

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 2/2021
WWW.HAROCHNU.SE



En tid av
tro och
traditioner

Längtar efter publiken

JOHAN RABAEUS:
"Kanske är jag
mest levande på
scenen och spelar
teater i det
verkliga livet?"

+ Tips för tidig pension / Dukat vid stormköket / Arga gubbar

SKPF
pensionärerna



FRI FRAKT!*

Uppge erbjudandekod **21A158A** vid din beställning!

* Max 1 gång/kund när du handlar för 300,-. Gäller t.o.m 2021.07.11. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.

Ta en sjal på köpet!



0,-
Värde 198,-

Art.nr. 20-0129
Max 1/order - så långt lagret räcker!



louise

Bra och prisvärda underkläder på www.ashild.se

3-PACK C. Från 229,-



D. 298,-



B. Från **179,-**



A. Linne. Fint linne i en behaglig kvalitet. Vacker spets. 93% viskos, 7% elastan. Tvätt 40°.

26-0815 vit
Stl. 38/40, 42/44
Stl. 46/48, 50/52
Stl. 54/56, 58/60

**169,-
179,-
189,-**

B. Bh-topp. Skålad som en lättare bh. Mjuk micro-fiber utan sömmar ger utmärkt passform. Mycket behaglig. Snabbtorkande. 97% polyamid, 3% elastan. Fintvätt 40°.

26-0695 vit
26-0124 svart
26-0126 skin
Stl. 38/40, 42/44
Stl. 46/48, 50/52
Stl. 54/56, 58/60

**179,-
189,-
199,-**

C. Stretchtrosa. Bred spetskant. Bra passform. Ger lite stöd för mage. 95% bomull, 5% elastan. Tvätt 60°.

26-1933 vit
Stl. 38/40, 42/44
Stl. 46/48, 50/52
Stl. 54/56, 58/60

**229,-/3-pack
239,-/3-pack
249,-/3-pack**

D. Bh utan bygel. Breda vadderade axelband, reglerbara bak. Skön rygg i bomull/elastan med justerbar hak- och hysk-knäppning. 83% bomull, 10% elastan, 7% polyamid. Fintvätt 40°.

26-0601 vit

B, C, D-kupa 75 - 110 cm

298,-

Uppge kod **21A158A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se



För att betala mot faktura, uppge personnummer. Avgift tillkommer med 19,-. I annat fall sänds ditt paket mot postförskott, f.n. 182,-. Lägsta ordervärde: 200,-. Frakt- och expeditiionsavgift: 65,-. 14 dagars returrätt. Fullständiga köpvillkor på www.ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
☐	Jag har handlat för 300,- och vill utnyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.					Adress:
☐	20-0129 Jag handlar för minst 200,- och får sjalen 0,-					Ort:
						Telefon: Mobilnr:
						E-post:
						Personnr:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

Uppgifterna kommer att registreras i enlighet med EU:s dataskyddsförordning. Du kan komma att få information och fördelaktiga erbjudanden från Åshild och samarbetspartners. Önskar du inte ta del av erbjudanden från våra samarbetspartners, kontakta vår kundtjänst. Åshild, Box 919, 501 10 Borås Tel: 033-41 80 00 www.gl-shop.se Org.nr: 556669-2082

21A158A

LIZAS SIDA

Jag längtar efter våren, värmen och vaccinet

Vårdagjämningen har infallit och nu närmar sig påsken. Många hade nog sett fram emot att kunna träffas och äta sina påsk-ägg tillsammans. Tyvärr så måste vi fortsätta att hålla avstånd och inte träffas i stora sällskap. Äggen och sillen får vi lov att äta ändå och om vådrets makter är med oss så kan vi kanske ses utomhus.

I DAGARNA HAR VI lämnat in vårt remiss-svar angående fast omsorgskontakt i hemtjänsten. I slutbetänkandet föreslås det att äldre som har beviljats hemtjänst ska erbjudas en fast omsorgskontakt. Vi menar att det inte ska vara åldersrelaterat, utan alla som har behov av en omsorgskontakt ska också erbjudas en sådan, oavsett vilken ålder man befinner sig i. Kontinuitet, trygghet, individanpassad omsorg och samordning är lika viktigt för alla. Förbundet instämmer med utredaren att den fasta omsorgskontakten ska inneha yrkestiteln undersköterska.

JAG HAR DELTAGIT I EN hel del olika seminarier. Det är mycket fokus på pensioner och äldreomsorg just nu. I början av mars deltog jag på ett pensionsseminarium som socialdepartementet anordnade angående pensioner i Norden. Jag hade då möjlighet att framföra våra krav angående våra medlemmars orättvisa pensioner. Det

Det är mycket fokus på pensioner just nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

är inte rimligt att man efter ett långt arbetsliv inte ska kunna ha en pension som det går att leva på utan bara överleva. Det är faktiskt skamligt för välfärdslandet Sverige.

APROPÅ NORDEN SÅ ÄR det i skrivande stund Nordens dag. Den 23 mars 1962 skrev Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige under en samarbetsöverenskommelse. Syftet var att fördjupa samarbetet mellan de nordiska länderna på olika områden. Tillsammans med de nordiska pensionärsorganisationerna har vi en samarbetskommitté där vi delar kunskap och erfarenheter mellan varandra och där vi gemensamt driver frågor gentemot våra regeringar till gagn för våra medlemmar.

FICK FRÅGAN FÖR ETT TAG sedan vad jag ser fram emot just nu. Mitt svar var att just nu dominerar de tre V:na, våren, värmen och vaccinet. Snart, snart kommer de önskingarna att infrias.

Till dess håll i, håll ut, håll avstånd och fortsatt tvätta händerna.

I väntans tider tycks allt gå **för långsamt**

Vi går i väntans tider, de allra flesta av oss. Vaccinations-takten i Sverige tycks oss alltför långsam, men det är mängden vaccin som avgör hur snabbt vi blir vaccinerade och där har Sverige och EU uppenbart inte mycket att sätta emot. Vi får helt enkelt, med tålamod, vänta på vår tur.

NÄR DENNA TIDNING gick till pressarna var diskussionen, om hurvida Astra Zenecas vaccin skulle kunna fortsätta att användas i Sverige, ännu inte beslutad. Efter larm om allvarliga biverkningar stoppades vaccinet i flera europeiska länder, däribland Sverige.

Världshälsoorganisationen, WHO, och den europeiska läkemedelsmyndigheten EMA, gav dock klartecken till vaccinet efter utredning och hävdade att nyttan vida översteg riskerna för biverkningar i form av blodproppar.

EFTER FLERA RAPPORTERADE dödsfall bland personer som tagit vaccinet i bland annat Sverige, Norge och Danmark, titlade en särskild kommitté på detta i USA. Även den amerikanska läkemedelsmyndigheten FDA, gav grönt ljus till vaccinet efter en avslutad fas 3-studie där 21 583 personer deltog. Några problem med biverkningar i form av blodproppar framgick inte i studien, menar man. Och Astra Zeneca skrev i ett pressmeddelande att covid-19-vaccinet från Astra Zeneca och Oxford University visar ett 79-procentigt skydd. Vaccinet visar enligt tes-

terna också ett 100-procentigt skydd mot ett allvarligt och kritiskt sjukdomsförlopp och behov av sjukhusvård.

Min bror har fått Pfizer biontech och min svägerska som jobbar inom vården har fått Astra Zeneca och jag kommer att vara glad när jag kallas till vårdcentralen oavsett vaccin.

VÄNTAR GÖR OCKSÅ skådespelaren Johan Rabaeus, 73, men han oroar sig mer för sin svärmor Lotta, 91 och faster Barbro, 97. Läs mer om honom på sidan 26.

OUNDVIKLIGEN HÅLLER DU även denna gång ett nummer av Här&Nu som har covid-pandemin i fokus, men vi gör också ett nedslag i pensionärernas ekonomiska vardag. Blev pensionsreformen som vi tänkt oss? Onekligen finns mycket att önska när det gäller pensionsnivåerna. För det är inte säkert att vi orkar jobba längre, som systemet anmodar, för att få högre pension. Och orkar vi inte jobba fram till 65-årsdagen är det inte heller säkert att sjukförsäkringssystemet blir den fallskärm som utlovats.

I dag blir många sjuka utförsäkrade efter gränsen 365 dagar. Det har aktualiserats särskilt nu under covid när många drabbats av långtidsbiverkningar. Särskilt utsatta är vård- och omsorgspersonal.

Om vi inte tar hand om vårdpersonalen, vem ska då ta hand om våra gamla och sköra?

”I dag blir många sjuka utförsäkrade efter gränsen 365 dagar.



Uskorna som längtar till pensionen

► "Vissa dagar är det svårt att kliva upp ur sängen" ► Bekymrade över det orangea kuvertet ► Rädda att inte orka jobba hela vägen



ETT TUNGT YRKESLIV. De tre undersköterskorna Gabriella Svensson, Nena Forsling och Anki Grabski jobbar natt på ett vård- och omsorgsboende i Södertälje. "Jag kan tänka mig att gå vid 60, har jobbat med fysiskt tunga jobb sen jag var 19", säger Gabriella Svensson, 55.

PENSION De är unga nog att ha långt kvar till pensionen, men gamla nog att ha börjat fundera – och fondera. Alla tre jobbar natt som undersköterskor – "uskor" – på ett vård- och omsorgsboende för de riktigt gamla och sköra. Ett tungt jobb som borde belönas med tidigare pension?

Nena Forsling, 50, har bjudit hem kollegerna Gabriella Svensson, 55, och Anki Grabski, 46, på fika med pensionsprat.

Alla tre är undersköterskor som har jobbat i äldreomsorgen sedan ungdomen, till och från. Belastningen på kroppen är något som finns kvar i rygg och armar och ben. Gabriella minns ålderdomshemmet där toaletterna var för smala för rullstolen. Att vara två personal gick inte.

– Du fick släpa in henne eller honom.

Bättre hjälpmedel

Boendet där de jobbar i Södertälje är relativt nybyggt. Dörrarna har blivit bredare, hjälpmedlen fler och bättre – om det finns tid och personal nog att använda dem. När man har dragit på byxor 30 gånger under ett pass känns det i händerna. Alla tre svarar tveklöst att jobbet är fysiskt tungt. Lyfta, vända, klä på och av.

– Det är sånt man förtränger. Jag känner av mitt knä när jag går i trappor. Det gör ont, man har ont i ryggen. Vissa dagar är det svårt att kliva upp ur sängen. Man vet att man kanske inte håller, säger Nena Forsling.

Guldstunderna är lugna nätter, när

”Det känns inte som om jag kommer få en pension som jag klarar mig på.”

någon som varit orolig äntligen kommer till vila, och alla berättelser om livsöden.

– Ögonblicken, säger hon.

Även mentalt är det påfrestande, särskilt med demenssjuka som kanske inte vet var de är, som kan sätta sig på tvären, som har tappat det svenska språket.

– Ibland är det som att man inte kan göra rätt. Om Märta behöver nytt inkontinensskydd, men vägrar ett byte så får jag inte tvinga henne, och det är bra. Men om hon har kvar samma skydd ett dygn senare så är det vanvård, säger Nena.

Orka ändå fram?

De båda kollegerna håller med. Alla tre tvivlar på om de verkligen kommer att orka fram till 65, eller 67. Nena säger att hon har "dåliga gener", rädd att drabbas av ohälsa tidigt, som föräldrarna.

Gabriella Svensson har läst om Danmark, där man håller på att ändra pensionssystemet så att den som jobbat i 44 år (inklusive barnledigheter) får gå vid 64 i stället för 67, vilket blir den nya pensionsåldern i grannlandet.

De tre undersköterskorna runt fi-

kabordet pratar om olika möjligheter att klara en tidigare pensionering. Alla försöker spara. Sälja huset och flytta till Norrlands inland? Blanda deltidspension med ett annat, lättare arbete?

– I min släkt är det ingen som har orkat fram till 65. Jag får väl snabbt skola om mig till makaroniborrare eller data-programmerare, kommer skämtet från Nena, med ett stänk galla.

De pratar om dem som fattar beslut, de som sitter på kontor och kan orka en bra bit över 70, om USA:s åldrade president. Om "elefantkyrkogården" dit välbetalda statstjänstemän stundom kickas snett uppåt med bibehållen lön.

Orangea kuvertet

Alla tre är mer eller mindre bekymrade över innehållet i sitt orangea kuvert. Svårt att förstå och svårt tänka på hur lite pengar det blir.

Anki Grabski:

– Det är inte lätt att få koll. Jag försöker läsa i det orangea kuvertet där det finns förslag om att gå i pension i olika åldrar. Varje gång undrar jag om de driver med en.

Alla tre har försökt med webbtjänsten Min pension, men den säger inte allt och är inte helt enkel att förstå sig på.

– Det känns som om jag inte kommer att få en pension som jag klarar mig på, säger Anki.

Gabriella Svensson:

– I en perfekt värld vore arbetsvillkoren sådana att det inte vore några problem med att orka jobba till 65.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Så funkar det att ta ut **tidig pension**

PENSION Ju längre du väntar med att ta ut pension, desto mer pengar får du ut. Har du hört det påståendet? Det är inte riktigt sant.

Det är en sanning med modifikation, kan man säga. I vissa fall kan man faktiskt vinna på att börja ta ut pension tidigt.

Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten, jämför pensionen med ett bankkonto. Det man samlar in under livet med löneavdraget till allmänna pensionen, det blir en stor hög pengar. Klumpsumman är i princip lika stor oavsett om man börjar ta ut pengarna tidigt eller sent.

Man kan alltså välja hur mycket man vill "spä ut" pengarna.

– Det blir ändå lika mycket i slutändan, säger han.

Fond – vinst eller risk

Det finns människor som tar ut pensionen tidigt och sätter in pengarna i fonder, och har chansen att få bättre värdeökning. När de sedan slutligen löser upp sitt sparande så har de en rejäl slant.

– Generellt sett skulle jag avråda. Det finns de som det gått jättebra för, men det är riskabelt. Man kan göra det om man kan stå ut med att förlora en stor del av pengarna, säger Ole Settergren.

Det finns ett annat scenario där det kan löna sig att ta ut pension tidigt, och det är om man har väldigt låg pension. Då kan man räkna med att få bostadstillägg för att täcka bristen.

– Så visst kan man "socialför-

säkringsplanera", anser han.

Men det finns några risker även med detta. Det är ensamstående som får bostadstillägg, så det gäller att inte kära ner sig och flytta ihop i mogen ålder, för då uteblir bidraget.

– Man kan ju också råka ut för ett arv eller flytta utomlands, och då fryser bostadstillägget inne, påpekar Settergren.

Dessutom kan riksdagen få för sig att sänka bostadsbidraget, och då sitter man där.

Rabatt hos frissan

Tidig pension innebär att man får vissa rabatter, som i kollektivtrafiken och vissa butiker och hårsalonger. Men det är inte så mycket, tror Ole Settergren.

Tar man ut pengarna så kan barnen få mer att arva, om det är en ambition. Den som väntar länge och hinner avlida skänker sin pension till systemet, som "pensionsvinst". Å andra sidan får man ju själv del av den kollektiva skattkistan om man lever riktigt länge, här funkar pensionen mer som en försäkring än ett banksparande.

Den som redan har börjat ta ut allmänna pensionen kan fortfarande påverka uttaget, man kan ta paus i utbetalningarna eller ta ut mindre portioner. Och man kan fortsätta jobba ändå, och få både pension och lön.

Höjd startålder

Regering och riksdag vill som bekant att vi ska jobba längre. Grundskälet är att svenskarna

lever allt längre. Det betyder att en växande grupp äldre ska försörjas av en relativt sett minskad andel av befolkningen som arbetar.

Pensionssystemet måste vara "demografiskt hållbart", menar Ole Settergren. Alternativen för att kalkylen ska gå ihop är att antingen låta pensionerna bli väldigt låga från 65, eller att ta ut väldigt höga premier av den arbetande människan, eller att höja pensionsåldern.



KRÄNGLIGT. "Ja, pensionssystemet är krångligare än det skulle behöva vara", tycker Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten.

Tips och länkar

■ SKPF har en "pensionskola" på nätet: www.skpf.se/pensionsskolan

■ Hos Pensionsmyndigheten hittar man Pensionssimulatoren där man kollar hur olika val slår: www.minpension.se

■ Skandia har gjort en rapport, "Pensionsåldersdilemmat", där man jämför hur nya pensionsregler påverkar i olika typfall: www.skandia.se

Tre skäl att gå tidigt:

- Du får kontroll över pengarna
- Pensionärsrabatter
- Skönt om du är sliten

Tre skäl att gå sent:

- Summan per månad blir högre
- Skatten sjunker vid 66
- Jobb + pension ger rejält med pengar

ras: Riktåldern. Det är en rörlig åldersgräns som sedan kommer att flyttas uppåt i takt med medellivslängden.

I dag skulle riktåldern vara 65 år, och "lasgränsen" vara riktåldern plus tre år, alltså 68. Sen kommer riktåldern att höjas så småningom.

– Det finns prognoser för när riktåldern höjs till 68, 69, 70 och så vidare.

Så småningom får man rätt att jobba kvar till 72?

– Ja, det ligger i korten. Men det berör dem som är ganska unga i dag, födda sent 90-tal.

Lägre skatt från 66

Å andra sidan kan man jobba tills man trillar av pinn om arbetsgivaren går med på det. Det är ganska vanligt att åtminstone hoppa in på timmar under några år efter pensionsstrecket.

Och det är väldigt förmånligt att jobba länge och vänta med att ta ut pension, ett faktum som Ole Settergren inte tror är tillräckligt känt. Från 66 års ålder är nämligen skatten betydligt lägre, även på pensionsinkomsten. Dessutom får man ännu större jobbskatteavdrag på arbetsinkomsten.

Ändå har fler börjat ta ut pension tidigare än 65, enligt en rapport från Socialstyrelsen.

Analyschefen argumenterar lugnt och försiktigt för att man ska försöka vänta med att ta ut pensionen. Men inte för att staten vill hålla oss kvar i selen, försäkras han, utan för att Pen-

sionsmyndighetens uppdrag är att förklara och hjälpa.

Det här med pension är oerhört krångligt, kan man tycka. Olika pensionsåldrar, ett tiotal olika pensionsbegrepp, allmän och premie och tjänste, skatteregler...

– Jag håller med dig. Riksdagen är skyldig till att ha gjort det mycket krångligare än man med nödvändighet skulle behöva, säger Ole Settergren.

Och så alla andra parametrar: Bostadstillägg, tjänstepensionsbolag, pensionärsrabatter, fondsparande, amorteringar på huset, ett myller av faktorer som dessutom påverkar varandra.

Själv upptäckte jag att min bo-ränta sjönk om jag flyttade tjänstepensionen från ett bolag till banken.

Total koll?

Hur ska en stackars människa få total koll?

– Jag skulle råda dig att inte försöka få total koll. Det tror jag inte är bra och nyttigt. Det kostar på väldigt mycket att få total koll, ler Ole Settergren.

Han tror att man får tillräcklig koll om man törs öppna det orangea kuvertet, och sedan går in på Min pension på webben och laborerar med olika scenarier för den egna framtiden. Tar sig lite tid.

– Man kan ringa till oss också och få hjälp. Helst en fredag eftermiddag, tipsar analyschefen.

TEXT: ROLAND COX

MUSIKNYHETER!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



Thorleifs:
Tack & farväl
2CD 38156.....99kr



Hedins:
Live 2020
CD 15425.....149kr



Järvheden Thomas:
Rövåret 2020
CD 15284.....149kr



DansbandsNytt/
Vol 2
CD 15400.....149kr
(Release 2021-04-30)



Tom Håkans:
Toms bästa 2021
CD 15169.....149kr



Barbados:
Vi 2021 (Digi)
CD 15300.....149kr



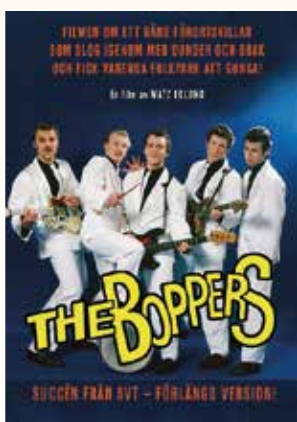
Melodifestivalen
2021
2CD 38407.....159kr



Donnez:
Alla dar i veckan 2021 (Digi)
CD 15350.....149kr
(Release 2021-04-09)



Hemmagymna Med
Sofia
3DVD 406974.....249kr



Boppers:
The Boppers
DVD 406692.....149kr



Mats Rådberg:
Countrykungen
Bok 15172.....289kr



Tengner Anders: Boken om Okej/
90-talets enda riktiga poptidning
Bok 752293.....529kr

Nästan en halv miljon 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

Prova på
50%

Nyponex



högkoncentrerat nyponextrakt

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

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

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

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

C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvaret

Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

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

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerat vätskebalansen och hjärtrytm.

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

Britta och Evelin i förstärkningsläge

CORONA-SVERIGE Nästan överallt måste regionerna ta in extra personal under vaccineringen av covid-19. På många platser vänder man sig till pensionerade sjuksköterskor. I Karlskrona förstärker seniorerna Britta Kilander och Evelin Bång Region Blekinges vaccinering.

Stadsdelen Bergåsa i Karlskrona badar i vårsol, och på baksidan av 66-åriga Britta Kilanders vackra trävilla från 1920-talet tar Britta och 65-åriga grannen Evelin Bång en fika och njuter av de varma solstrålarna. I över 20 år har de varit grannar och goda väninnor, och sedan hösten 2020, då Region Blekinge behövde extra personal, är de båda även arbetskollaboratorer.

– Först och främst känns det bra att kunna hjälpa till i denna svåra situation, och det är också hedrande att vi fick frågan. Sen är det fantastiskt kul att få jobba ihop med Evelin. Jag ångrar att vi inte har jobbat ihop tidigare, säger Britta och tittar med varm blick på Evelin.

– Säger du det Britta? Ja, vi har det väldigt bra ihop. Att arbeta med dig är som en enda lång kafferast, svarar Evelin och skrattar.

”Protest mot mamma”

Med en mamma som var barnsjuksköterska fick Britta tidigt upp ögonen för sjuksköterskeyrket, men hon ville samtidigt gå sin egen väg och började därför yrkeskarriären som skötare inom vuxenpsykiatri.

– Det var en sorts protest mot mamma. Jag har egentligen alltid varit tekniskt intresserad så hade jag varit född som pojke eller varit ung i dag hade jag nog blivit ingenjör. Teknikintresset ledde till



ÖVER 800 STICK I VECKAN. Evelin Bång och Britta Kilander arbetar mellan två till tre dagar i veckan med att vaccinera sjukvårdspersonal och på en vecka kan det bli upp till 880 vaccinerings. FOTO: PRIVAT

”Tänk när alla är vaccinerade och kan komma hit och hälsa på.”

att jag sedan blev företagssjuksköterska på Samhall där jag jobbade med arbetsmiljön.

Håller igång huvud och kropp

På 1990-talet utbildade hon sig till interaktionsdesigner och arbetade för ett företag som utvecklade mobiltelefoner, men sökte sig efter några år tillbaka till vården. De sista fem åren arbetade hon

i Regionhälsan i Region Blekinge. I maj 2019 gick Britta i pension, men har fortsatt sitt aktiva liv.

– En dag i veckan arbetar jag på Regionhälsan och innan pandemin var jag senior i skolan minst en dag i veckan. Sen har jag flera fritidsintressen. Inaktivitet är en fara, det gäller att hålla igång huvud och kropp.

– Tillsammans med några andra i

kvartret har vi byggt ett litet utomhusbibliotek som står längre ner på gatan.

Gjorde test på arbetsförmedlingen

Evelin halkade in i sjuksköterskeyrket efter att ha gjort ett test på arbetsförmedlingen som visade att hennes egenskaper passade in i sjukvården.

– Nej, det kan inte stämma sa jag till dem. Jag tål inte blod. Några år senare var jag operationssjuksköterska. Efter 20 år i operationssalen ville jag testa något nytt och började på samma utbildning som Britta.

– Jag hann dock aldrig gå klart utbildningen eftersom jag fick jobb i vuxenpsykiatri.

Hon trivdes så bra med sitt jobb att hon stannade kvar fram till sin pensionering i maj förra året. Första tiden som pensionär präglades av pandemin och en utdragen badrumsrenovering som innebar att Evelin och hennes make fick bo flera veckor i en stuga i Blekingeskogen.

– När Göran tog bilen och åkte till jobbet satt jag ensam ute i skogen, så jag köpte en gul liten folka. Jag upplevde samma frihetskänsla som när jag köpte min första bil och kunde åka vart jag ville.

Två glada injektioner

I höstas fick Britta ett samtal från Regionhälsan. Region Blekinge skulle ingå i en nationell studie med syftet att ta reda på hur stor andel av personalen som hade utvecklat antikroppar mot covid-19. Regionhälsan undrade om Britta, tillsammans med några andra pensionärer, kunde utföra tester på ett urval av personalstyrkan.

– Jag frågade Evelin och hon var som tur var intresserad. Så vi hoppade på uppdraget och kom in där som två glada injektioner, vilket visade sig var uppskattat.

När arbetet med studien var färdigt föll det sig naturligt att Britta och Evelin även fick vaccinera personal mot säsongsinfluenza. Och i början av året blev de tillfrågade om de ville hjälpa till med vaccineringen mot covid-19. Totalt är det 13 pensionärer samt en del befintlig personal som vaccinerar personalen i Region Blekinge.

– Hur vi går tillväga beror på vilket vaccin som används. Pfizers vaccin ska blandas med koksalt och har du öppnat en flaska måste det användas inom några timmar, berättar Britta.

– Inget får ju slängas, vaccinet är guld värt, så ibland får vi larma så avdelningarna skickar mer personal till oss.

Fortfarande försiktiga

Varje region har sin egen ordning över vem som ska vaccineras först. I Region Blekinge är det patientnära personal vid avdelningarna för covid-19, IVA och akutmottagningen som har prioriterats. Britta och Evelin arbetar mellan två till tre dagar i veckan med att vaccinera sjukvårdspersonal och på en vecka kan det bli upp till 880 vaccinerings. Alla pensionärer som arbetar med vaccineringen är givetvis vaccinerade, och för Evelin och Britta innebär det att de delvis har fått sina gamla liv tillbaka.

– Våra män är inte vaccinerade och vi är fortfarande försiktiga när vi rör oss ute i samhället, men i början av mars åkte jag och Britta till Malmö för att hälsa på våra barnbarn. Mitt fjärde barnbarn föddes i december och det var första gången som jag fick träffa henne.

– Det var helt fantastiskt, väldigt känslosamt. Tänk när vi alla är vaccinerade och de kan komma hit och hälsa på, säger Evelin optimistiskt.

TEXT: PIERRE EKLUND

FHM om den tredje vågen: "Viktigast **hålla avstånd**"

CORONA-SVERIGE Vaccinationen mot covid-19 fortgår, om än i olika takt i landet. Den 26 mars hade närmare 1,5 miljoner personer vaccinerats. Samtidigt återupptogs vaccinationerna med Astra Zeneca av personer 65 år och äldre.

Folkhälsomyndigheten har i en simulering om vad som händer vid vaccination mot covid-19, visat att vaccination reducerar antalet personer med svår sjukdom jämfört med utan vaccinering. Den största vinsten ses i gruppen 70 år och äldre. Det beror på att de flesta personer i prio-ordningens första två faser tillhör denna åldersgrupp. Eftersom smittspridningen ökat under våren är det denna grupp som nu först och främst ska vaccineras med alla godkända vacciner.

Folkhälsomyndigheten ger följande råd:
■ Viktigast för att begränsa en tredje våg av smittspridning av covid-19 under våren 2021 är att vi fortsätter hålla avstånd och vidtar andra grundläggande smittskyddsåtgärder.

■ Personer med störst risk för allvarlig sjukdom bör prioriteras för att förhindra dödsfall och undvika överbelastning av sjukvården i samband med en tredje våg under våren 2021.

■ Snar vaccination av så många som möjligt har större betydelse än variationer i skyddseffekt hos vaccinerna.

Klartecken för Astra Zeneca

Den 16 mars pausade Folkhälsomyndigheten, FHM, Astra Zenecas vaccin efter misstanke om allvarliga biverkningar, som blodpropp och blödningar. Den 25 mars gav FHM klartecken för att återuppta vaccinationerna med Astra Ze-



neca, men det ska tills vidare endast ges till personer 65 år och äldre. FHM anser att vaccinationstakten av äldre måste intensifieras med anledning av den ökade smittspridningen i landet.

Smittspridningen ökar

Hittills har fyra vaccin mot covid-19 godkänts i EU och därmed även i Sverige. De godkända vaccinerna är: Pfizer Biontech, Moderna, Astra Zeneca och Janssens vaccin. Alla vacciner är godkända i alla åldersgrupper i befolkningen över 18 år, men FHM vill avvakta ytterligare expertutlåtande om Astra Zeneca. Inga

misstänka biverkningar av ovanstående slag har rapporterats bland personer 55 år och äldre.

Enligt Folkhälsomyndighetens hade i slutet av mars 1 005 559 personer fått sin första vaccinationsdos och över 400 000 sin andra dos. Smittspridningen i landet ökar. Under de sista veckorna i mars ökade smittspridningen med 18 procent.

– I grunden handlar det om att man måste hålla avstånd, man måste minska antalet personer som man träffar. Det är det allting handlar om, säger statsepidemiolog Anders Tegnell.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

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 åderbräck. De ger stöd och stabilitet och bidrar till ökar rörlighet. Du får lättare att gå - prova idag!



"Strumporna är helt underbara! Oumbärliga 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: **HN79**

*Gäller nya kunder, ett köp tom 30/04.

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



Smarrig och näringsrik vardag med MatFröjd

Appen MatFröjd är ett enkelt hjälpmedel för äldre, deras anhöriga och för personal. Målet är att äldre som har en förvärvad eller åldersrelaterad funktionsnedsättning och som bor kvar hemma ska få en ökad matlust och matglädje. Projektet är ett led i Arvsfondens nya satsning på äldre med funktionsnedsättning.

MATKRÖNIKAN



Kolbulle och stormkök

Finns det något svenskt än en skogsbacke, en öppen eld, en gjutjärnspanna och en kolbulle? Skogshuggare, kolare (de som milade), flottare och andra som rörde sig ute i naturen förr kunde lätt ha med sig lite fläsk, mjöl och salt i ryggsäcken. Vatten fanns i naturen. Så kunde de med små medel få ihop en kaloririk måltid över öppen eld.

ÅRETS JULKLAPP 2020 lär ju ha varit ett stormkök. Det är också en del

av den utrustning vi bör ha till hands hemma för alla eventualiteters skull. MSB menar att vi ska klara oss åtminstone i 72 timmar, alltså i tre dygn. Det kan bli elavbrott och andra otäckheter och då bör vi se till att ha matvaror, vatten, något att tillaga mat på och bränsle till det. T-sprit, tändstickor, torrvaror och några konserver hör till det oundgängliga. Men det är också nödvändigt att då och då se till utrustningen och pröva det man har och eventuellt förnya och komplettera. Testa till exempel ditt stormkök eller Trangiakök, primuskök eller vad det nu är. Ett

enkelt kök som eldas med rödsprit räcker gott till att laga åtminstone en rätt på. Som en kolbulle eller en alternativ "bulle".

Visst, en riktig stekpanna och öppen eld är ju mer genuint och lättare att få till en god kolbulle på, men stormköket ska ju också testas. Till en kolbulle för två behöver man:

3 dl vetemjöl och 4 dl vatten samt 1/2 tesked salt, som kan blandas ihop hemma och vispas till en jämn smet som kan tas med ut i en burk med lock.

Rimmat fläsk, cirka 200 gram. Om det är magert kan man behöva lite extra fett.

Dela fläsket i mindre bitar och stek i pannan eller grytan. Häll på den färdiga blandningen av mjöl, vatten och salt. Vänd helst en gång, kanske i luften? Rårörda lingon, passar bra till.

EN ANNAN LITE LÄTTARE rätt att tillaga med stormköket kan tjäna som alternativ, soppa med bulle. Den kan förberedas genom att skära ner rotfrukter; till exempel en morot, en potatis och en bit selleri eller palsternacka samt bitar av purjolök och lägga i en plastpåse att ta med ut. En hönsbuljongtärning, en petflaska med vatten och så den där "bullen" som i Bullens pilsnerkorv. Det blir anledningen till en "alternativ bulle".

Häll vattnet i kärlet, tillsätt rotfrukterna och löken, smula ner buljongtärningen, gärna hönsbuljong som är mest smakfull, och koka upp. När rotsakerna är mjuka så är soppan färdig. Om man har små påsar med peppar kan man ta med sig ett par och eventuellt smaksätta med. För att bli lite mer matig kan man till slut tillsätta korvarna. En enkel konservöppnare krävs och att korvarna får ligga i en stund. Man kan hålla upp kastrullen en bit så att det inte kokar så våldsamt medan korven blir varm.

UTOMHUS SMAKAR DESSA rätter extra gott. De värmer, ger kalorier och ork. Testet med stormköket kan naturligtvis även göras inne på diskbänken. Ha ett lock till hands för att släcka vid någon okontrollerad händelse. Fungerade köket? Då är övningen slut och utrustningen kan rengöras och plockas in i skåpet igen. Man behöver förresten omsätta reservprovan-



Ingredienser och utrustning: Här är vad som behövs för en alternativ "Bulle".

ten i form av konserver då och då, även om de brukar hålla några år. Gör en lista över vad du har i skafferiet och när det senast bör användas.

Förutom korvarna kan jag rekommendera kötsoppa, ärtsoppa, Chili con carne, makrillfiléer, tonfisk, vita bönor i tomatås, passerade tomater samt knäckebröd, torkad svamp, ris, pasta med mera. Glöm inte att även omsätta reservvatten i dunk eller flaskor. För matlagning och dryck går det i kristider i alla fall åt cirka 2,5 liter per person och dygn. Det är ett minimum av vattenbehov.



Leif Kindblom, matkrönikör

Påskan – tro och folkliga seder

TRADITIONER Påskan var från början en judisk tradition, till minne av israeliternas uttåg ur Egypten där de hade hållits fångna av den egyptiske faraon. I och med kristendomens utbredning började de kristna också fira påsk. Nu firade man minnet av Jesus uppståndelse, och det började man med redan på 100-talet.

Att fira påsk är en gammal tradition och firas under flera dagar med olika betydelser och inslag. Före påskan kommer fastan - och fastan varar ända till påsk - det lär oss den gamla julsången.

Själva påskan börjar egentligen inte förrän på påskdagen men i dag tycker vi att hela veckan innan påskhelgen kan firas. Skolorna har påsklov och på många företag passar medarbetarna på att ta ledigt.

Dagens påskfirande brukar börja med att man skaffar ett påskris, några grenar av björk som sedan pryds med färgglada fjädrar och annat påskpynt. Vi ser det som en fin dekoration men förr var det faktiskt meningen att man skulle piska varandra med det ris man bar in.

Med björkris och annat påskpynt på plats kan påskstämningen infinna sig.

Reningsdag och häxor

Skärtorsdagen i påskveckan är enligt den kristna kyrkans tradition en reningsdag. Kyrkan firar skärtorsdag till minne av den första



nattvarden. Det är också den dag som – enligt gammal folktro – alla häxor flyger till Blåkulla. Det gällde att gömma kvastar, stänga skorstensspjäll och skjuta med gevärsskott, som sedermera blev smällare. Allt för att skrämma häxorna.

Numera kommer det mest utklädda små barn och ber om godis eller delar ut speciella påskkort, en sed som pågår under hela påskan.

Påskeldarna, som mest tänds på Västkusten, i Dalsland och i

Närke, var också ett sätt att hålla koll på påskkäringarna – häxorna.

Roligare påskhelg efter 1969

Alla som är uppväxta under de första 60 åren på 1900-talet berättar gärna hur fruktansvärt tråkigt det var på långfredagen. Det skulle vara stilla och tyst, på den stora sorgens dag när Jesus dog på korset. Man fick inte utföra onödiga sysslor, alla barn skulle vara lugna, helst inga lekar, maten var enkel och radio och senare tv skulle vara

avstängda. Inga affärer, inga restauranger eller caféer var öppna.

Inte förrän 1969 kom en större ändring, speciellt när det handlade om "offentliga nöjestillställningar."

Men på påskaften blev det bättre. I dag börjar vi fira under dagen, men enligt gammal sed ska man vänta tills midnatt mot påskdagen. Då var äntligen den långa fastan över. Nu fick man äta gott igen.

För påskan är också den goda matens helg. Vi äter till exempel lax, lammkött, smörgåsbord med massor av tillbehör och naturligtvis ägg.

Ingen påsk utan ägg

Hönan är en symbol för påskan och vi äter mest ägg på hela året under påskdagarna. Med vårens ankomst kommer ljuset tillbaka, hönorna piggjar till och börjar lägga fler ägg.

Ägget är också en symbol för pånyttfödelse - påskens kristna tema. Men vi äter inte bara äggen. Det finns många andra äggtraditioner under påskfirandet. Vi målar kokta ägg i glada färger och mönster.

Förr gav man bort dekorerade ägg. I dag ger vi bort ägg av papp eller plast fyllda med godis och kanske en liten present.

Den egentliga orsaken till att det blivit så mycket ägg till påsk tros vara den sex veckor långa fastan som tar slut vid påsk. Den råkar sammanfalla med den period då tamfåglarna värper som mest. Eftersom all mat som innehöll ägg var förbjuden under fastan hade man ett stort lager ägg till påskan.

TEXT: SO-RUMMET.SE

Kristna kyrkans största dag

Påskdagen är den kristna kyrkans största dag. Då firas Jesu uppståndelse från de döda. Gudstjänsten på påskdagen går i glädjens tecken.

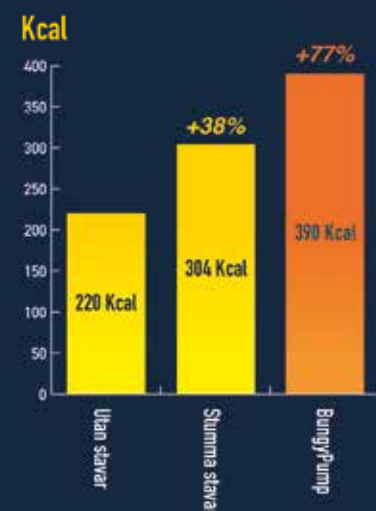
På annandag påsk fortsätter glädjen i helgfirandet. Förr var den ofta ungdomarnas egen dag, då behövde det ju inte vara lugnt och stilla längre utan man kunde dansa och roa sig.

Trött på övervikten?

BungyPump fjädrande stavar ger upp till 77% högre kaloriförbränning jämfört med vanlig promenad.

Cirka 90% av kroppens muskler aktiveras vid användning av BungyPump stavar.

Man tränar styrka och kondition på en och samma gång. BungyPump rekommenderas av sjukgymnaster och används i rehabiliteringen.



Testrapport i samarbete med
Modo Sports Academy

**Testa BungyPump-stavar i
välsorterade sportbutiker nära dig!**

Kurs: Så hanterar du digitala betaltjänster

DIGITALKUNSKAP På webben finns nu en enkel utbildning i digitala betaltjänster. Inga förkunskaper krävs. Du får lära dig allt från början och utbildningen är gratis.

I en tid då många har begränsade möjligheter att röra sig i samhället ökar behovet av att kunna göra digitala betalningar via mobilen. För att motverka det digitala utanförskapet på betaltjänstområdet och underlätta för den som inte tidigare har använt sig av mobila betaltjänster, har Länsstyrelsen tagit fram flera informationsfilmer.

Filmerna har tagits fram genom ett samarbete i Kustlänsgruppen, (Södermanland, Kalmar, Blekinge och Gotland) och är en guide till digitala betalningar. De tar bland annat upp hur man laddar ned nödvändiga appar och hur mobilt bank-id, internetbanken, swish och QR-koder med mera fungerar.

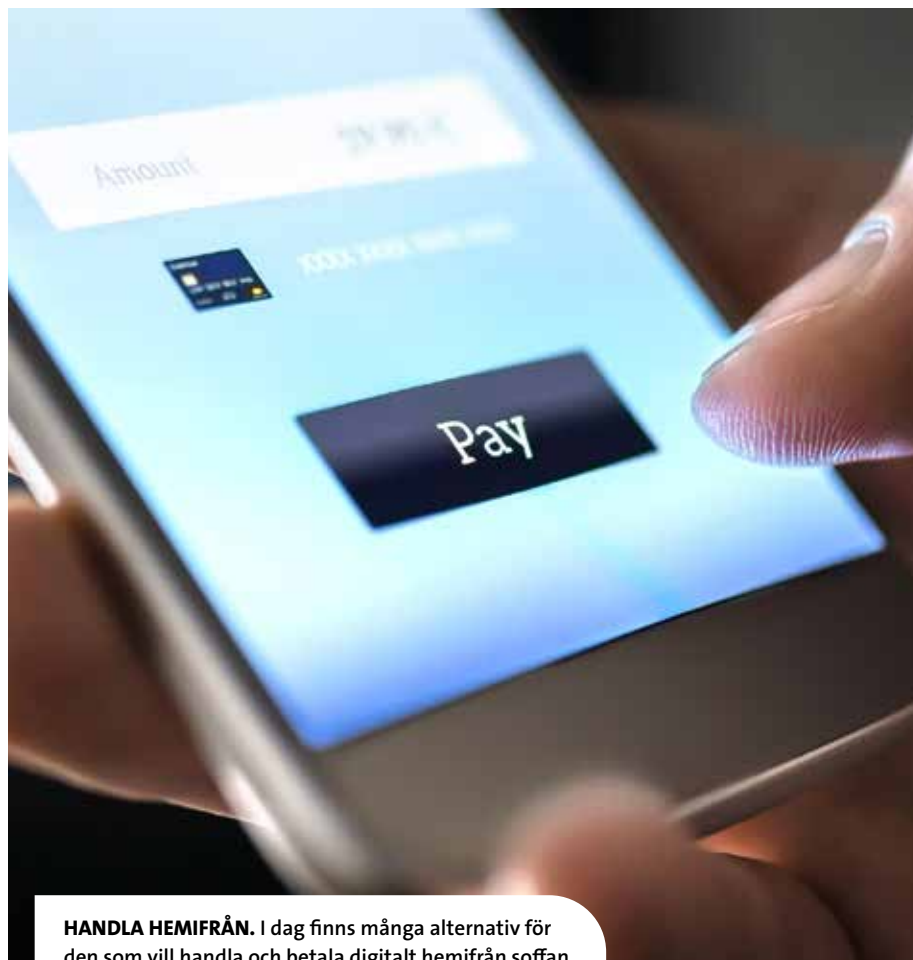
Två olika smartphones

Tänk på att några av filmerna är olika beroende på vilken typ av telefon du har.

Det finns två typer av Smartphones – Iphone och Android. Android är i princip allt som inte är Iphone. Om du till exempel har en Samsung, Sony, Duro eller Huawei – då har du en Android.

Utbildningen är gratis och kommer från Kustlänsgruppen som är Södermanlands, Blekinge, Gotlands och Kalmar län.

Kustlänsgruppen kom med idén till utbildningarna för något år sedan och SKPF Pensionärerna har kört dem som



HANDLA HEMIFRÅN. I dag finns många alternativ för den som vill handla och betala digitalt hemifrån soffan.

klassrumsutbildningar fram till i våras då vi fick övergå till webinarier på grund av pandemin.

Gratis för alla

Tack vare finansiering av PTS – Post- och Telestyrelsen, finns de tio filmerna tillgängliga för alla. Du hittar filmerna på Youtube. Gå in på youtube.com och

sök på Utbildning i digitala betaltjänster.

De finns även på Länsstyrelsen: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/natur-och-landsbygd/stod-for-landsbygdsutveckling/grundläggande-betaltjanster

Scrolla ner till Information om digitala betaltjänster/Filmer digitala betaltjänster.

TEXT: PETER SANDBERG

Känner du dig ensam under pandemin?

Är det svårt att handla och göra ärenden?

Vi förstår.
Men det kan bli lättare.
Med hjälp av digitala tjänster och internet.

Du måste inte lära dig allt.

Bara sånt som kan hjälpa dig när vardagen är begränsad.

Som att se, prata och umgås med de som du inte kan träffa just nu. Få mat, läkemedel och andra varor hemlevererade. Eller ta del av kultur och sociala evenemang hemifrån.

Ta ett första steg.

Fråga vilket stöd som finns där du bor. Kontakta din kommun, ett bibliotek, studieförbund eller föreningar. De kommer att hjälpa dig vidare.

Använder du redan internet?

Gå till webbplatsen pts.se/digitalhjalpen. Där finns enkla steg-för-steg-guider och information om digitala tjänster som kan hjälpa dig i vardagen.

Stora kommunala skillnader i omvårdnad i äldreomsorgen

VÅRD OCH OMSORG Det finns stora skillnader i hur kommunerna arbetar med att förebygga undernäring, trycksår, fallskador och nedsatt munhälsa hos äldre. Och de som har hemtjänst möter fortsatt många olika personal, mellan 7-23 personer under en tvåveckorsperiod. Socialstyrelsens öppna jämförelser visar på brister vård och omsorg om äldre.

För elfte året i rad presenterar Socialstyrelsen undersökningen Öppna jämförelser i vård och omsorg om äldre, där man jämför kommunernas vård och omsorg till personer från 65 år och uppåt. Undersökningen visar utifrån ett 40-tal mått att det finns stora skillnader i vården om omsorgen om de äldre på riks- läns- och kommunnivå. Flera uppgifter avser en del av 2019 samt halva 2020, och speglar därför inte fullt ut situationen under covid-19-pandemin.

Genomgående visar resultaten stora skillnader mellan kommunerna. Det gäller bland annat de äldres munhälsa, undernäring, fallskador och trycksår. Och att förebygga ohälsa.

I en del kommuner har alla som bor i ordinärt boende med hemsjukvård, och bedöms vara i riskzonen för något av dessa fyra områden, fått en förebyggande åtgärd. I andra kommuner har ingen fått det.

Från 5 till 95 procent

För särskilt boende är variationen mellan kommunerna 5 till 95 procent. Exempel på åtgärder kan vara träning, hudvård, översyn av läkemedel eller hjälpmedel för att underlätta måltiderna. För att en åtgärd ska räknas måste den ha följts upp



och registrerats i kvalitetsregistret Senior alert.

– Undernäring, fallskador, trycksår och ohälsa i munnen är risker som påverkar välmåendet och livskvaliteten mycket. De hänger ihop med varandra. För lite näring ökar till exempel risken att falla. För att säkerställa att en åtgärd gör skillnad är det viktigt att den följs upp systematiskt, säger Michaela Prochazka, samordnare för äldre frågor på Socialstyrelsen.

15 olika personal på två veckor

Nationellt är det knappt 50 procent av de som bor i ordinärt boende med hemsjukvård som har fått en förebyggande åtgärd, som följts upp. På särskilt boende är rikssnittet cirka 60 procent.

– Det är angeläget att kommuner som ligger lågt i undersökningen analyserar sina resultat lokalt för att se vad de beror på och hur de kan stärka det förebyggande arbetet, säger Ann-Catrin Johansson, projektledare på Socialstyrelsen.

Av jämförelserna framgår också att den som har hemtjänst möter i genomsnitt 15

olika personal under en tvåveckorsperiod. Förra året var antalet 16. Även här varierar det, från sju i en del kommuner till 23 i andra.

– Personalkontinuiteten påverkar kvaliteten i omsorgen och för många äldre kan det skapa otrygghet att få besök av ett stort antal personer i sitt hem. Vi vet att hög personalomsättning har varit en utmaning för många kommuner under pandemin. Men av smittskyddsskäl är det just nu särskilt viktigt att den äldre träffas så få som möjligt, säger Michaela Prochazka.

Pandemin täcks inte in

De öppna jämförelserna innehåller även uppgifter om den palliativa vården i livets slutskede. Bland annat har 76 procent av dem med hemtjänst och på särskilt boende fått ett dokumenterat brytpunktssamtal. Uppgifterna omfattar andra halvan 2019 samt första halvan av 2020 och ger därmed inte en bild av den palliativa vården under pandemin.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Fokus på syntillskott!

Min syn är så viktig för mitt aktiva liv!

Madeleine njuter av livet som pensionär och älskar naturen och att måla tavlor. Efter en period med trötta ögon är hon nu nöjd användare av Blue Berry Plus Ögonvitamin med fokus på ögon och synförmåga.



Madeleine är pensionär och har som främsta intresse att njuta utomhus i naturen och att måla tavlor.

–Min syn är så viktig för mig med tanke på att jag älskar att måla. Den typen av motiv jag målar kräver mycket av mina ögon och jag vill naturligtvis göra allt jag kan för att bibehålla min synförmåga, berättar Madeleine.

Noterade förändring

I perioder tyckte Madeleine att hon noterade en känsla av ansträngda ögon. Detta hindrade henne i utövandet av sin hobby – ögonen kändes trötta.

–Jag kände mig lite nedstämd när jag

inte kunde måla så mycket som jag ville. Min konst är verkligen viktig för mig, för att jag ska må bra och trivas, förklarar Madeleine vidare.

Läste om Blue Berry

Madeleine läste i en tidning om kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin och bestämde sig för att prova.

–Nu har jag tagit tabletterna i ett år och är mycket nöjd, säger Madeleine.

Målar ofta och humöret är på topp

–Jag är lycklig för att jag hittat Blue Berry. Det betyder så mycket för mig att bevara synförmågan, speciellt med tanke på att jag är lite äldre. På samma vis är det ju viktigt att hålla sig aktiv på dagarna, vilket jag kan göra nu. Jag rekommenderar verkligen Blue Berry till alla som söker ett tillskott med hög kvalitet för ögonen och synen, avslutar Madeleine glatt.



Vaccinium myrtillus är en specifik vildväxande art av blåbär med ursprung från norra Europa och som mycket allmänt förekommer i Sverige. Det är skillnad på de vilda blåbären och de odlade blåbär som man köper i livsmedelsaffären. Det amerikanska blåbäret är större och vitt inuti. Den svenska typen av blåbär är mindre och har mörk färg rakt igenom hela bäret. Det är just färgämnet i det svenska blåbäret som den moderna forskningen intresserar sig för. New Nordic Blue Berry™ plus ögonvitamin tabletter innehåller det mindre och riktigt blåa blåbäret, Vaccinium myrtillus.

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

**Även på apotek och
hälsobutiker on-line**

Eller ring New Nordic
040 - 239520

Varför Blue Berry är så bra!

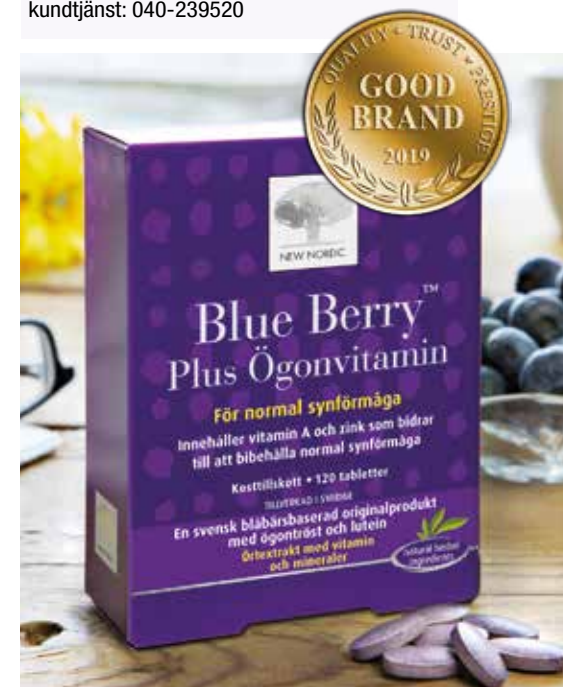
Blue Berry Plus Ögonvitamin är ett svenskt, prisbelönt ögontillskott med blåbär och lutein. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

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 välrenommerade örten ögontröst.

Vitamin A och zink bidrar till att bibehålla en normal syn. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion

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

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



Sveriges 65+ saknas i politiken

Var femte svensk är över 65 år. Aldrig tidigare har andelen varit så hög. Dessutom mår allt fler äldre bättre. Att vara gammal är inte längre detsamma som att vara skör och skröplig, men förbättringen av folkhälsan märks inte bland folkvalda.

Ingen partiledare är över 65. Endast en av 22 ministrar är över 65 år – EU-ministern Hans Dahlgren, som fyller 73 år i mars.

Bara sex av 349 riksdagsledamöter var över 65 år efter senaste valet 2018. Om riksdagen hade varit representativ för väljarna skulle siffran för 65-plussarna vara cirka 90 av 349. Hur är denna underrepresentation möjlig?

I USA är det tvärtom. Mot slutet av Demokraternas primärval återstod tre kandidater: Joe Biden, 78 år, Bernie Sanders, 79 år, och Elizabeth Warren, 71 år. Som bekant valdes Biden som därefter vann över 74-årige Donald Trump.

När Biden svors in till president flankerades han av kongressens talman Nancy Pelosi, 80 år, och den kommande talmannen i senaten Chuck Schumer, 70 år. Detta är inte en balanserad eller önskvärd sammansättning av ålder. Men amerikanerna visar något som vi borde lära oss – äldre kan!

SOM SVENSK SKA MAN åldras utan att ha några ambitioner. Du ska vara pigg och nöjd. Kanske kan du få arbeta några extra

år hos en storsint arbetsgivare, men lägg undan ambitioner om något annat än ett aktivt fritidsliv.

Men låt oss konstatera att vi alla kommer bli äldre om vi har tur. Om livet blir allt längre – varför ska vi sluta leva vid 65?

DET LIGGER I ALLAS egenintresse att Sverige får fler äldre toppolitiker. Efter denna pandemi där äldre har fått betala det högsta priset tror jag att vår framtid skulle bli ljusare om äldre fick ta mer plats i att bestämma om vad vi ska göra annorlunda och bättre.



Peter Sandberg

ELOFLEX

NU BLIR FRIHETEN ÄNNU LÄTTARE!

Med vår nya modell Eloflex D2 blir det ännu lättare att ta med dig elrullstolen i vardagen och på resor. D2 är hopfällbar och kan också delas i två delar för att minska vikten vid i- och urlastning i bilen.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Den har en stabil konstruktion som samtidigt är lätt, kompakt och smidig. Du kan ta med dig elrullstolen i bilen och på resan. Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra ute som inne. Modern teknik ger dig över 30 km körsträcka på en laddning. Eloflex är testad och godkänd med högsta kvalitet.



- ✓ Lastvikt – 17,1 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.



Låt dig inte begränsas!

promenadskoter.se



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



HS-925



HS-328



HS-520



HS-828

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!

Johan Rabaeus trivs bäst när **det blåser**

PORTRÄTTET – Fy tusan. Det gör mig rent ut sagt förbannad att inse hur dålig pension många pensionärer har, särskilt kvinnor. Efter ett helt arbetsliv. Utarbetade, utslitna och knappt en pension det går att leva på, säger Johan Rabaeus och slår ut med armarna.

– Håller du inte med, säger han sedan och ser uppfordrande på mig, på andra sidan bordet.

Skådespelaren Johan Rabaeus har precis lämnat inspelningsstudion, där han läser in en biografi om finansmannen Jan Stenbeck.

– Den är spännande skriven. Stenbeck – en genialisk person, en rebell i affärsvärlden.

På vägen till vår mötesplats har han hämtat Musse, en lejonfärgad pitbull staffordshire terrier, som nu lufsar runt under bordet för att hitta en bekväm liggställning.

När Johan Rabaeus blir uppeldad under intervjun, börjar Musse trampa runt igen.

– Han gör så där när jag höjer rösten. När han märker att jag jagar upp mig.

Och kanske är de lite lika, funderar jag. Blir lite större när de vill framföra en åsikt, lyfter på huvudet och börjar trampa runt. Letar uttryck.

Engagerad, entusiasmerande och rolig. Jag har inför intervjun sett pjäsen VD från 1987 på SVT Öppet arkiv och tv-serien Ivar Kreuger från 1998. Jag har också lyssnat till några radiointervjuer, bland annat Katarina Hahr möter ... från 2020 och hans sommarprat från 2010.

Och nu kan jag inte låta bli att nämna hans undulat Pelle kanin, som uppväxt bland kaniner hade för vana att hoppa runt som en kanin i stället för att flyga. Och hur Pelle kanin höll på att bli innebränd vid en lägenhetsbrand. Men överlevde för att sedan smita ut genom ett öppet fönster under en teatersväng, när Johan Rabaeus spelade Tartuffe i Danmark. Jag skrattade högt, berättar jag. Johan Rabaeus ler och nickar

– Pelle kanin. Just det!

Usla pensioner

Men han tycker att vi går ifrån ämnet. Nu vill han prata om usla pensioner och en vaccinationstakt i Stockholm, sämst i landet, som lämnar allt övrigt att önska.

– På min vårdcentral är de oerhört vänliga och hjälpsamma. Men de skäms. De skäms för de har ingen information

Johan Rabaeus

Familj: Sambo med modeskaparen och kostymtecknaren Camilla Thulin, hunden Musse. **Född:** 31 juli 1947 i Stockholm. **Bor:** Stockholm. **Arbete:** Tillhör den fasta ensemblen på Dramaten. **Fritid:** Segling.



att ge. Jag vet inte när jag kan bli vaccinerad. Och min svärmor Lotta, 91, har ännu inte fått någon vaccination, trots att hon är så gammal. Hon bor ensam och klarar sig själv. Men hon kan ju inte träffa barn och barnbarn. Det är upprörande, säger han.

Nu sover Musse. Han har väl vant sig vid humörets svallvågor, eller ledsnat på att trampa runt.

– Jag gillar gamla människor. Men i Sverige är det sådant fokus på ålder. Folk är så ängsliga och åldersfixerade.

– Man kanske skulle engagera sig och starta ett parti, pensionärspantrarna. Han smakar på ordet. Nej, det får bli pensionärsterroristerna, slår han fast. Lutar sig tillbaka och ler.

– Får du ut något av det här, frågar han sedan.

Jo då, nickar jag samarbetsvilligt. Det här är kul. Som att sitta på första parkett och jag har ingen aning om vad som komma skall.

"Allt slog igen"

Johan Rabaeus har en så lång och gedigen meritlista som skådespelare och kulturarbetare att det bara blir uppräpningar att försöka omfamna helheten. Det får bli några nedslag här och där. När coronaviruset slog till fick han lämna den älskade Dramatenscenen, där han spelade rollen som Beethoven i föreställningen Dövheten och repeterade Dödgrävaren.

– Allt slog igen. Det fanns flera produktioner i pipeline och flera projekt som jag var inblandad i... och som jag hoppas kunna starta upp igen.

Men under hösten 2020 medverkade »»

PORTRÄTTET



» han i musikalerna Funny girl på Malmö Opera med Sanna Nielsen i titelrollen, med 50 personer i salongen som normalt rymmer 1 500 personer.

- Det är som att simma utan vatten, torrsim, påstår Johan Rabaeus nu.
- Föreställningar går ut på att ha kontakt med publiken. Vi skådespelare ger, men publiken ger också energi tillbaka. Ett samspel.

Guldläge som pensionär

Men som pensionär tycker han att han har guldläge. Han har det ganska bra med inkomst från både pension och arbete. Ett bra pensionärsliv. Men nu när scenerna är stängda, tycker han att han är mest ledig. Tråkigt, förstår jag.

- Allt var bättre förr, påstår han plötsligt och skrattar högt.
- Att bli äldre vad innebär det? Det

”Jag är också mindre respektfull och vågar göra bort mig.”

sägs att när man blir äldre, så börjar man reta sig på klotter. Det ska ju vara kreativt, men inte i min portuppgång!

- Men jag är också mindre respektfull och vågar göra bort mig. Och tar inte mig själv på så blodigt allvar.
- Nu börjar jag bli äldst i min släkt. Men än har jag faster Barbro, 97, där har du pensionärspower. Ålderisterna slår tillbaka. Hon är lite flirtig och tar gärna ett glas vin, fantastisk kvinna.

Jobbet då? Tre timmars inläsning är vad han orkar med under en dag. Boken har 470 sidor och med 15–20 sidor per timme kommer inläsningen att ta åtta till nio dagar.

När intervjun genomförs har Seniorsurfarna säsong 2, visat de två första programmen av fyra. Det är SVT och UR som satsar på ett program som lär seniorer att bli mer digitala.

- Ett jättebra program. Underhållning och mänsklig värme på samma gång. Och Siw Malmkvist är fantastisk. Och samtidigt lär man sig något om olika digitala verktyg, swish och bank-id. Men molnet? Det har jag inte fått grepp om ännu.

Saknar publikkontakten

I vår kommer han att börja filma, om corona-smittan tillåter.

Men mest av allt saknar han scenen och publikkontakten.

- Det är ett sätt att leva. Skådespeleri och teaterliv. Mötet med publiken. Kanske är jag mest levande på scenen och spelar teater i det verkliga livet, filosoferar han.

Han hoppas på att snart bli vaccinerad. Om inte kanske han reser till sommarhuset i Bodrum, Turkiet. Där har en granne blivit vaccinerad. Och eftersom Johan Rabaeus har uppehållstillstånd, kan han sätta upp sig på väntelistan.

- Det är det kinesiska vaccinet, säger han, och tillägger att han hoppas att vaccinationsplanerna i Sverige ska fungera.

- Jag längtar efter publiken och att få kommunicera. Jag gillar problem, det ger livet mening och en vilja att gå vidare och utvecklas.

- Jag trivs bäst när det blåser, tio sekundmeters halvvind, fullt segelställt. Då är man i jämnvikt. Harmoni och rörelse på samma gång. Då gör man det man ska göra i livet – man rör på sig.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: JOHAN MARKLUND

PRENUMERERA PÅ DIN KORSORDSFAVORIT!

5 nr av valfri korsordstidning för endast **159:-** + porto 49:-

+ 2 vackra ljuslyktor från littala

Totalt värde 578:-

Kastehelmi ljuslyktor.

2 ljuslyktor i glas från serien Kastehelmi, eller "dagdroppe" som det betyder på svenska. Serien är formgiven av Oiva Toikka för littala och såg dagens ljus i mitten av sextio-talet. Toikka inspirerades av det natursköna Finland och hans glasserie är ett vackert inslag i hemmet. Storlek: 6,4 cm. Värde 179:-/st

i **iittala**

Svarskort!

Svara enkelt på webben! www.tankesport.se/nu

Ja tack!

Jag vill gärna prova 5 nr av valfri korsordstidning direkt hem i brevlådan för endast 159:- (+ porto 49:-). Jag får dessutom 2 ljuslyktor från littala. Jag markerar mitt val av tidning nedan. Prenumerationen avslutas automatiskt.

- | | |
|---|----------|
| ☐ Buslättas Korsord | 05210048 |
| ☐ Kors & Tvärs | 11210048 |
| ☐ Krysset | 12210048 |
| ☐ SverigeKrysset | 21210048 |
| ☐ Bra Korsord | 22210048 |
| ☐ Lätta Kryss | 23210048 |
| ☐ Nybörjarkryss | 26210048 |
| ☐ Sudoku för alla | 27210048 |

Du betalar när inbetalningskortet kommer. Ljusslyktorna får du i en separat försändelse 3-5 veckor efter din betalning.

Förnamn:	Efternamn:	VAD GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!
Adress:		
Postnr:	Ort:	
E-postadress:		
Mobilnr:	Mejl eller mobilnr. är obligatoriska för avisering av premien. Ej ifyllt tillkommer avgift om 30 kr.	

Erbudandet gäller t.o.m 2021-12-31 och endast nya prenumaranter i Sverige. Prenumerationen avslutas automatiskt. **Behandling av personuppgifter.** Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Vi skickar kommunikationen till dig via e-post, telefon eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl. a. din prenumeration eller dina frågor. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt för att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Vi använder även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet upphört. För information om hur vi behandlar dina personuppgifter i samband med prenumerationer och/eller vid deltagande i våra tävlingar, besök tankesport.se



FRANKERAS EJ
TANKESPORT
BUJDER
PÅ PORTOT

Tankesport

c/o Fru Olsson

SVARSPOST
207 477 09
162 20 VÄLLINGBY

Kvinnors pensioner lägre än männens – nu och i framtiden

PENSION Kvinnor tjänar mindre än män under yrkeslivet. Det gör att kvinnors pensioner är och blir lägre. Om kvinnor jobbade lika många timmar och med lika lön som män, skulle även pensionen bli jämställd.

Jämställda löner i dag skulle ge jämställd pension – om 40 år.

Kvinnodominerade yrken är ofta lägre betalda än mansdominerade. Att kvinnor deltidssarbetar mer och tjänar mindre per arbetad timme har stor betydelse för pensionen. Kvinnors totala pension är 31 procent lägre än mäns.

– Skillnaden mellan män och kvinnors pensioner jämnas ut, men det går långsamt. Om lönerna och arbetad tid blev jämställda över en natt så skulle de med tio år kvar till pension endast få tio års jämställda pensionsinbetalningar. Pensionen skulle därför behöva kanske 40 år på sig för att hamna i fas med ett jämställt arbetsliv, säger Kristin Kirs, analytiker på Pensionsmyndigheten.

Skillnad i inkomst ligger bakom

Inkomstgapet är 20 procent mellan kvinnor och män. Tittar man i stället på underlaget för allmän pension, pensionsgrundande inkomst, så är gapet 14 procent, vilket beror på att det finns ett inkomsttak för intjänande till allmän pension. Inkluderas även pensionsgrundande belopp, det vill säga pensionsrätter för studier, barnår och sjukersättning, som ofta går till kvinnor, så minskar gapet till 10 procent.

– Inkomstgapet mellan män och kvinnor ger också ett pensionsgap i den allmänna pensionen. Det är dock inte lika



Pensionsklyftan mellan könen kommer att bestå länge till.

stort eftersom skillnaden i pensionsrätt mellan könen är lägre än inkomstgapet. Den allmänna pensionen jämnar med andra ord ut inkomstgapet mellan män och kvinnor när de blir pensionärer, säger Kristin Kirs.

Tjänstepensionen ökar gapet

Tjänstepensionen ökar dock inkomstgapet mellan kvinnor och män över 65 år med 14 procent. Det beror på att det ges högre avsättningar till tjänstepensionen på inkomster som ligger över taket för intjänande till den allmänna pensionen.

– Eftersom inbetalningarna till tjänstepensionen ökar med höga inkomster, där en högre andel män återfinns, så ökar också skillnaden i pension mellan könen, säger Kristin Kirs.

TEXT: PENSIONSMYNDIGHETEN

FOTO: ISTOCKPHOTO

Så jobbar män & kvinnor

Deltid: 25,7 procent av alla kvinnor jobbar deltid, siffran för män är 11 procent

VAB: 61 procent av alla kvinnor tar ut VAB (tillfällig föräldrapenning), siffran för män är 39 procent

Föräldrapenning: Kvinnor tar ut 70 procent av föräldrapenningdagarna medan män tar ut 30 procent

Källor: Försäkringskassan 2020 och SCB 2019

Pension före skatt

■ Så här mycket får dagens pensionärer i genomsnittlig total pension före skatt:

Kvinnor: 15 800 kronor per månad (2019)

Män: 22 900 kronor per månad (2019)

Skärpta regler och färre fonder i PPM-systemet

PENSION Pensionsgruppen har preciserat reglerna kring premiepensionssystemet, PPM, som ska bygga på en tidigare överenskommelse. Det innebär färre fonder och skärpta regler kring fondernas utformning och framtida upphandling.

Överenskommelsen innebär att man inrättar en Nämndmyndighet, som får till uppgift att upphandla fonder till och i övrigt förvalta premiepensionens fondtorg.

– Det är utmärkt att den blocköverskridande pensionsgruppen har kommit överens om premiepensionssystemet. Färre fondhandlare och högre krav kan ge pensionsspararna större trygghet.

– Därför är det bra också med en ny myndighet som förstås måste stå på pensionsspararnas sida.

Tyvärr har man glömt att stärka spararnas trygghet genom att införa en insättningsgaranti i systemet. Det hade behövts, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.



Betydligt mer att göra

– Pensionsgruppen och regeringen har betydligt mer att göra för bättre pensioner än att ha fokus på premiepensioner och fondaffärer. Inte minst våra medlemmar med ofta låga pensioner efter ett hårt yrkesliv förväntar sig mer! Det behövs en bred översyn av pensionssystemet i sin helhet. Den allmänna pensionen måste höjas rejält. Pengar som i dag betalas till pensioner ska användas till pensioner, inte slussas till statskassan. Pensionssystemet måste ta mer hänsyn till den som inte orkar jobba fram till den formella pensionsåldern.

– Så, tack Pensionsgruppen för överenskommelsen. Ni har fortfarande många viktiga frågor att lösa för Sveriges pensionärer. Vi väntar, avslutar Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

PENSIONSFRÅGAN

När betalas tillägget ut?

FRÅGA: När kommer inkomstpensionstillägget att betalas ut? Påverkas inkomstpensionstillägget av om jag har pension från annat land? /En fundersam pensionär

Svar: Inkomstpensionstillägget kan du tidigast få från 65 års ålder. Om du redan har allmän pension så behöver du inte göra något för att få inkomstpensionstillägget när du fyller 65 år. Pensionsmyndigheten skickar ut ett beslut till alla som uppfyller villkoren för att få inkomstpensionstillägget under augusti månad. Den första utbetalningen sker sedan i september månad. Hur mycket du får i inkomstpensionstillägg kan skilja sig från 0-600 kronor per månad före skatt, beroende på storleken på den pensionsgrundande inkomsten och antal år du har arbetat.

INKOMSTPENSIONSTILLÄGGET påverkas av om du har pension från annat land inom EU/EES eller Schweiz. Pensionsmyndigheten har inte fullständiga uppgifter om vilka pensioner som betalas ut från olika länder, så du kommer att få ett brev från Pensionsmyndigheten om du har pension från ett annat land inom EU/EES eller Schweiz, men du kan redan nu själv gå in på till exempel Pensionsmyndighetens hemsida och anmäla att du har pension från annat land via deras webbtjänst. Detta är av vikt att du gör för att du ska få rätt inkomstpensionstillägg.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

Starkare skrivning för äldre

SOCIALTJÄNSTLAGEN SKPF Pensionärerna och PRO föreslår att socialtjänstlagen inför begreppet "goda levnadsförhållanden" i stället för "skälig levnadsnivå". Ambitionsnivån vad gäller välfärden för äldre måste höjas, inte sänkas. Det skriver de två pensionärsorganisationerna PRO och SKPF Pensionärerna i ett remissvar om en förändrad socialtjänstlag.

De båda pensionärsorganisationerna föreslår att socialtjänstlagen inför begreppet "goda levnadsförhållanden" i stället för "skälig levnadsnivå".

Begreppet levnadsnivå är ett oklart begrepp som kritiserats för att ha blivit ett

"tak" snarare än ett "golv" för insatser till äldre. Det är dock oklart om omformuleringen kommer ge kommunerna motivation till att satsa mer på socialtjänsten i allmänhet och äldreomsorgen i synnerhet, för att komma tillrätta med kvalitetsbrister, skriver organisationerna i remissvaret.

Höga förväntningar

Socialtjänstens organisation har över tiden blivit alltmer specialiserad, samtidigt som arbetet ska präglas av helhetssyn. Förväntningarna var därför höga på den översyn av socialtjänstlagen som den här utredningen innebär. Översynen ska skapa förutsättningar för en hållbar socialtjänst och för hur äldreomsorgen bäst

bör regleras i framtiden. Varje område är omfattande och innefattar flera komplexa frågor och ställningstaganden.

SKPF Pensionärerna och PRO önskar ett tydligare äldre perspektiv än vad utredningen producerat. "Vår samlade bedömning är att utredningen inte lever upp till de förväntningar som våra organisationer hade på att lagförslagen ska tydliggöra äldres rättigheter och reglera omsorgskvaliteten för äldre. I dag ser vi i stället att vården och omsorgen kan hamna i juridiska spetsfundigheter där målgruppen tenderar att komma i andra hand. Socialt arbete handlar visserligen om juridik, men framförallt om människor."

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



Passar
Kvinnor i
alla åldrar
oavsett
kupsstorlek

High Quality
92% Polyamid
8% Elastan

- Inga bågar
- Inga byglar
- Inga sömmar

Storleksförslag S 75A M 80B L 85C XL 90C-D 2XL 100D

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

Stl: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

+ 59 kr frakt
0:-

60% Bomull
40% Polyamid

Enkel att ta på sig!

Utmärkt för långa flygresor, bil-, buss- och tågresor och vid stillasittande eller stående arbete. **För Kvinnor & Män**

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par stödstrumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

- 2 olika provpaket, direkt hem i brevlådan!
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta efter provet blir priset:

Komfort BH: 2 st BH i ett paket för 98 kr/st + frakt 39 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.

Beställ 018-700 33 00
eller på mkcollection.se

Övriga gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ **Ort:** _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection

Svarspost 206 050 94

758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren
betalar portot

SKPF Hår&Nu 14 - 21.04.06

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Keramiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomull 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.



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



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



FOTLEDSTÖD
25 cm långa.
Finns även i svart färg.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



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



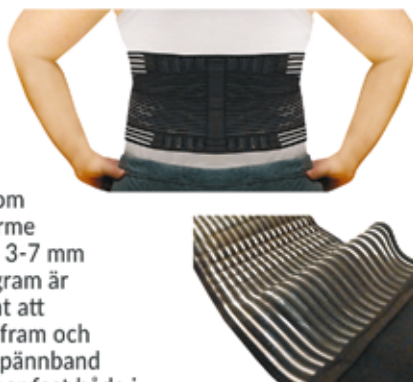
HAND/HANDLEDSSTÖD
18 cm långa.
Finns även i
SVART färg.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

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 210-275 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i fram och 20 cm i bak. 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 210-275 gram!

STORLEK	MIDJEMÅTT
Medium	65-80 cm
Large	81-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm
XXXL	126-140 cm

PRIS: ENDA 399 kr/st

HÅLFOTSINLÄGG

Prova våra mjuka och bekväma hälftötsinlägg. 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. Du spänner enkelt fast dem med kardborrebandet. Passar i skor och kan användas med eller utan strumpor. Passar även tjocka och svullna fötter.



Art.nr 70-10

BRA MOT

- Smärta i fötter!
- Trötta fötter!
- Stabiliserar foten!
- Enkla att använda
- Passar även svullna fötter.

ENDA 149 Kr/Par

HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd motverkar effektivt smärta i nacke och axlar. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda. Axelbanden kan justeras upp till 70 cm.



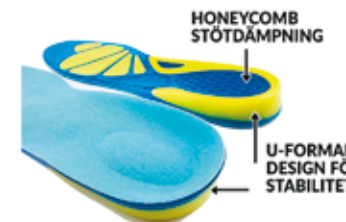
BRA MOT

- Smärta i nacke och axlar!
- Gamnacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

ENDA 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.



FÖRDELAR

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

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

Prova i 30 dagar utan köptvång. 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



070-259 32 20



moneodirect.se

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



Vissa grupper som kan och vill, arbetar längre. Andra orkar inte, och straffas med en lägre pension.

Främsta anledningen till tidig pension är ohälsa

PENSION Politikernas syfte med det nya pensionssystemet är att göra det lönsamt att arbeta även efter fyllda 65, men det straffar samtidigt de som av olika skäl inte kan jobba längre.

Sedan det nya pensionssystemet infördes vid millennieskiftet har det blivit vanligare att människor jobbar längre än till 65. Samtidigt är det också fler som slutar i förtid. Och en stor del gör det av hälso-skäl, eller för att arbetet är för stressigt. Det visar en rapport från Inspektionen för socialförsäkringen.

Studien visar att av de som gick i pension tidigare än vid 65 instämde 48 procent helt eller delvis med påståendet "Mitt beslut att gå i pension avgjordes till största delen av min egen hälsa". Den grupp som

gick i pension tidigare hade också fler sjukdagar än de som jobbade efter 65. Studien visar att många väntar med att gå i pension av ekonomiska skäl.

Livsvarig låg pension

SKPF Pensionärerna stödjer fackförbundet Kommunals kampanj, som kräver att regeringen redan i höstbudgeten prioriterar humanare regler i sjukförsäkringen. Ett av kraven som SKPF stödjer är att avskaffa tidsgränserna vid 180-dagars respektive 365-dagars sjukskrivning. En gräns som särskilt påverkar äldre arbetstagare som blir sjuka på grund av tunga arbeten.

– Vi stödjer argumenten för en humanare sjukförsäkring. De rigida reglerna påverkar i allra högsta grad dem som arbetar inom vård och omsorg, samt de

med tunga jobb, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

– Jag blir upprörd när jag hör hur alltför många farit illa under alltför lång tid. Och hur dåligt de blivit behandlade av sjukförsäkringssystemet. Det är kroppen som avgör när en människa blir frisk, inte Försäkringskassans kalender, fortsätter Liza di Paolo-Sandberg.

– Vi har många medlemmar som känt sig tvingade att gå i tidig pension på grund av sjukdom, när de blivit utslitna i jobbet. En och annan har också valt att ta pension på grund av att de blivit utförsäkrade. Dessa, i många fall kvinnor, får i stället nöja sig med en livsvarig låg pension. Så borde det inte vara, säger Liza di Paolo-Sandberg.

TEXT: ULLACARIN TIDERMÄN

Vet du vad som händer efter döden?

Testamentskolan® del 7 av 8

När en människa avlider är det mycket som måste ombesörjas. Anhöriga ska underrättas, begravning planeras, den avlidnes räkningar betalas, bostaden tas om hand och bouppteckning upprättas mm, mm.

Oftast är det en nära anhörig eller annan närstående som tar hand om allt efter en avlidne person men vem gör det om man dör helt ensam?

När en person som helt saknar anhöriga dör anmäls dödsfallet till bl.a. kommunens Socialförvaltning vars boutredare gör hembesök hos den avlidne för att leta efter eventuella kontakter med släktingar i form av brev, vykort eller annat som kan ge vägledning. Finns det över huvud taget ingen som kan ta hand om allt efter den avlidne är det kommunen som förvaltar dödsboet och även finansierar begravningen om dödsboet saknar tillgångar.

BOUPPTECKNING

Inom tre månader efter dödsfallet skall bouppteckning förrättas. En bouppteckning är en uppteckning av den avlidnes tillgångar och skulder per dödsdagen. Om den avlidne var gift ska även den efterlevande makens tillgångar och skulder upptecknas. Bouppteckningen ska också innehålla uppgift om dödsbodeläggare, eventuellt testamente och annat som kan ha betydelse för arvets fördelning t.ex. gåvor som den avlidne givit under sin livstid. En bouppteckning ska ges in till Skatteverket för registrering inom en månad efter förrättningen och senast fyra månader efter dödsfallet.

DÖDSBOFÖRVALTNINGEN

Det är viktigt att dödsboet tas om hand och förvaltas direkt efter dödsfallet. Räkningar ska betalas, bostad säljas, bolån lösas, prenumerationer, abonnemang och sociala medier avslutas osv. Även en sista deklaration och slutredovisning ska upprättas.

BODELNING OCH ARVSKIFTE

När dödsboet är färdigutrett och eventuellt testamente vunnit laga kraft skall arvet fördelas mellan arvingarna. Detta görs genom ett arvskifte som är ett skriftligt avtal mellan dödsbodeläggarna om hur arvet ska fördelas dem emellan. Om den avlidne var gift eller sambo ska först en bodelning göras. Oftast görs bodelning och arvskifte i samma handling.



TESTAMENTE

Om en person har upprättat ett testamente är det oerhört viktigt att testamentet i original återfinns efter det att personen avlidit. Därför måste ett testamente förvaras på ett tillförlitligt sätt. Tidigare förvarades många testamenten i bankfack, men då alltför många banker upphörde med att hyra ut bankfack till sina kunder, måste andra förvaringssätt erbjudas.

I Göteborg finns "Testamentsbanken" dit man kan skicka sitt testamente i original för förvaring och säkerställande av att det kommer i "rätta händer" efter dödsfallet.

Familjens Jurist och många begravningsbyråer erbjuder också en säker förvaring av testamenten.

Har du testamenterat till förmån för en ideell organisationen erbjuder även dessa i allmänhet förvaring av ditt testamente.



Lena Krantz, Jurist på Familjens Jurist i Danderyd/Vallentuna – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN
ADRESS
POSTNR POSTADRESS MSKPFTS

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

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



Utredning föreslår: 200 kr för ett tandläkarbesök

TANDVÅRD Radikala förändringar föreslås i utredningen om jämlik tandhälsa. Ett av förslagen är att en undersökning hos tandläkaren i framtiden ska kosta 200 kronor. Betänkandet som lämnats till socialminister Lena Hallengren vill att tandvårdssystemet ska bli mer jämlikt, resurseffektivt samt gynna regelbunden och förebyggande tandvård.

I mars 2018 tillsatte regeringen en utredning som fick till uppgift att se över hela tandvårdssystemet. Målet är att tandhälsan kan bli mer jämlik inom ramen för ett mer resurseffektivt tandvårdssystem.

Utredningens förslag går i linje med hälso- och sjukvårdens system, som innebär att den som har det största behovet ska ges företräde till tandvården och att detta ska föras in i tandvårdslagen.

– Äntligen! Det är på tiden och välkommet med en tandvårdsreform. För våra medlemmar och alla äldre är tandhälsan lika viktig som kroppslig hälsa. Infektio-



ner i mun ökar risken för karies och påverkar förmågan att äta, men ökar också risken för olika sjukdomar exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

200 kronor för ett besök

■ En undersökning hos tandvården ska kosta 200 kronor per besökstillfälle. Därmed skulle allmänt tandvårdsbidrag, ATB, och särskilt tandvårdsbidrag, STB, upphöra.

■ Varje individ ska få en individuell

tandhälsoplan. De med störst risk för tandsjukdomar ska få mest stöd.

■ Unga vuxna mellan 20 och 23 år ska ingå i det statliga tandvårdsstödet.

■ Patienter med särskilda behov ska få mer jämlikt stöd. Med det menas att flertalet av dagens patienter med särskilda behov ska få ett särskilt stöd och omfattas av det statliga tandvårdsstödet.

Mer likt hälso- och sjukvården

Utredningen har också beräknat kostnaderna för fyra alternativa modeller för ett nytt eller justerat statligt högkostnads- skydd, som blir mer likt hälso- och sjukvårdens system. De fyra alternativen bedöms innebära ökade kostnader för staten med mellan 1,6 och 6,5 miljarder kronor per år.

Socialstyrelsen, Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket samt Försäkringskassan föreslås få i uppdrag att utveckla, reglera och implementera reformerna.

Utredningen föreslår att de nya reformerna träder i kraft den 15 januari 2026.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

Var fjärde multisjuk äldre skrivs snart in igen efter sjukhusvistelse

Det är lika vanligt i dag som för tio år sedan att sköra och multisjuka äldre som vårdats på sjukhus skrivs in på nytt en kort tid efter utskrivning, enligt en ny rapport från Socialstyrelsen. Utredaren drar slutsatsen att en förbättring skulle kunna uppnås om det fanns möjlighet att göra läkarbedömningar i hemmet alla dagar, dygnet runt.

– Vården på sjukhus måste vara tillgänglig för alla som behöver den, oavsett ålder. Men upprepade sjukhusvistelser kan vara mycket påfrestande för en skör, multisjuk person. Det kan också vara en varnings- signal om att vården och omsorgen inte fungerar optimalt, säger Johan Fastbom, medicinskt sakkunnig på Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen följer sedan länge hur omfattande återinskrivningar är bland äldre. Hur vanligt är det att en patient som vårdats på sjukhus skrivs in på nytt inom 30 dagar, utan att det varit planerat? Undersökningen som Socialstyrelsen gjort på uppdrag av regeringen, visar att omfattningen av återinskrivningar inte förändrats nämnvärt de senaste tio

”Det kan vara ett tecken på att behandlingen inte gett effekt.”

åren. Under 2019 följdes drygt var fjärde sjukhusvistelse, 28 procent, i gruppen av de mest sjuka äldre av en återinskrivning. Tio år tidigare, 2010, var andelen 25 procent. I en femtedel av fallen, 18 procent, skedde återinskrivningen redan inom tre dagar efter att den äldre skrivits ut från sjukhuset. I 38 procent av fallen kom patienten tillbaka inom en vecka.

Dubbelt så hög återinskrivning

Analyser, som är gjorda på register, visade att oplanerad återinskrivning inom 30 dagar, är ungefär dubbelt så hög för de mest sjuka äldre, jämfört med alla patienter 65 år och äldre.

– De mest sjuka äldre är en grupp med stora och komplexa vårdbehov. En

återinskrivning kan vara ett tecken på att behandlingen på sjukhuset inte gett tillräcklig effekt, eller att primärvårdens och socialtjänstens mottagande, samarbete och uppföljning efter utskrivning inte har fungerat på bästa sätt. Vi ser att det behövs fler insatser för att förbättra vården, säger Johan Fastbom.

Socialstyrelsen anser att det finns behov av rutiner inom hemsjukvården så att multisjuka äldre, vid sjukdom, ska kunna få behandling i hemmet, innan sjukdomen förvärras så att det krävs sjukhusvård.

Läkarbedömning i hemmet

Det finns också behov av rutiner som innebär att det går att göra läkarbedömningar i hemmet dygnet runt alla dagar i veckan. Socialstyrelsen menar även att hemtjänsten behöver involveras mer i det riskförebyggande arbetet, så att man i ett tidigt skede uppmärksammar om en person visar tecken på att försämras.

– Att återinskrivningar av de mest sjuka äldre fortfarande är lika vanliga aktualiserar behovet av att stärka den nära vården, säger Iréne Nilsson Carlsson, folkhälsoråd vid Socialstyrelsen.

BILLIGA BATTERIER TILL HÖRAPPARAT



23:90
kr per förpackning

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

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

GÅVA!



Varsågod! Vi bjuder på ett praktiskt
förstoringsglas i kreditkortsformat!

TRYGG HÖRSEL

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

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar
problem i rygg och nacke.

Just nu: 20% rabatt!

WWW.STARKEVASTEN.SE

798.- ~~998.-~~

031 52 18 95



Välkommen till vår webshop

Vi har smarta produkter för alla.

Butiken Hjälpmedel SAM hjalpnu.se | 026-153501



Fotmassagerulle i trä
190:-

Munskydd 50-pack
150:-



Trashållare
pluring **45:-/st**

Ryggkliare
teleskop **65:-**



Johanneslövsvägen 22 Gävle,
Mån-ons samt fre 10.00-16.00
Tors 10.00-17.00

Hjälpmedel SAM



Har ni en ny och utvecklande idé som kan bidra till att öka tillgängligheten och delaktigheten i samhället för äldre med funktionsnedsättning?

Då kan ni söka stöd från Allmänna arvsfonden.

Läs mer på www.arvsfonden.se
/alder-ar-inget-hinder



FRÅGA JURISTEN

Olika arvsregler för olika barn?

FRÅGA: Vi har tre barn som så småningom kommer att ärva oss. Ett av barnen har ingen egen familj och har lite svårt att hantera pengar. Vi har tänkt att de får dela lika på allt men vi undrar om det finns något vi kan göra så att inte hela arvet betalas ut på en gång? Måste det i så fall bli lika för alla barnen eller kan man bestämma olika för varje barn?

Svar: Om man vill begränsa sina arvingars fria åtkomst till det arv som de kan komma att få, så finns det huvudsakligen två sätt. Det första är att i ett testamente bestämma att samtliga arvingars eller någon arvinges andel ska sättas under särskild förvaltning. Man utser då någon person eller bank, som är villig att åta sig uppdraget, att förvalta och portionera ut arvet på det sätt och i den takt som är bestämt i testamentet.

Om arvingen är en bröstarvinge, det vill säga en arvinge i rakt nedstigande led, till exempel barn eller barn till avlidna barn, så har arvingen rätt att få sin laglott, det vill säga hälften av sitt arv, utan begränsningar. Detta innebär att om inte bröstarvingen frivilligt går med på att få hela sitt arv uppdelat och utbetalat under en längre tid, så gäller den särskilda förvaltningen bara för halva arvet. Den andra halvan, det vill säga laglotten, utbetalas utan begränsningar.

Det andra sättet är att placera tillgångar i en eller flera kapitalförsäkringar. Försäkringen kan därefter utbetalas på det sätt och i den takt som försäkringstagaren avtalar med försäkringsbolaget. Men man kan inte i testamente bestämma om hur försäkringar ska fördelas.

För att skriva ett testamente med särskild förvaltning av arvingars arvs-lotter bör man kontakta en jurist. Om man är intresserad av att fördela sina tillgångar med hjälp av kapitalförsäkringar ska man kontakta ett försäkringsbolag.



Arne Larsson, Familjens jurist



Kostnadsfritt ID-skydd & Miljonlott när du registrerar dig nu

Missa inte alla rabatter!

Helt kostnadsfritt för dig som medlem i SKPF!

Som medlem i SKPF får du **helt kostnadsfritt** tillgång till Smart Seniors hundratals rabatter. Det enda du behöver göra är att **aktivera ditt kort**. Värde på detta är 199 kr per år och du kan **spara tusenlappar**.



JUST NU - premier värda 238 kr när du registrerar dig:

- En månads ID-skydd helt kostnadsfritt (värde 188 kr)
- En Miljonlott (värde 50 kr)

Premier värda 238 kr!

Gör som över 27 500 andra SKPF-medlemmar - aktivera ditt kort idag!

www.smartsenior.se/skpf

Exempel på **exklusiva rabatter** för Smart Senior:

20% rabatt på glasögon



smartsenior.se/synsam

5% rabatt på vitvaror



smartsenior.se/elgiganten

50 kr rabatt på bilbesiktning



smartsenior.se/bilprovningen

Upp till 35% rabatt på Samsungprodukter



smartsenior.se/samsung

25% rabatt på glasögon



smartsenior.se/synoptik

20% rabatt på teknikhjälp



smartsenior.se/techbuddy

Rabatt på juridiska tjänster



smartsenior.se/lawly

Medlemsresor exklusiva för Smart Senior



smartsenior.se/medlemsresor



Missa inte succésan Far & Flyg!

En riktig "feel-good"-resa med TV-profilen Sofia Åhman, Blossom Tainton-Lindquist och Alexandra Zazzi. Du får 1500 kr rabatt när du bokar senast 16 april.

Läs mer på www.smartsenior.se/farflyg



Rabatter från ännu fler företag:

- Cervera
- Bokus
- Fitnesss24Seven
- Hallon
- MyBeat
- HP
- Nextory
- Storuman Energi
- Apollo
- Scandorama
- Hotels.com
- GolfPlaisir
- Scandic
- Samsung
- STS Alpresor
- Stena Line

Du hittar ytterligare företag och rabatter på smartsenior.se och i vår app.

Smart Seniors personliga medlemservice:

08-410 426 10
info@smartsenior.se



”Ta fallolyckor på samma allvar som olyckor i trafiken”

FALLOLYCKOR Fallolyckor är ett tyst folkhälsoproblem. Vi vet att de inträffar, men politiker och ansvariga verkar inte inse hur allvarligt och omfattande problemet är. Risken att dö i en fallolycka är fem gånger högre än att dö i en trafikolycka. Ta fallolyckor på samma allvar som olyckor i trafiken.

Fallolyckor är den olyckstyp som årligen leder till flest dödsfall, flest inläggningar på sjukhus och flest besök på akutmottagningar. Omkring 300 000 personer

uppsöker varje år specialistvård efter att ha skadats i en fallolycka.

Enligt Socialstyrelsen skadas varje år nästan 70 000 personer så allvarligt att de måste läggas in på sjukhus. Av dem är cirka 50 000 personer 65 år eller äldre, de flesta kvinnor. Och varje år avlider drygt 1 000 personer efter fallskador.

Vinter med snö, is och halka gör att runt 25 000 personer halkar varje år så illa att de måste söka akutsjukvård, varav drygt 3 000 hamnar på sjukhus, enligt Myndigheten för samhällsskydd och be-

redskap, MSB. Fallolyckor som sker på grund av snö och is inträffar oftast under dagtid och drabbar mest fotgängare.

Operationskrävande skador

Vanligen handlar det om en bruten eller kraftigt stukad fot- eller handled, arm eller axel. Risken är stor att dessa operationskrävande skador nu slår undan benen på den under pandemin hårt belastade vården.

Anmärkningsvärt är att insatserna för att förebygga fallolyckor utgör endast en

tiondel av satsningarna på att förebygga trafikolyckor. I synnerhet som de samhälls-ekonomiska kostnaderna för fallolyckor är så stora. Enligt MSB uppgår de till cirka 24 miljarder kronor varje år vilket är betydligt mer än kostnaderna för trafikolyckor.

Även om det finns kunskapsluckor vet vi en hel del om hur fallskador kan förebyggas, inte minst för äldre personer. Det finns stark evidens för att förebyggande åtgärder som träning, rätt kost samt säkerhets- och läkemedelsgenomgångar minskar antalet fallolyckor.

Det finns ett tydligt samband mellan kostnaderna för vinterväghållning och kostnaderna för skador. I kommuner där det läggs små resurser på vinterväghållning är kostnaderna för fallrelaterade skador högre.

Forskning från Chalmers i Göteborg visar också att fyra av fem halkolyckor kan undvikas med hjälp av uppvärmda gator. Mer forskning om fallolyckor

”Risken att dö är fem gånger högre i en fallolycka än i en trafikolycka.”

skulle öka kunskaperna och därmed bidra till att nedbringa antalet fallolyckor.

Systematiskt trafikarbete

Sverige har hittills varit framgångsrikt i fråga om att minska antalet arbetsplats- och trafikolyckor. Det systematiska trafiksäkerhetsarbetet med att förverkliga Nollvisionen har lett till mycket goda resultat. Siffrorna talar sitt tydliga språk.

I fjol omkom 190 personer i trafiken, att jämföra med 545 personer 1997 när be-

slutet om Nollvisionen fattades. Men tyvärr saknas den politiska viljan att genomföra motsvarande satsningar på fallolyckor som främst drabbar äldre personer.

Det kanske säger något om äldres status och utrymme i samhället.

Den viktiga lärdomen från trafiksäkerhetsarbetet är att olyckor går att undvika. 2021 måste bli året då statistiken över antalet döda och skadade på grund av fallolyckor vänder.

Det skulle spara både onödigt lidande och resurser som i stället kunde användas för att utveckla välfärden. Risken att dö i en fallolycka är fem gånger högre än att dö i en trafikolycka. Frågan är hur många fler som ska dö innan politikerna vaknar och tar frågan om fallolyckor på allvar.

JÖRAN RUBENSSON



Jöran Rubensson

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.

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.



Foto: Röda Korset

ÅR MAN I DET LANDET
FOLK VID ASTERIX
ÄR FRAMÅT
SOM GIVA
HAR PENNOR
FIKAR MAN PÅ
GAMMAL TRYCK-
ENHET
SKA NOG
SÄGA JA
ALSTER
DÖLJER DRAG
FÖLJE I
DET TORRA
OXDJUR
VINTER-
NAMN
DJUR FÖR
KVINTETT
GARVA
FYLLS
EFTER
SKÖRD
PARTI
GÖR
KUBER
ÄR SKRÄM-
MANDE
KORT
MÄTT
ÖVERORD
SAMMA
UTAN BE-
TYDELSE
FLÖDADE
GENKOPP-
LAS FÖRE
PREMIÄR
RIKTIGT
PÅ
HUGGET
SIFFROR
KLIPPER
MAN TILL
LITE VID
ETT HAR
ETT STORT
HJÄRTA
PASSA
HÖRS TO-
NER UTAN
UPPEHÅLL
URORT
SLÅ
PÅ
DÖRREN
ENKEL I
VISST
UTTRYCK
UT-
TRYCKS-
FULLA
ÄTS
PÅSTÅ
PÅ?
LIV-
FULLA
KALLA
TILL
SKIVA
KOM SJUKA
TILL FÖRT
PÅ
UTAN SLUT
PANDORAS
ÖPPNA-
DES
KÄRLEK
REK
TIDEN
FÖR SUDD
TILL-
VERKAR
GRAM
MILDRA-
DE BOT-
GÖRING
ANVÄNDES
VID
TRÖSK-
NING
HEDRA
UNDVIKER
DJURPRO-
DUKTER
HADE
STAV MED
MANDLAR
ERBIUM
PRO-
NOMEN
FÖR SPEL
HÅR
IHOP
ANGE
SKREVS
SOM
PROV
HANTYCK-
ER HAN
HAR NÅGOT
ATT VISA
GRÖN-
KÖPINGSS
GOSSE
SAMLAS
STUDE-
RANDE I
HÅR
IHOP
HÖRS TO-
NER UTAN
UPPEHÅLL
URORT
SLÅ
PÅ
DÖRREN
ENKEL I
VISST
UTTRYCK
UT-
TRYCKS-
FULLA
ÄTS
PÅSTÅ
PÅ?
LIV-
FULLA
KALLA
TILL
SKIVA
KOM SJUKA
TILL FÖRT
PÅ
UTAN SLUT
PANDORAS
ÖPPNA-
DES
KÄRLEK
REK
TIDEN
FÖR SUDD
TILL-
VERKAR
GRAM
MILDRA-
DE BOT-
GÖRING
ANVÄNDES
VID
TRÖSK-
NING
HEDRA
UNDVIKER
DJURPRO-
DUKTER
HADE
STAV MED
MANDLAR
ERBIUM
PRO-
NOMEN
FÖR SPEL
HÅR
IHOP
ANGE
SKREVS
SOM
PROV
HANTYCK-
ER HAN
HAR NÅGOT
ATT VISA
GRÖN-
KÖPINGSS
GOSSE
SAMLAS
STUDE-
RANDE I
HÅR
IHOP
HÖRS TO-
NER UTAN
UPPEHÅLL
URORT
SLÅ
PÅ
DÖRREN

KRYSS NUMMER 2. Lösningen ska vara insänd senast den 11 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 varsin skraplott Guldkanten.

Förhindra fall-olyckor!

Anti-halk-socka för vuxna

85:-/PAR

Ankel-socka med lös resår!

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

49:-/PAR

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

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.

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

☐ 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
kontakt@lockostrumpan.com
www.lockostrumpan.com

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärs-rabatter
Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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

KRYSSET 1/2021

Vinnare Kryssset 1/2021

Maria Sandgren, Malmö
Gunvor Andersson, Nacka
Valter Alamaa, Sunnemo
Jan Rensfeldt, Skövde
Lilian Lund, Alvesta

Ulla Henriksson, Lysekil
Gunnel Nilsson, Markaryd
Kari Jorunn Sjölin, Landskrona
Birgitta Larsson, Skövde
Stefan Johansson, Halmstad

Kör eldrivet!

Med över 20 olika modeller har vi något för varje smak - hitta din favorit på www.blimo.se

Blimo Elite XL
26 995kr
Väger endast 26 kg

Blimo Relync R1
24 995kr
Nyhet 2021

Blimo X-35
13 995kr
Kompakt fyrehjulig

Blimo Moto. Från:
17.995kr
Storsäljare!

- Fri hemleverans!
- Inget körkortskrav!
- Prova hemma
- Delbetala räntefritt

Läs mer på blimo.se

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

Dikt om corona

Har någon förstått vad denna pandemi innebär?
Jag tror att domedagen snart är här.

Varför måste vi alla vändas av oro
”ingen vet”?
Har någon svaret, ge oss det!

Vår jord orkade ej flera människor bära.
Nu är det kanske för sent, att avskada lära?

Hoppas paradiset finns. Och att vi träffas där.
Och då inte längre minns ”helvetes-coronan”,
som oss så länge plågat här.
SOLBRITT WIKBERG, 84 ÅR

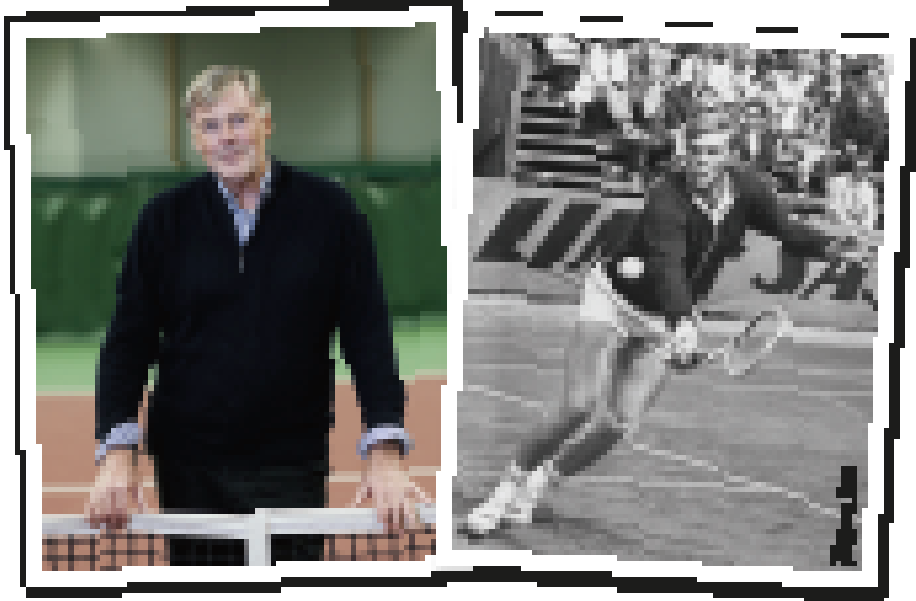
Följ rekommendationerna

Coronan är en lömsk filur,
den ska bekämpas med många kur
vacciner och handtvätt
munskydd och avstånd rätt
Om nu alla gör som folkhälsochefen sa.
Då klarar vi coronan och mår bra.
ELWER PERSSON



Ove slår ett slag för att ta ut pengar ur hemmet.

Ove Hingbjörn, som är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".



Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Hingbjörn är en av de som har skrivit boken "Hingbjörn och de andra".

Svensk
Hypotekspolis
Hypotekspolis

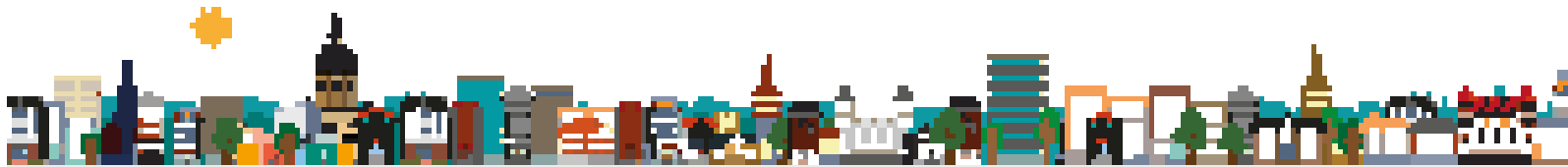


HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning
Frakt på 19 kr tillkommer.

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



**Stefan Arver**

Överläkare på Karolinska Institutet i Stockholm och expert på mäns hormoner.

**Ingmar Skoog**

Professor i psykiatri och överläkare, leder Agecap i Göteborg.

Griniga gamla gubbar – finns de?

GRINIGA GUBBAR Finns de på riktigt eller är de bara en myt?

– Mest en myt, tror jag. Men grinighet kan vara tecken på sjukdom, säger Ingmar Skoog, äldreprofessor. Utåtriktad surhet tycks finnas mer hos män än kvinnor. Den kan böttna i minskat inflytande, försämrad hörsel eller depression. Eller helt enkelt god livserfarenhet.

Det strular när jag försöker logga in på internetbanken. Jag ringer supportavdelningen. Den unga glopen har ingenting att komma med.

– Hur kan banken ha ett så uselt system, ryter jag i luren.

Efter att jag lagt på inser jag att jag har försökt logga in på fel bank. Skäms.

Insändare

Alla dessa bittra inlägg i sociala medier och insändare. Kan det vara någon annan än en grinig gammal gubbe som skrev:

”Även om du kör buss så har du väl för fan inte förkörsrätt i en rondell.”

”Föräldrar i Heby. VAKNA UPP! Annars lär ni få problem i framtiden med era små sötnosar.”

Och de arga lapparna. Vem skriver dem?

”Vänd pappershanddukarna åt rätt håll, annars jävlar.” ”Jag är dödsrött på folk som låter sina hundar skita i en park och sen bara gå därifrån.”

Teveserie

Nej, det där sista var från den engelska teveserien Grumpy old men, där en rad gråhårmän ondgör sig över världens alla tänkbara ofullkomligheter.

I en amerikansk film med samma namn, från 1995, är det Jack Lemon och Walter Matthau som vädrar sitt humör.



KÄND FRÅN KULTUREN Den griniga gamla gubben är ett välkänt kulturuttryck. Men är gubbar egentligen grinigare än andra?

Och tänk på romanen och filmen En man som heter Ove.

Griniga gamla gubbar finns åtminstone som ett kulturuttryck. Men är det sant?

En undersökning bland 2 000 briter kom fram till att vi blir grinigare med åldern, och att män är grinigare än kvinnor. (Aftonbladet)

Hormoner

Stefan Arver har länge arbetat som överläkare på Karolinska. Han är expert på mäns hormoner.

– Att gamla gubbar kan bli lite griniga,

det har man hört sen man var fem år gammal, säger han.

Han har dock inte sett några vetenskapliga bevis för att män skulle vara grinigare än kvinnor, och att äldre är värre än yngre. Men att åldrande kan sätta igång processer som drabbar livsglädjen är klarlagt.

– Sänkta nivåer av manligt könshormon är kopplat till förändringar i psykiskt välbefinnande och humör.

Depression

Män uttrycker ibland deppighet genom att bli tvära och ilska, framhåller Stefan

Arver, mer så än vad kvinnor gör. Det bekräftas i en sammanställning av forskning om äldres mentala hälsa som Forte har gjort: ”Män visar oftare symtom som irritabilitet och aggressivitet.”

Hormonerna är nog på sin höjd en av flera faktorer bakom eventuell grinighet, menar Stefan Arver. Annat:

– Vilken bild man har av sitt liv och sitt livsverk, om det känns tomt när man lämnar yrkeslivet, vilken position man har haft, hur ensam man är.

Stefan Arver påpekar att bitterhet inte är bra för kroppen.

– Om man inte mår bra psykiskt kanske man blir mindre noggrann med sin hygien och vad man äter, med att motionera och sköta sin kropp, och man är mer benägen att röka och gå in i ett rus.

Trött och ensam

Ingmar Skoog är professor i psykiatri och överläkare, och leder Agecap i Göteborg, ett forskningscentrum. Även han lutar åt att det där mest är ett talesätt och en myt. Men konstaterar leende att forskningsunderlaget är tunt.

Men om man sover dåligt och får svårare att koncentrera sig, om man inte förstår hur internet fungerar, om man känner sig ensam, om man har ont, allt sånt kan utlösa en grinighet, resonerar han.

– Den som hör dåligt kan ha svårare att hänga med i vad folk säger, och det har visat sig kunna öka misstänksamhet och paranoia vanföreställningar, intrycket att folk vill en illa. Man kan också bli mer irriterad på oljud, på barn som busar, säger Ingmar Skoog.

Demens

Även en tidig demens kan göra en mer irriterad, när man får svårare att förstå saker.

– Det är viktigt att omgivningen är vaksam om en person ändrar beteende.

– Å andra sidan kan uttrycket användas för att vinna i en diskussion, att säga ”du är ju bara en grinig gammal gubbe”, funderar Ingmar Skoog.

Och med en ljusare vinkel så har äldre livserfarenhet och kan ju faktiskt ha rätt i att klaga.

– Man tar inte skit på samma sätt. Det kan ju vara bra att folk är sura och vågar säga ifrån, säger äldreprofessorn.

”Hormonerna är nog på sin höjd en av flera faktorer bakom grinighet.”

Bussförare

De som kan råka ut för eventuell grinighet är förstås människor i serviceyrken.

Lars Ljungström är skyddsombud för bussförare i norra Hälsingland. Han tycker sig dock inte se att förarna skulle ha mer problem med gråhårmän än med andra passagerare.

– Det är snarare omvänt, att förarna kan ha problem med ungdomar.

Michalis Bogeas har arbetat i supporten hos en internetleverantör i flera år och tagit emot samtal från frustrerade användare. Han har inte heller några skräckhistorier att komma med.

– Visst ringde folk och var tjuriga, men ingen direkt galning som var jättearg. Lite griniga kanske ibland, för att de inte förstod det tekniska.

– Däremot hände det rätt ofta att det ringde gubbar som trodde att de kunde mer än en själv...

Över en öl

Kanske är det främst i privata sammanhang, över en öl eller ett glas vin, som kverulansen blommar ut som mest.

Då den äldre mannen sprider sin visdom i frågor som telefonköer, företräde i rondeller, alkoholregler på sjön, klimatlarmer, nutida föräldraskap och det svenska skolsystemet.

TEXT: ROLAND COX

Sagorna flyttar ut **på nätet**

BERÄTTARE När coronapandemin bröt ut ställdes alla cirklar som Elsie Bäcklund Sandberg leder i avdelning 50 i Hudiksvall in. Men i stället för att ställa in hennes populära Sagostunder för vuxna, ställde man om. Sagostunderna flyttade ut på nätet. Via ABF Hälsingekusten blev sagostunden digital.

Elsie Bäcklund Sandberg, tidigare ordförande i Hudiksvall, läser berättelser i urval: Frieriet och Hemkomsten, båda ur Anita Salomonssons bok Skärvor av liv, samt Var du lycklig farmor? av Malou von Sivers. Hon läser också Stulet nyår av Agnes von Krusenstjerna ur Noveller för världens barn, 2007, samt en berättelse av nobelpristagaren John Steinbeck, Krysantererna ur Nobeller, 2007.

– Jag avsåg mig ytterligare en period som ordförande i avdelningen av hälsoskäl, men sångcirklar, läsecirklar och Sagostund för vuxna ville jag fortsätta med, säger Elsie Bäcklund Sandberg.

Med anledning av coronapandemin ställdes allt in, men ABF föreslog att sagostunderna kunde flytta in på deras youtubekanal.

– Jag har fått mycket positiv feedback, men alla är ju inte "digitala" eller har tillgång till mobil och smartphone. Men några har gått ihop och lyssnar tillsammans med en vän som har dator.

Få som har datorer

Inte heller är lösningen på inställda läsecirklar en bokcirkel på nätet. Vilket man bland annat kan hitta på Sveriges Radio Play med Lundströms bokradio.

– Det är få som har datorer, men jag ringer kontinuerligt mina cirkeldeltagare för att höra hur de mår och gjuta hopp i dem. Förhoppningsvis kan vi snart träffas igen, hoppas Elsie Bäcklund Sandberg.

Elsie Bäcklund Sandberg har tidigare



Elsie Bäcklund Sandberg, tidigare ordförande i SKPF Pensionärerna Hudiksvall, läser berättelser – nu även på nätet.

medverkat med Sagostunder för vuxna på olika platser och organisationer bland annat i Gävleborg, Örnköldsvik och Stockholm, samt också uppmärksammas i radio Gävleborg. Och hon är välkänd bland litteraturintresserade medlemmar i SKPF Pensionärerna, som välkommen berättare vid olika evenemang i förbundet.

– Det känns så positivt, exempelvis efter en uppläsning när samtalen tar fart och åhörarna är på hugget. De funderar på anorlunda slut, eller reflekterar över egna erfarenheter som tangerar berättelsen.

Hoppas allt ska bli bra

– Vi ska nog vara medvetna om att vi kommer att få möta framtiden på ett anorlunda sätt. Och att det som sker nu kommer att få efterverkningar. Men det är klart att vi hoppas att allt ska bli bra, säger Elsie Bäcklund Sandberg.

– Jag älskar det här. Att ta med dem som lyssnar in i bokens värld. Jag brukar inleda med att berätta lite om författaren bakom berättelsen. Och jag tänker också igenom vilka jag ska möta och läsa för. Vad kan de vara intresserade av och vilja höra?

Testar på maken

– Och så samtalen efteråt. Många berättar sina egna historier. Eller dryftar åsikter om berättelsen. Det är väldigt fascinerande att få mötas över det skrivna ordet.

Hur väljer du ut dina berättelser?

– Jag har en testperson, min man, som jag brukar läsa för. Men han är ingen bra försöksperson, för han brukar somna, säger Elsie Bäcklund Sandberg och skrattar.

Du hittar ABF Hälsingekustens sagostunder på nätet genom att gå in på Youtube och söka på "ABF Hälsingekusten".

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: HANS SVEDBERG

Nu kan **du** få konsumentrådgivning

Förlorat pengar på inställd resa? Hamnat i strid med hantverkaren? Lurad av telefonförsäljare? Nu kan du som är medlem i SKPF Pensionärerna, oavsett var du bor, få hjälp av Konsumentcentrum, som är en del av Råd & Rön.

Från och med den 12 april får alla medlemmar i SKPF Pensionärerna, som behöver stöd med krångliga konsumentfrågor, ta hjälp av Konsumentcentrum, som är en del av tidningen Råd & Rön.

Det här kan du få hjälp med:

- Konsumentvägledning via e-post

och telefon gällande konsumenträttslig lagstiftning, information inför köp och råd vid klagomål.

- Du kan skicka in avtal eller anmälningar, till exempel till Allmänna reklamationsnämnden, om du vill få dem granskade.

- Vid behov får du också hjälp att kontakta företagen.

Möjligheten att få konsumentstöd är en del av ditt medlemskap i SKPF och gäller från och med den 12 april under resten av 2021. Det är viktigt att du har ditt medlemsnummer tillgängligt då

konsumentvägledarna kommer att fråga efter det. Du får också frågan från vilken kommun du ringer.

Konsumentvägledare Anna-Lena Ström och Maria Wiezell har båda en lång yrkeserfarenhet och djupt expertkunnande inom det konsumenträttsliga området.

Telefon: 08-674 43 74, måndag–onsdag klockan 9–11 och 13–15

E-post: radgivning@konsumentcentrum.se

Hemsida: www.sverigeskonsumenter.se/om-oss/konsumentcentrum

Kongress planerad till 21–22 september

SKPF Pensionärerna har bestämt datum för den fysiska kongressen på Aronsborg i Bålsta, utanför Stockholm den 21–22 september.

Om detta inte går att genomföra på

grund av restriktioner och risk för ökad smittspridning blir det i stället en digital kongress, även den kommer att utgå från Aronsborg med anledning av att förbundsstyrelsen och presidiet behöver sitta tillsammans

mans fysiskt, fastän övriga är med digitalt.

Hur kongressen genomförs beror på hur pandemin utvecklar sig och om alla deltagande ledamöter kan få vaccin innan.

SKPF Pensionärerna satsar på hållbarhet

HÅLLBART Miljömärkta och energieffektiva lösningar och produkter ska användas. Leverantörer som anlitas ska ha kollektivavtal och betala sina skatter. Arrangemang ska vara tillgängliga för personer med funktionsnedsättning. Förbundet ska ha ett jämställt och inkluderande kansli.

Det är några inslag i den plan för hållbarhet som SKPF Pensionärernas förbundsstyrelse har antagit. Med planen vill förbundet ta ett betydelsefullt ansvar för att den egna verksamheten bedrivs på ett ekonomiskt, socialt och ekologiskt hållbart sätt.

– Vi är en organisation i tiden. Därför måste vi bedriva en verksamhet som stö-

der hållbar utveckling för det samhälle vi lever och verkar i. Det är också något vi är övertygade om att både blivande och befintliga medlemmar förväntar sig av SKPF, säger Lars Bromander, vice förbundsordförande och författare av hållbarhetsplanen.

Trygga arbetsplatser

SKPF slår fast att man ska ha hållbara och goda arbetsvillkor för sina medarbetare. Förbundet ska erbjuda goda arbetsvillkor, som är kompetensbaserade och utgår från fördomsfri rekrytering. Målet är också säkra och trygga arbetsplatser fria från trakasserier och kränkande särbehandling och nolltolerans mot kränkande attityder och diskrimi-

nering, skriver man i handlingsplanen.

Förbundet kommer att ställa höga krav på etiska normer och värderingar i sin kapitalförvaltning. Miljöhänsyn, socialt ansvarstagande och god etik ska integreras i SKPFs investeringar.

Överlevnadsfråga

– För oss är det väldigt viktigt att ha en plan för hållbarhet. Medvetna organisationer som vi samarbetar med, våra medlemmar och förbundets leverantörer ställer helt enkelt krav på att vi agerar hållbart. Det är en överlevnadsfråga både för planeten och för förbundet, avslutar Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande för SKPF Pensionärerna.

TEXT: PETER ANDERSSON

Personliga samtal mot ensamheten

I en digital kurs fick pensionären Siw Karlsson från Hudiksvall lära sig att nå ut och fånga upp ofrivilligt ensamma. Och beslutade sig för att ringa alla medlemmar i SKPF Hudiksvall.

Siw Karlsson, SKPF Hudiksvall, blev snabbt inspirerad av kursen som heter "Inte ensam".

– Jag startade med att ta hem hela pärmen från vår expedition. Och började ringa till alla medlemmar i SKPF Hudiksvall. Jag har väl ringt 130–140 stycken.

– Och faktiskt. Det positiva är att inte många känner sig ensamma, säger Siw Karlsson.

– Nu har det här ju varit under pan-



Siw Eriksson kan efter att ha talat med cirka 140 medlemmar konstatera att många av dem inte känner sig ensamma.

demi, corona, så det har kanske blivit lite mer innesittande. Men de flseta är ute i alla fall och promenerar.

Se inslaget i P4 Gävleborg.
<https://sverigesradio.se/artikel/siw-vill-motverka-ensamhet-hos-aldre>

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 datumgravyr till dopet eller namngivningen. Beställ på lyckopenningen.se eller ring 08-39 90 70.

Lyckopenningen SVENSK INSAMLINGSKONTROLL Synskadades Riksförbund

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

En smartphone är så mycket mer...

... det är en gemensam mötesplats i dagens värld!

Ett otroligt bra pris på iPhone SE

Idag använder vi vår telefon till mycket mer än att prata och **en smartphone är så mycket mer än en telefon!** Många av våra kunder efterfrågar **andra modeller** än just Doro och därför har vi nu **ett väldigt bra pris på iPhone!**

Teleco är operatören (Tele2s nät) som **sätter dig i fokus.** Vi gör alltid vårt yttersta för att ta fram **tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.** Vi brinner för att erbjuda dig som kund en **varm och personlig kundservice.** Vår målsättning är att våra kunder aldrig ska behöva sitta i långa köer för att komma fram till vår kundtjänst.

Ring
0771-40 45 40
för att beställa!

iPhone SE (2020) 64 GB BLACK

En mycket kraftfull 4,7 tums-telefon som är vattenskyddad och därför lämpar sig särskilt bra för utomhusbruk nu i dessa tider. Apple är dessutom känt för sitt enkla gränssnitt och smidiga format.



Du kan även beställa Doro från våra tidigare nummer.

Här&Nu nr 1 2021: Doro 530X och Doro 8080
Här&Nu nr 5 2020: Doro 1362 och Doro 8050

Mobil 3 GB, 199 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

Doro 7011 - Snygg i klassisk design

- WhatsApp för videosamtal
- Kamera fram och bak (3 MP)
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp



Mobil 70 GB, 439 kr/mån

Alltid fria samtal och sms

iPhone SE - Telefonen som har allt

- Facetime för videosamtal
- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Vattenskyddad
- Kamera fram och bak (7 MP)

teleco

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

☐ Teleco Mobil 3 GB m. Doro 7011, 199 kr/mån

☐ Teleco Mobil 70 GB m. iPhone SE, 439 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter skyddas av distansavtalslagen. Fullständiga villkor bifogas orderbekräftelsen.

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

Här&Nu_02_2021

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm



Posttidning B

ENGELSONS

ALLT FÖR ETT RIKARE FRILUFTSLIV!

395:-

Strumpor på köpet!

Walkingsko VÄRNAMO

Allroundsko till KANONPRIS! Vattenavvisande ripstop som är förstärkt på utsatta partier. **Vikt:** ca 355g/sko.

Terrakotta - Art 8842

Stl. 40-46.

Plommon - Art 8843

Stl. 36-42.

Smidig
YOW-snörning.

495:-

Strumpor på köpet!

Walkingsko

YOW - Art 7719

En lätt och luftig men samtidigt stabil sko. Snabb och smidig YOW-snörning som ger optimal passform. **Vikt:** ca 345g/sko. **Stl.** 36-46.

349:-

Strumpor på köpet!

Stövlar

DOVER - Art 1435

Låg gummistövel med slimmad passform. Foder i neopren och halksäker sula. **Skaftshöjd:** 14cm. **Vikt:** 590g/stövel. **Stl.** 36-46.

Kylryggsäck Art 1245

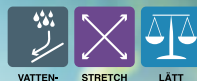
Smart, lätt och rymlig. **Volym:** 22 liter. **Vikt:** 450 g.

249:-

HERR/DAM



395:-



Fritidsbyxa TRAVEL

Otroligt lätta och sköna byxor med 4-vägsstretch. Funktionell kvalité som torkar snabbt.

Färg: Svart, Marinblå, Beige.

HERR - Art 3480

Normal modell: C46-58.

Kort modell: D96-120.

DAM - Art 3481

Normal modell: 34-48.

Kort modell: 34-46.

KOLLA
PRISET!

HERR



2 FÖR 300:-

Kortärmad skjorta - Art 3317

Färg: Röd, Blå. **Stl.** M-5XL.

189:-/st • 2 för 300:-

HERR



50:-

Funktions t-shirt

Funktionell, snabbtorkande t-shirt till OTROLIGT PRIS!

HERR - Art 2410 • Färg: Grå. **Stl.** S-5XL.

DAM - Art 2411 • Färg: Vinröd. **Stl.** 34/36-50/52.

DAM



249:-

Fleecejacka ASPEN Art 1508

En otroligt mjuk fleecejacka. **Färg:** Lila, Vit, Marinblå. **Damstl.** 34/36-50/52.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring **0346-71 38 40**