.

Om du är intresserad av att delta i, eller anordna, ett möte utifrån paketet kan du kontakta din lokalavdelning i SKPF Pensionärerna. Materialet finns att ladda ner från förbundets hemsida, se faktaruta.



Bedragare påstår sig sälja Här&Nu

Det har kommit till vår kännedom att personer har blivit uppringda av försäljare som påstår sig sälja prenumerationer på Här&Nu. Detta är en bluff. Här&Nu ingår i medlemskapet i SKPF Pensionärerna och vi säljer inga prenumerationer. Släng på luren om någon påstår annorlunda.

Eva utsatt för både **rån** och **bedrägerisamtal**

BEDRÄGERIER Eva Cyren Okafor, 69 år, är en tuff kvinna som har bestämt sig för att inte vara rädd. I stället håller hon sig a jour med hur hon ska göra för undvika att bli utsatt för brott. För Här&Nu tipsar hon om sin förbättrade säkerhet.

Eva är en av deltagarna vid en trygghetsträff som Malmö stad ordnat tillsammans med polisen. Hon ser till att alltid vara påläst när det handlar om säkerhet.

– För några år sedan utsattes jag för ett rånförsök i centrala Malmö. Klockan var tio på kvällen och jag var på väg hem då två killar försökte ta min handväska. Men jag vägrade släppa taget. Jag skrek högt och bråkade och till och med slogs med dem, säger Eva.

Enligt polisen borde det vara självklart för alla människor att skrika högt om man blir utsatt för ett brott. Oväsen skrämmer nämligen iväg tjuvar.

Vägrar vara rädd

– Jag föll omkull på marken med väskan under mig och fortsatte skrika. Jag gapade allt vad jag kunde. Det fanns folk omkring, så någon ringde polisen. De tänkte ta mig till sjukhus men jag ville bara komma hem, säger Eva, som dagen därpå upptäckte att hon fått ett par blåmärken efter fallet.

På frågan om hon blev rädd efter överfallet, blir svaret:

– Nej, jag blev bara ännu argare! Jag vägrar att vara rädd. Men jag har skaffat mig en Bo-



Eva Cyren Okafor slängde på luren i örat på personen som ringde och påstod att hon hade virus på sin dator.

Evas bästa tips!

- Häng upp en lapp på din kylskåpsdörr med orden "VAR AKTSAM!"
- Visa dig inte rädd.
- Skaffa ett dörr-öga så du ser vem som ringer på.
- Öppna aldrig din dörr för en okänd person.

” Jag föll omkull på marken med väskan under mig.

dyguard Knock Out-spray, som jag bär med mig. Det är tillåtet i Sverige och gör så att förövaren färgas röd och förblindas.

Slängde på luren

För ett år sedan blev Eva uppringd från ett utländskt telefonnummer, en man talade engelska och presenterade sig som med-

arbetare vid Microsoft i Indien.

– Han berättade att min dator var infekterad av virus och sa att jag behövde logga in med min kod. Jag kan engelska så jag begrep vad han sa, men jag blev jättearg och slängde på luren i örat på honom, säger Eva.

Det gjorde hon alldeles rätt i, för det är nämligen det bästa man

kan göra i ett sådant läge. Ringer det från ett okänt, utländskt nummer då är det smart att klicka bort samtalet.

Seriösa ber aldrig om kod

– Jag vet att banker, och seriösa företag aldrig skulle ringa mig för att be om min kod. Jag ser till att hålla mig a jour med ny teknik, jag är

lite av ett teknik-freak, säger Eva.

Hon har bland annat laddat hem appen "True caller", en numerupplysningstjänst som filtrerar bort kända bedragare och telefonförsäljare.

– Jag lever ensam, jag måste klara mig själv. Men jag har många vänner och vi hjälper varandra.

TEXT & FOTO: KERSTIN HILDING HANSEN

Polisen: "Ingen bank ber om kod"

BEDRÄGERIER I Malmö får äldre hjälp med att öka sin säkerhet. Trygghetsträffar anordnas där polisen informerar om hur man själv kan göra och tänka för att stoppa brott.

Glen Sjögren är polis i Malmö sedan många år och vet vad han talar om när det handlar om säkerhet för äldre. När Här&Nu besöker en av kommunens trygghetsträffar ger han flera handfasta tips till åhörarna:



Glen Sjögren

– Se till att göra det svårt för tjuvar och bedragare. Ingen bank ringer upp sina kunder för att be om deras bankkod eller inloggningssiffror, och ingen hantverkare dyker upp oanmäld heller. När det gäller hemtjänsten ska de höra av sig innan i fall de skickar ny personal, säger Glen Sjögren, och fortsätter:

– Klicka aldrig på länkar i misstänkt falska mejl, och svara absolut inte i telefonen om det ringer från utlandet, från telefonnummer du inte känner till.

Fler tips från polisen:

- Ha alltid ytterdörren låst.
- Om du har dörrspärr eller säkerhetskedja, lägg på den innan du öppnar.
- Förvara inte stora summor pengar hemma.
- Förvara aldrig plånbok, smycken eller handväska synligt.
- Be om legitimation när någon okänd ringer på dörren.

Nästa Trygghetsträff i Malmö äger rum 15 maj på Augustenborg/Café sommaren, Norra Grängesbergsgatan 42, klockan 13–15.

- Den nya virussjukdomen covid-19, som orsakas av ett så kallat coronavirus, har utvecklats till en pandemi och sprids nu i Sverige. Den som är 70 år eller äldre tillhör en riskgrupp. Det visar erfarenheter från Kina och Italien, där en smittspridning pågått en längre tid.
- Det är mycket viktigt att man skyddar sig själv och andra från att smittas av covid-19. Då värnar man även sjukvården som kommer att vara högt belastad.

Så hanterar du smittan

► Information från Folkhälsomyndigheten till dig som är över 70 år

SÅ HÅLLER DU DIG FRISK

För att undvika att bli smittad uppmanar vi dig som är 70 år eller äldre att begränsa dina nära kontakter. Du bör låta bli att åka med kollektivtrafiken, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta i stället hjälp av anhöriga eller grannar för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

Undvik att röra ögon, näsa och mun. Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.

SÅ UNDVIKER DU ATT SMITTA ANDRA

Om du är sjuk ska du stanna hemma för att ta hand om dig själv och för att undvika att smitta andra, även om du bara har milda symtom. Undvik nära kontakter med andra människor när du är sjuk.

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer.



Symtom

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående

Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

SÅ HJÄLPER DU SJUKVÅRDEN

Genom att begränsa dina nära kontakter blir färre sjuka, vilket leder till en avlastning för sjukvården. Om alla hjälper till stöttar vi sjukvården som under en begränsad tid kommer att ha hög arbetsbörda.

HÅLL UT – DET GÅR ÖVER

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet i en situation då man behöver hålla sig från andra människor.

Det du kan göra för att det ska kännas bättre är till exempel att gå ut på promenader i naturen, tala i telefon med nära och kära, eller hålla kontakt via dator och sociala medier.

Åtgärderna för att begränsa nära kontakter är under en avgränsad tid. Försök att sysselsätta dig med det du tycker är roligt och stimulerande.

DENNA ARTIKEL ÄR FÖRFATTAD AV
FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Senaste aktuella myndighetsinformationen om covid-19 finns sammanställd på hemsidan: www.krisinformation.se

Undvik apotek – låt någon annan hämta din medicin

MEDICINER Apoteket råder alla över 70 och de med underliggande sjukdom att undvika besök på apoteken och i stället beställa sin medicin på apotekets hemsidor eller låta en anhörig hämta ut.

Detta för att minska smittspridning av coronaviruset bland riskgrupper.

Om man inte har möjlighet att beställa hem sin medicin från sitt apoteks hemsida kan man ta hjälp av ett ombud, exempelvis en vän eller släkting, som man ger en fullmakt.

Viktigt med legitimation

Det finns tre sätt som man som man kan lösa detta på:

1: Den som är i behov av medicin kan gå in på Apotekets hemsida och registrera en digital fullmakt åt den som ska göra inköpet (kräver e-legitimation). Då sparas fullmakten i systemet och kan användas vid flera inköp.

2: Man kan skriva ut en blankett för fullmakt från Apotekets hemsida. Blanketten attesteras av fullmaktsgivaren och tas, tillsammans med bådass legitimation, med till valfritt apotek av den som ska göra inköpet. Apoteket



Det finns flera sätt som en vän eller anhörig kan hjälpa till att hämta ut medicin åt den som inte kan gå till apoteket.

kan då registrera fullmakten i sitt system så att den kan användas vid flera inköp.

Gäller på alla apotek

3: Man kan också handla åt någon annan utan att ha en fullmakt. Då gäller att den som ska göra inköpet tar med bådass legitimationer till apoteket. Om man gör på detta

sätt måste också den som ska handla veta vad medicinen heter.

För mer information, se Apotekets hemsida www.apoteket.se.

Fullmakterna administreras av E-hälsomyndigheten och gäller inte bara på Apoteket, utan även på övriga apotekskedjor.

TEXT: RIKARD JOHANSSON
FOTO: ISTOCKPHOTO

Frågor om fullmakter? Kontakta Apotekets Kundservice på telefon 0771-450 450

Frågor och svar om viruset

► Folkhälsomyndigheten svarar på vanliga frågor om covid-19

VAD SKILJER COVID-19 FRÅN SÄSONGSINFLUENZA?

Det är svårt att jämföra en helt ny sjukdom, exempelvis covid-19, med säsongsinfluensa. Sammanfattningsvis kan man säga, utifrån vad vi vet i dag, att de liknar varandra på många sätt med liknande symtom. De allra flesta blir lindrigt sjuka, men en liten grupp får en mycket allvarlig sjukdom och dödsfall förekommer för både säsongsinfluensa och covid-19.

Däremot kommer covid-19 drabba betydligt fler i en befolkning där den sprider sig. Den snabba och breda smittspridningen beror på att ingen i befolkningen har hunnit utveckla immunitet (ett skydd) mot denna nya virusvariant. Man kommer att se fler sjuka och fler som behöver sjukhusvård.

Säsongsinfluensan som återkommer varje år, har däremot cirkulerat i samhället under en lång



tid. Därför har skyddet mot olika varianter av influensavirus kunnat byggas upp i befolkningen. Dessutom finns vaccin och läkemedel mot säsongsinfluensan.

HUR LÅNG ÄR INKUBATIONSTIDEN?

Tiden från det att man smittas till dess man blir sjuk (inkubationstiden) bedöms vanligtvis vara 2–14 dagar. De flesta insjuknar cirka 5 dagar efter att man smittats. Enstaka fall kan avvika från dessa mönster.

HUR LÄNGE ÄR MAN SJUK?

Den kunskap vi har om hur länge covid-19 varar, kommer från WHO:s rapport "Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019

(COVID-19)". Där anges att de flesta personer som fått lindriga sjukdomssymtom (feber och hosta) blev friska efter två veckor. För de som blev allvarligt sjuka tog det mellan tre och sex veckor innan de var friska igen.

De som blev allvarligt sjuka hade andningssvårigheter (snabb andning och låg syresättning av blodet). En del av dem behövde intensivvård, till exempel med respirator. Dessa allvarliga symtom kom vanligen en vecka efter insjuknandet.

HUR MÅNGA BLIR FRISKA?

Majoriteten av de som smittas blir friska. Det finns inte några uppgifter om kvarvarande kroniska tillstånd.

TEXT: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Viktiga nummer

■ För allmänna frågor om covid-19, ring 113 13. Vid livshotande tillstånd ring 112.

■ För sjukvårdsrådgivning, besök Vårdguiden, www.1177.se, eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

■ Om du känner oro ring Äldrelinjen, 020-22 22 33. Vardagar kl 10-15. Röda korset har också stödtelefon under coronakrisen mån-fred 12-16: 0771-900800.

LIDER DU AV ÅDERBRÅCK?

I så fall är du inte ensam, var tredje vuxen drabbas. Men det finns hjälp att få. RS-strumpan värmer dina ben, lindrar svullnad och åderbråck. De ger stöd och stabilitet och bidrar till ökad rörlighet. Du får lättare att gå - prova idag!



"Strumporna är helt underbara! Ombärliga för mina ben. Jag kan rekommendera dem reservationslöst."
- Ulla Bergman

"Jag har provat många olika stödstrumpor, men inga av dem har varit tillnärmelsevis så bra som era."
- Stig Holmberg

RS
PRODUKTER

Prova våra populära stödstrumpor för endast **79:-** / par inkl frakt* (ord. pris 127 kr)

Gör som tusentals nöjda kunder redan har gjort! Just nu får du vårt specialpris och betalar endast 79 kr/ par inklusive frakt*. Passa därför på att beställa redan idag.

Gör så här, ring och beställ direkt: **0247-23532**

Eller klipp ut kupongen och skicka in – portot är redan betalt!

Du kan också beställa på www.rsprodukter.se Använd koden: **HÄR79**

*Gäller nya kunder, ett köp tom 30/4.

I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden, så länge det är aktuellt, och jag kan närsomhelst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.



☐ JA TACK! Jag beställer RS-Strumpan för endast 79 kr inkl frakt. Jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem och blir inte skyldig ett öre. Jag blir heller INTE automatiskt prenumerant i och med detta provköp!

Sko-storlek? ____ (35-48)

Ringa in önskade färger:

SVART GRÅ TURKOS/SVART



Levereras hem till dörren! Hemsida: www.rsprodukter.se

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Porto
betalt

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

SKPF: Framflyttad kongress och ny datumplanering i vår

SKPF Med anledning av corona-virusets utbredning har SKPF Pensionärernas verkställande utskott fattat en rad beslut som kommer att påverka förbundets verksamhet framöver.

Fortfarande gäller att vi håller oss till de rekommendationer och regler som myndigheter och regering sätter upp. Senaste myndighetsinformation finns samlad på krisinformation.se

I dagsläget görs en samlad bedömning att läget kommer att förbättras framåt sommaren. Men försiktighetsprincipen måste råda och ju längre fram i tiden desto större chans att läget förbättrats. Osäkerheten kring utvecklingen är dock stor, vilket kan påverka möjligheterna att hålla möten i maj månad. VU följer utvecklingen och lämnar nya rekommendationer vid behov.

En generell dispens att bryta mot stadgarna.

För att undvika att utsätta medlemmar för onödiga risker utan att för den skull lamslå verksamheten helt har VU den 24 mars fattat beslut om följande åtgärder och rekommendationer:

■ Kongressen flyttas framåt 14 dagar. Den kommer att hållas den 23-25 juni på Aronsborg. Övriga tider som har med kongressen att göra flyttas också framåt 14 dagar. Se datumplaneringen i faktarutan på nästa sida.

■ Förbundsstyrelsens årsmöte flyttas också framåt till den 4-6 maj.

■ Årsmöten i distrikt och avdelningar som ännu inte genomförts rekommenderar VU att man ställer in och genomför vid ett senare datum dock senast före kongressen startar. Detta innebär

en generell dispens att bryta mot stadgarna.

■ Distrikten ska sammanställa alla nomineringar till val på kongressen och snarast sända in dem till valberedningen. Det ska inte fattas beslut om nomineringarna på distriktsnivå utan de ska bara sammanställas av distrikten. Nomineringarna ska inte sändas till kansliet.

■ För att kongressen ska kunna genomföras måste kongressombud och ersättare utses från distrikten. Detta kan ske utan fysiska möten. Kontakta förbundssekreterare Karin Liljestränd för att få mer information kring olika metoder för att göra detta eller andra frågor kring rekommendationerna.

SKPF PENSIONÄRERNAS
VERKSTÄLLANDE UTSKOTT

Ny datumplanering för SKPF Pensionärernas verksamhet med anledning av verkställande utskottets beslut:

29 april Alla kongressombud och ersättare ska vara inrapporterade till VU.

4 maj Senaste dag för överklagande av ombudsvalen.

4-6 maj Förbundsstyrelsen sammanträder i Stockholm.

11 maj Alla nomineringar ska vara valberedningen tillhanda.

För att underlätta valberedningens arbete är det bra om de skickas så snart som möjligt.

28 maj Kongressmaterialet sänds ut till alla ombud.

22 juni Förbundsstyrelsemöte på Aronsborg.

23-25 juni Kongress på Aronsborg.

26 juni Den nyvalda förbundsstyrelsen sammanträder för första gången, i Stockholm.

**CE-godkänd
hörljäl**

Äntligen hör du allt klart och tydligt

Nu behöver du inte längre kupa handen bakom örat och säga: **FÖRLÅT VAD SA DU!**

- och upplev fågelsången på nytt!

MÅNGA FÖRDELAR!

ETT TEKNISKT UNDER!

SKILLNADEN BLIR ENORM, MED DENNA FANTASTISKA HÖRFÖRSTÄRKARE.

- Radio och TV blir lättare att höra och förstå
- Du hör bättre när flera samtidigt talar i en folksamling
- Hörförstärkaren är utrustad med en Micro-Ton-Processor som har utvecklats av ledande världsexperts inom micro-electroniken.
- Givetvis är den uppladdningsbar så där sparar ni åtskilliga hundratals kronor.
- Dessutom Gratis utan kostnad ett praktiskt förvaringsset!

GARANTI Vårt Garanti pris **799:-** Spara 1000 tals kr!

Full belåtenhet eller pengarna tillbaka.

Fjäderlätt och så liten att den får plats i en fingerborg. Placera den enkelt och diskret i hörselgången. Hudfärgad - knappt synbar. Storl. 1,4 x 2 x 1,8 cm.

Laddare med kabel medföljer.

CE-godkänd hörljäl med TUV testad VDE-adapter. Teknisk spec. medföljer.

Med denna fantastiska hörselapparat blir skillnaden enorm. Tal och toner blir tydligare och det irriterande bakgrundsbruset försvinner.

Äntligen så hör du klart och tydligt en vanlig konversation utan att ständigt behöva fråga: **förlåt vad sa du!**

Själva ljudet förstärks av en Micro-Ton-Processor som är inbyggd i den diskreta apparaten som sätts på plats i ytterörat knappt synbar.

Unna dig själv en riktigt bra hörsel genom att beställa apparaten nu!

Art. nr. Y4010 Hörförstärkare Pris 799:-

2 Praktiska Läsglasögon

- med böjda bågar som gör det enkelt att hålla dom på plats runt halsen när du inte använder dom!

Du får ett par glasögon i svart/korall + en i elegant "Sköldpadd"-design

Från 74:-/st Vid köp av 2-pack

OBS! Fri frakt, över 800 kr!

Sänd mig snarast med 14 dagars full returrätt nedanstående varor.
Frakt & exp. avgift 29.90. Outlösta paket debiteras med 200:-.
Varorna skickas normalt mot faktura, avgift 24.90, men vid ej godkänd kreditprövning skickas varorna mot postförskott (49:-).
Dina personuppgifter kommer att sparas för att upprätthålla kundrelationen samt för erbjudanden från oss och samarbetspartners. Kontakta vår kundtjänst om du ej vill ha dessa erbjudanden. Fullständiga försäljningsvillkor se: www.optimalproducts.eu

.....st Art nr Y4010 Hörförstärkare Pris 799:-

.....st Art. nr. 8888 Läsglasögon Styrka.....Pris

Namn.....

Personnr. obl. vid faktura köp.....

Adress.....

Postnr/Postadr.

OPTIMAL Products Sweden
Box 123, 512 23 Svenljunga
Ordertelefon 0325 - 500 40
order@optimalproducts.eu www.optimalproducts.eu



Fotograf: Röda Korset

RÖDA KORSET TESTAMENTE

Låt din gärning leva vidare

Enklare än du tror

Att skriva testamente kan för många verka krångligt och komplicerat. Men det behöver det inte vara. Något förenklat behöver du bara en penna och ett papper och sedan följa tre steg: **1.** lista dina tillgångar **2.** skriv ner vem som ska få vad **3.** skriv datum och din signatur som vidimeras av två personer. Klart! Förvara sedan originalet på ett säkert ställe.

Gör skillnad även efter din bortgång genom att testamentera en gåva till Röda Korset. Tack vare de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen. Låt din gärning leva vidare genom oss.

Vill du veta mer?

Läs mer och beställ vår kostnadsfria Testamenteshandbok på www.rodakorset.se/testamente eller ring 0771-19 95 00.

Google Hangouts, Zoom, Facebook Messenger, Facetime, Whatsapp, Telegram och Signal är andra appar och program som på olika sätt möjliggör videosamtal.

Videosamtal dagens höjdpunkt

KOMMUNIKATION – Jättekul!

Man känner sig inte så isolerad när man kan träffas så här.

Det säger Ann Johansson, som nyss har använt Skype för att prata med barnbarnen.

Telefonsamtal i all ära, i bland kan det vara trevligt att se ansiktet på den man pratar med också. Med hjälp av program och appar som Skype och Google Hangout kan alla med en smartphone, läsplatta eller dator umgås utan risk för smitta.

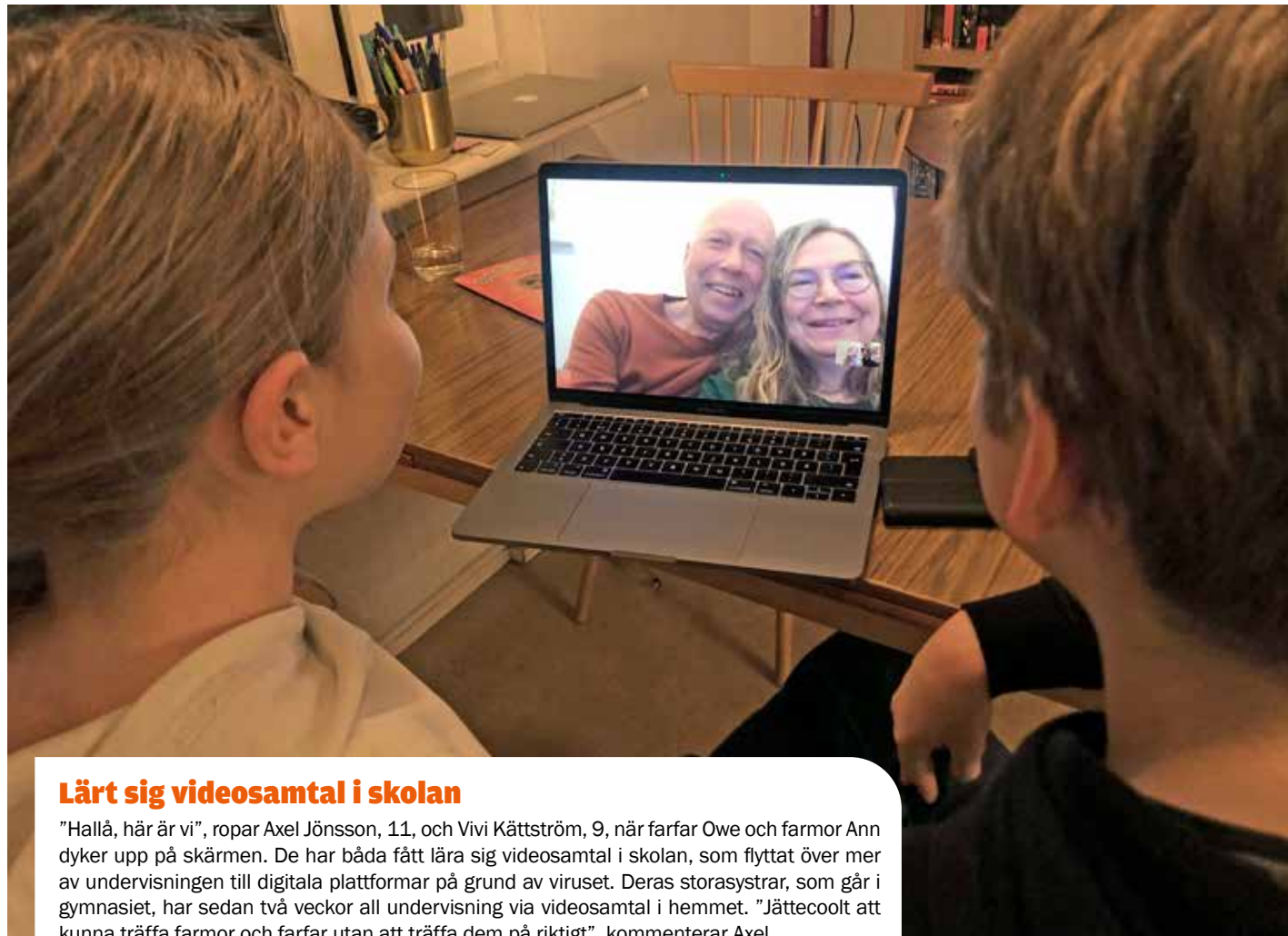
För Ann Johansson, som isolerat sig undan viruset i hemmet i Sickla utanför Stockholm, är den nya teknikens möjligheter obetalbara.

– Videosamtalen gör det lite lättare att stå ut, helt klart. Annars hade vi nog haft svårt att hålla oss gömda här, säger Ann Johansson.

Tillhör riskgruppen

Hon har nedsatt lungkapacitet och tillhör riskgruppen för covid-19. Sedan en vecka har hon och maken Owe Johansson, som även han tillhör riskgruppen, valt att hålla sig hemma. Maten köper de på internet med hemkörning från Willys. Den dagliga motionen får de genom promenader i lägenheten. Sol och frisk luft inhämtas på balkongen. Och barnbarnen träffar de numera över Skype.

– Det är väldigt lätt att använda Skype. Man kan också skicka bilder och skriva text till varandra



Lärt sig videosamtal i skolan

"Hallå, här är vi", ropar Axel Jönsson, 11, och Vivi Kättström, 9, när farfar Owe och farmor Ann dyker upp på skärmen. De har båda fått lära sig videosamtal i skolan, som flyttat över mer av undervisningen till digitala plattformar på grund av viruset. Deras storasysstrar, som går i gymnasiet, har sedan två veckor all undervisning via videosamtal i hemmet. "Jättecoolt att kunna träffa farmor och farfar utan att träffa dem på riktigt", kommenterar Axel.

under videosamtalet. Om den här isoleringen blir långvarig hoppas jag att vi kan fira någon form av påsk så här hela familjen, säger Owe Johansson.

Förändrade vanor

Flera äldreboenden i landet har infört besöksförbud och hjälper nu de boende att videosamtala med släkt och vänner. Åtskilliga

Det är väldigt lätt att använda.

arbeten bedrivs från hemmakontor och tjänster som Skype tillgodoser mötesbehoven även när kontorslandskapen ekar tomma. Sannolikt kommer erfarenheterna av annorlunda kommunikationsvanor att leva kvar även efter krisen. Kanske måste man inte alltid samlas i en lokal för att få något vettigt gjort tillsammans med andra?

Skype

■ Skype är det mest kända programmet för videosamtal. Programmet finns till datorer, surfplattor och smartphones och låter dig både se och höra den du pratar med i realtid.

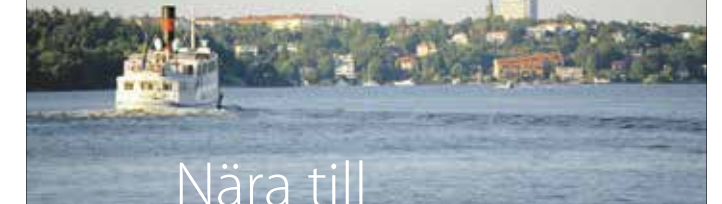
■ Om du vill använda Skype på din dator går du till adressen www.skype.se för att ladda ner programmet. Instruktioner finns på hemsidan.

■ Om du vill använda Skype på din smartphone laddar du ner appen från din appbutik i telefonen.

■ Om du "ringer upp" till mottagarens mejladress i stället för telefonnummer är samtalet gratis.

TEXT OCH FOTO:
RIKARD JOHANSSON

Välkommen till Bredängs Camping Stockholm



Nära till stad och bad

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

PENSIONÄRSRABATT UNDER FÖR- OCH EFTERSÅSONG!

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



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



Bredängs Camping Stockholm

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

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: 21/10*, 2/11, 14/11, 26/11* och 22/12
(17-dagars jul- o nyårsresa, se pris på vår hemsida).

2021: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2 och 7/3*

14-dagarsresa med reseledare, endast 21.985:- (inkl. er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.

*1.000:- lägre pris (20.985:-) på resorna 21/10, 26/11 2020 och 7/3 2021.

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 diskotek. 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 14/11 och 30/1
- Vandring på resorna 14/11 och 30/1



CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan per Epost: christer@cksresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

Pris endast 21.985:-/person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 3.180:-

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

I priset ingår:

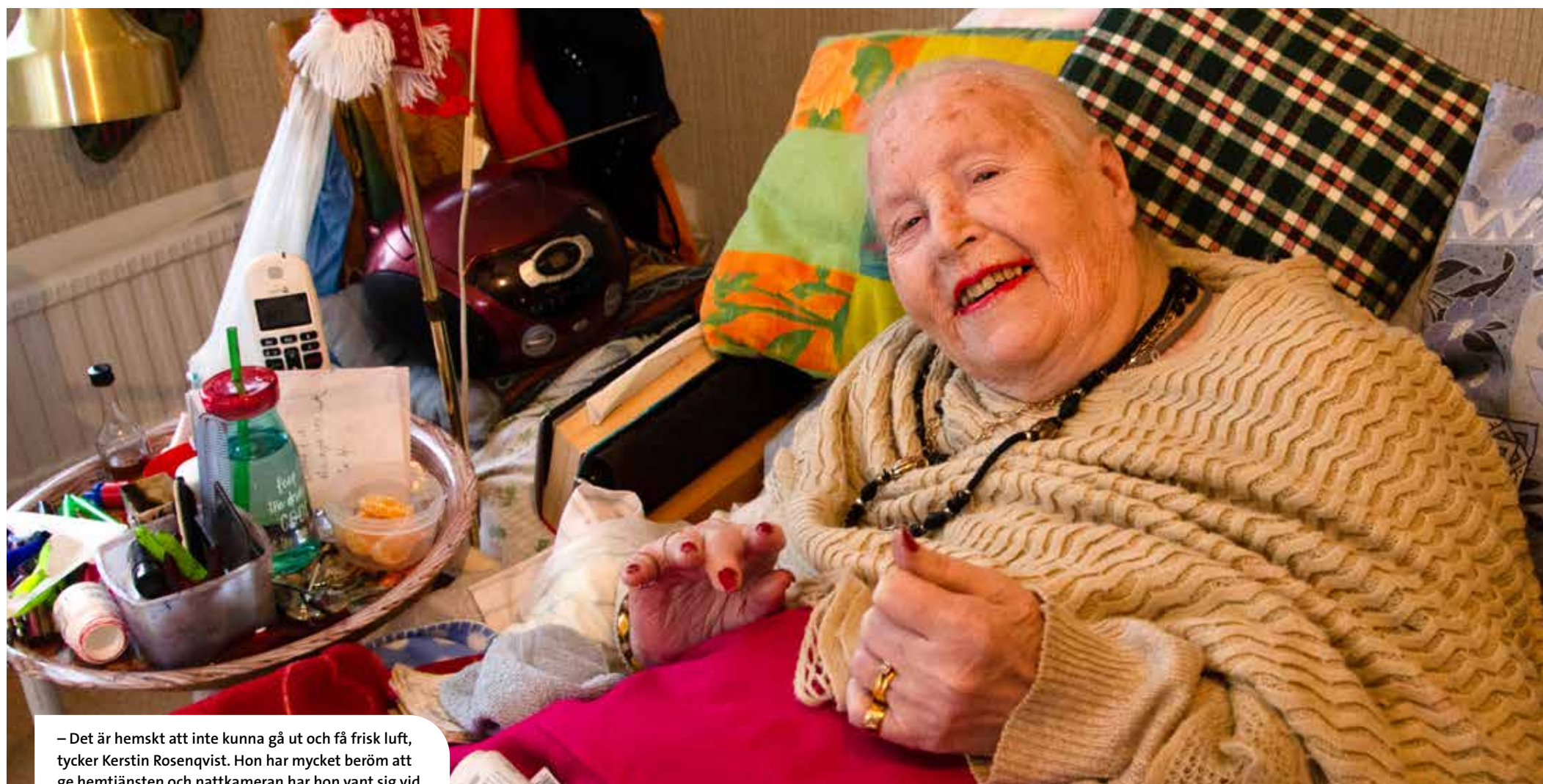
- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider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

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se

Bo kvar hemma längre med den nya teknikens möjligheter

Kan robotar och digital teknik underlätta för den som vill, att bo kvar hemma längre i trygghet och frihet?
Vi träffar Kerstin Rosenqvist som har tillsyn via en webbka-

mera. Vi pratar med en robotentusiast som visar det senaste på området. Och vi möter en statlig utredare som tycker att införandet av välfärdsteknik går för långsamt.



– Det är hemskt att inte kunna gå ut och få frisk luft, tycker Kerstin Rosenqvist. Hon har mycket beröm att ge hemtjänsten och nattkameran har hon vant sig vid.

Nattkameran ger Kerstin trygghet

VÄLFÄRDSTEKNIK – Fördelen är att det inte kommer in främmande människor på natten när jag sover, säger Kerstin Rosenqvist, 97.

Tekniken har smugit sig in i hennes lägenhet i Västerås, lite i taget. Kameran kopplad till hemtjänsten är det senaste.

”Det är mindre kränkande för integriteten.”

– Jag tyckte inte om den till att börja med, men nu har jag vant mig, säger Kerstin Rosenqvist.

– Jag märker ju inte av den, jag bara tittar ibland om lampan är tänd.

Men oftast sover hon den korta stund varje natt när nattpatrullen kopplar upp sig och ser

så att allt ser lugnt ut. Bara bild, inget ljud.

– De ser mig när jag ligger och sover och drömmer om kärleken, skämtar hon.

Ibland på natten kan hon höra ljud i trappuppgången och bli orolig.

– En gång lät det som om någon

kände på dörrhandtaget. Jag var livrädd.

Har ramlat flera gånger

Kerstin har ramlat flera gånger och skadat sig.

– Det är hemskt att inte kunna gå ut och få frisk luft, tycker hon.

Undersköterskan Susann An-



Susann Andersson

dersson puffar upp kuddarna. Sängen har fallskydd och huvudändan kan höjas och sänkas elektriskt. Kerstin Rosenqvist är fin i dag, med läppstift, nagellack och smycken.

Hon är sängbunden, hemtjänsten kommer fem eller sex gånger per dygn. På morgonen och eftermiddagen är det oftast Susann och en kollega som besöker.

Susann har varit med i flera år. Kerstin kallar henne omväxlande för en tant och för ”denna unga flicka”.

– Hon är fantastisk, hon ser och märker allt, kan allt och vet allt. Hon är så duktig.

En stund för sig själv

Kerstin berättar om de olika besöken under dagen, och infogar skrattande att hon får vara i fred vissa tider.

– Då får jag en stund för mig själv, när jag läser eller skriver brev.

Det sitter ett klipp på väggen från Västmanlands läns tidning som intervjuat för att hon skrivit insändare i 30 år. Hon har berömt hemtjänsten och skrivit om vård. Just nu engagerar hon sig för att alla män över 50 borde undersökas för prostatan. Kerstin arbetade i många år som sjuksköterska, bland annat på BB och kirurgen.

Maken dog för åtta år sedan, han finns också på bild vid fotändan. Hon föredrar ännu att bo kvar ensam hemma.

Med den trådlösa telefonen intill sängen pratar hon med sin son eller något av de fyra nu vuxna barnbarnen.

Välfärdstekniken smyger in, steg för steg. Nattkameran har funnits

ett par år. Larmknappen är ingen nyhet. När hon trycker på den kan hemtjänsten prata med henne via en högtalarenhet strax intill.

Undersköterskan Susann Andersson ser fram emot de digitala lösningar som kommunen planerar att installera.

– Nu måste vi mötas på stan för att växla nycklar med varandra, berättar hon.

90 ville ha kameror

Ett 90-tal västeråsare har trygghetskameror. Kommunens biståndsbedömare avgör behovet av tillsyn på natten. De 90 har tackat



Patrik Ringsgård

ja, cirka 30 har tackat nej till kamera, av olika skäl.

– De kan känna sig nöjda med fysiska besök eller vill inte ha en kamera hemma, berättar Patrik Ringsgård, Västerås stad, som ansvarar för digitala lösningar i hemmen.

”Mindre kränkande”

Han ser fördelar för klienterna: De slipper störas av nyckelskrammel och personer som tittar in i sovrummet på nätterna, som kanske väcker den sovande, oroar människor med tidig demens eller stör sömnen för en eventuell make eller maka som sen har svårt att somna om.

– Det är mindre kränkande för integriteten än att någon går in i hemmet och går runt där när man sover. Man blir mer självständig, tycker han.

I en enkät som utfördes 2016 var drygt 80 procent nöjda eller ganska nöjda med kamerorna.

TEXT & FOTO: ROLAND COX



El i stället för Whiskas – om robotkatten själv får välja

På en del äldreboenden använder man robotkatten Justocat, en svensk uppfinning som visat sig öka lugnet hos demenssjuka. Katten andas, kurrar och jamar när man klappar på den. Den har avtagbar päls som kan tvättas i 40 grader och klarar sig minst en dag på en laddning av batteriet.

Robotdalen tar omsorgen in i framtiden

VÄLFÄRDSTEKNIK Käppen med larmknapp och ficklampa. Duschroboten. Äthjälparen.

– Den nya välfärdstekniken kan göra livet hemma tryggare och friare på ålderns höst. Men vård och omsorg hänger inte med, anser Adam Hagman, Robotdalen.

Adam Hagman tycker att det går för långsamt. Han arbetar på Robotdalen i Västerås, en organisation som drivs av Mälardalens högskola ihop med kommuner och regioner runt Västerås och Eskilstuna.

Syftet är att föra ut robotar, sensorer och andra digitala hjälpmedel i industrin och i vård och omsorg.

– Skralt, hopplöst, utbrister han när det gäller kommunernas satsningar på modern teknik.

Kunskap saknas

Cheferna kan vård men har för låg kunskap om teknik, personalen engageras inte i tid, ett antal kommuner säger nej till nattkameror av integritetsskäl trots att de äldre själva trivs med dem, enligt Adam Hagman.

Annat som hindrar utvecklingen är föreställningar om att robotar sätts in bara för att spara pengar, att omsorgen blir mindre mänsklig. Konsumenterna har för lite att säga till om, tycker han. Otåliga äldre kommer att välja att betala själva för moderna hjälpmedel, tror han.

Han menar också att kommuner och regioner behöver samarbeta bättre för att sprida goda exempel, så att alla inte behöver uppfinna samma hjul.

Han visar runt i Robotdalens utställning i Västerås centrum. Där finns bland annat duschroboten Poseidon som ger



Duschroboten Poseidon gör att en rörelsehindrad kan tvätta sig i avskildhet. Den ska få en nättare variant för hemmabruk, berättar Adam Hagman, Robotdalen.

hjälp att komma in i sittduschen och styra den själv.

– Hygienfrågan är jättestor, de äldre vill kunna tvätta sig själva.

Poseidon är byggd för äldreboenden, men en nättare version för hemmabruk håller på att utvecklas. Adam Hagman

visar också äthjälpmidlet Bestic, en robot som man styr själv, sked för sked.

Väger sängen

Han berättar att det nu finns något som kompletterar nattkameror, känsliga ”puckar” att ställa under sängbenen,

med vågar som kontinuerligt reagerar på små rörelser och på viktändringar hos den boende.

Nyligen gästade han en mäsas för välfärdsteknik, i Hongkong. Han kom tillbaka med nya innovationer på området, bland annat käppen Sticku.

Den laddas hemma i hallen, har inbyggd handvärmare, ficklampa, larmknapp och sensor som reagerar för snubblingar och fall. Den kommunicerar med omvärlden via mobiltelefonen och kan tala om var bäraren finns, med GPS. Den ska lanseras i Sverige, kostar 4 000 kronor nu, men kommer att bli billigare.

Egen kontroll

Adam Hagman talar mycket om att öka möjligheterna att bo kvar hemma, och att vara aktiv. Målet måste vara så få besök av hemtjänstpersonal och hemvårdare som möjligt, för att bibehålla självständigheten och rörligheten, anser han.

– Tekniken kan ge människan mer egen kontroll. Då blir man mentalt och fysiskt starkare och håller sig friskare mycket längre, säger Adam Hagman.

TEXT & FOTO: ROLAND COX

”Man blir mentalt och fysiskt starkare när man får egen kontroll.”



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



Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

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



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.



Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se

Regeringens utredare: ”Det går för långsamt”

VÄLFÄRDSTEKNIK Det finns modern teknik som gör det lättare att bo kvar hemma – men den används inte fullt ut, anser regeringen.

– Det var inte tillräcklig fart, säger Peter Larsson som fick i uppdrag att föreslå reformer.

Han vill bland annat ändra sjukvårdslagen.

Nu på vårvintern 2020 kommer ”Utredningen om välfärdsteknik i äldreomsorgen”, efter drygt ett års arbete. SKPF Pensionärerna har deltagit i utredningen och har enligt förbundets sakkunnige Peter Sandberg fått bra gehör för sina åsikter.

De viktigaste förslagen:

Ett team med legitimerad personal ska kunna besluta om digitala hjälpmedel hemma, exempelvis trygghetskamera, även hos personer med ”mental svikt”, som alltså inte själva kan ta ställning.

– Vi är inne på att ändra i socialtjänstlagen, hälso- och sjukvårdslagen och i patientlagen för att göra detta möjligt när det finns tekniska lösningar som uppenbarligen gynnar individen, säger Peter Larsson som varit landstingsråd och bland annat haft ledande roller i Sveriges ingenjörer och Fysioterapeuterna.

Säkert internet

För det andra behöver bredbandsutbyggnaden vara så spridd och



Bredbandsutbyggnaden behöver spridas, menar regeringens utredare.

kommunikationen så säker att det går att använda nätet för känsliga data.

Och för det tredje behöver beslutsfattare, chefer och personal mer kunskap om teknik och juridik.

– Vi går fram med breda förslag om hur kompetensen ska höjas, säger Peter Larsson.

Oklara roller och regler

Regeringen anser att kommuner och regioner (landsting) har tagit för lång tid på sig. Att utvecklingen inte gått snabbare beror på att det varit oklart vad myndig-

heter och vårdgivare får göra och vad lagarna hindrar, menar Peter Larsson.

Med bristande kunskaper sprids myter och föreställningar om att tekniken minskar mänsklig kontakt och hotar integriteten, anser han.

– Det handlar tvärt om att stödja dig som individ. I stället för att du måste sätta dig i en kö på vårdcentralen så kan du leva mer oberoende. Tekniska hjälpmedel kan göra att du slipper institutionsboende och att uppsöka vården.

Smidigare samarbete

– Vi kommer att föreslå höjd kvalitet på välfärdstekniken för att gynna individen, möta behovet av rekrytering och stödja den kommunala ekonomin, säger Peter Larsson.

Det behövs också smidigare samarbete mellan regioner och kommuner, alltså i gränslandet mellan vård och omsorg.

Peter Larsson ser en framtid där automation och uppkoppling ökar i hemmen hos seniorer, precis som i samhället i övrigt. Och nymodigheterna hamnar hos en allt mer teknisk generation.

– Det blir mycket mer av hjälpmedel för att följa och främja din egen hälsa.

Hälsokontroll direkt uppkopplad till doktorn?

– Ja, så kan det bli.

TEXT & FOTO: ROLAND COX

”Det blir mycket mer av hjälpmedel för att främja din egen hälsa.”

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- reglerar 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 brev från kunder som använder Nyponex. Där kan du också beställa andra populära kosttillskott.

Telefontid Måndag-Fredag 08.00-16.00



Prova på
50% Halva priset 129:-
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 129:-** (ordinarie pris 258:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 258:- 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

MATKRÖNIKAN

Sötsyrligt svenskaste smaken

I vårt nordliga klimat, där vi odlat och skördat, fiskat och slaktat på somrar och höstar, har vi blivit tvungna att se till att det finns mat kvar till en lång vinter och vår. Vi, eller våra förfäder, blev bra på att lagra mat för kommande tider. De utnyttjade alla tillgängliga metoder. De torkade och saltade, syrade och rökte, la in, gravade, jäste och konserverade.

Ättika började framställas industriellt i Sverige vid mitten av 1800-talet med kemisten Berzelius som upphovsman. Den blev snart en använd och spridd inläggningsmetod. Ättiksyra är konserverande och håller bakterier och mögel borta.

Syrig och salt balans

När sockerbetor odlade och raffinerade i landet blev en mer allmän handelsvara under andra hälften av 1800-talet kunde det syrliga och salta balanseras mot varandra i var mans kök. Sockertoppar, sockerbagare, sockerdricka och sockerlådor tog sin plats i både hushåll och samhällsliv. Så glada de måste ha blivit över de nya smakerna, våra föräldrar och kanske några tidigare generationer.

Glad skulle man också vara över ättikan! "Glad igen tack vare Skogens piffiga ättika". Så löd i alla fall en reklamslogan från förr. Kombinationen av det syrliga och söta, ättika och socker, som vi stått i köken i årtionden och vispat ihop med lite vatten till en 1-2-3-lag har tjänat oss och säkert glatt



Dillsås

Gör så här:

■ Fräs en dryg matsked smör i en kastrull med 1 ½ matsked vetemjöl.

■ Späd med ett par dl buljong med buljongtärning av höns eller kött och vispa ihop. Tillsätt 1 dl grädde och låt koka en stund.

■ Smaksätt sedan med minst ca 2 matskedar ättika och 1 ½ tesked socker, ihopvispat, samt finhackad dill, snåla inte!

■ Smaka av och fyll eventuellt på så att det sötsura framträder ordentligt. En rå äggula ihopvispad med lite grädde kan hållas på mot slutet men är inte nödvändigt.

■ Häll såsen över ett tillagat ljust benfritt kött delat i bitar. Lamm eller kalv, men kalkon eller kyckling går också bra.

oss och under alla omständigheter satt prägel på många rätter och bufféer.

Redan Cajsa Warg

När vi tänker på ättika och socker i kombination kommer ättiksgurka och sillinläggningar lätt upp i tankarna, eller hur? Men säkert också bruna bönor och dillkött. Några av våra gamla karaktärsrätter. "Bruna bönor" är för övrigt en geografiskt skyddad beteckning och odlas på Öland men finns som bönsort även på ett par andra ställen i världen som i Finland och i södra USA. Där är den utvecklade i maträtten "Chili con carne".

En sötsyrlig dillsås är ganska lätt att göra. Bäst är det om man först kokat kött av lamm eller kalv med ben och då fått en kraftig buljong. Cajsa Warg hade med dillkött på lamm redan på 1700-talet och rätten har sedan förekommit både som husmanskost och bland lite finare rätter. Såsen får sin karaktär av dill, ättika och socker. En svensk klassiker i stil med Vasaloppet kanske.



Leif Kindblom, matkrönikör

ANNONS:

Blue Berry Plus Ögonvitamin – Originalet

Att läsa är så viktigt för mig!

Grete är trogen användare av ögontillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.

–Jag har alltid trivts med den avkoppling det ger mig att läsa tidningar i sängen innan jag ska sova. Denna vana vill jag behålla och därför är jag nog med att sköta mina ögon och min syn. En viktig del av detta för mig är min dagliga dos av Blue Berry Plus Ögonvitamin.

Grete är en pigg och aktiv kvinna som har mycket att stå i under dagarna. För att komma till ro på kvällen har Grete sin vana som hon delar med många andra;

–På kvällen innan jag ska sova är det en viktig rutin för mig att läsa. Belysningen är inte den starkaste från sänglampan och då är det så skönt att veta att jag kan lite på mina ögon, berättar Grete.

Hon är nöjd användare av Blue Berry Plus Ögonvitamin sedan lång tid.

–Det ger mig en ro och avslappning av läsa, speciellt under kvällen så det är härligt att min syn är så väl bevarad, fortsätter Grete glatt.

Läser text på TV

Många väntar tills någon form av problem uppstår innan de börjar med syntillskott men Grete resonerar att det är en bra idé att ta hand om sin syn i tid. –Det är så skönt att ha väl

fungerande ögon och syn. Och även texten på TVn läser jag utan problem. Det är härligt, avslutar Grete glatt.

Blåbär och lutein

Blue Berry är ett svenskt blåbärs- och luteinbaserat kosttillskott med ögontröst plus vitamin A och zink. Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion



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

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

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

Varför Blue Berry är så bra!

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

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



"Så skönt med fungerande ögon och syn"

Blue Berry Plus Ögonvitamin - en svensk kvalitetsprodukt

1. Tillverkad i Sverige med kontroll avseende säkerhet och renhet
2. Originalet – Första svenska ögontillskottet med lutein
3. Blåbärstablett med specifik sammansättning



Skaffa katt och bli friskare (och lyckligare)

HUSDJUR Funderar du på att skaffa katt? Grattis i så fall! Inte bara till allt det roliga och mysiga med själva kattlivet i vardagen, utan också till de hälsofördelar som följer med! Många vetenskapliga undersökningar visar att det är mycket bra för hälsan att ha sällskapsdjur, speciellt för äldre.

Världshälsoorganisationen, WHO, har satt samman ett policydokument för hur

världens åldrande befolkning ska må så bra som möjligt och där framhålls på en punkt hur sällskapsdjur kan hjälpa till:

”Umgänget med djur minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och ökar chansen till överlevnad hos dem som drabbas av stroke. Djuren ger oss ett socialt nätverk (...) och de ger oss mening och motivation i livet. Dessutom, djurägare är mindre ensamma, mindre deprimerade och känner sig tryggare, nöjda och behövda.”

De flesta sällskapsdjur är alltså bra för hälsa och välbefinnande men det finns vetenskapliga studier som visar att vissa saker gäller speciellt för den som har katt.

Bättre humör med katt

Kattägare är mer sällan deprimerade eller på dåligt humör. De sover bättre, har större självförtroende och känner sig mindre utanför än människor utan katt. Kattägare som är singlar är dessutom

mer sällan på dåligt humör än kattägare som har en partner, vad det nu beror på.

Kattägare är mindre stressade

I en studie fick 120 personer genomgå en stressande situation med bland annat svåra matematikräkningar, medan man mätte deras puls och blodtryck. Av dem som hade en katt fick hälften ha katten i rummet under testet, hälften inte. Alla kattägarna hade redan innan testet lägre blodtryck

”Kattägare som är singlar är dessutom mer sällan på dåligt humör.”

och under testet gjorde kattägarna färre fel, hade lägre puls och blodtryck och återhämtade sig snabbare efter testet än de utan katt. Och de som hade haft katten i rummet under testet klarade sig allra bäst.

Kattägare har bättre hälsa. I en studie som sträckte sig över 13 år följde man över 4000 personer och där såg man att de som hade – eller hade haft katt tidigare – löpte mindre risk att dö i hjärtattack.

TEXT: ANNE-MARIE NILSSON

Att tänka på när du ska skaffa katt

KATTUNGE ELLER OMPLACERINGSKATT?

Fördelen med att köpa en katt när den är unge är dels att ni får lära känna varandra ända från början och dels att kattungar är så oemotståndligt söta och goa. De bjuder på många skratt med sina roliga upptåg. Men de där upptågen kan vara riktigt nervpåfrestande också, särskilt om du råkar få en katt som blir en bråkig och nyfiken tonåring medan den växer upp.

Bered dig då på att den kommer att testa hur långt upp den kan klättra i gardinerna, hur mycket den kan breda ut sig på fönsterbrädan innan blomkrukorna ramlar ner samt hur rädd du kan bli när den hoppar fram bakom dörren på bakbenen med utspärrade klor. Men det är ju en övergående fas.

Sen finns det ett alternativ, och det är att ta hand om en övergiven katt från något av våra katthem. Fördelarna är många, speciellt kanske för katten som äntligen kan få ett riktigt hem, men också för dig som kan besöka katthemmet och bekanta dig med de olika katterna ett tag för att se vilken som passar dig bäst (och vilken katt som tycker att du passar den bäst...).

INNEKATT ELLER UTEKATT?

Denna fråga finns det många åsikter om. Vissa menar att det är snudd på djurplågeri att hålla katter inomhus om de aldrig får gå ut och lufta sina vilda sidor. Men andra tycker att det kan vara lika illa att släppa ut katten och utsätta den för faror som till exempel trafik, andra katter och vilda djur. Det är en fråga som du måste avgöra själv. Innekatter brukar må alldeles utmärkt inomhus om de har tillräckligt med sysselsättning. Och så brukar de leva längre än utekatten. Men om du vill att din innekatt ska få lite frisk luft ibland kan du gå ut med den i sele eller kanske näta in balkong eller uteplats så att den har någonstans att vara i en trygg miljö.



Kattungar är oemotståndligt söta. Men var beredd på upptågen...

RASKATT ELLER EN HUSKATT?

Den vanliga huskatten eller bondkatten har ingen stamtavla och det är oftast omöjligt att veta vem som är fadern, så det kan vara svårt att förutsäga hur den ska utvecklas. Huskatter brukar inte kosta många kronor medan raskatter kan kosta allt mellan ett par tusen kronor upp till 12 000 – 15 000. En fördel med att välja en raskatt är bland annat att raserna har avlats för att få vissa egenskaper som storlek, pälssegenskaper och så vidare. Är du till exempel allergisk mot katter så finns det vissa raser som kan tålas bättre av allergiker.

Men med hård avel följer ofta vissa sjukdomar eller problem som huskatterna är mer befriade från. När du väljer bland raskatterna kan det vara bra att ta med de här frågorna: Hur aktiv är du? Vill du ha en aktiv kattras eller en lugnare sort? Vad tycker du om pälsvård? Har du lust att sköta en långhårig päls så mycket som den kräver eller vill du helst slippa det helt? Vill du ha en högljudd och pratsam katt eller en lite tystare? För en fullständig rasguide kan du titta in på Kattförbundet SVERAKs hemsida (www.sverak.se).

TEXT: ANNE-MARIE NILSSON

Någonstans i mörkret är någon hungrig

Eftersom katter är skymningsaktiva djur kan det ta tid för dem att anpassa sig till människans dygnsrytm. Om du inte vill bli väckt mitt i natten för att katten vill ha sällskap eller bli matad bör du ignorera allt som katten gör på natten, tills den lär sig när den kan räkna med din uppmärksamhet. Källa: *Djurmagazinet*

LUGN? HÖGLJUDD? SÄLLSKAPLIG? HÅRIG? ETT LITET URVAL AV RASER:



Ragdoll är en storväxt katt. Namnet betyder trasdocka och kommer av kattens vana att slappna av i hela kroppen när den blir upplyft. Den är lugn och tystlåten. Lång och silkig päls.



Siamese är en smidig och slank katt med jättestora öron. Den vill inte vara ensam och trivs med att ha andra katter som sällskap. Siamesen pratar gärna, ofta och högljutt.



Sibirisk katt är en kraftig ras med lång päls som inte kräver så mycket pälsvård. Den är mycket sällskaplig, intelligent och nyfiken och den brukar tålas bra av allergiker.



Brittisk korthår eller "Britt" är en medelstor och lite knubbig och tung katt med plyschliknande, mjuk päls. Snäll, lättskött och tillgiven och gör inte så mycket väsen av sig.



Devon Rex har en kort, lockig päls och krusiga morrhår. Den faller i princip inget hår. Det här är en katt som trivs bäst inomhus eftersom den fryser lätt. Sällskaplig, pratsam och aktiv.

BILLIGA HÖRAPPARATSBATTERIER

ENKELT OCH FRAKTFRITT!

JUST NU! 10%
Vid prenumeration

Jag vill beställa 10:

Pris utan rabatt
30 fp á 22:-/fp
15 fp á 25:-/fp
10 fp á 28:-/fp
5 fp á 31:-/fp

Jag vill beställa 13:

Pris utan rabatt
30 fp á 22:-/fp
15 fp á 25:-/fp
10 fp á 28:-/fp
5 fp á 31:-/fp

Jag vill beställa 312:

Pris utan rabatt
30 fp á 22:-/fp
15 fp á 25:-/fp
10 fp á 28:-/fp
5 fp á 31:-/fp

Jag vill beställa 675:

Pris utan rabatt
30 fp á 22:-/fp
15 fp á 25:-/fp
10 fp á 28:-/fp
5 fp á 31:-/fp

Totalpris utan rabatt: 5 fp = 155:- 10 fp = 280:- 15 fp = 375:- 30 fp = 660:- (fp=förpackning). Varje förpackning innehåller 6 st batterier.
Totalpris med rabatt: 5 fp = 139:50 10 fp = 252:- 15 fp = 337:50 30 fp = 594:- (fp=förpackning). Varje förpackning innehåller 6 st batterier.

JA TACK! Jag önskar även löpande prenumeration på ovan beställda batterier.
10% rabatt så länge prenumerationen fortgår.

Välj: ☐ Var 6:e månad ☐ Valfritt, var _____ mån (TEXTA)
Enkelt • Ingen bindningstid • Inga dolda avgifter • Direkt i brevlådan

Prenumerera 10%

✓ Faktura: 0 kr! ✓ Alltid fri frakt!

Vaxfilter (8st / paket)

Plastslang 50 cm, ø2,0x3,0 mm

antal á 59:-/fp

antal á 29:-/st

Fyll i uppgifter markerade med *

* Personnummer (vi skickar till folkbokföringsadressen)

• 3-4 års bäst före datum.
• 30 dgrs öppet köp på alla öppnade förpackningar!
• Fakturan kommer att skickas med leveransen (ingen aviavgift).

☎ 035-777 07 66

🌐 www.batterieexperten.com

* Namn: _____

* Adress: _____

* Postnr: _____

* Telenr: _____

E-post: _____

* Ort: _____

Villkor: Beställningen måste vara korrekt och fullständigt ifylld. Vi kan komma att göra en kreditprövning och neka faktura, varvid ordern makuleras. Batterieexperten lagrar dina uppgifter för att kunna fullgöra kundrelationen och lämna erbjudanden från oss och våra samarbetspartners. När du lämnar e-postadress samtycker du till att få löpande information och erbjudanden. Önskar du inte ta del av dessa kontakta kundtjänst. Vid en eventuell prisjustering kommer detta aviseras till våra prenumeranter två månader i förväg. Erbjudandet gäller inskickade talonger, längst t o m 30/6 2020. Avslut av prenumeration görs skriftligt eller via telefon. Reservation för slutförsäljning och feltryck.

HN_M10Y19

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

BATTERIEXPERTEN

SVARSPOST
20543621
308 01 Halmstad

Användare som säger

SMÄRTFRI

“Efter 30 år med ryggsmärtor och problem att stiga ur sängen köpte jag en Helsetopmadrass. Efter bara två månader hade jag inte längre några problem att komma ur sängen. Märkte förbättringar från dag till dag och blev smärtfri. Efter ca 1/2 år lättade även mina gamla problem i fingrarna oerhört mycket. Tidigare hade jag konstant ont i lederna och svullnader runt knogarna. Jag vill inte avstå från att använda bäddmadrassen och rekommenderar Helsemadrassen till alla med ryggproblem och smärtor.”

SMÄRTAN - FULLSTÄNDIGT BORTA!

Våldsamma axelsmärter har plågat mig under många åren. Jag har lagt många behandlingstimmor hos massörer och sjukgymnaster utan resultat. Med Helsetopmadrassen kände jag först av en stickande känsla i kroppen. Den plågsamma smärta avtog och efter 5 månader var jag helt smärtfri - Fantastiskt!

FRI FRÅN SÖMNPROBLEM!

Vi har nått 60 och på grund av smärter i knän, nackar och ryggar har vi upplevt problem med att få sova ut ordentligt och vara riktigt utvilade på morgonen. Vi köpte på grund av skepticism bara 1 helsemadrass. Efter fjorton dagar hade min fru förlorat all skepticism. Den gav henne en betydligt bättre nattsömn. Jag köpte därför också en Helsemadrass och måste erkänna att även min sömn känns mycket djupare; jag kände mig mycket mer utvilad på morgonen. Vi är mycket glada över Helsemadrassen och har rekommenderat den till vänner och bekanta.

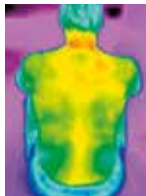
FRI FRÅN SPÄNNINGSVÄRRI

“Med en tendens att sitta fel med axlarna, har jag alltid haft mycket spänningshuvudvärk. Med Helsetopmadrassen försvann huvudvärken väldigt snabbt och jag märkte genast att något hände i kroppen. Även mina ofta spända och värkande knän kommer snart att koppla av på topmadrassen.”

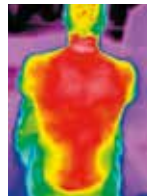
Du kan också

HelseTopMadrassen mot smärta, stelhet och sömnlöshet!

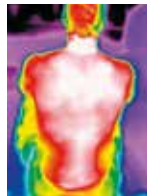
Magnetterapi används mot symptom som kan lindras med förbättrad blodcirkulation. En sund blodcirkulation värmer, transporterar syre och näringsämnen till cellerna och rensar bort avfallsämnen genom bland annat urinen!



Före användning



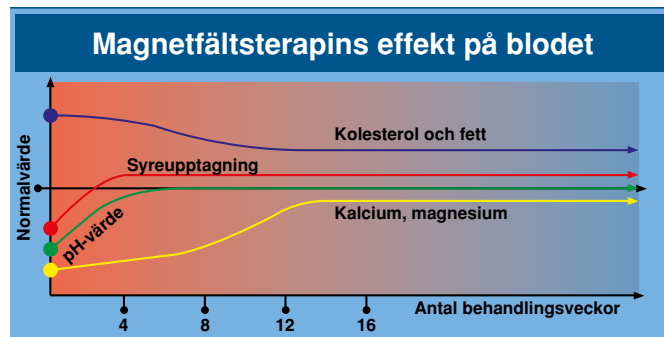
Efter 7 minuters användning



Efter 15 minuters användning

Förbättrad blodcirkulation med HelseTop-Madrassen

Här ser du 3 termografiska foton. Det är den förbättrade blodcirkulationen som ger de högre temperaturerna - inte magneterna. Magneterna kan inte bota men de sparka igång dina egna självläkande krafter.



Garanti!

Vi garanterar att magneterna i HelseTopmadrassen fungerar och behåller effekten under minst 30 år.

Suverän hjälp mot smärta och stelhet!

De flesta människorna har en del skavanker och problem som de gärna vill bli av med. Vis-a av de här problemen beror på gamla skador, arv eller felaktig användning / belastning av kroppen osv. HelseTopmadrassen är en magnetisk madrass som har en stor inverkan på hälsan och skyddar dessutom mot kvalster och bakterier.

bli frisk!

Så här fungerar Helsetopmadrassen

Magnetterapi behandlar först och främst genom att förbättra blodcirkulationen och blodets förmåga att transportera syre. Detta märker du direkt genom att kroppen blir behagligt varmt och aktiv. Magnetterapin påverkar järnatomerna i blodet varje gång som de passerar över magnetfältet. Denna påverkan gör att blodet kan snabbare transportera syre och näringsämnen runt i kroppen samt rensa bort avfallsämnen mer effektivt. Efter bara några dagar är kroppen i full gång med att utsöndra mer avfallsämnen än tidigare. Detta kan du märka av genom att urin, svett och annan kroppssekret har en annorlunda lukt som återgår till normalt i takt med att avfallsämnena lämnar din kropp.

Helsetopmadrassen behandlar:

- Smärtor
- Muskelspänningar
- Sömnbesvär
- Och förbättrar transport av syre och näringsämnen till cellerna



- Blodcirkulationen
- Utrensning av avfallsämnen

Gratis paket med smärtpåster (värde 199:-)

Du sparar mer än 1200:-!

Pris för HelseTopmadrassen med garanti.

Storlek 90x200 cm - **1795 kr** (inkl. smärtpåster) spar kr. **1.200:-** Finns i flera storlekar.

Kudde med magneter för endast **690:-** Du sparar **800 kr!**

Fraktkostnaden för en styck tillkommer på 199 kr

Beställ direkt på www.ShopVital.se eller via telefon 0223 500 352 och få gratis smärtpåster med din beställning.

*Får inte användas vid blödande magsår. Kontrollera med din läkare innan inköp ifall du har pacemaker. Med förbehåll för tryckfel, slutsålda produkter och ett begränsat antal gratisgåvor.



Gratis smärtpåster!

Ny huvudkudde!



100% naturlig och allergivänlig

Framställd av bästa latex

10 effektiva biomagneter

Lika mjuk oavsett temperatur

Kudden är andningsbar

Perfekt stödjande form

Erbjudande 1795:-

Har aldrig varit billigare!

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Magnetic Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Kermamiskt 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!



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 gamnacke och slokande axlar. Enkel och bekväm. Axelbandens längd kan justeras mellan 40-70 cm

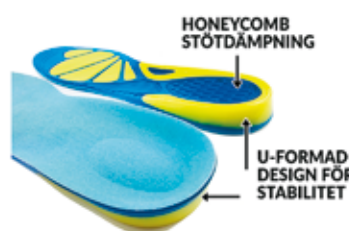
ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

EASY WALK STÖTDÄMPANDE 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.

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

ENDAST 169 KR/PAR!



FÖRDELAR

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

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

DIN EKONOMI



Glasögonen från Synsam gav Solveig en prischock

► Glöm inte att läsa det finstilta om du skriver på avtal med optiker

GLASÖGON Hur mycket vill du betala för glasögonen?

5 000 kronor? Eller 31 700?

Priserna varierar starkt. Det är viktigt att ha ögonen med sig när man köper brillor...

– Jag var väl ivrig och läste inte det finstilta, säger Solveig Ingemarsson, 72.

Det var först efter en tid som hon och maken verkligen granskade det avtal hon skrivit under med Synsam-butiken. Det visade sig att hon var bunden i ett par år, att hon sen måste betala ännu mer för att få behålla de tre paren glasögon, och att totalkostnaden skulle bli 31 700 kronor.

”De borde vara extra ärliga och försiktiga när det gäller äldre.

Solveig kontaktade både Konsumentverket och lokaltidningen VLT i Västerås i början av förra året. Till slut fick hon lov av butiken att bryta avtalet. Senare har hon etablerat kontakt med en annan butik som hon har mer förtroende för.

Solveig tillhör de mer medvetna kunderna, som före detta ordförande i den kommunala konsumentnämnden i staden. Kanske var det därför som hon gjorde ett eget informationsblad som hon gav till personalen i butiken.

God gärning

– Då kände jag att jag inte bara klagade, utan hade gjort en god gärning för kommande kunder också.

På ett papper sammanfattade hon avtalet tydligare. Huruvida bladet ännu används är okänt. Synsam-butiken i Eriksberg i Västerås har i dag ny personal. Butikschefen vill inte förekomma med

» namn, och har som enda kommentar att hon anser att man är tydlig med vad som gäller när en kund skriver avtal om glasögon.



Solveig Ingemarsson

På Synsam-koncernens hemsida finns avtalet som kunden binder sig till. Det är på 16 sidor. Plus lika många sidor om den försäkring som följer med avtalet.

Mest seniorer

Solveig Ingemarsson konstaterar att det framförallt är seniorer som är beroende av glasögon.

– De som säljer glasögon borde vara extra ärliga och försiktiga när det gäller äldre människor, tycker hon.

Hon råder andra att ta med sig någon till butiken, som smakråd och för att hjälpa till att förstå erbjudandet. Hon tycker inte att man ska slå till direkt, utan ta med sig informationen hem och tänka efter före köp. Om man i stället betalar för synundersökning och synintyg separat så kan man jämföra priser från olika leverantörer, något att överväga tycker hon.

Slutligen bör man själv försöka sätta sig in i fakta om olika linser och slipningar.

– Man kan inte heller bara välja det billigaste. Jag köpte glasögon i Kina en gång. De var billiga men gick inte att använda, berättar Solveig Ingemarsson.

Liknande kvalitet

Även om man köper ett enda par glasögon kontant så kan det skilja flera tusen kronor mellan butikerna. Laboratorietest som Testfakta gjorde för några år sedan visade att det inte skilde särskilt mycket i kvalitet mellan olika leverantörer.

– Man kan få helt okej glasögon på nätet, men det kan vara svårare att få rätt tillpassning och särskilda lösningar, säger Rune Brautaset, ordförande i Optikerförbundet.

En sådan sak är att ögat ska hamna på



Om man betalar separat för synundersökningen är man sedan fri att välja butik eller näthandel.

rätt höjd i progressiva glasögon, vilket kan vara svårare att få till via en hemsida, menar han.

Märke kostar

Om man väljer bort märkesglasögon blir det billigare, liksom om man accepterar lite tjockare glas. De låga lockpriserna i reklamen gäller som regel det allra enklaste glas, tillägger han.

– Man är fri att göra synundersökningen separat. Det är en hälso- och sjukvårdstjänst, som är momsbefriad. När man sedan köper glasögon så är man en kund som köper en produkt. Man har rätt att få en utskrift av receptet och är fri att handla där man vill.

Man kan också få ner priset om man avstår från ytbehandling mot repor och reflexer.

– Men jag tycker att det är dumt att snåla på det. Man blir irriterad om glasögonen blir repiga, säger Rune Brautaset som själv är optiker.

Rekommenderar solskydd

Han tycker också att man ska använda solglasögon, eftersom solens UV-ljus kan orsaka gråstarr.

Han rekommenderar att man vänder sig till ett företag som är certifierat, vilket brukar framgå i skyltfönster och på hemsidor.

Precis som Solveig Ingemarsson i Västerås så instämmer han i att skor och glasögon hör till saker man inte ska vara dumsnål med.

– Skoskav och repiga glas är irriterande, säger Rune Brautaset.

TEXT: ROLAND COX

Konsumentråd vid glasögonköp

Maja Rogemyr är jurist på Konsumentverket. Hon ger några allmänna råd vid glasögonköp:

- Ta god tid på dig. Läs villkoren noga så du vet vad köpet innebär. Du kan be att få med dig fakta hem att läsa.
- Priset och hur det är framräknat har du rätt att få veta i förväg.
- Tänk igenom vad du värdesätter, om det är lågt pris eller ångerrätt till exempel.
- Tänk på att ångerrätt enligt lag finns vid köp på nätet, men inte i butik. En del företag erbjuder det ändå. Fråga!
- Om det du köpt inte motsvarar dina förväntningar, klagas hos företaget, gärna skriftligt.
- Om ni ändå inte kommer överens kan du anmäla ärendet till Allmänna reklamationsnämnden, ARN.
- Om villkoren är otydliga och informationen ofullständig kan du skicka in butikens material till Konsumentombudsmannen, KO.

Välkommen till vår **webshop**
Vi har något för alla

Butiken Hjälpmedel SAM
hjalpnu.se | 026-153501

Pet emot kant till tallrik

50:-/st



Tubklämma till metall & plasttuber

25:-/st



Pipmugg med lock

25:-/st



Öppnare för medicinburkar/flaskor mm

45:-/st



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

Hjälpmedel SAM

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
KATALOG
PÅ VÅR
HEMSIDA



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.

Riskfylld arbetsmiljö i äldreomsorgen



Arbetsbelastningen för en hemtjänstarbetare har ökat från fyra omsorgstagare per dag under 1980-talet till tolv per dag 2015.

VÅRD OCH OMSORG Anställda i hemtjänsten och på äldreboenden har det tufft på jobbet. Nästan 9 av 10 arbetsplatser har fått krav på sig att åtgärda brister i arbetsmiljön.

– Det här är en hälsofara även för oss äldre, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

Under tre år har Arbetsmiljöverket inspekterat hemtjänst och äldreboenden för att kontrollera att arbetsmiljöarbetet genomförs enligt gällande lagar och regler. Totalt över 1 000 arbetsplatser och nära 200 arbetsgivare har fått besök.

Många upplever att de inte kan påverka sin arbetssituation.

Nu redovisar myndigheten resultatet: 87 procent av arbetsplatserna hade brister som måste åtgärdas.

Pressen har ökat

– Det är en riskfylld arbetsmiljö, ofta med en orimlig obalans mellan krav och resurser. Ett regelbundet och systematiskt förebyggande arbetsmiljöarbete är avgörande för att personalen ska orka arbeta och säkra kompetensförsörjningen i framtiden, säger Erna Zelmin-Ekenhem, generaldirektör på Arbetsmiljöverket.

Särskilt inom hemtjänsten har pressen ökat. Rapporten "Vem ska arbeta i fram-

tidens äldreomsorg?" från Stockholms universitet 2017 visade att arbetsbelastningen för en hemtjänstarbetare ökat från fyra omsorgstagare per dag under 1980-talet till tolv per dag 2015. Samtidigt som arbetet blivit allt mer detaljstyrt.

– Situationen är ohållbar i alla ändrar. Vi som behöver omsorg måste ju kunna lita på att de som tar hand om oss har resurser och tid att göra ett gott arbete. Stressen och de dåliga villkoren för personalen är en hälsofara även för oss äldre, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

Arbetsmiljöverkets inspektörer har

särskilt fokuserat på den sociala arbetsmiljön, som hög arbetsbelastning och kränkningar. Faktorer som står för en stor andel av arbetssjukdomarna inom äldreomsorgen.

Påverka sin situation

– Många upplever att de inte kan påverka sin arbetssituation. Besparingar och oväntade och påfrestande situationer, som uppstår mer eller mindre hela tiden hos brukare eller mellan brukare, är faktorer som påverkar arbetsbelastningen mycket. Därför är möjligheten att kunna påverka sin arbetssituation, få tid för återhämt-

ning samt stöd från chef och kolleger, viktiga faktorer för att minska ohälsan, säger Britt-Marie Henriksson, inspektör och projektledare på Arbetsmiljöverket.

TEXT: RIKARD JOHANSSON FOTO: ISTOCKPHOTO

SKPF Pensionärerna kräver:

- Satsa på välfärdsjobben med bättre löner och arbetsvillkor
- Satsa på nyrekrytering och kompetensutveckling i äldreomsorgen

ERBJUDANDE!

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

earstore.se
Din hörselbutik på nätet!



Storlek 10 GUL	5	10	20
Storlek 13 ORANGE	5	10	20
Storlek 312 BRUN	5	10	20
Storlek 675 BLÅ	5	10	20

5 förp 144:- (29:-/förp)
10 förp 252:- (25:-/förp)
20 förp 468:- (23:-/förp)

- ✓ Fraktfritt
- ✓ Kan förvaras i minst två år
- ✓ Vi skickar inom 48 timmar
- ✓ Betala mot faktura utan avgift!

Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m 2020-07-07

Namn:

Adress:

Postnr: Ort:

Tel:

E-post:

☐ Jag vill bli kontaktad av en audionom för rådgivning.

Kundservice: 08-442 48 99 eller info@earstore.se

Vill du istället beställa online?
Ange koden HN2-20 när du befinner dig i kassan.

PORTO BETALT
earstore.se
BETALAR PORTOT

AB TRANSISTOR SWEDEN

**SVARSPOST
20624629
192 20
SOLLENTUNA**

Omkring vart tredje fall som hamnar på polisen Mats Kemi's bord rör personer som legat minst en vecka. Det är då som människor börjar bli svåra att identifiera.

Avliden okänd – då kallas Mats Kemi in

TEXT OCH FOTO: BO SILFVERBERG

PORTRÄTTET Man tänker sig ofta att en detektiv utreder brott och försöker ta reda på vem som är mördaren. Mats Kemi vid Stockholmspolisen gör tvärtom. Hans jobb är att ta reda på vem det är som har avlidit.

Numera, ska man säga. Mats Kemi är efter 30 år en erfaren polis som prövat på åtskilliga roller. Han har arbetat som tunnelbanepolis och han har under tio år i insatsstyrkan jagat och gripit farliga brottslingar. Och han har utrett brott sådär som en detektiv förväntas göra.

Innan han fick sin nuvarande placering arbetade Mats Kemi med handräddning. Då hade han den svåraste polisiära uppgift som man enligt hans mening kan ha, nämligen att vara den som berättar för en anhörig att en älskad person aldrig kommer tillbaka. Han gick hem med bud om ond, bråd död, ofta på grund av olyckor eller brott.

– Det var min chef som tyckte att jag skulle passa för jobbet för att jag är bra

”Det kan vara spår av gift eller skador på kroppen.”

på att ta folk, säger Mats Kemi. Du måste vara duktig på att lyssna, du får inte ta åt dig personligen och inte ha lätt att hamna i polemik.

Inte rädd för döden längre

Som liten var Mats Kemi livrädd för döden. Han växte upp i en by i Kiruna kommun där hans farfar var laestadiansk predikant. Det var tungt, särskilt i samband med dödsfall, något redan tragiskt

som tyngdes ännu mer av olika sedvänjor kring den avlidne.

Nu är han inte rädd längre. Allt polisarbete, inte minst grova brott, kan i sin förlängning ha med döden att göra, men Mats Kemi tycks mer eller mindre systematiskt ha gått i en riktning mot att döden skulle bli huvudnumret.

Han trivs med det, men har märkt att han kan få blandade reaktioner i omgångskretsen när han förklarar vad han jobbar med: Döden, jag är dödsfalls-handläggare.

– Ibland förstår jag att det kanske inte var så bra sagt...

Han har postnummerområdena Lidingö och Stockholm som arbetsfält. Alla hans dödsfall hamnar på Rättsmedicinalverket i Solna, de flesta direkt efter begäran av polis. Från Södersjukhuset och Sankt Görans sjukhus kommer fall där läkare eller patolog tycker att en avliden borde bli ett polisiärt ärende, till exempel om det är missbruksrelaterat, till synes oförklarligt eller ett Lex Mariafall. >>>



Mats Kemi trivs med sitt arbete med att identifiera avlidna, men har märkt att omgivningen kan bjuda på blandade reaktioner.



» Det rör sig om dödsfall där personen inte är identifierad och där man inte i första hand misstänker brott. Skulle dödsfallet uppenbart vara följden av ett brott startar en annan slags utredning, men även Mats Kemis fall kan visa sig vara kriminalärenden.

– Den som i så fall upptäcker det är obducenten på rättsmedicin. Det kan vara spår av gift eller skador på kroppen som polisen på plats inte har kunnat se. Om man misstänker brott stoppas obduktionen och kriminalpolisen kopplas in.

Legat död i tre år

I slutet av året uppmärksammades ett fall med en man i Stockholm som hittats efter att uppenbarligen legat död länge, i tre år visade det sig. Även om de flesta inte legat så länge var detta ett typiskt fall för Mats Kemi.

En annan stor andel utgörs av missbruksrelaterade dödsfall, ofta överdoser. I övrigt handlar det om självmord och dödsfall som man inom sjukvården tycker verkar svårförklarliga.

Mats Kemi förklarar att han i princip har tre sätt att angripa ett fall.

– De absolut flesta går att identifiera genom skrivbordsarbete. Man ser att det saknas identitet i den anmälan som poliserna som varit på plats har skrivit. Då vet man bland annat att ingen anhörig är underrättad. Men man ser också en mängd andra saker, att det är, säg en man i uppskattningsvis 80-årsåldern. Att dörren var låst. Vad grannarna berättar till exempel om när han senast var sedd.

Missbrukare saknar ofta id

– Om man kan anta att han var skriven på adressen kan jag göra slagningar i folkbokföringen och passregistret och jämföra ålder och längd. Därefter kan jag oftast identifiera personen. När det är klart får jag åka till rättsmedicin och sätta ett plastband runt handleden.

Det blir normalt ett annat förfarande när exempelvis en missbrukare påträffas död på stan.

– De har oftast inte id-handlingar på

sig, säger Mats Kemi. Då får jag ta hjälp av våra kriminaltekniker. De åker ut och tar fingeravtryck. I nio fall av tio förekommer personen i vårt signalementregister och blir identifierad på så sätt.

En tredje typ av fall är knepigare. Personen förekommer inte i polisens register och kan inte identifieras på annat sätt.

– Om man misstänker att det kan vara en viss person kontakter jag Försäkringskassan för att få reda på den personens tandläkare. Tandläkaren skicka över tandkortet med röntgenbilder till rättsmedicin så de kan jämföra med den avlidnes bett.

– Blir det då ingen träff får jag leta bland anmälningarna över försvunna personer för att se om någon matchar.

Ingen träff i registren

Mats Kemi berättar om ett sådant fall, en troligen svensk man i 25–30-årsåldern som hade hittats i ett garage på Södermalm. Han hade inga tillhörigheter över huvud taget på sig och hamnade på rättsmedicin.

– Jag fick ingen träff i signalementregistret, inte heller bland försvunna personer i Sverige. Jag begärde hjälp från våra grannländer. Ingen träff där heller. Jag hade sett en anmälan om en försvunnen person i Uppsala, fast den var ofullständig, den innehöll inget signalement att gå på och då kommer man ju inte vidare.

Organisationen Missing people hade varit engagerad för att söka efter personen. Ett halvår efter försvinnandet föreslog Mats Kemi en kollega som arbetar med försvunna personer att kontrollera med Missing people igen.

– Då dök det äntligen upp ett namn som visade sig stämma. Personen hade legat på rättsmedicin hela tiden som det hade pågått sökinsatser för att hitta honom.

Om en person inte identifieras efter ett år ska det ändå bli gravsättning. Hittills har inga av Mats Kemis fall behövt gravsättas okända.



PROMENADSKOTER.SE

Låt dig inte begränsas!



Eldrivna promenadskotrar för personer som vill behålla en aktiv och rörlig livsstil. Medicintekniskt godkända.

Pris från 16 900kr. Besök www.promenadskoter.se för att hitta en återförsäljare eller ring 018-17 05 90 så hjälper vi dig. Åk på promenad!

NY SVENSK MUSIK!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



Peter Jöback:
Med hjärtat som insats
DVD 404415.....149kr



Gyllene Tider:
GT40/Live Ullevi 2019
DVD 404960.....149kr
BD 404961.....179kr



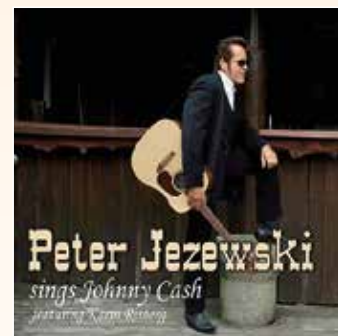
Melodifestivalen
2020
2CD 584418.....149kr



Donnez: Med värme och iskall champagne 2020 (Digi)
CD 44444.....149kr



Mona G:
Då var himlen lite närmre 2020
CD 445020.....149kr



Peter Jezewski:
Sings Johnny Cash 2020 (Digi)
CD 13701.....159kr



Skåningarna:
Hem till Skåne 2020
CD 450747.....149kr
(Release 2020-04-24)



Streaplers:
En gång till 2020
CD 445056.....149kr
(Release 2020-05-22)



Agneta Olsson/Peter Grundström:
Publikens favoritlåtar
CD 10799.....149kr

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

FRÅGA JURISTEN

Får man göra bouppteckning på egen hand?

FRÅGA: Bouppteckning kan ju bli ganska dyrt om man anlitar en jurist privat eller begravningsbyrån. Kan/får man göra bouppteckning på egen hand även om det finns särkullsbarn?

Svar: Om man inte vill anlita begravningsbyrån eller en juristfirma för att göra bouppteckningen och ansvara för innehållet, så kan man använda den blankett för bouppteckning som finns på Skatteverkets hemsida och följa de instruktioner för vad bouppteckningen ska innehålla som också finns där. Bouppteckningen ska sedan undertecknas av en bouppgivare och två så kallade förrättningsmän, som tillsammans ansvarar för innehållet.

Bouppgivaren är ofta en anhörig till den avlidne men förrättningsmännen måste vara två utomstående personer som inte är inblandade i dödsboet som dödsbodelägare eller efterarvingar. Förutom detta krav så kan vem som helst vara förrättningsman.

Det är möjligt att göra en bouppteckning på detta sätt oavsett om den avlidne var gift, sambo eller ensamstående och oavsett om det finns gemensamma barn eller särkullsbarn eller vilka som annars är den avlidnes arvingar eller efterarvingar.

Skatteverkets anvisningar måste dock i samtliga fall följas. Förutom instruktioner i anslutning till bouppteckningsblanketten finns även en utförlig broschyr (SKV 461) på Skatteverkets hemsida.



Linda Ljunggren, Familjens jurist

Förhindra fallolyckor!
Anti-halksocka för vuxna

85:-/PAR



49:-/PAR

Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummiresår. Handkettlad tå-söm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

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

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

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid.

Strl 36-39, 40-44, 45-48.

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

☐ förskottsbetalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)

namn
adress
postnr postadress

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

ULL I SÄNGEN

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

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



Nu även tryckavlastande madrasser!

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

NERE
SYSSLAR EN MED PENGAR MED?
ÅSYFTA
PRECIS

BLI STRÅLAN-DE REN
KARE-SERA
PRO-NOMEN
HAR BILLIGA VAROR
KAN GALLRAS BORT
GÖRS EFTER SKADA DYSTRA
MILT

PLATTOR IHOP SOM PRO-DUKTION
STAD PÅ SICILIEN
LEDDE PROCESS MOT JESUS
BARA IBLAND
FIN VAGN
ROS
ELRITSA
LAGADE PÅ ETT SÄTT
BILDADES EFTER SOVJET BEKLAGA
KAN MAN BABY I SÅDAN
DEL AV PLAGG MÅTT MAN MÅTT MED
TOPPEN FÖR TRÖENDES RÄDDNING
BEHOVS FÖR DAM
GÖR GLASS SÄGER EN SOM PEKAR

SVJUNKA POSTER IHOP I PC
TARZANS PORTER INGET POSITIVT SVAR
STÄLLS PÅ SÅDAN MÄRKNING HÄSTAR OCH VAGN
NAMN PÅ EN SOM HOPPAR HÖGT KASTA
TÄNDER KOMMER MED ORDER
REN OCH ÖSKULDS-FULL
REN EN HAR FATT NAMN EFTER TOR
HAR TRE KRONOR I HUVUD-STADEN GT-PRÄST
BENFINT BOND-ADAMS
STACK-ARS SOM EN DRÖM
ÄR GULD?
PASSA
MANS-NAMN
SEGER-BOK-STAV
EN I FUT-HARKEN FÖRTÖJS VID
KALLADES GAMMAL TELEFON MEGAANNI
I HOV-DES-SERT
ÄR FÖRST PÅ PÄLLEN
FÖRE-SKRIFT
HAR VÄXT I JORDEN
VARA EFTER

PLATTOR IHOP SOM PRO-DUKTION
STAD PÅ SICILIEN
LEDDE PROCESS MOT JESUS
BARA IBLAND
FIN VAGN
ROS
ELRITSA
LAGADE PÅ ETT SÄTT
BILDADES EFTER SOVJET BEKLAGA
KAN MAN BABY I SÅDAN
DEL AV PLAGG MÅTT MAN MÅTT MED
TOPPEN FÖR TRÖENDES RÄDDNING
BEHOVS FÖR DAM
GÖR GLASS SÄGER EN SOM PEKAR

SVJUNKA POSTER IHOP I PC
TARZANS PORTER INGET POSITIVT SVAR
STÄLLS PÅ SÅDAN MÄRKNING HÄSTAR OCH VAGN
NAMN PÅ EN SOM HOPPAR HÖGT KASTA
TÄNDER KOMMER MED ORDER
REN OCH ÖSKULDS-FULL
REN EN HAR FATT NAMN EFTER TOR
HAR TRE KRONOR I HUVUD-STADEN GT-PRÄST
BENFINT BOND-ADAMS
STACK-ARS SOM EN DRÖM
ÄR GULD?
PASSA
MANS-NAMN
SEGER-BOK-STAV
EN I FUT-HARKEN FÖRTÖJS VID
KALLADES GAMMAL TELEFON MEGAANNI
I HOV-DES-SERT
ÄR FÖRST PÅ PÄLLEN
FÖRE-SKRIFT
HAR VÄXT I JORDEN
VARA EFTER

KRYSS NUMMER 2. Lösningen ska vara insänd senast den 30 maj 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 Kryssset nr 2 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.

Störst på elscooters

Blimo Moto, från: 17.995kr
Ord. pris 19.995kr

Blimo Elite XL 26 995kr
Ord. pris 32.995kr

Blimo X-50 17 995kr
Ord. pris 19.995kr

Blimo X-35 12 995kr
Ord. pris 13.995kr

**- Fri hemleverans!
- Inget körkortskrav!
- Prova hemma 30 dagar
- Delbetala räntefritt upp till 12 mån**

BLIMO HJÄLPMEDEL

Kontakta oss för en GRATIS katalog: 08-123 507 20 - www.blimo.se

Enkelrum från **695:-***
inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL

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

Bo BÄTTRE I GÖTEBORG

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

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

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

*** SENIOR-priser! Vid bokning uppge "SENIOR".**
Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre.
Dubbelrum från 845:-, gäller ett begränsat antal rum.

OBS! EXTRAPRIS PÅ SÖNDAG NATT! DUBBELRUM 795:-

Spar Majorna: 031-751 07 00, Spar Gårda 031-752 03 00
www.sparhotel.se

KRYSSET 1/2020

Vinnare Kryssset 1/2020:

Monika Bylund, Sundsvall
Lena Melin Adebrant, Löttorp
Berit Färnström, Karlskrona
Gunvor Garpe, Tierp
Marianne Eriksson, Dala-Järna

Eva Olsson, Onsala
Britt Axelsson, Hakkas
Helén Karlsson, Ätvidaberg
Lars-Åke Johansson, Norrköping
Lill-Britt Karlsson, Kumla

1912 föddes en tidlös dopgåva

Lyckopenningen har sålts till förmån för Synskadades Riksförbund sedan 1912. En härlig gåva i guld eller silver med namn- och datum-gravyr till dopet eller namngivningen. Beställ på lyckopenningen.se eller ring **08-39 90 70**.

Lyckopenningen

SKPF Bollnäs tar krafttag mot **ensamheten**

Pensionärsorganisationerna i Bollnäs har aktivt lyft frågan om ensamhet bland äldre. Initiativtagare Ingegerd Jonsson, sekreterare i SKPF pensionärerna, tog med sig studiematerial till det kommunala pensionärsrådet, KPR, och fick till fyra temakvällar och uppslutning för fortsatt arbete för att skapa konkreta åtgärder.

– Det har varit så lyckat. Jag tog med mig det material, Tillsammans mot ensamhet, som vi tog fram tillsammans med PRO och SPF seniorerna, till KPR. Och ordförande i KPR Bollnäs, Fredrik Skoglund, S, ordförande i miljö- och byggnämnden, tände på idén om att anordna några temakvällar för att se hur vi skulle kunna jobba med den här problematiken, säger Ingegerd Jonsson.

Förutom pensionärsorganisationerna och kommunen i

Bollnäs fick man också med sig studieförbunden ABF och Vuxenskolan.

– Vid den första träffen hade vi vår folkhälsostrateg som berättade om sitt arbete. Vi har haft anhörigstöd och demenssjuksköterska som gett sin bild av hur ensamheten ser ut och vad vi kan göra tillsammans. Vid den tredje träffen hade vi bjudit in frivilligorganisationer, kyrkan, Erikshjälpen, Röda korset och Odd Fellow och vid den sista träffen diskuterade vi hur vi på bästa sätt går vidare.

Tryckte upp flygblad

Vid varje träff, som varit öppen för allmänheten, har cirka 30 till 40 personer deltagit och Ingegerd Jonsson har också passat på att berätta om kompisbord, ett initiativ från SKPF Pensionärerna, som innebär att frivilliga öppnar upp för samtal på kaféer och restauranger och visar det med en dekal där det står kompisbord.



– Redan efter den första träffen var det flera som anmälde sig och ville hjälpa till och stödja en verksamhet som minskar ensamhet bland äldre. Och vi försöker att komma ut med vårt budskap och informera om träffarna genom att trycka upp flygblad och informera via Facebook. Några anmälde också intresse för att besöka äldre, som så önskar, i hemmet.

Mängder av aktiviteter

Vid den sista träffen fick också deltagarna svara på en enkät för att fånga upp idéer om hur man bäst går vidare.

– Vi vill få igång studiecirklar och verksamhet på äldreboenden och vi pensionärsorganisationer har ju också en hel del verksamhet att erbjuda som ger gemenskap och social samhörighet. Vi har ju mängder av aktiviteter att erbjuda.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Studiematerial för uppsökande verksamhet

Tillsammans mot ensamhet

Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet.

PRO SKPF: SPF
pensionärerna

Materialet "Tillsammans mot ensamhet" kan laddas ner från SKPF Pensionärernas hemsida. Klicka på "Om SKPF" och välj sedan "Material".

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

**Köp 10
förpackningar
– betala endast
för 9**
Ange rabattkod
SKPF-04

TRYGG HÖRSEL

Beställ på telefon 010-750 24 80
eller på www.trygghorsel.se
BETALA MED FAKTURA

Nu kan du enkelt köpa dina
hörapparatsbatterier till
MARKNADENS BÄSTA PRISER
och få dom levererade direkt
som brev på posten.

GÅVA!



Varsågod! Vi bjuder på ett praktiskt
förstoringsglas i kreditkortsformat!

SVENSKT PORSLINSMUSEUM

FORM • FÄRG • DESIGN – från 1750 till idag

Svenskt porslin
under 250 år

SVERIGES STÖRSTA SAMLING!

SOMMAR 2020
Utställning
1950-talet!

Vid byggnadsminnet Godegårds säteri, 30km sö Askersund / 30km n Motala
Öppet: juni-aug, lörd-sönd 11-18. Juli, alla dagar 11-18 (fred stängt).

Trevlig
servering! www.svenskt.porslinsmuseum.dinstudio.se
0141-802 00 • svenskt.porslinsmuseum@live.se

HUSQVARNA MUSEUM

Mer än 300 års historia om ett varumärke och en fabrik

MUSEET ÄR ÖPPET
Maj-september Oktober-april
Mån-fre: 10-17 Mån-fre: 10-15



+46 (0)36-14 61 62

www.husqvarnamuseum.se

”Nu lämnar jag över till yngre förmågor”

– Jag tycker att jag har fallit för åldersstrecket och vill inte längre ha en ledande position, säger Berit Bölander.

Fräsch, pigg och aktiv med sina nyss fyllda 80 år (sommaren 2019), pratar hon om ålderstecken som kan göra sig gällande med stigande ålder. Nej, hon vill inte vara en propp i röret. Antingen på topp och i full vigör, annars ska man tacka för sig.

– Det är ett ansvarsfullt och ganska krävande uppdrag att leda ett förbund. Och jag tycker att man som medlem ska kunna förvänta sig en pigg, entusiastisk och drivande förbundsordförande. Och jag tycker att man får ha respekt för sin ålder, säger hon.

Ja, hälsan är på topp. Hon har inte ens högt blodtryck och tar inga mediciner, men livet innehåller också annat, menar Berit Bölander som nu vill se sig själv som hundägare igen, gärna en fransk bulldogg - favoritrasen - efter alla år med ”frallan” Musse. Kanske kan hon resa mer, både i Sverige och utomlands?

– Jag har hållit på så länge med förtroendeuppdrag i SKPF, i närmare 16 år och nu vill jag tänka lite mer på mig själv och ge plats till yngre förmågor.

Ett utvecklat förbund

Hon tycker att förbundet har utvecklats och blivit mer professionellt under de nästan två kongressperioder som hon suttit vid rodret. Två utredare har anställts, som ansvarar för äldreomsorgsfrågor och frågor som rör pensionen, medlemstidningen Här&Nu görs sedan 2015 med redaktionen på kansliet. I januari anställdes en projektledare som ska vässa förbundets profilfrågor och öka allmänhetens kännedom om förbundet och



”Arbetet har varit mest positivt, ibland slitsamt. Jag har känt mig trött ibland. Men jag har i stort sett fått det stöd jag förväntat mig”, säger Berit Bölander om tiden som förbundsordförande..

dess arbete med att förbättra situationen för samhällets äldre.

Hon lyfter också fram samarbetet med de andra pensionärsorganisationerna, som hon anser förbättrats och fungerar utmärkt. Samt det arbete som man lyckats genomföra i riksdagens pensionärskommitté, RPK.

– Nu jobbar vi för att få en tydligare profil och en av våra viktigaste frågor är jämställda pensioner. Men det kräver också förändringar i arbetslivet, exem-

pelvis rätt till heltid. Och det är frågor som vi hoppas kunna driva tillsammans med Kommunal.

”Har varit en utmaning”

Är hon nöjd med sin insats som förbundsordförande?

– Det har varit en utmaning. Det är ett stort förtroende att bli vald som förbundsordförande. Mitt krav när jag blev vald var att förbundsstyrelsen skulle medverka till att det blev ett lagarbete.

– Och jag har inte varit ensam. Arbetet har varit mest positivt, ibland slitsamt. Jag har känt mig trött ibland. Men jag har i stort sett fått det stöd jag förväntat mig.

Vid kongressen 2014 valdes Monica Bäckman till förbundsordförande, Berit Bölander ingick i styrelsen.

– Jag var så glad när Monica blev vald. Det var perfekt för SKPF. Hon var respekterad, en duktig förhandlare och en kvinna med lång erfarenhet av föreningslivet. Ett lyckokast, säger Berit Bölander.

Tyvärr blev Monica Bäckman sjuk och dog kort tid efter att hon hade tillträtt som förbundsordförande.

– Det var en oerhörd tragedi. Jag fick frågan av förbundsstyrelsen att bli tillförordnad ordförande fram till kommande kongress, 2017. Vi stod ju utan ledare och det är klart att jag blev glad för frågan och lite smickrad. Det är ett hedersuppdrag. Oj, vilket förtroende!

Arbetade som barnskötare

Berit Bölander är ingen duvunge med avseende på förtroendeuppdrag. Hon utbildade sig till barnskötare, blev tidigt fackligt engagerad och intresserad av arbetsmiljöfrågor. Under en period på 70-talet var hon huvudskyddsombud för samtliga barnstugor i Stockholm och satt i ritningsgranskningsgruppen som granskade samtliga ritningar när expansionen var som störst.

Efter att ha gått en ombudsmannautbildning i början av 80-talet och fick hon en tjänst på Kommunalarbetsförbundet, 1982–1992. Under sex år 1982 till 1988 satt hon också i riksdagen för Socialdemokraterna. På 90-talet bytte hon jobb och arbetade fram till början av 2000-talet på ABFs förbundsexpedition.

– Jag gick i pension vid 60 och hade väl tänkt att ta det lite lugnt och ”vara” pensionär. Men vid ett tillfälle stötte jag på

Sam Sandberg, som då var ordförande för SKPF, på väg nerför trappen från Kommunal, där också SKPF hade sitt kansli.

– Vi hälsade, vi hade ju arbetat ihop på Kommunal. När han passerat vänder han sig om och ropade: ”Är du medlem i SKPF?” Nej, sa jag. ”Då skriver jag in dig.” Ja, gör du det, sa jag.

Ja, nu menar hon att förtroendeuppdragens tid är all, men hon stänger inte dörren helt:

– Jag finns ju kvar. Jag kanske kan vara mentor eller en extra resurs vid behov.

Sårbart samhälle

När vi genomför intervjun har ännu inte Folkhälsomyndighetens uppmaning gått ut att de arbetstagare som har möjlighet att jobba hemma bör göra det. Inte heller har uppmaningen ännu gått ut till alla 70 plus om att undvika sociala kontakter.

Men vi talar om coronaviruset i allmänna ordalag – strax innan stormen.

– Tänk vad världen kan förändras på bara en vecka. Nu är det viktigt med handtvätt och hålla avstånd till sina medmänniskor. Och vara lite förnuftig. Det är det bästa receptet, säger Berit Bölander.

Hon säger att coronavirusutbrottet visar hur sårbart samhället är. Nu måste vi följa myndigheternas uppmaningar och hoppas att följdverkningarna av covid-19 blir hanterbara, menar hon.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

Berit Bölander

Född: 1939

Bor: Stockholm, sommarhus på Gotland

Familj: Sonen Janne, barnbarnen Isabella och Sebastian, barnbarnsbarnet Atlas.

Intressen: Hundar, resor, umgås med vänner och familj.

”Jag gick i pension vid 60 och hade tänkt ta det lite lugnt...”

Hyllade prisade älskade.

LET'S SHOP En ny unik utomhusrollator, designad som en shoppingvagn. Lättmanövrerad, både ute på trottoaren och inne i affären. Let's Shop är internationellt belönad med Red Dot Award 2019 för sin design. Finns som svart och grå.

KAMPANJPRIS
3.950:-
INKLUSIVE FRAKT



Är det en rollator eller en shoppingvagn? Du bestämmer.

LET'S DREAM Inomhusrollatorn du drömt om. Lätt och smidig och samtidigt stabil och trygg. Handtag med optimal ergonomi skonar dina handleder. Finns som svart och orange.

2.495:-
INKLUSIVE FRAKT



PRAKTISK KORG
VÄRDE 179:-
GÄLLER TOM 31/5

**TRUST
CARE**



RYMLIG VÄSKA
VÄRDE 330:-
GÄLLER TOM 31/5

LET'S FLY Utomhusrollatorn som hyllades för sin design och funktion i TV-programmet Fråga Doktorn. "Lätt, modern och stabil" var några av lovorden. Finns som beige, vit, grå, röd samt svart.

4.100:-
INKLUSIVE FRAKT

Beställ idag! 040-15 61 20, www.trustcare.se eller besök din återförsäljare.

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.



Nu gäller fria samtal och sms till hela Norden!

Ring
0771-40 45 40
för att beställa

Mobil Mellan 149:-/mån

ENKLAST

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

Doro 2415 - 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 Norden m. Doro 2415, 149 kr/mån** Personnummer _____

☐ **Stor Norden 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 2 20

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

teleco