

Ojämlig hemtjänst
Enorma skillnader
mellan kommuner

SID 6

Nyordslistan
Boomer, prompta
och simp. Hajar du?

SID 8

Medlemstips
Nya försäkringar
och fina förmåner

SID 21 och 46

här&nu

1/2024 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se



Småpratet
– viktigare än du tror

ARVET EFTER DIG

Så undviker du arvstvister

TRÄNA MINNET

Knepen för att träna ditt minne

JAPANSK ÄLDREOMSORG

Årets e-hälsokommun vågar testa nytt

NÄR HUNDEN BLIR SENIOR

Tipsen som hjälper vovven på äldre dar

MORGONROCKAR LUGNAR

Enkel lösning ger bättre vård

VIOLAS 60-TALARE

Viola Ryding älskar att meka och köra sin ”jänkebil”

2 PAR 80.-



Tubhalsduk Fleece
Art 4713
Mjuk, skön buff i dubbelsydd fleece som andas och transporterar bort fukt.
Färg: Svart, Marinblå, Rosa, Plommon.
49:-/st • 2 för 80:-

KOLLA PRISET!



Vinterkänga FRÖSÖN - Art 2142
Slitstarka, varma och vattenavvisande allround-kängor med värmande **Thinsulate™**-foder. Reflex baktill samt reflekterande skosnören.
Skaft höjd: 15 cm. **Stl.** 37-40.



2 PAR 150.-

Halkskydd skor - Art 1651 
Diskreta halkskydd med utbytbara dubb som ger bra grepp på halt underlag. Extra dubbar medföljer.
Stl. M=36/39, L=40/43, XL=44/46.
99:-/par • 2 par 150:-

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel, prisändringar samt slutförsäljning. Frakt från 49,- och ex. fakturaavgift tillkommer.



Fleecejacka JÄRPEN - Art 6566
Otroligt mjuk, skön och smidig fleecejacka.
Färg: Blå, Grön, Rosa, Beige.
DAM • Stl. 34/36-54/56.

295.-

Otroligt
PRIS!

MYCKET FÖR PENGARNA!



SETPRIS!
Jacka + Byxa 850:-
DAM - Art 7735 | HERR - Art 7734

Jacka RISBERG
Vind- och vattenavvisande jacka som är perfekt för vinterns aktiviteter. Sidfickor med dragkedjor. Reflexer på armarna och på ryggen.
DAM - Art 7724 • Färg: Svart, Marinblå, Rosa. • **Stl.** 34/36-46/48.
HERR - Art 7723 • Färg: Svart, Marinblå. • **Stl.** S-XL.
Vårt pris 550:-

Byxa RISBERG
Funktionella med vindavvisande framsida. Stretchig baksida. Dragkedja nedtill. Sidfickor och en bakficka med dragkedjor. Reflexer på bensluten. **Färg:** Svart.
DAM - Art 7740 • Stl. 34/36-46/48.
HERR - Art 7739 • Stl. S-3XL.
Vårt pris 495:-

SPARA PÅ SETPRIS!

Stoppa nedskärningarna!

Ett nytt år med nya möjligheter. Det är alltid spännande att fundera över vad det nya året bär med sig. Förhoppningsvis en bättre värld än den vi lämnat bakom oss.

Arbetet på förbundet och för förbundets medlemmar pågår för fullt. Vi har precis presenterat våra krav om att det ska tillsättas en kommission för att stoppa ojämlikheterna i äldres vård och omsorg. Alla äldre i vårt land förtjänar en värdig och trygg ålderdom. Det förutsätter en god vård och omsorg oavsett var du bor. Tyvärr är det inte så. Vi kan se oacceptabla skillnader beroende på var du bor, din ekonomi, vad du har jobbat med och om du är kvinna eller man. Nu vänder vi oss till alla partiledare och politiker med våra krav. Vi kräver bland annat att nedskärningarna i välfärden stoppas. Låt inte äldre ta smällen för den ekonomiska krisen!

Språkkrav
Under veckan har jag också träffat regeringens utredare om språkkrav för personal inom äldreomsorgen. Syftet med utredningen är att stärka patientsäkerheten och öka tryggheten inom vård och omsorg av äldre. Goda kunskaper i svenska språket är förutsättning för att arbetet inom äldreomsorgen ska kunna utföras på ett säkert sätt.

”Alla äldre i vårt land förtjänar en värdig och trygg ålderdom.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

Förslaget ska presenteras senast den 1 september 2024. Vi kommer åter att bli inbjudna för att lämna synpunkter innan sommaren.

Inför partiledardebatten som ägde rum i januari, hade jag skrivit ett öppet brev till alla partiledare med en uppmaning om att lyfta läget i äldreomsorgen och sjukvården. I brevet uppmanade jag också till konkreta besked om välfärdens finansiering.

Vi planerar inför mötet med regeringens pensionärskommitté och förbereder som bäst de frågor som vi ska ställa till statsråden och presentera de krav vi har på regeringen för att våra medlemmar ska få en bättre vardag.

Förbundet firar 75 år
I år firar förbundet 75 år. Det kommer att uppmärksammas på många platser runt om i vårt avlånga land, så håll ögon och öron öppna. Själv har jag fått förmånen att delta på en del av träffarna ute i landet och ser verkligen fram mot att få dela firandet med er.

För varje dag som går blir det ljusare ute och det bär med sig förhoppning om vår. Hos mig är det väldigt halt ute. Kan nästan tro att det är skridskobanor i stället för vägar, så att använda broddar är ett måste. Var försiktiga, var rädda om varandra och kom ihåg att vår tid är nu.

SKPF: pensionärerna

Box 30088
104 25 STOCKHOLM
Telefon: 010-222 81 00

Telefontid:
Mån-tor 09.00–15.00
Lunchstängt 12.00–13.00
Fre 09.00–12.00

Hemsida: www.skpf.se



Tidningen Här&Nu
Box 30088
104 25 STOCKHOLM
E-post: redaktionen@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-Sandberg
Redaktör: Markus Dahlberg
Omslagsfoto: Kristina Wirén

Annonser
S&B Media
Lars Öman
Telefon: 08-545 160 60
E-post: lars@sb-media.se
Hemsida: www.sb-media.se
Tryck: Stibo, Katrineholm

Adressändringar
Ändringar av adresser sker automatiskt varför eventuell adressändring ej behöver anmälas.

Insänt material
För icke beställt material ansvaras ej. Bilder och texter återsänds inte. På grund av platsbrist tvingas vi ibland att korta ned bidrag.

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

Distribution och upplaga
Tidningen SKPF Här&Nu distribu-eras i 160 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Ytterst ojämlig hemtjänst

6 Det är stora skillnader i hur hem-tjänsten fungerar runt om i Sverige.

Träna minnet

14 De flesta glömmar bort saker då och då, men faktum är att det går att träna upp minnet.

Äldreomsorg i Japan

18 2023 års e-hälsokommun, Kalmar, hämtar inspiration från äldreomsorgen i Japan.

SKPF: Försäkringsinformation

21 Från den första februari finns SKPF:s nya och mycket efterfrågade grupplivförsäkring.

Morgonrockar bättre än sömnmedel

20 På äldreboendet Attendo Ljung i Värmdö är morgonrockarna en viktig del i omsorgen av de äldre.

De tunna banden är viktiga

24 Forskning visar att det dagliga småpratet får oss att må bra. Så, säg hej till din granne!

När hunden blir till åren

28 När den fyrbente familjemedlem-men börjar bli slö behöver den hjälp för att få ett fint seniorliv.

Ta hand om ditt arv

32 Arvstvister kan vara hemska. Radiopsykologen Allan Linnér ger råd om hur du kan undvika dem.

Violas 60-talare

36 Det är inte bara raggare som gillar gamla amerikanare. Viola mekar och kör gärna sin 60-talare.

Grisen och kålhuvudet

42 Två giganter i den svenska husmanskosten är grisen och kålhuvudet. Leif bjuder på två recept.

Korsordet

44 Här&Nu:s omtyckta korsord, och lite Sudoku.

SKPF: Medlemsförmåner

46 Läs förbundets öppna brev till partiledarna, samt en påmin-nelse om dina medlemsförmåner.



Kryssa med nya Viking Glory, från 515:-
Pris ex per person när två delar en Insidehytt.

Res 8 eller fler - få grupprabatt!

Boka på Vikingline.se

Stora skillnader inom hemtjänsten

Två nya ansikten om dagen. Det är vad hemtjänsttagare i vissa kommuner måste stå ut med när de får besök om hemtjänsten. Skillnaderna mellan personalkontinuiteten bland landets kommuner är enorm. TEXT: PETRA BERG

Den som har hemtjänst får vara beredd på att möta många nya ansikten i sitt hem. I en av landets kommuner får de äldre besök av i snitt 27 olika hemtjänstanställda på två veckor, enligt ny statistik.

Det är den skånska kommunen Höör som ligger i botten av den nya statistiken över personalkontinuitet inom hemtjänsten under 2023. Strax efter kommer östgötska Söderköping, där de med hemtjänst möter i genomsnitt 26 anställda på 14 dagar. Siffrorna har kommunerna själva rapporterat in till databasen Kolada.

Att inte alltför många olika personer hjälper den enskilde i hemmet är viktigt, något som bland andra Socialstyrelsen har slagit fast. Detta eftersom det annars finns risk för att kvaliteten på den omvårdnad som hemtjänsten är tänkt att bistå med blir lidande. Myndigheten menar att det kan bli svårt för den enskilde att lära känna personalen, vilket kan skapa otrygghet.

Det kan även vara tröttsamt att om och om igen behöva förklara vad som ska göras och hur det ska utföras.

Några nationella riktlinjer som vad som är ett lämpligt antal personal att möta finns dock inte, ännu.

Stora skillnader

Närmare ett 30-tal kommuner i landet redovisar att hemtjänsttagare i snitt möter 20 eller fler ur personalen under en tvåveckorsperiod.

Men skillnaderna är stora över landet. Ett tiotal kommuner har ett genomsnitt på tio eller lägre. Alingsås, Emmaboda, Sorsele, Ängelholm och Öckerö är de fem kommuner som toppar listan med åtta hemtjänstanställda på två veckor.

I landet som helhet är genomsnittet 16 olika personal på 14 dagar. Rikssnittet har legat på ungefär samma nivå de senaste tio åren, med en liten ökning de sista tre åren. Detta trots att staten haft som mål att öka personalkontinuiteten, bland annat genom statsbidrag för att minska andelen timanställda inom äldreomsorgen. Sedan i somras finns också ett nytt krav på att personer med hemtjänst ska kunna få en fast omsorgskontakt.



FAKTA

Kommunerna med högst och lägst personalkontinuitet

Antal olika personal som en hemtjänsttagare möter under en 14-dagarsperiod.

Toppen

Alingsås	8
Emmaboda	8
Sorsele	8
Ängelholm	8
Öckerö	8
Bromölla	9
Helsingborg	9

Botten

Höör	27
Söderköping	26
Säffle	23
Mörbylånga	23
Markaryd	23
Lekeberg	23
Kristinehamn	22

Bengtsfors	22
Aneby	22
Östhammar	21

Mätningen görs hos de personer som är 65 år eller äldre och som har två eller fler besök av hemtjänsten varje dag. Trygghetslarm och matleveranser ingår inte. Mätningen avser tiden 07:00-22:00. Ett 70-tal kommuner har inte redovisat några siffror. KÄLLA: KOLADA

Äldre mer nöjda än yngre

Äldre är mer nöjda med livet än yngre personer. Det visar SCB:s senaste undersökning av våra levnadsförhållanden.

Fler äldre svenskar är nöjda med sina liv än yngre landsmän. De är mer tillfreds med sin ekonomiska situation, mer nöjda med sina sociala relationer och har större tillit till människor de inte känner.

Enligt siffrorna är personer i åldersspannet 65-74 år mest belåtna av alla med livet. De når en nöjdhet på 7,9 på den 10-gradiga skala som används. Motsvarande värde för 25-34-åringarna är 7,3. Näst mest nöjda är 75-84-åringarna (7,7).

När det gäller den egna ekonomiska situationen är det faktiskt landets äldsta medborgare som är allra mest tillfreds. 85-plussarna når 8,4 på samma skala, men alla över 55 är mer nöjda med sin ekonomi än genomsnittet. Minst nöjda är återigen 25-34-åringarna (6,7).



Äldre är mer belåtna med sina liv än yngre, i alla fall om vi får tro de senaste siffrorna från Statistikmyndigheten SCB.

Annat som går att notera i undersökningen är att kvinnor generellt sett är något mer nöjda än män med relationen till familj, vänner och grannar och att äldre är mer nöjda med sina relationer än yngre.

Kommuner samverkar

Det finns inget intresse bland svenska kommuner att slå ihop sig för att bilda större kommuner. Det visar den nya utredning som Sven-Erik Österberg har gjort på regeringens uppdrag. Han hade bland annat i uppdrag att se över intresset för frivilliga kommunsammanslagningar. I betänkandet framgår det att intresset för detta är i stort sett obefintligt. Utredaren lyfter att många små kommuner i dag bedriver en effektiv verksamhet med hög kvalitet och god lokalkännedom, och där medborgarna har nära till besluten.

Många kommuner upplever dock ökade krav och att de får allt fler uppgifter från staten, vilket gör att behoven av samverkan ökar. Utredningen innehåller därför förslag på samverkansområden.

VANNONS ►

NU HETER VI SENIORFESTIVALEN!



HÄR FINNS VI UNDER 2024:

Göteborg 20 - 22 mars
Malmö 9 - 11 april
Stockholm 1 - 3 oktober

Förköp din digitala biljett och få **60 KR RABATT**
Kampanjkod: **HONFEST24**

För mer information och biljettköp, besök vår hemsida:

www.seniorfestivalen.se

SKANNA KODEN
ANGE: HONFEST24



VÄRDEKUPONG

60 KR RABATT

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på entrén på valfri Seniorfestival 2024. Entrén varierar beroende på ort och event. Se seniorfestivalen.se för vad som gäller. Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



Förslaget om äldreomsorgslag skrotas

Regeringen skrotar förslaget om en ny äldreomsorgslag.

TEXT: EVA BRECKERT

– Vi har lyssnat på remissvar och menar att de förslag som har lämnats om en ny socialtjänstlag gagnar äldreomsorgen bättre, säger äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje.

Efter pandemin var de flesta överens om att kvaliteten inom äldreomsorgen behöver bli bättre. Men det råder delade meningar om hur problemen ska lösas.

År 2020 gav den socialdemokratiska regeringen Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell i uppdrag att utreda en äldreomsorgslag för att säkra äldres rätt till en god vård och omsorg. Förslaget presenterades i juni 2022 i betänkandet ”Nästa steg - Ökad kvalitet i vård och omsorg för äldre personer”.

Riksdagsledamot Lena Hallengren, tidigare socialminister, var med och tillsatte utredningen om att ta fram en äldreomsorgslag. Hon säger:

– Den svenska äldreomsorgen behöver lyftas och moderniseras. Med en helt ny lag skulle det bli tydligare vilken kompetens som behövs i äldreomsorgen i dag och hur viktiga undersköterskorna är. Vårdbiträdena gör fantastiska insatser men undersköterskorna behöver vara basen i äldreomsorgen, med stöd från sjuksköterskor och läkare när det behövs.

Den nuvarande regeringen anser inte att man når en bättre äldreomsorg genom att skapa en särskild äldreomsorgslag. De vill i stället förnya och modernisera socialtjänstlagen.

– Vi anser att det finns risk för att individer faller mellan stolarna om en

egen äldreomsorgslag skapas. Vi vill att stödet ska vara individanpassat och utgå från personen. Stödet ska inte styras utifrån ålder, säger Anna Tenje.

I den nya socialtjänstlagsberedningen tas delar av utredningen med.

– Många delar av utredningen till en ny äldreomsorgslag är bra och användbara, de tar vi med oss. En moderniserad, forskningsbaserad socialtjänstlag bereds nu och regeringen lämnar en lagrådsremiss till Lagrådet i vår. Vi vill satsa på individbaserad vård och förebyggande arbete, så att människor inte ska behöva bli så dåliga innan de flyttar till ett särskilt boende som de ofta är i dag. Det ska vara lätt att få kontakt med kommunen för att hitta en grupp för social samvaro, information om bra kost, rörelse och annat, säger Anna Tenje.

2020-talets nyord

Forts. sid 10

Språkrådets nyordslista

Dopaminfasta, vild graviditet och gargasnipe – har du koll på nyorden? I december presenterade Språkrådet 2023 års nyordslista, med ord och uttryck som myntats eller blivit vanliga under det senaste året. De senaste årens listor har präglats av pandemin, krig och AI-utvecklingen.

TEXT: HELENA NILSSON

Sedan mitten av 1980-talet ger Språkrådet varje år ut en nyordslista. Tidningsartiklar, tv, radio och sociala medier analyseras för att hitta de ord och uttryck som bäst speglar det gångna året. 2020-talets listor har präglats av pandemin, krig och klimatoro. Många såg dem som ganska deppiga. Super-spridare, lockdown, Putinpris och självkarantän var ju ord vi helst ville

glömma bort. Enligt Ola Karlsson, som är nyordsredaktör på Språkrådet, innehåller 2023 års nyordslista en bredare palett av ord.

– Det är inte heller längre någon enskild händelse som dominerar lika kraftigt bland nyorden, säger han.

2023 års nyordslista består av 34 ord varav flera kan kopplas till det senaste årets våldsvåg, klimatdebatt och utveckling av artificiell intelligens. Men där finns också kulturella referenser som Barbenheimer, en sammansättning av namnen på årets storfilmer Barbie och Oppenheimer som hade premiär samma dag. Ett högst aktuellt ord just i år, men har det någon framtid? Flera ord från Språkrådets listor har fallit ur bruk efter några år - idag hör vi väl sällan någon tala om kupesamhället och

cocacolonisering, som fanns med på nyordslistan 1986 – medan andra verkar vara här för att stanna. Vilken kategori Barbenheimer, permakris, kanskeman, och alla andra ord från 20-talets listor, tillhör får framtiden utvisa.

Här listar vi tjugio ord från 2020-talets nyordslistor:

Boomer

2020 Syftade ursprungligen på en person i medelåldern eller äldre, född mellan 1946 och 1964, men används nu också om en person som anses bakåtsträvande. Uttrycket ”okej, boomer” används lite ironiskt för att avfärda äldre som anses ha föräldrade åsikter. Det fick stor internationell spridning när en nyzeeländsk parlamentsledamot använde det under en debatt.

Vårt bästa erbjudande någonsin!

För endast

49 kr*

får du allt detta:



- 1 st **Kombilott** med miljonchans varje fredag! (värde 200 kr)
- 2 st påslakanset från **VINGA OF SWEDEN** (värde 698 kr). Välj mellan 2 olika mönster
- 1 st **Glädjelotten** med chans på 5 miljoner kronor (värde 20 kr)

Vilket mönster gillar du bäst?

Willow Bough



2 st påslakanset (ingår 2 st påslakan & 2 st örngott) Willow Bough från VINGA OF SWEDEN i 100 % bomull som vävts med en trådtäthet på 144 tc. Tillverkat enligt Oeko-tex standard 100. Det klassiska mönstret skapades av den berömde konstnären William Morris som levde och verkade i England på 1800-talet. Storlek 150x210 cm (påslakan), 50x60 cm (örngott). Värde: 698 kr.



Chiltern

2 st påslakanset (ingår 2 st påslakan och 2 st örngott) i 100 % BCI bomull certifierad med EU Ecolabel. Dess höga kvalitet bidrar till en mycket mjuk känsla mot kroppen samtidigt som bomullens egenskaper gör att de blir svala och sköna att sova i. Storlek: 150x210 (påslakan), 50x60 cm (örngott). Värde: 698 kr.

eller

* Fakturaavgift tillkommer med 25 kr om du inte betalar via kort, e-faktura eller Autogiro.

Förmånstagare är Socialdemokraterna och SSU.

OBS VI BEVAKAR DITT LOTTNUMMER – DU MISSAR ALDRIG DIN VINST. ALLA VINSTER ÄR SKATTEFRIA! Svara inom 7 dagar! Använd det bifogade svarskortet, ring vår kundservice på 08-5800 1234 eller scanna QR-koden. Enklast svarar du direkt på kombispiel.se/erbjudande

Scanna med din mobil för att läsa mer



Kryssa i och välj ditt bäddset

☐ Willow Bough
2402KAHNA

☐ Chiltern
2402KAHNB

eller

☒ **JA TACK!** Jag vill självklart vara med i Kombilotteriet med chans att vinna miljonerna. Inom 7 arbetsdagar får jag en bekräftelse och är sedan med på minst 4 vinstdragningar under en månad. Jag betalar endast 49 kr* för välkomstpaketet och får dessutom gåvan 2 st påslakanset Willow Bough eller 2 st Chiltern från Vinga of Sweden (värde 698 kr) samt 1 st Glädjelotten (värde 20 kr) – utan extra kostnad. Därefter får jag varje månad min lott i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan för 200 kr*. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster.

Fyll i svarskortet, klistra ihop och lägg på brevlådan.

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postnummer: _____

Postort: _____

Mobilnummer: _____

E-post: _____

(Mobilnummer eller e-postadress krävs för utskick av gåvan samt vinster)

*Fakturaavgift tillkommer med 25 kr om du inte betalar via kort, e-faktura eller Autogiro. Obs! Erbjudandet gäller endast en gång per person, längst till 2024-05-31 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din gåva får du ca 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtaganden, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Kombispiel i Sverige AB är personuppgiftsansvarig enligt Dataskyddsförordningen (GDPR). Förmånstagare är Socialdemokraterna och SSU. Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt licensid och vinstplan kan du läsa om på kombispiel.se/allmannavillkor. Spelar du för mycket? Läs om spelansvar på kombispiel.se/spelansvar. Kombilotteriet står under Spelinspektionens tillsyn.

Beställ på kombispiel.se/erbjudande

Eller använd svarskortet, alternativt ring vår kundservice på 08-5800 1234

Stöddlinjen
för spelare och anhöriga
Telefon 020-81 91 00



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Kombispiel/
Kombilotteriet

SVARSPOST
20076706
162 21 Vällingby

Kortare livslängd för lågutbildade kvinnor

Medellivslängden ökar i Sverige, men skillnaderna mellan olika grupper är stor. För lågutbildade svenskfödda kvinnor över 30 år har medellivslängden sjunkit. Höjd pensionsålder kan därför drabba äldre kvinnors hälsa och ekonomi.

TEXT: EVA BRECKERT

Från 2009 har den förväntade livslängden sjunkit något för kvinnor som endast har förgymnasial utbildning. Även för gruppen med gymnasieutbildning är ökningen i medellivslängd svag i förhållande till övriga grupper.

– Klyftan vidgas mellan de som har en högskoleutbildning i förhållande till dem som har endast förgymnasial utbildning eller gymnasieutbildning. Detta gäller även män, men männens kurva går sakta uppåt vilket inte kvinnornas kurva gör, säger Lars-Gunnar Engström som är senior utredare på Jämfälldhetsmyndigheten.

En 30-årig kvinna med högskoleutbildning kan i dag förvänta sig att leva nästan nio år längre än en man med endast förgymnasial utbildning. Utvecklingen av medellivslängden följer utbildningskurvan: Människors medellivslängd ökar snabbare för dem med eftergymnasial utbildning än för övriga.

Folkhälsomyndigheten har lyft fram flera tänkbara förklaringar till att inte medellivslängden ökar för lågutbildade kvinnor. En förklaring är att vi har ett hälsolapp i samhället – att förbättringar i sjukvården inte kommer alla till del. Livsvillkoren har inte heller förbättrats lika mycket för alla grupper, vilket syns i att inkomstskillnaderna har ökat sedan 90-talet och fortsätter att bli allt större.

Förutsättningarna för ett förlängt arbetsliv ser olika ut. Lågutbildade kvinnor, både de med endast förgymnasial utbildning och de med gymnasial utbildning, lämnar i dag arbetslivet

tidigare än andra utbildningsgrupper. Ofta på grund av hälsoskäl. Detta gör att gruppen äldre kvinnor riskerar ekonomisk utsatthet. Jämfört med andra EU-länder har Sverige en hög nivå av relativ fattigdomsrisk och glappet mellan kvinnor och män blir allt större.

Även takten på hur medellivslängden förändras tycks hänga samman med utbildningsnivån. Fattigdomsrisk är dubbelt så hög för kvinnor än för män inom äldregruppen. Äldre kvinnor är en speciellt utsatt grupp ekonomiskt, enligt Jämfälldhetsmyndigheten.

– Eftersom en stor grupp av de lågutbildade kvinnorna arbetar inom välfärdsyrken är det viktigt att satsa på att förbättra arbetsmiljön och arbetsvillkoren inom vård och skola. Det tror jag är en viktig faktor att satsa på eftersom dålig arbetsmiljö leder till höga sjukskrivningsnivåer, säger Lars-Gunnar Engström.

2020-talets nyord

Forts. sid 12

Cancelkultur

2020 Aktivism som syftar till att personer med kontroversiella åsikter ska berövas sina plattformar för att föra ut dessa åsikter.

Kanskeman

2020 En man som inte vill engagera sig fullt ut i ett förhållande.

Novent

2020 Julförberedelser och adventsliknande firande i november. Ordet är en sammanslagning av november och advent.

Simp

2020 Person, ofta man, som genom överdrivet smicker och fjäsk försöker få uppmärksamhet eller

väcka en annan persons romantiska intresse. Ordet kan också vara ett verb, att simpa, och är inlånat från engelskans simpleton som betyder dumbom.

Domedagsskrollande

2021 Överdriven konsumtion av medie-rapportering med negativ innebörd. Även doomsrollande och döds-skrollande kan användas.

Eftervård

2021 Psykiskt våld i form av kränkningar eller trakasserier som riktas mot en före detta partner som tidigare varit utsatt för våld eller övergrepp. Det kan bland annat handla om att förövaren talar illa om dig eller sprider rykten, vänder era barn mot dig, trakasserar dig genom sociala medier eller anklagar dig för saker.

Fono

2021 Rädsla för normalitet. Förkortning av engelskans Fear of Normal. Många kände fono i samband med att världen öppnade upp igen efter pandemin och det var dags att återgå till det gamla vanliga livet.

Gaslighta

2021 Manipulera en person genom att förneka fakta eller att sprida felaktig information i syftet att få personen att tvivla på sitt förstånd. Ordet har använts i engelskan sedan 50-talet och syftar på pjäsen Gas Light som filmatiserades 1944 med Ingrid Bergman i en av huvudrollerna. Där manipuleras en kvinna att tro att hon är galen.



Ta Eckerö Linjen till Åland!

Gör en dagsutflykt med trivsamma **M/S Eckerö**, drygt 4 trevliga timmar tur och retur över Ålands hav! Koppla av med **förmånlig shopping** och riktigt **god mat** ombord.

Njut av **live-musik** alla dagar i veckan i Klubb Kuling. Våra **kryssningsvärdar** och **gästmusiker** håller **stämningen i topp** och kommer att ta din kryssningsupplevelse till en helt ny nivå. Se vad som händer ombord när du vill åka på www.eckerolinjen.se/noje

Webbpris **BUSS + BÅT T/R**
+ UNDERHÅLLNING 180:–

(ordinarie pris 210:–)



Ta bussen till båten!

Du hittar din närmaste hållplats på www.eckerolinjen.se/anslutningsbussar

Välkommen ombord!

ECKERÖ LINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00 • Öppet alla dagar

Vård- och omsorgskommission

Var du bor, din ekonomi, din utbildning och vad du har jobbat med samt om du är kvinna eller man påverkar vilken vård och omsorg du får. Exempel på oacceptabla skillnader syns på område efter område: hur länge du får vänta på en tid på vårdcentralen, hur trygg du kan vara med din hemtjänst eller dina chanser att överleva en hjärtinfarkt.

Problemen är inte nya, utan tvärtom välkända. Men det som händer just nu är att vård- och omsorgssektorn står inför utmaningar som hotar att förvärra

dem. Det ekonomiska läget tvingar fram stora nedskärningar i välfärden. Detta sker på samma gång som vård- och omsorgsbehoven ökar kraftigt i takt med att vi äldre blir fler, samtidigt som det är svårt att få tag i kompetent personal. Utöver det står vi inför ett omedelbart behov av att rusta landet för kris, och i värsta fall krig. Det förutsätter en stark välfärd i grunden. Revor och sprickor i fredstidens välfärd ökar riskerna för havererad välfärd i kristider.

Vi menar att situationen kräver extra-

ordinära åtgärder. Därför uppmanar SKPF Pensionärerna regeringen att tillsätta en kommission för jämlik vård och omsorg för äldre. Kommissionens fokus bör vara att ta fram åtgärder för att omgående sätta stopp för dagens skillnader, och hindra att de förstärks av den ekonomiska och demografiska utvecklingen.

Nu måste år efter år av ojämlikhet få ett slut. Det är helt avgörande för tilliten till att samhället kan ge äldre den vård och omsorg de behöver.

LÄS MER



2020-talets nyord

Mikrovana

2021 Mindre beteendeförändring som på sikt ska leda till en större beteendeförändring. Vill du få in vanan att träna? Börja med att göra tre knäböj efter frukosten. Vill du minska stressen? Ta en kort paus någon gång under dagen och bara andas.

Brösta

2022 Ta ansvar för, ta på sig en svår uppgift. Saob beskriver brösta som att "spänna ut bröstet", alltså att stoltsera eller kräma sig, men ordet har ändrat betydelse och används nu när någon tar på sig ansvaret för något. Att brösta något kan också betyda att man accepterar något.

Epadunk

2022 Musikgenre som förknippas med A-traktorer, i folkmun kallade epatraktorer. Musiken är ofta elektronisk och kan ha texter som kretsar kring sex, fest och bilar. Några kända artister är Rasmus Gozzi, Fröken Snusk och Sofie Svensson.

Permakris

2022 Serie av kriser utan någon slutpunkt i sikte, tillstånd av permanent kris. Kommer från engelskans permacris-

sis, permanent kris. Att ordet togs upp 2022 är kanske inte så konstigt, då matades vi med nyheter om pandemin, kriget i Ukraina och värmeböljor.

Urbexare

2022 Person som ägnar sig åt utforskning av övergivna byggnader och platser. Ordet är bildat av engelskans Urban Exploration.

Väntesorg

2022 Sorg inför annalkande förlust av en närstående. Ordet finns sedan tidigare i både danskan och norska.

Bubbelhoppa

2023 Medvetet byta miljö för att komma ur sin egen "bubbla" och på så sätt få nya perspektiv och kunskaper. En bubbelhoppare kan du bli genom att till exempel stänga av telefonen för att vara mer närvarande i samtalet, småprata med en främling på bussen, eller våga diskutera med personer som har andra åsikter än du.

Dopaminfasta

2023 Avhållsamhet från aktiviteter som antas ge påslag av signalsubstansen dopamin i hjärnan – till exempel skrolla på mobilen och titta på teve.

Gargasnipe

2023 Smygtagen bild eller film på en person som anses se konstig ut. Vanligtvis publiceras de sedan på sociala medier, bland annat Tik Tok, där det finns särskilda konton som ägnar sig åt att hänga ut människor. Ordet syftar på Gargamel, den fule alkemisten i Smurfarna.

Prompta

2023 Skriva en textinstruktion till en AI-tjänst. Exempelvis be tjänsten skriva en text inom ett särskilt ämne riktad till en viss målgrupp, eller skapa en bild med ett visst motiv.

Vild graviditet

2023 En graviditet som genomförs helt utan kontakt med vården. Fenomenet sprids genom influencer som Yoga Girl, som i en intervju berättade att hon under graviditeten valde bort mödravårdsbesöken för att i stället lyssna på kroppens egna signaler.



Här kan du läsa hela listan med 2023 års nyord.

Fortsätt ringa med din fasta telefon och behåll ditt vanliga nummer

Hemtelefoni via mobilnätet

Avvecklingen av det fasta kopparnätet berör många i Sverige, men vi har lösningen för dig som inte är redo att släppa ditt telejack. Med vår tjänst Hemtelefoni via Mobilnätet (HVM) kan du fortsätta använda dina vanliga hemtelefoner och behålla ditt fasta nummer. Dessutom ingår Bredband 100 GB.

Självklart gäller våra vanliga erbjudanden med Doro. Exempelvis får du en Doro 1881, en enkel och pålitlig telefon, när du tecknar vårt abonnemang Mobil 1 GB. Eller ring oss för att ta del av fler abonnemang och modeller.

Ring
010-288 10 10
för att beställa

Alltid fria samtal till Norden



Doro 1881 - Extra bred display

Mobil 1 GB med Doro 1881, 149 kr/mån

- Alltid fria samtal och sms till Norden
- Högt och tydligt ljud
- Belyst knappsats
- Trygghetsknapp

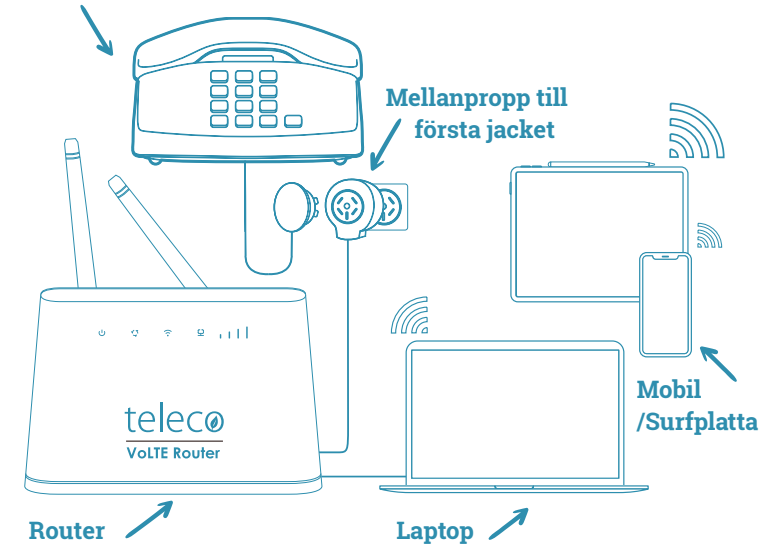


teleco

doro

Så här fungerar det

Din vanliga hemtelefon



Hemtelefoni, bredband 100 GB och Teleco Router för endast 399 kr/mån

Behåll dina vanliga telefoner, telefonnummer och telejack, dessutom fria samtal till alla svenska nummer.

Erbjudandet inkluderar även Bredband 100 GB, vilket täcker en bra bit mer än vad de flesta behöver för att surfa, betala räkningar, sträcklyssna på podcasts eller njuta av filmer. Vår mångsidiga dosa stödjer alltså både hemtelefoner och bredband via Wi-Fi.

För att du ska känna dig trygg har Routern ett batteri för fortsatt drift vid strömavbrott och självklart har du möjligheten att testa tjänsten innan vi flyttar över ditt fasta nummer.

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE ABONNEMANG:

- ☐ Teleco HVM 100 GB, 399 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881, 149 kr/mån

Ytterligare 50 kr rabatt om du tecknar båda tjänsterna

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, 182 33 Danderyd | 010-288 10 10 | www.teleco.se

PRO_nr1_2024

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

Löken i blomkrukan – ett sätt att träna minnet

Inköpslistor, lösenord och koder. Det är mycket som ska hållas i minnet för att vår vardag ska fungera, men i såväl stressiga situationer som nya sammanhang är det lätt att glömma även de mest självklara sakerna. Men minnet går att träna upp, och det finns flera saker du kan göra för att vårda det.

TEXT: JOHANNA LUNDEBERG

En lök i en blomkruka och en rulle hushållspapper bredvid kan verka helt ologiskt, men genom att mentalt placera ut olika föremål på olika platser i ditt hem kan du lättare minnas till exempel en inköpslista.

Ett telefonnummer till en god vän som du inte använt på många år sitter som gjutet i minnet och du kan rabbla det när som helst på dygnet. Men lösenordet till en nätbutik som du använde för bara några dagar sedan och dessutom själv hittade på har helt ramlat ur minnet.

Inte konstigt alls, säger Anna Derwinger Hallberg, psykolog med inriktning på neuropsykologi samt författare till boken "Minnets möjligheter".

– Telefonnumret tog du fram ur minnet många gånger under en lång period, och du hade också kopplat det till något så att det inte bara var information i största allmänhet. Det är en av de viktigaste sakerna som man behöver förstå när det gäller minnet, att man behöver förankra det hos sig själv för att komma ihåg det, säger hon.

Det kallas för det episodiska minnet och baseras på konkreta egna erfarenheter, sådant som går att återberätta: vad du åt till frukost, vad du gjorde på semestern och så vidare.

– Innan du börjar fundera på om du har börjat bli glömsk måste du alltså först se om du överhuvudtaget har placerat det där lösenordet i minnet. För om du inte har gjort det så är det svårt att komma ihåg.



Anna Derwinger Hallberg är psykolog och hon menar att vi ofta har så bråttom att minnet och sinnet inte hinner med.

Lars Nyberg, professor i neurovetenskap och forskare vid Umeå universitet, tycker att du ska lägga lite omsorg när du skapar ett lösenord så att det förankras i dina associationer, till exempel blanda siffror och bokstäver genom att koppla dem till ett eget minne. Kanske minns du krigsslutet år 1945 och till det lägger du initialerna på en god vän eller släkting.

– På så vis ger du siffror och bokstäver en mening, och då blir de lättare att komma ihåg, säger han.

Vid Umeå universitet har man i en omfattande studie följt totalt 4 500 personer sedan 1988 genom återkommande tester av minne och andra kognitiva funktioner. Personerna i studien har även fått frågor som rör hälsa: såväl fritidsaktiviteter som medicinering. Någon specifik mirakelmedicin för minnet finns inte, men forskarna är tämligen eniga om att det är viktigt att ha en bra kardiovaskulär funktion.

– Det som är bra för hjärtat och kärlen är också bra för hjärnan. Vi ser att de som bevarar sin minnesfunktion väldigt bra högt uppe i åldrarna ofta har lite mindre av hjärt- och kärlproblem än andra. Så fysisk aktivitet som hjälper till att hålla en bra vikt samt behandling av högt blodtryck är viktigt, liksom en kost som främjar hjärta och hälsa, säger Lars Nyberg.

Utmana hjärnan

Anna Derwinger Hallberg pekar också på att det är bra att utmana hjärnan genom att lära oss nya saker. Kanske ett nytt språk, en kurs i segling eller att prova silversmide.

– Gör något nytt som du tycker verkar kul. Det viktiga är att lära sig nya saker, att använda hjärnan för att på så vis stimulera nyinläring. Då bygger man nya minnesstrukturer, och ofta väcks också gamla minnen till liv, säger hon och fortsätter:

– Även relationer påverkar vårt minne på ett positivt sätt. När man samtalar med andra människor får man ofta också höra om nya saker och då blir hjärnan stimulerad.

Hur gör man då om man vill försöka minnas bättre i vardagen? Minnesproffset och världsmästaren Jonas von Essen, som har synts både i TV4:s Talang och Postkodmiljonären, säger att han fram till 20-årsåldern hade ett vanligt, genomsnittligt minne. Men så fick han höra talas om olika minnestekniker och bestämde sig för att testa.

– Det kändes som ett trolleritrick,



FOTO: JESSICA AHRLING



Minnesmästaren Jonas von Essen bestämde sig för att testa olika minnestekniker redan som 20-åring.

» att jag från ingenting plötsligt kunde komma ihåg sådant som tidigare hade varit svårt att minnas och att det gick otroligt lätt.

Minnesteknik

En vanlig teknik som nästan alla minnesproffs använder sig av är lokaliseringsmetoden. Den går ut på att associera något till en plats som man själv är bekant med, till exempel sitt hem. Där placerar man mentalt ut det som man ska komma ihåg. Om du ska minnas en inköpslista kan du föreställa sig det du ska köpa utplacerat på en given liten runda genom huset. Kanske en purjolök som ligger och vilar i soffan, en toalett-rulle som hänger över tv:n, en gul lök i blomkrukan och så vidare.

– Hjärnan är bra på att komma ihåg var man har sett olika saker, det är något som har utvecklats under hela evolutionen, och därför kan man använda den här tekniken för att minnas allt möjligt, säger Jonas von Essen.

Testa nästa gång du går till affären, åtminstone om du bara ska köpa några få saker:

– Det kan vara bra att försöka hålla några saker i huvudet och våga lita på minnet. Om du ska storhandla är det bra att skriva en inköpslista, men om du ska köpa fem saker så kan du prova



Skriv ner dina minnen! Det är ett sätt att komma ihåg mer av det du upplevt i livet, och det gör också minnet till något mer än bara en del av vardagen.

att komma ihåg dem med hjälp av lokaliseringstekniken eller någon annan metod som fungerar för just dig, säger Lars Nyberg.

Flera tidigare studier har pekat på att minnet börjar försämrats redan i 20–30-årsåldern, men Lars Nyberg och hans kollegor ser i stället att det ålders-känsliga episodiska minnet i genomsnitt börjar försämrats först runt 60-årsåldern.

– Det är en jätteviktig upptäckt, och jag tror att den också stämmer med mångas uppfattning, att man inte minns så mycket sämre om man är 40 år i stället för 20 år. Snarare tvärtom, vi ser att vissa minnesfunktioner blir lite bättre allteftersom man samlar på sig kunskaper och erfarenheter, säger Lars Nyberg.

Jonas von Essen är inne på samma slutsats när det gäller minnesteknik,

TIPS

Tre viktiga faktorer för att hålla minnet i trim:

1. Fysisk aktivitet.
2. Lära sig nya saker.
3. Sociala kontakter

Enligt Lars Nyberg, som är professor i neurovetenskap och forskare vid Umeå universitet, tyder ny forskning på att minnesfunktionerna bli bättre när man blir äldre, i alla fall upp till en viss gräns.

att äldre personer ofta blir bättre på att associera än de riktigt unga.

– Ju äldre man är, desto mer har man varit med om och har mer erfarenhet att koppla minnet till. Så även om man skulle tänka lite långsammare tror jag att man kan kompensera för det just genom att man har en större bank med associationer att plocka fram, säger han.

Även mästaren glömmar

Men inte ens den som har ett av världens bästa minne kan komma ihåg allt. Jonas von Essen medger att han lätt glömmar var han har lagt sina nycklar.

– När det handlar om det man har lagt på minnet men inte riktigt får fram kan minnesteknik hjälpa till, men för att komma ihåg var man lägger sina nycklar handlar det mer om att vara uppmärksam, och jag tänker väl ofta på mer spännande saker än just det, säger han.

Att bara muskulärt släppa nycklarna någonstans lägger sig sällan i minnet. Samma sak är det med den förargliga tanken som oväntat och olämpligt kan dyka upp när du redan har lämnat ditt hem: Stängde jag av spisen? Drog jag ur sladden till strykjärnet? Det här är aktiviteter som hamnar i det motoriska minnet, där minnena är mer automatiserade än medvetna. Att man klär på sig, hackar morötter eller lägger ifrån sig nycklarna. Genom att aktiviteterna är väl inövade behöver vi inte använda så mycket mental energi när vi klär på oss, utan i stället kan vi samtidigt planera dagen eller fundera på annat.

– Men när man gör något automatiskt och bara stänger av spisen eller låser dörren hinner det medvetna minnet inte med, så om man vill vara säker på att komma ihåg att man verkligen gjorde det måste man säga det högt till sig själv, så att man blir mer medveten om handlingen, säger Anna Derwinger Hallberg.

Risken att få en minnessjukdom ökar med åldern, men Anna Derwinger Hallberg tycker inte att man ska vara orolig

om minnet sviker ibland.

– När vår vardag ändras väldigt mycket kan man under en period känna sig lite vilsen även i sitt minne. Så du kan börja med att fundera på om du är i ett nytt sammanhang och därför inte kommer åt minnet på samma sätt som tidigare.

Dessutom kan depression och sorg göra att man tillfälligt får sämre minne. Om minnessvårigheterna däremot har pågått ett tag och inte kan förklaras med inre eller yttre omständigheter kan det vara dags att söka hjälp.

– Då kan det vara bra att resonera med någon som man känner förtroende för och om man är riktigt orolig bör man gå till en läkare, säger Anna Derwinger Hallberg.

Stress påverkar

Även stress påverkar minnet. Som när du mitt i rusningstid står i mataffären och ska betala – och koden till betalkortet är som bortblåst samtidigt som kön växer. Förbered dig genom att plocka fram koden ur minnet redan när du står i kö, tipsar Lars Nyberg:

– Koden är ju inte borta från minnet, utan vi får bara inte fram den just där och då. Men genom att försöka förbereda sig, och därmed skapa en mer rofylld situation, så ger man minnet en bättre chans att få fram informationen.

I den digitaliserade tid vi lever i är det lätt att jämföra med hur lätt det är att snabbt söka och få svar via Google

TIPS

Lär dig mer:

På jonasvonessen.se finns länkar till videofilmer på Youtube där Jonas von Essen förklarar olika minnestekniker. Dessa små filmer är tillgängliga för alla. Jonas säljer också regelrätta minneskurser, men de kostar pengar.



Umeå universitet har skapat appen Loci där du kan prova olika minnestekniker. Appen finns att hämta kostnadsfritt, men för att få tillgång till alla tester måste du registrera dig.

och därmed tro att vi själva ska vara lika kvicka.

– Vi ska egentligen vara förundrade över hur otroligt mycket information vi har inom oss hela tiden, men ibland behöver vi resonera oss fram till våra minnen, och det kan ta en liten stund att komma åt dem. Vi har ibland lite för bråttom, så att sinnet och minnet inte hinner med, säger Anna Derwinger Hallberg.

Dessutom, poängterar hon, ska man komma ihåg att minnet inte bara är ett redskap i vardagen, utan så väldigt mycket mer. Genom att skriva ner eller samtala om sina minnen kommer man ofta ihåg mer av det man har upplevt i olika faser av livet, och det ska man värna.

– Alla har ju ett helt liv inom sig och därmed ofta en helt otrolig berättelse, och det är viktigt att njuta av de minnen vi har eftersom de är en del av vår identitet. Jag tycker att vi ska vara mycket mer nyfikna på vad minnet säger oss, för då blir det mycket större och viktigare än bara något som ska få vår vardag att fungera.



FOTO: MATTIAS PETTERSSON

Japansk äldreomsorg

Kalmar utsågs till årets e-hälsokommun 2023. Motiveringen till det lyder bland annat "En kommun som vågar testa och lära av misstag, men som bestämt sig för att vara bäst på att använda digitalisering för omställning till nära hälsa, vård och omsorg". När vi hälsar på i Kalmar för att ta reda på mer om vad de gör visar det sig att de nyligen har besökt Japan för att lära sig mer om äldre-vården där.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON

Robotar, mjuka golv, hygienoatletter, och en luktfri, lugn och tyst miljö, det är några av lärdomarna från japansk äldreomsorg som snart kan bli verklighet i Sverige.

– Smarta lösningar. Tekniken kan tydligt hjälpa till att öka integriteten och självständigheten och samtidigt spara resurserna för att använda dem där de bäst behövs, sammanfattar Michael Ländin som är ordförande i omsorgsnämnden i Kalmar kommun.

År 2070 beräknas det finnas 1,33 miljoner människor i Sverige som fyllt 80 år, och samtidigt kommer det att bli brist på omsorgspersonal. I Japan är man redan där, med en åldrad befolkning och färre i arbetsför ålder. Där pratas det om en nationell kris.

I höstas besökte en delegation från Kalmar, med både politiker och anställda, Japan för att studera hur tillvaron kan bli bättre både för omsorgstagare och anställda.

Det korta svaret är teknik, och att tekniken i omsorgen inte är något kallt

utan finns för att skapa rum för mänsklig värme.

– Tekniken kan inte lösa hela pusslet. Vi klarar oss inte utan tekniken, men inte enbart med den. Tekniken kan avlasta arbetet och ge utrymme för annat, säger Victor Forsberg som är utvecklingsstrateg.

Han menar att generellt, oavsett vilken teknik det är, behövs det nya arbetssätt, och det kräver tid.

– Man får testa lösningar innan man implementerar dem, och man kan inte springa på alla bollar.

I Japan finansieras äldreomsorgen upp till en viss nivå av statliga medel. Huvuddelen av äldreomsorgen är privat. Omsorgen är, precis som i Sverige, biståndsbedömd. Bemanningen är lägre än i Sverige.

– De har extremt svårt att hitta medarbetare. Det finns helt enkelt inga. Invandringen till Japan är i princip noll. Och skådar vi in i framtiden i Sverige kommer det att saknas många undersköterskor. Dessutom är det inte det mest eftertraktade jobbet. Det är inte vi som enskild kommun som kan höja statusen, det krävs nationella satsningar, konstaterar Victor Forsberg.

De här små robotarna gjorde succé hos den svenska delegationen. Här är det Karin Jilkén och Jenny Brede som charmas av robotarna, som kan hyras av dem som känner sig ensamma.



Fokus i Japan är på att omsorgspersonalen bara ska göra det som endast de kan göra, alltså omsorg. Allt annat ska överlåtas till andra, eller till ny teknik.

– I Japan finns det mängder med robotar som komplement. Det är viktigt att det blir ett bra samspel mellan teknik och omsorgspersonal, säger Agneta Höglund Petersson som är medicinskt ansvarig för rehabilitering.

På fotografierna från Japanresan syns robotar lite överallt, som hjälper till vid bland annat fysisk aktivitet och som ett sällskap på boendet.

Hygienoatletter som tvättar användaren efter toalettbesöket har redan testats i Kalmar.

– De är väldigt behagliga, försäkrar Michael Ländin.

Men framför allt kan toaletterna ge bättre integritet och självständighet för omsorgstagaren, bättre arbetsmiljö för de anställda samtidigt som de sparar resurser.

Andra lärdomar är att mycket trädetaljer i inredningen ger en lugn och behaglig miljö, och om de anställda har headset för att kommunicera blir det tyst, för då behöver de inte ropa på varandra.

– Och det var lugna och långsamma måltider, säger Michael Ländin.

Luktfritt

De japanska boendena uppfattades som mer luktfria. Det är inte alla svenska boenden alltid.

– Det är väldigt hygieniskt.

Strax efter hemkomsten till Sverige installerades ett mjukt golv i ett testrum.

– Golvet ska absorbera kraften. Men det får inte vara för mjukt så att det är svårt att köra rullstol på det, säger Agneta Höglund Petersson.

Kalmar ligger redan långt fram när det gäller teknik, och utsågs till Årets E-hälsokommun 2023 för att ha utvecklat en mer hållbar och tillgänglig verksamhet. Med ett strukturerat och

Fokus i Japan är på att omsorgspersonalen bara ska göra det som endast de kan göra, alltså omsorg.

inkluderande arbete utgår de från individen och gör på så sätt stor skillnad för kommunens invånare – såväl de yngre som äldre, står det i motiveringen.

– Vi har varit duktiga på att söka statsbidrag för digitalisering, säger Michael Ländin.

Han menar att digitaliseringen är som murbruket, det som ligger emellan och håller samman allt det övriga.

Michael Ländin menar att det är nödvändigt med statliga satsningar på fortsatt digitalisering i äldreomsorgen, för effektivisering och minskad administration, bättre kvalitet och arbetsmiljö, minskade kostnader och bättre resursutnyttjande.

För att öka det sociala innehållet finns det iPadar på alla avdelningar och träffpunkter och strömmad musik.

Flera pilotprojekt pågår, bland annat sensorövervakning av temperatur i medicinrum och tillsyn med hjälp av sensor IR och radar.

– Kalmar är Topp 30 i landet vad gäller kontinuitet, hemtjänst samt socialt innehåll och trygghet på boenden. Alla anställda erbjuds heltid. De delade turerna är slopade, säger han.

I Kalmar finns bland annat digitala trygghetslarm, digitala lås, GPS-larm och dörrlarm.

Ett 40-tal omsorgstagare har natttillsyn via en digital kamera.

– Tidigare gick någon in och kollade, och omsorgstagaren kunde vakna, eller så låg man vaken och väntade på besök. Kameran är riktad mot taket, och med vissa intervall vänds den mot sängen. Kameran är kopplad till kommunens trygghets- och larmcentral. Om personen inte är där ringer nattpatrullen upp. Det kan ju vara så enkelt så att personen tittar på tv, säger Victor Forsberg som är utvecklingsstrateg.

Ett 40-tal omsorgstagare har fått medicinrobotar, eller läkemedelsautomater. Automaten har en stor rejäl knapp, och när man trycker på den kommer rätt dos ut. Om omsorgstagaren inte tryckt går larmet. Omsorgstagaren får ökad självständighet och integritet, och "slipper" ett besök bara för att få sin medicin.

Med hjälp av VR (virtuell verklighet) kan omsorgstagarna uppleva nya miljöer. Michael Ländin har testat.

– Jag har bestigit Mount Everest. Det var en bra känsla! ■



Gruppen besökte utvecklingsföretag som tagit fram sällsapsrobotar som kan känna igen upp till 100 personer och följer efter och gör ljud ifrån sig likt ett husdjur.

Ginza Retro!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50

PRISSÄNKT!

Begränsad upplaga!



- Med vinylspelare!

Jukebox Retro Med Vinyl/CD/USB/AUX/BT
Den populära Jukebox Wurlitzer 1015 style. Läckra detaljer och hög finish på träkabinettet ger ett mycket exklusivt intryck, ej att förväxla med billiga kopior! Skiftande ljus i ljusramporna som kan låsas i den färg man önskar. Rött, grönt, gult och nyanser mellan dessa. 5 högtalare; 1 subwoofer, 2 diskantter och 2 mellanregister som ger ett rent och tydligt ljud på 80W. Jukeboxen spelar Vinyl, CD, CD-RW, MP3, RADIO FM, USB, Micro-SD-kort samt Bluetooth. Koppla in iPad, iPhone, mobiltelefon, skivspelare, dator m m via kabel eller Bluetooth. Fjärrkontroll. Kabel med 3,5mm kontakt finns förinstallerad på baksidan. Undertill på jukeboxen finns ett praktiskt utrymme där man kan förvara t ex CD-skivor. Detta är absolut den bästa, driftsäkraste och mest prisvärda boxen på marknaden! 230V/50Hz. CE-märkt. Kan kopplas vidare till externa högtalare via RCA 8ohm. Mått 60x125x30cm. Nr 74951.....Förr 9990kr...Nu 7990kr

Nu 7990kr!



Retro Line Skivspelare+FM-Radio Med Inbyggd Högtalare
Härlig nostalgispelare med Bluetooth. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog rätt. Singel-adaptar. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för anslutning till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta exempelvis mobil. Mått 32x14x29cm. Nr 73524.....799kr



Stereoanläggning Soundmaster NMC549 DAB
Skivspelare med Audio-Technica-stift som spelar 33/45/78 varv. CD-spelare för CD/CD-R/CD-RW och MP3. DAB/FM-radio med LCD-display, Bluetooth. Equalizer. Kodning/Direktinspelning på USB från skivspelare, CD, kassett och radio. AUX-in. Line-out. Hörlursuttag. 75ohms antenn. Uteffekt 2x25W. Fjärrkontroll. Teleskopantenn. Mått 51x21x35cm. Nr 23100.....2995kr



Crosley Cruiser Deluxe Portable
Ruggigt cool remdriven skivspelare som spelar 33/45/78 varv. 2 inbyggda 3" högtalare. NP6-nål. Pitchcontrol. Bluetooth input AUX-in. Hörlursuttag. RCA-output för att koppla skivspelaren till din stereo. AC poweradapter. Mått 36x10x26cm. Vikt 2,5kg. Nr 100040.....1595kr

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

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 • Fåglim • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

ginza.se

Med reservation för ev tryckfel.

SKPF
INFORMATION



Försäkringsnyheter

Från den första februari finns det en del nyheter gällande de förmånliga försäkringar som alla SKPF-medlemmar kan teckna hos Folksam. För första gången erbjuder SKPF tillsammans med Folksam en gruppliv-försäkring.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Den nya försäkringen, som heter "Gruppliv 60+", är nu aktiv och kan från den första februari tecknas hos Folksam. En grupplivförsäkring är enkelt uttryckt ett efterlevandeskydd. Under arbetslivet är den här typen av försäkringar oftast inbakade i kollektivavtalet eller en del av medlemskapet i ett fackförbund. Vid pensioneringen försvinner den tryggheten, vilket vi nu är glada att kunna rätta till.

Försäkringen är tillgänglig för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna och som ännu inte har fyllt 71. Det går att vara försäkrad fram till och med den månad som du som är medlem fyller 85 år. Observera att även en medförsäkrad partner kan teckna "Gruppliv 60+", då enligt samma åldersregler.

Det finns två försäkringsbelopp på 40 000 respektive 80 000 kronor att välja mellan. Det är alltså det beloppet som utfaller till efterlevande. Kostnaden för försäkringen beror dels på vilket av de två beloppen som väljs, dels på hur gammal den försäkrade är. Se tabellen här intill.

Värt att notera är att det belopp som utfaller minskar med fem procent om året efter 76 års ålder.

Fler nyheter

En annan nyhet är att du via ditt medlemskap får rabatt på flera av Folksam tilläggsförsäkringar. Den så kallade "Boendeförsäkring för medlem" ger dig som har hemförsäkringen hos Folksam via SKPF tio procents rabatt på försäkringstilläggen för bostadsrätt, ägarlägenhet och villa. Dessutom får du rabatt om du väljer att ha en stor hemförsäkring. Stor hemförsäkring innebär bland annat utökad allrisk till 80 000 kronor, halverad självrisk samt avbeställningsskydd för alla dina resor.

Glöm inte bort alla andra fördelar med att ha din hemförsäkring via SKPF

Pensionärerna hos Folksam. Till exempel den juridiska rådgivningen som ger dig fem timmar kostnadsfri juridisk rådgivning hos Sveriges största juristbyrå inom familjejuridik – Familjens jurist.

Som alltid är det Folksam du ska kontakta för alla frågor som rör försäkringar. Ring dem på 0771-950 950 eller använd Folksam hemsida på adressen www.folksam.se/skpf

GRUPPLIV 60+

Tabellen visar kostnaden för de två försäkringsbelopp som finns: 40 000 eller 80 000 kronor. Månadskostnaden varierar beroende på försäkrings-tagarens ålder.

Ålder	Belopp	Kr/mån
-74	40 000	34
75-79	40 000	52
80-85	40 000	56
-74	80 000	68
75-79	80 000	104
80-85	80 000	112

VANNONS ►



HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast 21 kr per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se

Morgonrockar – bättre än sömnmedel

På äldreboendet Attendo Ljung på Värmdö använder nattpersonalen morgonrockar för att hjälpa oroliga boende att bli lugna och lägga sig. Det minskar användningen av sömnmedel och är en av alla pusselbitar personalen har att ta till för skapa en trygg och vilsam stämning.

TEXT: EVA BRECKERT
FOTO: JOHAN MARKLUND

Attendo Ljung ligger på en kulle med utsikt över träd och Mörttäsviken i Stockholms inre skärgård. Undersköterskorna Lioubou Lovtar och Lilian Carla Sanchez har precis börjat sitt nattpass. Båda är rutinerade och har arbetat i många år med äldre människor.

– Om en boende är orolig och vaknar på natten är det inte säkert att han eller hon vet vilken tid på dygnet det är. Då brukar en av oss ta på sig en morgonrock, släcka ner ljuset och så sätter vi oss och pratar lite. Kanske tar vi en kopp te, kanske jag ger lite massage på axlarna. Morgonrocken är en pusselbit av många vi har att ta till när någon är orolig. Och vi märker att det fungerar, säger Lilian.

Morgonrockarna är mörkblå i tät, mjuk frotté och slutar strax under knäna. De är omöstrade och kanske är det renheten i linjerna och det enfärgade som gör att de förmedlar trygghet och lugn.

– Vi tänker att de flesta associerar morgonrockar till att man förbereder sig på att gå och lägga sig, att man kanske precis har tagit en dusch. De skapar



trygghet. Ofta frågar en boende som kommer upp i natten vad jag gör och då kan jag säga att jag ska gå och lägga mig. När jag har morgonrocken på mig så tror de på det. Men vi ska byta färg, de är för lika våra arbetskläder i färgton, säger Lioubou.

Personalen har märkt att de boende reagerar väldigt olika på om de har en morgonrock eller arbetskläder på sig.

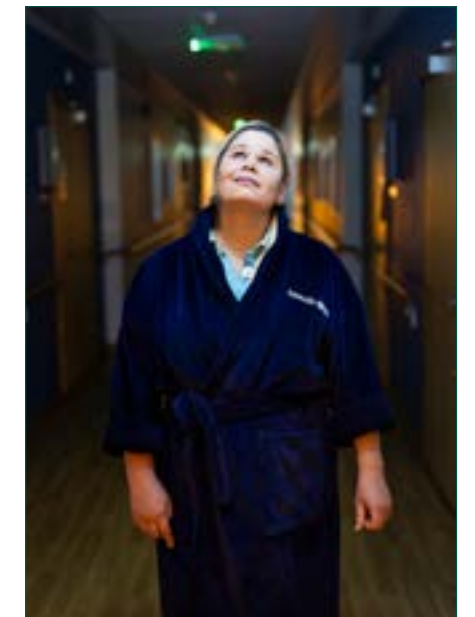
– Vi har märkt att arbetskläderna förknippas ofta med krav. Om jag kommer in arbetsklädd till en boende får jag ofta frågan om vad vi ska göra. Och ofta är det något vi ska göra, kanske ska jag hjälpa personen att klä på sig, gå på toaletten, sköta hygien eller något annat, säger Lilian.

Både Lilian och Lioubou berättar att de aldrig hjälper en boende med hygien,



▲ Personalen bär morgonrockar på kvällar och nätter eftersom det gör de boende lugnare och tryggare.

▼ Morgonrockarna fungerar, men de ska skaffa nya i en färg som inte ligger så nära de vanliga arbetskläderna.



– Jag läste holländska tidningar och såg en artikel om morgonrockar på äldreboende. Jag tyckte att det verkade spännande och började googla och hittade ett boende i Danmark som också använder morgonrockar på nätterna för att lugna patienter. Jag beställde två morgonrockar och så var vi i gång. Det är två av nattpersonalen som använder dem, vi tvingar ingen, säger Veronique Annink.

Under de sex månader som Attendo Ljung har använt morgonrockarna har de kunnat minska på sömnmedicinerna.

– Vi vill prova allt innan vi ger mediciner. Speciellt människor med demenssjukdomar får lätt yrsel av mediciner och riskerar att ramla. Medicinerna provas på fullt friska män, inte på äldre människor med demenssjukdomar. Sömnmediciner har många biverkningar och vi vill använda så lite mediciner som möjligt. Det finns många olika sorters demenssjukdomar och de skadar olika delar av hjärnan. Det finns inte en lösning för alla, det är ett detektivarbete att hitta vad som fungerar på varje individ, säger Veronique.

Medan vi pratar kommer en man ut ur sin lägenhet, vi har pratat för högt och stört honom. Lilian följer med honom in, hon har morgonrocken på sig. Strax därpå öppnas dörren på andra sidan korridoren och en dam tittar ut. Lioubou går in med henne.

En liten stund senare kommer Lilian och Liouba ut igen och släcker nu lampan i korridoren. Lugnet är återställt, delvis tack vare morgonrockarna. ■

bäddar eller något annat i morgonrockarna. Den sätter de bara på sig om kvällar och nätter.

Idé från Holland

Försöket med morgonrockar för att lugna oroliga boenden har pågått i sex månader på Attendo Ljung. Idén fick Veronique Annink, verksamhetschef, från Holland.

FAKTA

Attendo Ljung på Värmdö har 28 platser för demenssjuka personer, 20 platser för somatiskt sjuka och 8 växelboendeplatser. Totalt 56 lägenheter uppdelat på sex avdelningar.

På natten har två personer hand om tre avdelningar. Morgonrockarna används på alla avdelningar, både för demenssjuka och somatiskt sjuka människor.



Det viktiga småpratet

Säg hej till din granne – forskning visar att vi mår bra av ytligt småprat. Kontakter med prat om väder och vind med folk man möter i sitt vardagsliv kallas av forskare för ”tunna band”, alltså en typ av ytliga och tillfälliga kontakter.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Forskarna Cecilia Henning och Lars Svensson har kommit fram till att vi mår bra av igenkänning och småprat. De tunna banden gör att vi känner oss mindre ensamma.

Forskning visar att ofrivillig ensamhet är en riskfaktor för att dö i förtid. Vi människor har behov av gemenskap, sammanhang och tillhörighet, och just detta var utgångspunkten för Cecilia Hennings mångåriga forskning kring betydelsen av sociala nätverk, i form av vardagliga, ytliga och återkommande kontakter – de tunna banden.

– Det kan handla om att hälsa på sin granne när man möts i trappuppgången eller i närområdet. Ett litet kort prat på några minuter har visat sig i vår forskning vara mer betydelsefullt än man tidigare har trott, säger Cecilia Henning.

Cecilia är docent i socialt arbete, tidigare vid Hälsohögskolan i Jönköping, och numera pensionerad. Trots det är hon ändå aktiv inom sitt forskningsområde som hon brinner för, nämligen hur vi människor kan göra för att motverka känslor av ensamhet.

– Särskilt de äldre har ofta större behov av de tunna banden i sin vardag eftersom de inte längre är aktiva i arbetslivet. På jobbet förekommer ofta en mängd tunna band, som man kanske inte styr själv över, men som påverkar känslan av tillhörighet.

I sin forskning har Cecilia noterat att människor önskar ha frihet och kunna bestämma över hur man vill hantera intensiteten i kontakten med närboende grannar. Samtidigt har det visat sig att de hon intervjuat är måna om att kunna

uppleva trygghet i sitt grannskap.

– Det ses som viktigt att hälsa på varandra, och att prata om väder och vind för att hålla i gång en social kontakt. Men det ska vara på en lagom nivå.

Eftersom grannar bor nära kan det vara knepigt att bli alltför goda vänner, alltså den typ av kontakt som Cecilia benämner ”tjocka band” – de man knyter med närstående vänner, familj och släkt. Men det är absolut inte en självklarhet att tunna band övergår till att bli tjocka band. Det är sällsynt, menar Cecilia, att hitta de närmsta vännerna i grannskapet även om det så klart förekommer.

Allt tunnare naturliga band

Tidigare fanns det tillgång till fler naturliga och spontana kontaktytor människor emellan. I affären gick det



VANNONS ►

Problemen med benen försvann!

Georg som är pensionerad lantbrukare har alltid varit fysiskt aktiv. Han älskar att röra på sig, men har periodvis upplevt problem med benen som begränsat honom. Känslan beskrev Georg som att ha benen i en myrstack. Men i kosttillskottet Active Legs fann han lösningen. Och nu kan han utan problem fortsätta med sitt aktiva liv.



Georg är 73 år och bor på sin föräldragård i östra Småland. Han är en glad och positiv man som alltid varit mycket aktiv och älskar fortfarande att röra på sig. Han både dansar och rider när tillfälle bjuds och i över 50 år har han dessutom haft hund. Men för några år sedan började han uppleva problem med benen.

Kändes som att ha benen i en myrstack

Georgs jordbruksmark är utarrenderad, men hans skog sköter han fortfarande om själv.



Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.

– Mina ben ställde dock periodvis till problem för mig. När det var som värst, kändes det som om att ha stoppat ner benen i en myrstack, berättade Georg.

Benen kunde även tillfälligt svullna upp och kännas tunga och det begränsade honom.

Spolade benen med kallt vatten

Georg som är mån om sitt aktiva liv, försökte själv hitta lösningar.

– För att lindra stickningarna spolade jag kallt vatten över benen och det hjälpte, men mycket tillfälligt.

Så när Georg läste om kosttillskottet Active Legs i en veckotidning, bestämde han sig för att ge det en chans.

– Det lät intressant med vindruvsblad och medelhavstall som jag faktiskt hade hört talas om. Och med innehåll av vitamin C som hjälper blodkärlen att fungera normalt.

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

**Även i hälsobutiker,
apotek och nätapotek**

Eller ring och beställ
040-239520

Problemen försvann efter en vecka

Redan efter en vecka upplevde Georg att den stickande känslan försvunnit.

– Jag trodde knappt det var sant, berättar Georg. Det var fantastiskt att slippa obehaget.

Georg har nu använt Active Legs i flera månader och är fortfarande lika nöjd.

– Det här vill jag verkligen rekommendera till alla med liknande problem och själv kommer jag att fortsätta ett bra tag till, avslutar Georg nöjt!

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa på apotek, i hälsobutiker, nätapotek och via newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520

**Nu
även som
60-pack**



» bra att småprata med kassörskan, på postkontoret blev man igenkänd med en hälsningsfras och på banken fanns det tid för småprat mellan kund och banktjänsteman.

– Ett exempel på att de tunna banden tunnas ut alltmer är att många butiker i dag går över till självscanning. De arenor för att småprata som tidigare fanns på många ställen börjar försvinna, säger Cecilia.

Igenkänning och hälsningskontakter har i Cecilias forskning visat sig ha en stor betydelse, tunna band kan så småningom utvecklas till så kallade hjälpkontakter. Cecilia tar ett exempel ur sitt eget liv.

– Jag delar papperstidning med en granne. När han har läst klart sin morgontidning går han över till mig och lägger den i min brevlåda. På så sätt vet jag att han mår bra. Ifall tidningen inte skulle hamna hos mig kan jag kolla så att allt är ok.

Granngemenskapen blir allt viktigare



TIPS

Cecilias bästa tips:

- Säg hej till din granne.
- Se folk du möter i ögonen.
- Uppmärksamma dem du möter i ditt grannskap.
- Ge dig själv till känna.
- Ställ frågor.
- Uppmuntra till kontakt.
- Prata gärna med äldre människor som du möter.

Cecilia Henning är numerad pensionär, men var tidigare docent i socialt arbete.

i och med att andra platser för utvecklandet av tunna band försvinner. Alla måste ha någonstans att bo, så grannar kommer vi alltid att ha.

– Ha inte ambitionen att de tunna banden ska utvecklas till vänskap, utan var medveten om att det räcker med

ytliga kontakter. Vi vet numera att just dessa leder till att man känner sig mindre ensam och isolerad, man får en ökad känsla av trygghet, trivsel och gemenskap, och man upplever större förankring i sitt närområde, avslutar Cecilia Henning.

TIPS

Det är viktigt att möta andra människor - även om mötena blir korta

Lars Svensson har arbetat som forskare vid Högskolan Väst i Trollhättan. Hans doktorsavhandling "Mötesplatser för äldre på landsbygden" samt hans forskning kring betydelsen av tunna band har lett honom fram till följande tips!

- Det viktiga är inte vad man gör när man ses, utan att man ses.
- Kommunernas organiserade mötesplatser kan vara en bra start för att möta andra.
- Det är bra att känna till att social samvaro har en hälsobringande effekt.
- Gå gärna till ett föredrag, föreläsning eller informationsmöte

oavsett ämne – det spelar mindre roll vilken aktivitet det handlar om, huvudsaken är att man befinner sig i ett sammanhang.

- Hitta naturliga träffpunkter i din närmiljö: Gå ut och sätt dig på en parkbänk och prata med dina medmänniskor.
- Att planera för att bege sig till en träffpunkt, hur man ska klä sig och hur man ska ta sig till och från träffen – allt sådant bidrar till ett bättre mående.
- Att berätta för andra det man upplevt kan ge upphov till samtal enligt "tunna band-principen".



Lars Svensson forskar om betydelsen av de tunna banden mellan människor och hur viktiga de är för vårt välmående.

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Leggings

Prova på en fin och superskön leggings i bomull av hög kvalitet med mjuk resår i midjan.

FRAKTFRITT
98:-

65% Bomull
35% Elastan

Matt modell.
Endast svart färg.

High Quality

Jag vill prova på 1 par leggings!

(Jag betalar endast 98 kr för provpaket leggings)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT
89:-

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!

(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i bomull)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.

- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.

- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:

Leggings: 1 par i ett paket för 109 kr + frakt 29 kr.

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + frakt 39 kr.

Tjocka sockor: 3 par i ett paket för 39 kr per par + frakt 39 kr.

Trosor: 3 par i ett paket för 56 kr per par + frakt 29 kr.

Beställ: 018-700 33 00

eller på mkcollection.se Liten överraskande gåva + en katalog följer med i provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:

Fraktören ej
motagaren
betalar
portof
Här & Nu nr 1
24 02 09

MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA



FRAKTFRITT
39:-

Tjocka sockor

Sockor i 80% bomullsfrotté

Mjuka, varma och sköna tjocka sockor av 80 procent bomullsfrotté som håller dina fötter varma!

Jag vill prova på 1 par tjocka sockor!

(Jag betalar endast 39 kr för provpaket med 1 par sockor)

Dam storlek ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 39-42 ☐ 43-46

☐ Svart ☐ Marinblå ☐ Ljusgrå ☐ Vit

Bekväma och fina trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan. **Trosor i bomull**

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor i bomull!

(Jag betalar endast 49 kr för provpaket med 1 par trosor)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

Modell:

☐ Maxi

☐ Hipster

FRAKTFRITT
49:-

High Quality

95% Bomull
5% Elastan

Maxi (hög midja)

Hipster

TIPS! Maximodellen är lite stor och bred i storleken.

När hunden blir senior

Har din fyrbenta vän blivit lite grå om nosen, slö och ouppmärksam? Då kanske det är dags att gratulera – din hund har blivit senior! Med lite hjälp och extra kärlek kan den leva ett långt och härligt seniorliv.

TEXT: HELENA NILSSON

Efter många härliga år tillsammans med din fyrbenta vän lägger du kanske en dag märke till att den har blivit lite slöare och grå om nosen. Promenaderna går långsammare, tupplurarna blir längre och den lyssnar inte lika uppmärksam på dig. Visst kan det kännas svårt att se sin älskade hund förändras och åldras, men med lite extra kärlek och omsorg kan den ha ett långt och aktivt seniorliv framför sig. Men när räknas en hund som senior?

– Det beror lite på vilken hundras det handlar om, medellivslängden varierar stort mellan olika raser. Generellt kan man säga över åtta år eller drygt halva hundens beräknade livslängd, säger Jennifer Strandman, veterinär på Agria Vårdguide.

Hon listar några vanliga ålderstecken hos hundar att vara uppmärksam på. Ett av dem kan vara att hunden inte längre följer sina tidigare vanor.

– Den kanske blir mindre intresserad när andra hundar bjuder in till lek, även här är det dock stor skillnad mellan olika individer och raser. Den kanske inte längre vill hoppa upp i soffan eller bilen, och hörsel och syn kan börja svikta.

När hunden blir äldre kan man börja ta med den till veterinären för seniorkoll vart eller vartannat år.

– Då undersöker veterinären bland annat om hunden visar tecken på smärta, munhälsan och hjärthälsa och om det finns knölar i eller under huden, berättar Jennifer Strandman. Seniorkollen är en hälsoundersökning där man har möjlighet att tidigt upptäcka eventuella sjukdomar eller krämpor. Genom att snabbt sätta in rätt behandling eller förebyggande åtgärder kan seniorhundens livskvalitet förbättras avsevärt. Det ökar också chansen att få några extra år tillsammans med din gamle vän.

Vanliga sjukdomar

Inkontinens, artros, demens, inflammationer, hjärtfel och diabetes – äldre hundar kan drabbas av samma sjukdomar och krämpor som oss människor.

Kognitiva dysfunktioner som demens kan visa sig genom att hunden traskar omkring planlöst, inte längre bryr sig om att bli klappad eller leka, stirrar in i väggen eller sover mer. Tyvärr finns inget botemedel men det går att bromsa sjukdomen och lindra symtomen.

Du är förmodligen den som känner din hund allra bäst och kan lägga märke till små förändringar i beteendet, som att hunden plötsligt förlorar aptiten, dricker mycket eller verkar

orolig. Om du misstänker att hunden är stressad eller har ont är det alltid bäst att låta en veterinär undersöka den. Med rätt diagnos kan man se till så att hunden inte har ont i onödan.

Vad gör man då om ens fyrbenta vän ordinerar medicin som den inte alls vill äta? Jennifer Strandman har några tips.

– Hundägare bör prata med sin behandlande veterinär om det finns alternativa beredningar och om man kan ge medicinen i samband med maten. Det finns en del smaksatta mediciner som de flesta djur gillar.

Fint liv som seniorhund

Nedsatt syn och hörsel är båda vanliga ålderstecken hos hundar men behöver inte innebära försämrad livskvalitet. Sämre syn kan visa sig genom att hunden går in i saker eller inte tycks lägga märke till att du viftar med favoritleksaken framför den. Underlätta för hunden genom att inte möblera om i hemmet för mycket eller lämna saker i dess väg.

Dövhet kan vara svårare att upptäcka, men du kan ha koll på om hunden rör på öronen eller vrider på huvudet för att kolla var olika ljud kommer ifrån. Vid nedsatt hörsel är det extra viktigt att tänka på hundens säkerhet, den kommer ju inte



Ett mjukt täckte håller seniorhunden varm under promenaden. Finns i många olika modeller och i de flesta djuraffärer



Seniorhunden vill gärna ha en mjuk och fluffig bädd att vila i.



I det här aktiveringsspelet får både luktsinnet och hjärnan arbeta för att få ut godisbitarna ur facken.



Aktiveringsleksaker där hunden ska snurra på rören med hjälp av nosen eller tassens för att få godisbitarna att trilla ut.



höra lika bra nära du kallar på den eller om en annan hund morrar som varning. Behåll därför kopplet på vid trafikerade platser och där andra människor och hundar rör sig.

Nedsatt syn och dövhet kan komma med åldern men också vara följd av skador eller sjukdomar. Vissa åkommor kan behandlas så att ytterligare synförlust eller hörselbortfall förhindras om de upptäcks tidigt. Kontakta därför din veterinär om du misstänker att något inte står rätt till.

Precis som oss människor mår seniorhunden bra av att fortsätta vara aktiv och använda både kroppen och hjärnan. Äldre hundar har en tendens att bli passiva, men enligt Jennifer Strandman är det viktigt att aktivera sin fyrbenta vän.

– Fortsätt att gå promenader med hunden. Om den blir trött kan det vara bättre med flera kortare promenader per dag än ett par längre. Men det är viktigt att hunden fortsätter att röra på sig så mycket som möjligt.

Ibland kanske en promenadkompis kan hjälpa att hålla i gång vanan, säger Jennifer Strandman.

Även hjärnan kan behöva motioneras. Att det inte skulle gå att lära en gammal hund att sitta är bara en myt. Äldre hundar mår bra av att lära sig nya färdigheter, det kan rör sig om nya trick eller att söka efter godis som du gömt någonstans i hemmet eller i en aktiveringsleksaker.

Efter en härlig promenad och lite hjärngympa vill seniorhunden gärna gosa ner sig i en skön bädd. Blodcirkulationen blir ofta sämre med åren så den gamla hunden kan bli lite känslig för extrema temperaturer. Ge den ett täcke att ha på sig under promenader, och en mjuk och varm plats att sova på.

Svårt med aptiten

Många hundar får sämre aptit med åren och mår därför bra av en mer näringsrik kost. I dag finns olika specialanpassade seniorfoder i handeln.

Den försämrade aptiten kan ha naturliga förklaringar, som att hunden inte längre förbrukar lika mycket energi och därför inte behöver så stora portioner. Men ibland beror den på tandproblem eller andra åkommor. Tandproblem är vanligt hos seniorhundar, och tandsten och fickbildningar i tandköttet kan leda till inflammationer och tandlossning. Fortsätt alltså borsta tänderna!

– Om hunden är senior och trots tidigare träning inte gillar tandborssten, då är det viktigt att ta sin hund på regelbundna munhälsoundersökningar hos sin veterinär, säger Jennifer Strandman.

Hon betonar vikten av att vara uppmärksam på hundens signaler för att snabbt kunna ge den hjälp som behövs.

– Om hunden inte verkar vilja vara aktiv, är det dags att undersöka om den kanske har ont. Ta hjälp av veterinär och fysioterapeut. Det finns bra hjälp att få så hunden kan ha god livskvalitet även på äldre dagar, avslutar Jennifer Strandman.

FOTO: JA SAN MIGUEL



Bilramp med halkfri yta som kan vecklas ut och lutas mot kofferten för att hundkompisen lätt ska ta sig in och ut ur bilen. Rampen kommer från Trixie och håller för hundar upp till 90 kilo.

FOTO: ARKEN ZOO

VANNONS ►

★★★★★ "Äntligen har jag hittat stödstrumpor som passar mig!" – Kjell

★★★★★ "Mycket bra. Lätt att ta på när man har svaga händer. Blev mycket piggare i benen. Kommer att köpa fler." – Monika

★★★★★ "Mjuka och sköna, mycket lätt att ta på sig dem. Enkelt att beställa på hemsidan." – Sylvia



Tycker du att stödstrumpor är krångliga att ta på och av?

Prova våra EXTRA mjuka stödstrumpor som hjälper mot svullnader, åderbråck, kryp i benen, trötta ben mm. 61% bomull, 32% polyamid och 7% elasthan.

109:–/par
FRAKTFRITT*
(ord. pris 158kr)

Beställ redan i dag!

Gå in på
www.rsprodukter.se
och beställ!
Använd kod: H241

Eller fyll i kupongen
och skicka in
– portot är redan
betalt!

Du kan också ringa:
0247-23532
så hjälper vi dig.

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 15/4
I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden,
så länge det är aktuellt, och jag kan när som helst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.

☐ **JA TACK!** Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 109 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

Ringa in storlek

35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Antal:

SVART



GRÅ



MARIN



NATUR



SVART /GRÅ



Exempel
35-37

Exempel
3 par

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Arvstvister. Ett ämne lika svårt och obehagligt som viktigt. Arvingarnas strid om eventuella pengar, fastigheter och saker blottar ofta gamla undertryckta konflikter som plötsligt då blossar upp. Den kände radiopsykologen Allan Linnér ger några goda råd väl värda att tänka på.

TEXT & FOTO: YLVA BERLIN

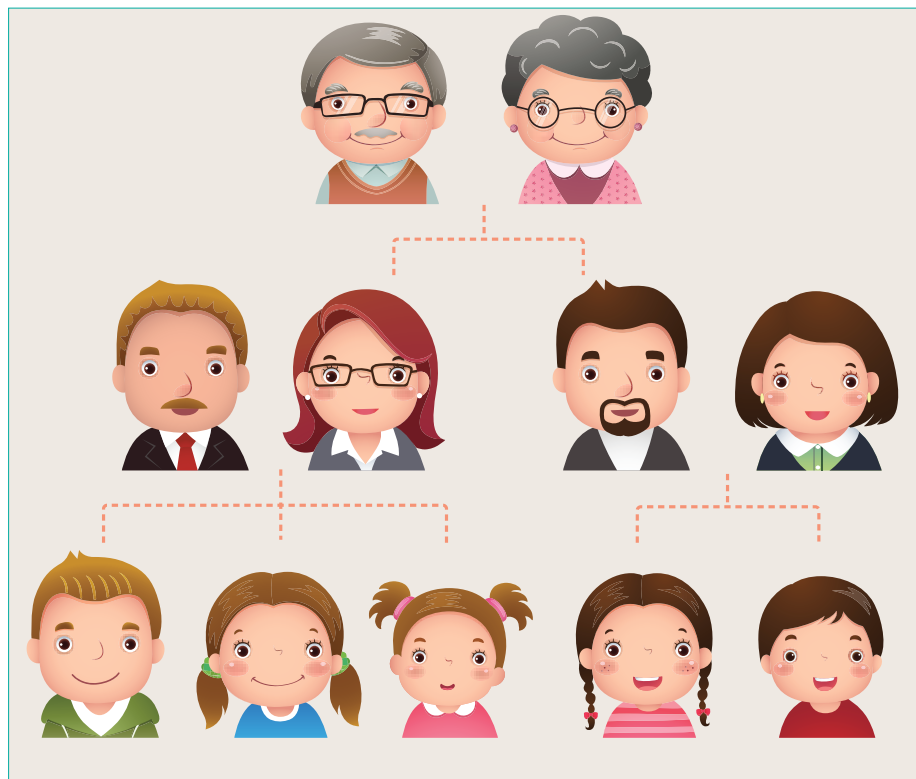


BILD: ISTOCK

Medan tid är: Ta hand om arvet efter dig

För att underlätta för våra efterlevande bör vi tala om hur vi vill att arvet ska fördelas.

– Men det viktigaste är nog att se till så att barnen inte blir ovänner. I värsta fall kan en hel släkt gå i kras, säger Allan Linnér.

Vi träffas på den mottagning där Allan i decennier har tagit emot enskilda, par och familjer i terapi. Han är född ett år efter andra världskrigets slut och har varit psykolog i 50 år. Det betyder att han tagit del av många öden, människors innersta tankar och mörka hemligheter – så det är inte vem som helst vi träffar för att prata om varför syskon kan bli ovänner i ett arvskifte.

Allan säger med en suck att arvskiften kan ställa till det, ruska om, få människor att falla tillbaka i beteenden de inte känner igen sedan barndomen.

– Ett arvskifte kan hamna lite var som helst. Det kan handla om kompensation, rättvisa, girighet eller till och med hämnd. De flesta har ju kapacitet till både det ena och det andra, så jag tänker att en arvstvist rymmer en provkarta på mänskliga beteenden och predikament, tillägger han.

Arvskiften är essensen av en familjs historia, så det kan vara starka krafter som sätts i rullning...

– Det kan vara den sista möjligheten att tävla om föräldrarnas kärlek. Under

ytan finns ofta känslor av avund, utanförskap, svartsjuka och övergivenhet, säger han.

Det blir en arena för den roll man har haft i familjen, ens värde och position. Det sistnämnda kan vara det mest smärtsamma eftersom det ofta påverkar andra relationer i vuxenlivet.

Så inte undra på att det kan bli ”skarpt läge”.

Vad är det då som händer när barnen, det vill säga syskonen, samlas för att dela upp arvet efter sina föräldrar?

– Dels är det alla saker och värden som ska fördelas, dels aktualiseras den historia man har tillsammans – de relationer man haft med varandra

och inte minst med sina föräldrar. Det kan även vara konflikter från tidigare generationer som kommer upp i dagen. Vi ärver våra relationer med allt vad det innebär – på gott och på ont, påpekar Allan Linnér.

Det kanske är en familj som inte har fungerat väl, och föräldern har kanske tänkt att fördelningen av kvarlåtenskapen får bli ett bekymmer för barnen.

– Det tror jag tyvärr är ett misstag många föräldrar gör. Man kanske vill överraska, undvika reaktioner, vad vet jag, men det bästa är att dela upp allt av värde innan man går bort – och framförallt ha ett färdigt förslag som man stämt av med barnen. Jag tycker att man har en skyldighet som förälder, att ta ställning till vad som kan bli det bästa för ens barn även om de är vuxna, förklarar Allan Linnér.

Red ut saker och ting

Man kan höra med barnen hur de vill ha det. Det går inte att förlita sig på vad man tror sig veta om vad barnen gillar eller inte gillar. Och saker och ting kan ju ändra sig med tiden...

Tror du att det finns föräldrar som struntar i om arvet leder till konflikter mellan barnen?

– I så fall ska de vara väl medvetna om att det kommer att bli konflikter, och sedan strunta i det. Ett sådant budskap har en tendens att gå vidare i generationer, till barn, barnbarn, barnbarnsbarn och så vidare. Det kan handla om att föräldrarna är omogna, kanske rädda, eller inte vill konfrontera sina barn med att de inte kommer att få lika mycket. Det är enklast att välja bort det svåra, strunta i problemet, blunda och hålla andan, säger han.

Fast grunden till att arvskiften kan bli komplicerade är nog, trots allt, att de flesta är rädda för separationer. Döden är något väldigt laddad, och det faktum att livet snart är slut. Förnekelse är en



Allan Linnérns viktigaste råd till alla föräldrar som undrar hur de ska tänka kring arvet de lämnar efter sig är att se till så att barnen inte blir osams.

stark drivkraft, som kan göra att man vägrar ta itu med vissa saker.

Så vad blir då konsekvensen av ett dåligt arvskifte?

– Det värsta är att man skickar sina efterlevande, sina barn, in i en konflikt, som de kommer att få svårt att hantera. Man gör dem en otjänst genom att inte ta upp att döden närmar sig, det jag lämnar efter mig och hur det ska fördelas.

Men kan det inte vara så att man vill favorisera vissa barn, och sedan inte tänker stå till svars för det?

– Så kan det vara och då vill man inte prata om hur arvet ska skiftas. Dessutom kan föräldrarna, om de fortfarande är gifta, vara oense om fördelningen. Här kan det finnas en stark konflikt, som sedan överförs till arvingarna

Besvikna barn

Förnekande är en väldigt stark kraft, poängterar Allan, men det kan också handla om att inte kunna hantera att barnen blir besvikna. Hur bekväm är

man med att göra sina barn arga, ledsna, rasande, förtvivlade?

Ett starkt skäl kan även vara att man inte vill sitta ensam på ”hemmet” utan kontakt med barn eller barnbarn...

Föräldrarna kan ha ställt till det ganska rejält under barnens uppväxt och vuxenlivet har därför blivit komplicerat. Det har blivit mer eller mindre omöjligt att reda ut, det är så att säga ”för sent”. Även barnen börjar bli gamla och vem har lust och ork att ta tag i gamla oförrätter?

– Arvskiftena blir ett extrakt av hur familjen har fungerat, ett skarpt läge och ett bokslut på hur man haft det tillsammans – erfarenheter som ”bokförts” under lång tid berättar hur det har gått. ”Så här har familjen fungerat, och det här blev resultatet”, säger Allan Linnér.

Det hela kan utmynna i en skiljelinje, om barnen (numera vuxna) ska fortsätta träffas eller inte. För nu är föräldrarna döda, värdena har delats upp - och fortsättningen hänger på om man vill eller inte.

» – Jag tycker att alla föräldrar har en skyldighet att se till att alla deras barn blir så schysst behandlade som möjligt och att de värnar om den kunskap de har om sina barn. Hur har de fungerat tillsammans? Man bör undvika hemligheter, som att det finns fler barn, svåra ärftliga sjukdomar och liknande, menar han.

Olika förutsättningar

Om något av barnen hjälpt föräldrarna mycket, kan hon eller han yrka på att få en större del av kvarlåtenskapen. En annan vill ha bekräftelse på att ha varit mer älskad – vilket skulle motivera en större del av arvet.

Nostalgiska skäl kan återopas, som att mamma eller pappa visste att ”det här var viktigt för mig”. Det kan också vara så att de vuxna barnens liv blivit väldigt olika, någon har lyckats bra och en annan dåligt. Det barn som i vuxen ålder inte har det så bra kan väcka starka skuldskänslor till liv bland syskonen...

Tycker du att dödsboet ska anlita en jurist vid fördelningen av arvet?

– Det är klokt, men jag är inte säker på att alla vill ha det så. Man kan tänka att om vi inte anlitar en skiftesman finns det större chans att jag kan få det jag vill ha. En jurist delar ju upp allt av värde, enligt regler, dokument och testamente och då har man inte lika stor möjlighet att påverka hur fördelningen blir.

Farligt att inte ta hjälp

Men det finns en väldigt fara i att inte ta juridisk hjälp, nämligen att känslor av skuld, skam, svartsjuka och liknande tar över – så att man får för mycket eller för lite. Med en skiftesman får man precis så mycket som man har rätt till enligt reglerna, påpekar Allan.

Priset för att man inte kopplar in en jurist kan alltså bli att man blir ovänner för livet.

– Ja! Frågan är då vad som är viktigast: Att jag får de saker jag vill ha

eller att jag och mina syskon kan ha en värdig och i bästa fall värdefull relation med varandra i fortsättningen?

Att ta hand om ett dödsbo kan vara väldigt jobbigt, både fysiskt och psykiskt, vad kan det handla om?

– Ja, man går ju omkring i ruinerna av ens egen historia och inte minst föräldrarnas liv. Det kan vara enklare att strunta i den processen och bara lämna iväg allting. Kanske väcker föräldrarnas kvarlåtenskap svåra känslor till liv, smärtsamma minnen dyker upp osv. Men om förlusten av den döde är kärleksfull, fin och på djupet kan det vara av stort värde att gå igenom kvarlåtenskapen i lugn och ro, organisera, behålla, sälja, skänka och slänga, menar Allan.

Finns det något man kan göra om man är på väg in i det här - det kan ju bli det värsta man varit med om?

– Föräldrarna kan göra sitt bästa för att det ska gå bra för barnen, och ”döstäda” så att barnen inte måste ta hand om allt det som borde retts ut för länge sedan – inte minst alla ”sopor” som gamla människor har en tendens att samla på sig.

Allan Linnér har en tröst att ge till de syskon som ”tappat bort varandra” i ett arvskifte.

– Lägg pengar på att gå i familjeterapi – även om ni hunnit bli till åren. Terapi kan man ha nytta av hela livet, säger han och tittar något roat på mig eftersom jag ser så förvånad ut.

Men barnen kan ju ha hunnit bli så gamla att de är på väg att lämna in?

– Jag har erfarenhet av det. Det finns till och med 90-åringar som har valt att reda ut det här. Återigen – man får tänka på barn, barnbarn, barnbarnsbarn... Då blir det ett enkelt val.

TÄNK PÅ

Kommunikation kring vad som ska hända vid dödsfall är A och O. Av hänsyn till de efterlevande bör man skriva ordentliga papper och i förväg informera alla parter om vad som står i dessa.

Lappar och brev ska bara ses som ett önskemål och har inget juridiskt värde. Ska dina önskemål gälla juridiskt ska du skriva ett testamente.

Testamentet kan göras som ett vanligt dokument som bevitnas av två samtidigt närvarande vittnen. Vittnena får inte vara släkt med dig och de behöver inte veta innehållet i testamentet, men de måste veta att det är ett testamente de bevitnar.

Därefter ska testamentet skrivas under av dig och de två vittnena samt helst också dateras.

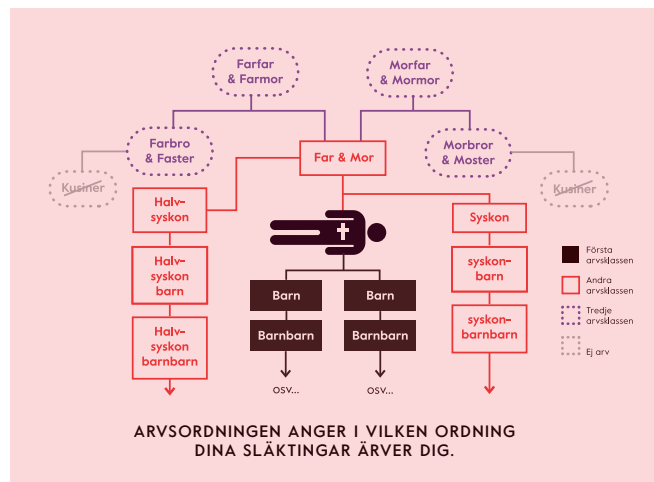
Det är inte helt ovanligt att testamenten kommer bort. Därför kan det vara lämpligt att lämna sitt testamente på en begravningsbyrå för så kallad dokumentbevakning, där kopia sedan skickas ut till berörda.

Det går också att boka tid hos en jurist eller begravningsbyrå för att få hjälp att skriva sitt testamente. På så sätt kan man vara säker på att allt går rätt till och få hjälp att reda ut eventuella fallgropar.

Att skriva ett testamente kan vara viktigt. Ändå drar sig många för det. Det kan kännas både krångligt och jobbigt, så det blir helt enkelt inte av. Därför har Hjärt-Lungfonden tagit fram Testamentskolan. Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden, reder här ut begreppen och vägleder dig i de funderingar du kanske har kring testamente.

VARFÖR SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Testamentskolan® del I



dina far- och morföräldrar samt deras barn, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen **Allmänna arvsfonden**.

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Det främsta skälet är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Till exempel undanta vissa släktingar från arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller en ideell organisation. Ett annat skäl är om du önskar sätta upp vissa villkor för den som ärver. Ytterligare ett skäl att upprätta testamente är om du vill att ett visst belopp eller ett visst föremål ska tillfalla någon eller några specifika personer. Det kallas för **penninglegat** respektive **saklegat**. Det är inte ovanligt att ideella organisationer erhåller testamentsgåvor i form av legat.

I nästa del av Testamentskolan behandlar vi makes arvsrätt, begreppen **arvslott** och **laglott** samt förskott på arv. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente

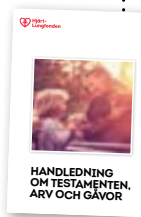


Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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.

Violas 60-talare

Viola Ryding har en klassisk amerikansk bil från 1960-talet, en Pontiac. Förutom att köra bilen är gemenskapen med andra entusiaster en stor glädje. Eller att meka med bilen. Hon gillar utmaningen med att på egen hand fixa bilen.
– När man får det att funka, att jag har gjort det här själv och ingen annan har hjälpt mig. Det är en härlig känsla, säger hon.

ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Viola tar på sig en vindjacka, lägger in den packade fikakorgen i kofferten och tar plats bakom ratten i sin Pontiac Bonneville från 1964. Hon vrider om nyckeln. Motorn mullrar i gång. Hon kör ut sin pärla på gårdsplanen, stannar till och faller ned suffletten. När hon sedan i lugn fart kör ut på landsvägen känner hon vinden i håret och solen värmer i ansiktet. Hon ler och tänker på att hon ska träffa sina vänner i bilgänget. Så ser livet ofta ut på helgerna på sommarhalvåret.

– Tjusningen med att köra, det är inte att köra fort utan det är att bara köra runt och lyssna på ljudet, berättar Viola Ryding.

Över en kopp kaffe berättar om sin klassiska amerikanska bil och hur bilintresset började tidigt i livet. Viola är född i Västerås, flyttade sedan till Vetlanda och bor nu i Strömby i Småland. Som ung i Vetlanda var

hon med i raggargäng och åkte med kompisar i olika raggarbilar.

– Vi åkte på bilträffar, cruisade till någon marknad och körde runt i Vetlanda på ”raggarrundan”.

Hennes första bil någonsin var en bubbla, en Volkswagen från 1961. Bilar har alltid funnits omkring henne genom pappans och brödernas bilintresse.

– Pappa var sådan att det bara var Saab för hela slanten. Han skulle aldrig sätta sig i en Volvo och det gjorde han inte heller, säger hon och brister ut i skratt för att sedan pausa och ta ett telefonsamtal från en anställd på trafikskolan som hon driver.

För efter att i många år till största delen ha jobbat med hästar på olika sätt, både med trav och galopp: som ridlärare, hästkötare, hästtränare, med körning och haft egna hästar och ett jordbruk blev hon år 2011 trafiklärare.



– Antingen skulle jag bli lastbilschaufför eller trafiklärare och det var trafiklärarutbildningen som började först.

Hemma hos Viola märks det att hon vurmar för bilar. Hon har miniatyrbilar i ett vitrinskåp, biltidningar på tv-bordet och förstorade foton på sin Pontiac på väggen. Hon är klädd i en medlemströja i klubben All Pontiac. Hon har haft flera klassiska amerikanska bilar, men den som hon har kvar i dag är just hennes Pontiac Bonneville. Viola berättar historien

kring hur den kom i hennes ägo.

– Det var mitt ex Janne som köpte bilen när vi var på en resa i USA 2011. Janne var på jakt efter den här bilen. Han hade försökt att få tag på köparen, men fick inget svar. Vid ett tillfälle gjorde de ett nytt försök att ringa till kvinnan som ägde bilen. Hon svarade. De var i staden Norfolk i delstaten Virginia.

– Norfolk är jättestort men hon bodde bara tio minuters bilväg från där vi var. Bilen stod på garageuppfarten, den hade stått ute i nästan 20

år och var i väldigt dåligt skick, men det är en ovanlig bil, så Janne köpte den, skrattar hon.

Ägaren Rosie berättade att hennes pappa hade köpt den 1965 av en bilhandlare. Bilen hade nästan bara använts till att åka till och från affären.

– Barnen kallade den för The Beast, bara för att de tyckte att den var så stor. Det var lite kul och jag har fortfarande kontakt med henne och hon blir jätteglad att vi har tagit hit den och den har blivit fin.

Viola och Janne är inte längre ett par, men goda vänner, och 2013 köpte Viola bilen av Janne.

– Jag började fundera på att köpa en egen bil, och jag ville köpa den av Janne för att jag vet att han gör ett bra jobb och jag hade varit med och fixat med bilen och kan historien om den.

Det blev hennes första jänkebil, som hon säger, eller veteranbil eller entusiastbil. Hon undviker att kalla den för raggarbil, som kan förknippas med amerikanska stora bilar från 1950-60- och 70-talen.

– Raggarbil är de där pilsnerhäckarna som de dansar och hoppar på. De som inte är så noga med sina bilar. Det är inte så överlag, för det finns också många raggarbilar som är i fint skick, säger hon.

Viola är väldigt noggrann och rädd om sin bil, som hon sköter om och reparerar. På gamla bilar är det nästan alltid något som behöver fixas. Det som inte är akut får vänta. Ibland tar det tid att hitta reservdelar, andra gånger behöver man spara pengar till inköp av reservdelar. Hon gillar utmaningen med att meka, att se när

det funkade och kunna konstatera att hon gjort rätt. Att ha fixat något på egen hand gör en mer säker på sig själv, tycker Viola.

– Det är tjuvningen också. Att inte bara sätta sig i bilen och köra utan bilen ska vara som ett rullande renoveringsobjekt. Jag vill inte ha en bil som någon annan ska fixa med utan jag vill kunna meka själv. Det är samma sak som att ha en hund eller häst. Jag vill inte skaffa ett djur som någon annan ska ta hand om.

Hon har grejat lite med sina bilar genom åren, men det var genom ex-maken som hon lärde sig mycket.

Hon har alltid varit händig, haft praktiska jobb och är van vid att lösa problem. För henne är det naturligt att fixa bilen. Det hon inte kan försöker hon lära sig genom att ställa en fråga i ett nätforum, eller frågar folk hon känner.

– Att kvinnor mekar har blivit vanligare, men det gör fortfarande många överraskade.

Många gånger får hon hjälp av väninnan Monica Abrahamsson, som denna dag har dykt upp hemma hos Viola med sin amerikanska bil, en Plymouth från 1960. När Monica Abrahamsson var 16 år var hon enda tjejen på utbildning till bilmekaniker.

– Killarna tyckte inte att jag hade där att göra. Jag skulle vara i köket, tyckte de. Jag gick igenom utbildningen ändå, men fick inga jobb för att jag var tjej. Då utbildade jag mig till lastbilschaufför, men fick ändå inga jobb. Det slutade med att jag blev truckförare. Det är annorlunda för tjejer i dag som vill köra lastbil, men det här var 30 år sedan, säger Monica.

Viola berättar att hennes ena dotter är lastbilschaufför och att de bara var två tjejer på utbildningen. Väninnorna välkomnar att tiderna ändrar sig.

– Jag tycker att det är jättekul att de inser att tjejer också kan. Nu känner



VANNONS ►

BOKTIPS!

En lysande romantisk spänningsroman med perfekt tempo och en rad skickligt gestaltade romanpersoner, som betonar vikten av familj och vänner.



En varm och rolig feelgood om vänskap, oväntade äventyr och att det aldrig är för sent att börja om.

En lika delar drabbande som hoppningivande roman om familjehemligheter, kärlek och nya chanser.



España por favor är en rolig, varm roman om väninnor, äventyr, sorg och mod - och blommiga husbilar.

Våra boktips bjuder in dig till en resa genom spänningens nervpirrande ögonblick och feelgood-genrens hjärtevärmade ögonblick. För dig som uppskattar livets fina nyanser och älskar att förlora dig i berättelsernas magi.

AB
ALBERT BONNIERS FÖRLAG

Bokförlaget
Forum

» jag inte längre mig ifrågasatt. Alla runt omkring oss vet att jag har varit med och satt ihop min och makens bil och att jag mekar. Nu är det nästan mer att folk frågar maken om inte jag har varit med när det är gjort någon med bilen, säger Monica.

Viola och Monica ingår i en "cruisingrupp" som på helgerna träffas för att åka runt med sina fina bilar. De kör en sväng, stannar på någon stor parkeringsplats och fikar. Visst blir det mycket bilsnack, men de har också mycket annat att prata om.

– Många har barn. Ett av mina barnbarn brukar åka med, han tycker om det. Alla mina tre döttrar har intresset och håller på med bilar också, säger Viola.

Bilfärden kan pågå i ett par timmar och det gäller att undvika grusvägar.

– Man vill inte få stenskott och skador i lacken, konstaterar Monica och fortsätter:

– Grusvägarna tar vi på vintern med Svensson-bilarna, säger hon och syftar på de vanliga bilarna som de har i vardagen och att gänget även träffas när säsongen för jänkebilar är över.



Vännerna Monica Abrahamsson och Viola Ryding har bilintresset gemensamt. De gillar att åka på bilträffar och köra med sina klassiska amerikanska bilar, men även att reparera bilarna.

Men det är en helt annan känsla att åka i de gamla bilarna, jämfört med dagens moderna bilar. De äldre bilarna är större och det gäller att köra därefter. Färden går saktare än med moderna bilar.

– Man blir lugn, man känner sig inte ett dugg stressad. Vi kör i 30-40 kilometer. Vi har breda bilar och måste vara beredda på att kunna

flytta på oss och bromsa i god tid, säger Monica.

Viola beskriver ljudet från motorn, det speciella gunget i bilen och upplevelsen av att cabba ned.

– När man kör utan tak, hör man allting och känner alla lukter, säger hon och skrattar åt att färden bjuder på blomdoft men också andra lantliga dofter.



Kylarprydnaden på Monicas Plymouth symboliserar en händelse i den amerikanska historien, det engelska pilgrimsfartyget Mayflowers landstigning vid den välkända Plymouth-klippan.



Viola och Monica hjälps åt med att meka med sina bilar. De tycker att mekandet är en del av tjusningen med att ha en jänkebil.

ANNONS

Läs dagstidningen – som taltidning!

Känner du någon som har nedsatt syn eller en funktionsnedsättning? Taltidningen finns som ett alternativ för att hänga med i nyhetsflödet.

Taltidningar fyller en viktig funktion för många personer. När vissa sammanhang försvinner i tillvaron så kan det kännas viktigt att fortsätta hänga med i nyhetsflödet. Särskilt för en person som i många år alltid läst sin morgontidning, säger Lars Reisdal, bibliotekarie i Vellinge kommun.

De flesta stora dagstidningar finns som taltidningar. Den som prenumererar får sin tidning skickad direkt till sin dator, mobil eller en särskild spelare. En funktion som många tycker om är möjligheten att själv ändra uppläsningshastigheten. Det gör det enklare att följa med i nyheterna även om man vill lyssna i ett helt annat tempo. Detta gör taltidningen till ett bra alternativ för att möta olika behov.

Kontakta dagstidningen

– Om du behöver en taltidning så tar du kontakt med dagstidningens kundtjänst och beställer en taltidningsprenumeration. Vill du ha hjälp att komma igång med att lyssna så får du få utbildning och installationshjälp av en person från Taltidningshjälp. Det kan också vara bra att ha en vän eller anhörig som kan engagera sig. Någon som kan vara med på genomgången och se hur det fungerar, säger Lars Reisdal.

Läs mer på mtm.se

– Därefter kan du kontakta ditt bibliotek, som också kan skicka talböcker direkt till taltidningsspelaren. Många personer som har börjat lyssna på taltidningar väljer snart att också börja lyssna på böcker. En stor fördel med elektroniska talböcker är att jag som bibliotekarie kan ladda ner dem direkt i spelaren och det blir ingen kötid på nya titlar, säger Lars Reisdal.



Lars Reisdal, bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg
Foto: Vellinge kommun, Apelöga

MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Grisen och kålhuvudet

– Två giganter i svensk mat



Fläskkött och kål är två riktiga trotjänare i det svenska köket. Vår egen krögare tar fasta på dessa klassiker med två bastanta rätter som hör årstiden till och som mättar när vinterkylan tränger på.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Grisen och kålhuvudet har varit trogna matleverantörer på svenska matbord i hundratal år. Både i vardagen och till helger och fest.

Grisen med alla sina delar har gett grunden till många av våra mest omtyckta maträtter: Korvar och syltor, stekfläsk och bacon. Pastejer, köttbullar och pålägg. För att inte tala om fläsklägg med rotmos! Till fest har plommonspäckad fläskkarré eller en skinkstek tagit sin värdiga plats. Fläskkottletter gjorde sitt intåg i 1900-talets elkök och fläskfilé blev finmat. I sina mest förädlade former har Parmaskinka och andra lufttorkade tunna skivor av delikatessskinka blivit gourmetmat.

Kållandet

Innan potatislandens intog platsen närmast boningshusen var ett kålland den vanligaste näringskällan i köksträdgården. Vita eller röda, runda eller spetsiga gav de både näring och utfyllnad i rätter som kalsoppa och får i kål. Kajsa Warg

har i sin bok från 1700-talet recept på surkål, stuvad vitkål och brun vitkål. Den senare brynt i smör med tillsats av rivet socker som ger en fyllig smak åt kålen. Spetskål och savoykål har blivit uppskattade alternativ till det stora runda kålhuvudet.

Tillsammans bildar fläskkött och kål oslagbara maträtter som kåldolmar och kålpudding, eller stekt falukorv med stuvad vitkål! Klassiker i husmanskosten. I rätter med fläsk och kål kombineras också proteinrikt kött med vitaminrik grönsak. En annan fördel är priset.

Under senare år har båda råvarorna förädlats och nått nya höjder och även en yngre publik. Vitkål serveras ofta i sallader och är numera ett klassiskt tillbehör till pizza. Cole slaw eller försvenskat till "kålslå" är en omtyckt rätt som passar till många sorters köträtter. Skivor av lite fettmarmorade styckningsdetaljer av gris passar bra på grillen, som karré, revbensspjäll eller pluma,

den marmorade delen av kotletraden.

Prosciutto är lufttorkad skinka från Italien medan Serrano och Iberico är kvalitetsbeteckningar på skinka från utvalda grisar från Spanien. Iberico har dessutom en toppform som kallas Bellota, som betyder att grisen ätit ekollon.

En nygamal rätt som fläskkottlett, i det här fallet senapspanerad med cole slaw som främsta tillbehör kanske kan locka till en god måltid. En rätt som inte behöver kosta särskilt mycket. Det kan däremot vara svårt ibland att numera få tag på en "riktig" kottlett med ben. Det säljs mera av benfri kottlett i bit men man kan ju skära skivor av den, men skär inte bort det lilla fett som i bästa fall finns kvar. Där sitter mycket smak och det är bättre att i så fall skära bort efter tillagningen om man nu inte vill ha kvar det.

Kålpudding är en annan rätt som bara måste vara med när vi talar om kål. Med både sötma och styrka blir det en riktig karaktärsrätt. ■

Kålpudding

4 personer:

Ett halvt mindre kålhuvud eller en klyfta av ett större, ca 400 g
300 g blandfärs
1 kokt potatis
1 gul lök
1,5 dl mjölk
2 dl buljong
1 ägg
2 msk smält smör
1 msk japansk soya
Lite sirap eller farinsocker
Salt
Peppar
Matfett att steka i
Lite smör

Förväll kålhuvudet utan den tjocka stocken. Ta upp och blada av bitar och skär bort ytterligare rester av stocken. Ta hand om resterna av kålen och hacka fint.

Bryn bladen i fett i en stekpanna, krydda och tillsätt sirap eller farinsocker.

Blanda en ganska lös smet av köttfärs, mosad potatis, finhackad lök, de finhackade resterna av kålen, mjölk, ägg, soya och kryddor.

Klä en smörad ugnform med kålblad i botten sedan ett jämnt lager köttfärs smet och överst kålblad. Tillsätt lite av buljongen och det smälta smöret och grädda i ugnen cirka 175-200 grader i 1 1/2 timme. Täck över med folie mot slutet om det blir för bränt.

Servera med resten av skyn, kokt potatis, lingon och inlagd gurka. För två personer kan man antingen dela receptet eller frysa in hälften.

TIPS

Leifs recept finns numera på hemsidan under rubriken Recept.



▲ Kålpudding är en rätt som alla gillar. När barnen säger usch och blå före middagen blir det annat ljud i skällan när de väl har smakat.

▼ Cole slaw, eller kålså, är en modern klassiker som ofta gör succé på matbordet. Här tillsammans med en panerad fläskkottlett. Cole slaw passar till mycket och kan i många fall ersätta potatis.



Senapspanerad fläskkottlett med cole slaw

2 personer

2 fläskkottletter med ben. Alternativt 2 skivor av benfri kotletråd ca 100 g styck.

1 ägg

Stark senap

Ströbröd

Matfett att steka i

Cole Slaw

100 g vitkål utan stocken

1 liten lök, gul eller röd

1/2 äpple

2 msk Crème Fraiche, yoghurt eller smetana

Saften av 1/2 citron

Salt

Peppar

Några droppar vitvinsvinäger

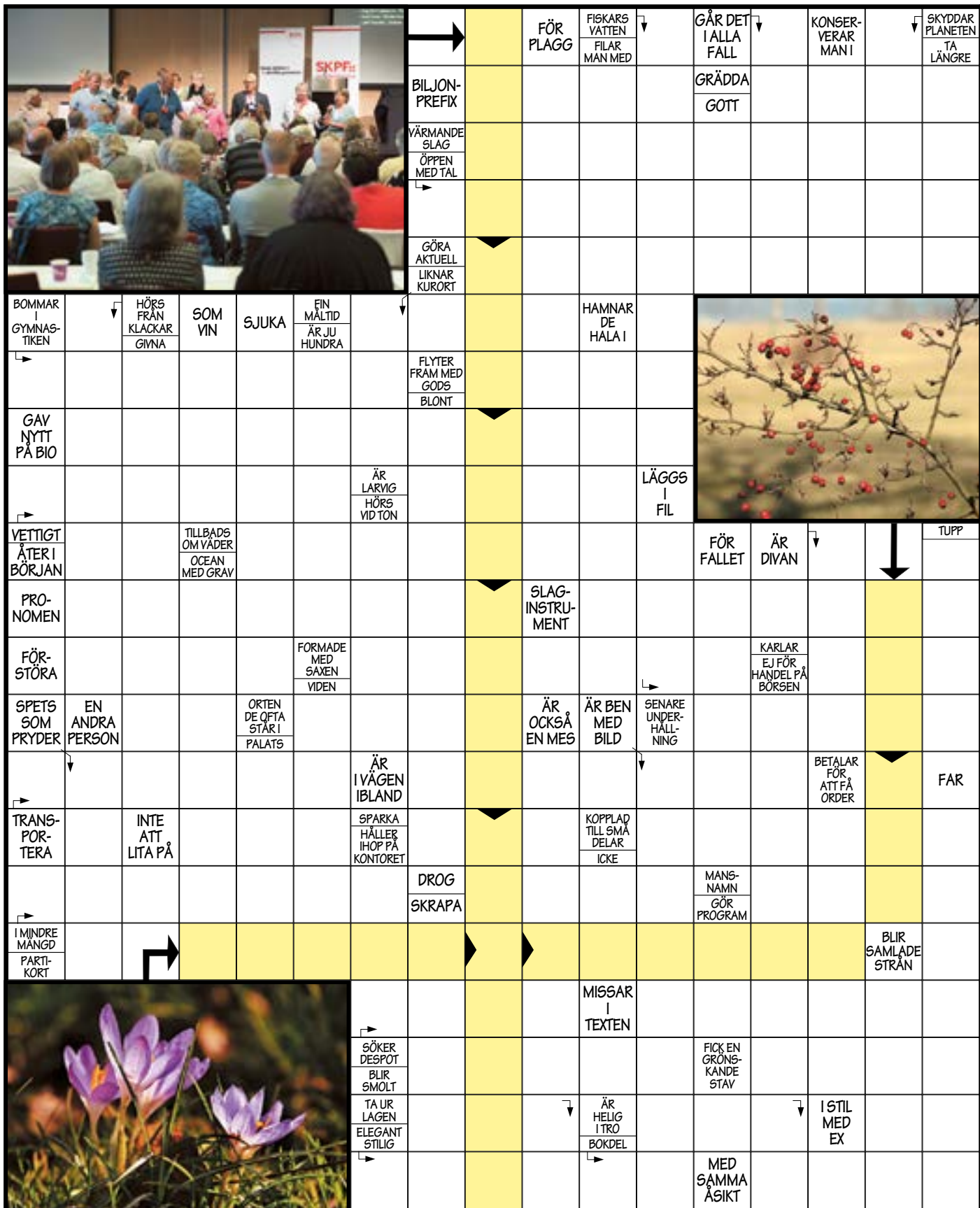
1 tsk honung eller socker

Panera de kryddade kottletterna genom att först doppa dem i vetemjöl och sedan i en blandning av ett uppvispat ägg och en matsked stark senap. Vänd dem i ströbröd och stek dem i cirka 5 minuter på varje sida tills de är genomstekta.

Servera med cole slaw, en citronklyfta och kanske någon potatis.

Strimla vitkålen fint på mandolin eller med hjälp av osthyvel. Skiva lök och äpple fint. Blanda i alla ingredienserna, krydda och ställ kallt en stund och låt dra.

Det går mycket bra att spara några dagar i kylan i en burk med lock om det blivit för stor sats.



Korsord nummer 1, 2024. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord nr 1/2024**. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 25 mars 2024.

SUDOKU

MEDEL

		1	5	4				
		5	3	7		8		
					9		2	
2				5	4	6		
5					8	9		2
7	9	4	2				8	
	7	9	4	3				
	4		6				5	3

I varje tom ruta ska en siffra mellan 1 och 9 fyllas i. En siffra får bara förekomma en gång per rad, en gång per kolumn och en gång per 3x3 rutor.



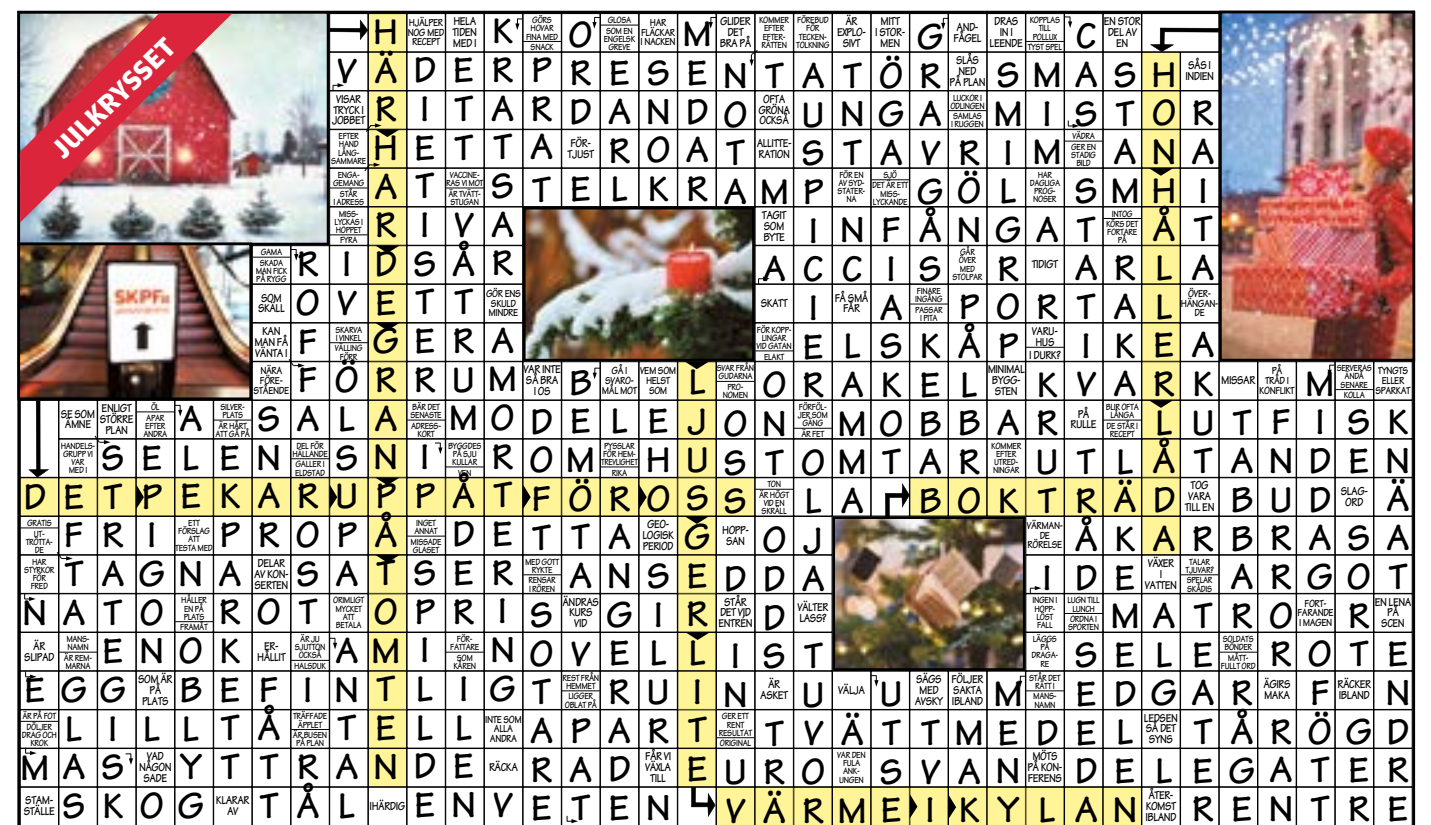
TRYGG.
OCH TORR.

Vi tar inkontinens på allvar och därför har vi tagit fram Wundies.

Underbyxor med ett insytt, diskret skydd som går att tvätta i 60° om och om igen. Bra för dig och bra för miljön.



WUNDIES. Välkommen till
— everyday relief — www.wundies.se



Vinnare Julkrysset

Julkrysset tycks uppskattas och som vanligt har vi fått in många svar. Eftersom hela 50 vinnare får varsin lyxig bläckpenna får vi inte plats att trycka alla namn i tidningen. Därför finns det en lista med alla vinnare på vår hemsida. Se listan på www.harochnu.se/julkrysset-2023

Öppet brev till riksdagspartiernas partiledare

Hej

Stockholm i januari 2024

Den 17 januari är vi många som med stort intresse lyssnar på er i den första partiledardebatten 2024. Vi förstår att det är många viktiga frågor som ni ska diskutera samtidigt som tiden är begränsad. Allt kan inte hinnas med. Men vi förutsätter att frågor om välfärden, inte minst om vård och omsorg för äldre, får utrymme i era tal.

Jag vill med det här öppna brevet till er partiledare ge uttryck för den starka förväntan som finns på er partier från Sveriges pensionärer. Ungefär var femte person i vårt Sverige är ju plus 65 år och samtidigt väljare. I mitt eget förbund, SKPF Pensionärerna, finns nära 160 000 medlemmar. De förväntar sig att ni beslutsfattare tar deras svårigheter på allvar och har lösningar på brister som många upplever i sin vardag.

Redan före Coronakommissionens rapporter om behoven att förbättra vård och omsorg hade vi från pensionärsorganisationernas sida pekat på nödvändiga förbättringar. Redan före den budget som riksdagen antog för 2024 beslutades visade vi att förstärkningarna av statsbidrag till kommuner och regioner inte var tillräckligt. Nu kommer försämringsarna av vård och omsorg och nu drabbas våra medlemmar av högre avgifter. Samtidigt ökar priserna på sådant som livsmedel och hyror. Det här måste få ett stopp! Nedsänkningar måste ersättas av nödvändiga satsningar.

Det är idag oacceptabla skillnader mellan kommuner och regioner när det gäller vård och omsorg. SKPF Pensionärerna menar vi att det nu behövs en särskild nationell kommission för jämlik vård och omsorg. Det är samtidigt viktigt med skärpta krav på äldreomsorgen. Om man nu väljer att inte införa en särskild äldreomsorgslag måste viktiga delar av den utredningens förslag tas med i den förstärkta socialtjänstlag som verkar bli alternativet. Det måste också till mer resurser i nivå med behoven till äldreomsorg och den nära sjukvården.

Mot den bakgrunden uppmanar jag er inför partiledardebatten:

- + Visa Sveriges pensionärer att ni partiledare är engagerade i äldres levnadsvillkor och har viktiga förslag för stark välfärd och jämlika pensioner.
- + Ta upp äldreomsorgens brister och äldres behov av god och nära sjukvård. Vilka är era lösningar på vårdens och omsorgens fortsatta problem?
- + Ge konkreta besked om hur ni väl säkra finansieringen av en god vård och omsorg runt om i Sveriges kommuner och regioner.

Med vänlig hälsning
SKPF Pensionärerna

Liza di Paolo-Sandberg
Förbundsordförande

ANNONS ▶

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

Deluxe stöd är tillverkat av keramiskt impregnerat tyg. Det har bättre värmeisolerande egenskaper än t.ex. bomull. Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. De stöder när du är aktiv, t.ex. när du går, står eller tränar. Men kan också användas bara för sitt värmeisolerande egenskaper när man sitter, ligger eller sover. De är bekväma, enkla att ta av och på och så tunna att de får plats i skor och under byxor och handskar m.m.

BRA MOT

- Stöd vid träning och fysisk aktivitet.
- Kan lindra smärta och artros
- Bra mot stela och kalla leder
- Stabiliserar knän, fot- och handleder



SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Midjebältet stöttar din rygg och skenorna rättar upp axlar och nacke. Perfekt när du ska gå, stå eller sitta. Det spänns fast i midjan. Bra om du behöver ett stöd för hela ryggen. Ryggdelen är 45 cm lång, 15-20 cm bred och med 2 stycken 35 cm långa plastskenor. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.

- Kan lindra smärta
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Rättar upp din rygg, axlar och nacke!
- Motverkar dålig hållning!

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

Är du plattfotad eller har nedsjunket fotvalv. Är dina vanliga inlägg krångliga eller obekväma. Prova våra. Spänn bara fast dem där du behöver en höjning. Silikonkudden sköter resten. Du kan ha dem som ditt enda inlägg eller som ett komplement till ditt nuvarande inlägg eller specialsula. Kuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband.

- Höjer fotvalvet
- Enkla att använda
- Fungerar med skor, tofflor, sandaler, strumpor och barfota.



ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

Rättar upp dig och förbättrar din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel att använda och att ta på sig. Spänns fast med kardborre på bröstkorgen. Bekväm, blir inte varm och klämmer inte under armarna. Vill du ha mer stöd så väljer du en mindre storlek. Materialet är stretch.

- Bekväm, klämmer inte under armarna.
- Motverkar gamnacke och slokande axlar
- Rättar upp dig och förbättrar din hållning

ENDAST 299 Kr/St

STORLEK
Small
Medium
Large

Omkrets på
Bröstkorgen
60-80 cm
80-100 cm
100-120 cm

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd ger ett extra stöd när du går står eller sitter. Perfekt som tillfällig hjälp vid promenader, matlagning, träning eller sittande framför TV eller datorn m.m. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Det gör den behagligare att använda än många andra modeller på marknaden. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjäder i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.

- Kan vara bra mot smärta
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Motverkar dålig hållning!
- Får plats under tröjan/jackan!

ENDAST 399 kr/St

HÄLKOPP

En praktisk hälkopp. Bekväm och enkel att använda. Spänn bara fast den vid hälen med kardborrebandet, fungerar även utan skor. Silikonkudden är U-format med ett hål i mitten för att minimera trycket på hälen. Finns i storlekarna Medium och Large.

- Kan vara bra mot smärta i hälarna t.ex. vid hälsporre, hälseneinflammation och förslitningsskador.
- Fungerar med skor, tofflor, sandaler, strumpor och barfota.

ENDAST 199 Kr/Par

100% NÖJD KUND GARANTI!

Prova i 30 dagar utan köptvång. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en pappersfaktura med din vara.
1 Års Garanti. Porto 30-49 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. Vi reserverar oss för eventuella slutförsäljningar och tryckfel.

RING OCH BESTÄLL
070-259 32 20

BESÖK VÅR WEBBUTIK!
moneodirect.se

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

Medlemsförmåner

Du glömmer väl inte bort alla de förmånliga rabatter du kan få via Smart-senior? Resor, hemelektronik, bio, teaterföreställningar och konserter är bara några exempel på områden där du kan utnyttja dina förmåner. Du har till exempel alltid 15 procent extra rabatt hos Apotek Hjärtat, 25 procent rabatt på progressiva glasögon hos Synoptik och 10 procent seniorrabatt på tågresor med Flixtrein. Allt du behöver göra är att visa upp ditt medlemskort! Har du Kivra finns medlemskortet i Kivras app.

Läs mer om dina ständiga och tillfälliga kampanjrabatter på smartsenior.se. De kan ej nås på telefon dessvärre.



APOTEK

15% extra rabatt hos Apotek Hjärtat!

Som Smart Senior får du 15% extra Smart Seniorrabatt hos Apotek Hjärtat online!

Till rabatten!



25%
på Glasögon All-Inclusive

OPTIK

25% rabatt på smart glasögonabonnemang

Nyhett! Glasögon All-Inclusive är ett smartare och bekvämare sätt att ha glasögon. Som Smart Senior får du 25% rabatt på samtliga par du väljer i abonnemangst.

Till rabatten!



Cervera

12% rabatt online & i butik hos Cervera!

Som Smart Senior får du 12% rabatt hos Cervera - online & i butik!

Till rabatten!



ELON

10% på allt för köket på Elon.se

Som Smart Senior får du 10% rabatt på allt för köket hos Elon.se

Till rabatten!



FLIXTRAIN

10% seniorrabatt på tågresor

Sveriges mest prisvärda tågresa! Res med våra gröna tåg i Sverige mellan Stockholm och Göteborg med stopp i Södertälje syd, Hallberg, Skövde och Falköping.

Till rabatten!

VANNONS ►



Nackkudden med de unika stödkärnorna

Få bättre sömn och ökad livskvalitet med den ergonomiska kudden från Royal Rest! Över 15 års erfarenhet, samt flertalet "bäst i test". Svensktillverkad och CE-märkt.

Vill Du också sova som en kung? Läs mer på www.royalrest.se

REHABSHOP Göran Sjödén Rehab Shop AB
031 711 99 14 www.rehabshop.se

VANNONS ►

– Jag fick hjälp för mitt minne och min koncentration

När vi blir lite äldre kan många uppleva att minnet och koncentrationen inte alltid är i toppform. Det kan bl.a. skyllas det perifera blodomloppet som naturligt blir lite sämre med åldern.

Känner du dig oskärt? Har du svårt att komma ihåg? Remital är koncentrerade tabletter med växt-ingredienser som kan stödja din hjärnas aktivitet.

Kristina är en av många, som har fått hjälp med sitt minne och sin koncentration av växterna i produkten Remital.

Jag har alltid varit bra på att äta nyttigt och sova gott. Jag tar det också lugnt i min fritid och gillar att gå på mina hundpromenader och vandringar i naturen. Allt detta var som det brukar vara och ändå fick jag gradvis svårt med kon-

centrationen på jobbet.

Bara några veckor efter jag startade med Remital kände jag hur koncentrationen och energin återvände. Jag känner att detta är exakt vad jag behöver. Nu är jag återigen 100% koncentrerad varje dag.

”Bara några veckor efter jag startade med Remital kände jag hur koncentrationen och energin återvände.

20% till hjärnan

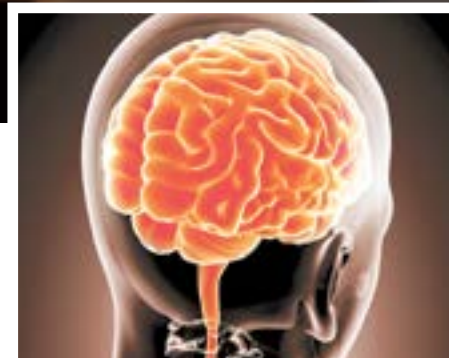
De flesta av oss är uppmärksamma och skärpta den största delen av våra liv. Men när du kommer upp i åldern kan du få svårigheter med ditt minne och din koncentration. Varför kan vi plötsligt

inte komma ihåg koden till bankkortet eller var vi har lagt nycklarna?

Orsakerna kan vara flera – Till exempel påverkas hjärnan av stress eller trötthet. Men det kan också hänga ihop med blodcirkulationen, som helt naturligt förändras när vi blir äldre. Blodomloppet är det organsystem som transporterar syre, näringsämnen, hormoner och blodceller runt i kroppen. Av allt blod och dess beståndsdelar får hjärnan ca 20%.

Med Remital kan du få naturliga växtingredienser som hjälper till att hålla ditt blodomlopp normalt och stödja din hjärnas aktiviteter.

Vill du veta mer om Remital? Besök www.wellvita.se



4 skäl till att stödja ditt blodomlopp

- **Minne:** Näringsämnena till kroppens funktioner transporteras runt via blodet och ett välfungerande blodomlopp ger din hjärna det den behöver för att kunna lagra information.
- **Koncentration:** Genom att understödja det perifera blodomloppet hjälper du hjärnan med att få det syre den behöver för din energisättning när du ska koncentrera dig.
- **Trötthet:** När blodcirkulationen helt naturligt försvagas lite med åldern, minskar även mängden av syre och näring i kroppen. Det kan upplevas som en ökad trötthet och utmattning.
- **Att lära nya saker:** Din kognitiva förmåga och fallenhet för inlärning hänger också ihop med blodomloppet. Med en bra blodcirkulation får du de bästa förutsättningarna när du ger dig själv och din hjärna nya utmaningar.

Hjälp för minne & koncentration

Remital är tabletter med växt-baserade ingredienser som kan stödja blodcirkulationen och stärka ditt minne och din koncentrationsförmåga.

Ginseng bidrar till att bibehålla kognitiva förmågor såsom minne och reaktionstid samt att motverka trötthet och utmattning.

Bacopa monnieri bidrar till ett normalt blodomlopp - speciellt i de små blodkärlen - och bidrar till att upprätthålla en god kognitiv funktion. Niacin och biotin bidrar till nervsystemets normala funktion och till en normal psykologisk funktion. B6 hjälper till att reducera trötthet och utmattning.

*Beställ Remital med abonnemang för endast 189:- + frakt 39:- för första paketet. 2 månaders förbrukning. Ingen bindningstid. Nöjdhetgaranti. Öppettider: Mån-tors: 8-16.00, Fredag: 8-14.30



189:-

Prova Remital för halva priset på 1:a leveransen*

0223 50 03 50

wellvita.se

wellvita
Kanalstråket 1, 433 76 Jonsö



Hon & Han är vår egen tecknade serie. Susanne Nordqvist och Jan Magnusson skriver manus som sedan tecknas av vännen Anna Sjölin. Serien debuterade i Här&Nu 3/2021.

NÄSTA NUMMER

kommer den 12 april

- Eva Törnqvist åker runt i skolorna och berättar så att även de stökigaste av ungdomar lyssnar intresserat.
- Den ojämlika äldreomsorgen i Sverige.
- Pensionärerna som håller skoterlederna öppna.
- Kerstin hjälpte sin väninna att få tillbaka pengarna en bedragare lurat henne på.
- Hon gör sitt eget garn av lin.
- Nu höjs kattens status som husdjur.

ANNONS ►

ULL I SÄNGEN

Sömnpå problem, 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 kvalitetskläder, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Nu även web-
butik!**

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

ANNONS ►



**60plus
MÄSSAN**

**MÄSSAN
FÖR DIG
SENIOR!**

**Vi ses på
60plus Mässan 2024**

Karlstad 21-22 feb
Uppsala 19-20 mars
Falun 25-26 sep
Gävle 22-23 okt
Västerås 20-21 nov

Mer info: www.60plusmassan.se
Öppet 10.00-16.00 | Inträde: 70:-

Testamentera en gåva Rädda ett liv

Rita var bara åtta år när hon tvingades bli barnsoldat i Liberia. Under ett eldöverfall lyckades hon fly ut på landsbygden och gömde sig sedan på olika ställen under några år. När hon var 13 år hittades hon av Röda Korset i Monrovia och äntligen kom vändningen. Idag har Rita fått hjälp att bearbeta sina upplevelser och arbetar själv för Röda Korset.

Många kontakter oss för att fråga om arv och hur man gör om man vill testamentera en gåva till Röda Korset. I vår testamenteshandbok hittar du svaren på många av de vanligaste frågorna. På vår hemsida kan du även kostnadsfritt upprätta ett juridiskt korrekt testamente via ett digitalt verktyg och boka ett samtal med en jurist om du behöver rådgivning. Med hjälp av de gåvor vi får kan vi fortsätta att ge hopp och rädda liv i Sverige och världen.

Rita var barnsoldat redan som 8-åring
men fick sitt liv tillbaka med hjälp
av Röda Korset i Monrovia.



Svenska Röda Korset

Vill du beställa vår handbok eller upprätta ett testamente?
Gå in på rodakorset.se/testamente eller ring 0771-19 95 00.



ANNONS ▶

KAMPANJ!

FEBRUARI 2024



Nu kan du spela dina gamla skivor, CD-skivor och kassetter!

KÖP ORIGINALET **V** VAGNER PREMIUM
RETRO 7-I-1 STEREO MUSIKCENTER
NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI
DAB+ / FM RADIO + SKIVSPELARE + KASSETT + CD + USB + BLUETOOTH

-45%

**SPARA
2290:-**

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min.
- **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- Anslutningsmöjlighet för hörlurar
- USB-ingång för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Stor, stabil och vibrationsfri tallrikplatta
- Efter uppspelning av LP återgår tonarmen automatiskt
- Integrerade stereohögtalare **2 x 10 Watt RMS (2 x 80 Watt PMPO)**
- Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen
- Externa uppselningsenheter kan kopplas till
 - Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs) • Fjärrstyrning
 - Svensk bruksanvisning • Massiv låda i ekfanér
 - Mått (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 öppen) cm

VAGNER PREMIUM 940 SVART

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth

VAGNER PREMIUM 940 BRUN

VÅR BÄSTSÄLJARE!

VAGNER 940 PREMIUM:	4.195:-
EXTRA STIFT:	99:-
VAGNER HÖRLURAR:	795:-
	5.089:-

-45%
DU FÅR ALLT FÖR: 2.290:-
2.795:-



**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**

Klarna

Enkel beställning - snabb leverans Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

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