

Pensionskris

Allmänna pensionen räcker inte

SID 6

Bostadstillägg

Se om du har rätt till bostadstillägg

SID 11

Konsumenträtt

Dina rättigheter som konsument

SID 16

här&nu

1/2025 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

LURADE

**Anna blev av med flera miljoner
Ruta förlorade alla sina besparingar**

FALLSKADOR

Tips och råd om hur du skyddar dig

HANTERA DIN MARSKATT

Så håller du katten lugn i vår

SOPPÅSENS DÖD

Nu måste vi sortera allt mer sopor hemma

ENSAMHET OCH SORG

Möt Gösta "Fåglum" Pettersson

SKYDDA DIG MOT ID-STÖLD

Enkla sätt som skyddar dig mot bedrägerier

SPARA PÅ
FLERPACK!



Kompressionsstrumpor - Art 1746
74% bomull, 23% polyamid, 3% lycra.
Tryck: 18-22 mmHg. Svart, Vinröd, Antracitgrå.
Stl. 37/39-46/48.
149:-/par • 4 par 500:-



Kompressionsstrumpor Bambu - Art 4573
Funktionella med viskos av bambu - hög absorptionsförmåga som släpper igenom fukt och håller foten torr och behaglig. 50% viskos från bambu, 45% polyamid, 5% elastan.
Marinblå, Antracitgrå, Svart.
Tryck: 16-18 mmHg. **Stl.** 37/39-46/48.
149:-/par • 4 par 500:-



Ankel kompressionsstrumpor - Art 1057
74% bomull, 23% polyamid, 3% elastan. Svart.
Tryck: 16-18 mmHg. **Stl.** 37/39-46/48.
149:-/par • 4 par 500:-



✓ Vattentät ✓ Vindtät ✓ Andas
Skaljacket Falkenberg - Art 2710
Vattenpelare 10 000 mm, andas 5000 g/m²/24h. Ställbar, inrullningsbar, avtagbar huva. Bröstkicka och sidfickor med dragkedjor samt två innerfickor. Meshfoder i ryggen för bra ventilation.
Orange, Svart, Marinblå, Royalblå, Röd, Plommon (endast dam).
Damstl. 34-52. | **Herrstl.** C46-64.

MYCKET FÖR PENGARNA!



Vinterstövlar EVA - Art 1068
Extremt lätt och varmifodrad stövel. Fodrad med varmt och snabbtorkande pilefoder i 30% ull.
Stl. 36-46.



Halkskydd skor - Art 1651
Extra dubbar medföljer.
Stl. M=36/39, L=40/43, XL=44/46.
99:-/par • 2 par 150:-

Fleecejacka Lima
En tunnare fleecejacka - perfekt som mellanlager eller som skön vardagsströja. 100% återvunnen polyester.
DAM - Art 3613 • Svart, Marinblå, Mörkgrön, Beige.
Stl. 34/36-50/52.
HERR - Art 3612 • Svart, Marinblå, Mörkgrön. • **Stl.** S-3XL.

Politikerna måste agera

En nytt år har nu inletts och nya möjligheter öppnar sig. Hoppas innerligt att det blir ett bättre år än det vi lämnat bakom oss. Vill så gärna att det blir fred i världen och att alla slipper det fasanfulla lidande som krig för med sig.

Förbundet har precis svarat på remissen angående att förstärka stödet till anhöriga. Fokus i utredningen ligger på individanpassade och ändamålsenliga insatser som lyfter vikten av att skapa ett samhälle där äldre inkluderas och erbjuds ett gott liv med ekonomisk och social trygghet. Vi har särskilt pekat på att det ska finnas ett likvärdigt anhörigstöd oavsett kommun eller region, det ska finnas ett tydligt fokus på äldre anhörigas specifika behov och det måste finnas en långsiktig finansiering och resursfördelning. Hoppas att de som beslutar också lyssnar på oss.

Vi har också precis presenterat en ny rapport angående den allmänna pensionen. Rapporten bygger på en enkätundersökning bland våra medlem-

” Vi kan konstatera att en vanlig allmän pension inte ens räcker till normala hushållskostnader

mar som vi gjort tillsammans med SPF. Vi kan konstatera att en vanlig allmän pension inte ens räcker till normala hushållskostnader. Det är faktiskt skamligt att politikerna inte vill göra något åt det. Det är verkligen dags att agera. Vi har också skickat rapporten till ledamöterna i riksdagens pensionsgrupp.

Tillsammans med 26 andra aktörer har vi skrivit en debattartikel angående regeringens planer att höja egenavgiften på läkemedel. Hur kan de ens tänka i dessa banor när många i dag inte har råd att lösa ut sina livsviktiga mediciner? Skriv under namninsamlingen du med. Läs mer på sidan 10.

I dagarna går inbetalningskortet ut för att betala sin medlemsavgift till förbundet. Det är viktigt att vi är många som tillsammans vill bidra till att påverka i viktiga frågor men också delta i de aktiviteter som avdelningarna erbjuder. Det är tillsammans vi är starka.

Det är en annorlunda vinter vi har. Känns som aprilväder ena dagen och nästa så yr snön omkring oss. Härligt och kom ihåg att njuta för vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF: pensionärerna

Box 3619
103 59 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 3619
103 59 STOCKHOLM
E-post: redaktionen@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-Sandberg
Redaktör: Markus Dahlberg
Omslagsfoto: Anna-Lena Lundqvist

Annonser
S&B Media
Markus Wikström
Telefon: 070-090 72 52
E-post: markus@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.

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

Distribution och upplaga
Tidningen Här&Nu distribueras i 155 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Ny rapport från SKPF och SPF

6 Den allmänna pensionen för en typisk ensamstående pensionär räcker inte till en hushållsbudget.

Konsumenträtt

16 Läs om vad du har rätt till som konsument och hur du kan bli konsumentombud inom SKPF!

Lurade av bedragare

18 Två kvinnor berättar om hur de har blivit lurade av bedragare och förlorat stora pengar.

Vinterns alla djur

22 Våra vilda djur har olika lösningar för att klara den bistra årstiden när födan är knapp.

Skydda dig mot identitetsstöld

26 Skydda din hemadress och ditt personnummer.

Möt Gösta "Fågelm" Pettersson

28 83 år fyllda berättar han om sin karriär och ensamheten efter sin bortgångna hustru.

Soppåsens död

32 Soppåsen är på väg att försvinna. Allt mer avfall måste nu börja sorteras hemma.

Fallskador

34 Tips och råd om att undvika fallskador.

Hantera din marskatt

38 När det börjar spritta i naturen händer det också något med våra katter. Här är lite tips.

Flykting och kommunalråd

40 Tillsammans med sina barn flydde hon kriget i Jugoslavien. Nu är hon kommunalråd i Kalmar.

Perfekt pasta

42 Få rätter kan varieras så mycket som pasta. Leif Kindblom ger några förslag som lyser upp vardagen.

Ge din tidning ett andra liv

48 Vi måste blir fler inom SKPF! Börja med att ge din tidning ett andra liv!

ANNONS ▶

Kryssa med guldkant

Upplev ett gyllene dygn på Viking Glory tillsammans. Njut av stämningen, vyerna och roliga nöjen med storband, Greatest Hits och populära dansband. Slå till på ett paket med god mat – och spara upp till 25%. **Boka på Vikingline.se/senior**

Specialare – res 8 eller fler!

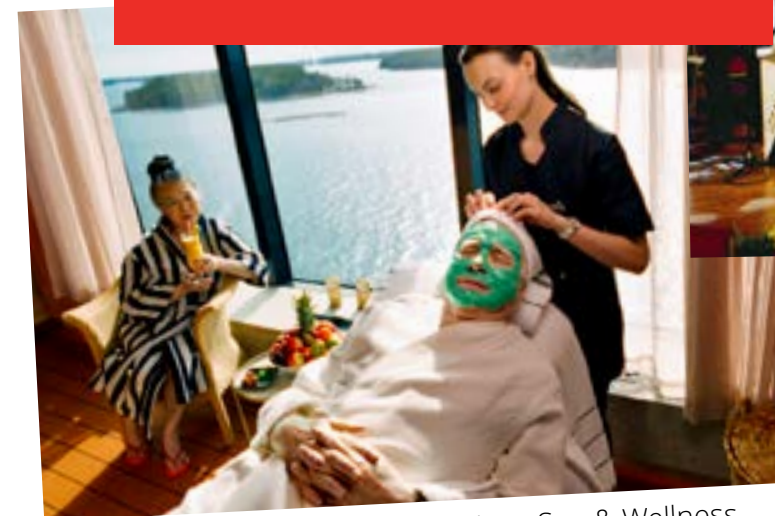
- Dygnskryssning
- Del i Insidehytt för två
- Middagsbuffé inkl vin, öl, läsk och kaffe
- Frukostbuffé

810:-

Prisex per person. Ord pris 1 060:-.
Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 timmar.



Ett urval av höjdpunkter – Leif Kronlunds & Anita Berggren, Back to the sixties och Meta Roos – flera avgångar.



Sköna spabehandlingar i Archipelago Spa & Wellness.

Glory
VIKING LINE

Ny rapport från SKPF och SPF: Allmänna pensionen täcker inte vanliga kostnader

SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna har undersökt hur långt den allmänna pensionen räcker, och resultatet är nedslående. Den allmänna pensionen för en typisk ensamstående pensionär räcker inte ens till en normal hushållsbudget. TEXT: PETRA BERG OCH SOFIA NOAKSSON

Den allmänna pensionen ska ge ekonomisk trygghet efter arbetslivet. Men för många äldre gör den inte det. Det visar SKPF:s och SPF:s gemensamma rapport som jämför vanliga pensionärs allmänna pension med hushållsbudgetar från olika myndigheter och en bank. Beräkningarna visar att många allmänna pension inte räcker till.

– Trots flera decennier i arbetslivet möter många pensionärer en vardag med en allmän pension som inte ens

täcker de basala hushållsutgifterna. Det är fullkomligt nedslående, säger Liza di Paolo-Sandberg, SKPF Pensionärernas förbundsordförande.

Den som lever själv och har medianpension, cirka 13 700 kronor i allmän pension efter skatt, saknar nästan 2 500 kronor för att klara Konsumentverkets hushållsbudget plus en genomsnittlig boendekostnad. Då är inte utgiftsposter som sociala aktiviteter, vård- och omsorgskostnader och transporter med lokaltrafik eller bil inräknade.

Kvinnors medianpension räcker knappt för att klara någon av hushållsbudgetarna i rapporten. Till exempel når den inte ens upp till Kronofogdens nivå för existensminimum. För de som lever tillsammans med någon ser det dock något bättre ut.

Tjänstepensionen – ett måste
– Våra beräkningar visar att tjänstepensionen har blivit ett absolut måste för att en vanlig ensamstående pensionär inte ska gå back varje månad. Men det var inte tanken med vårt pensionsystem. Den allmänna pensionen skulle ge ekonomisk trygghet och tjänstepensionen vara ett komplement, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Resultaten i rapporten får förbunden att efterlysa både svar och konkreta åtgärder från riksdagspolitikerna.

– När den allmänna pensionen inte ens är tillräcklig för att klara det dagliga livet, vad är då syftet med allmän pension? Här behöver vi svar från de ansvariga politikerna, säger Liza di Paolo-Sandberg. Det är tydligt att pensionsavgiften behöver höjas för att ge utrymme för högre pensioner, för både dagens och framtidens pensionärer.

Förbunden vill också att pensionssystemet ska ses över i sin helhet, tillsammans med den översyn av grundskyddet som riksdagspartierna aviserat.



Den nya rapporten visar att den allmänna pensionen inte ger en ekonomisk trygghet vid ålderdom. Rapporten finns att läsa i sin helhet på SKPF:s hemsida via QR-koden nedan.



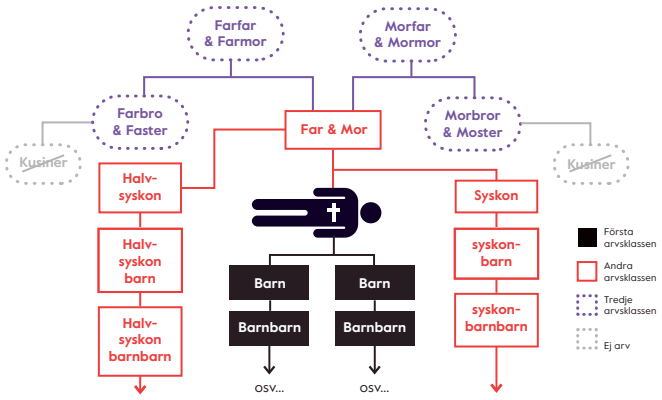
Att skriva ett testamente kan vara viktigt. Ändå drar sig många för det. Det kan kännas både krångligt och jobbigt, så det blir helt enkelt inte av. Därför har Hjärt-Lungfonden tagit fram Testamentskolan. Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden, reder här ut begreppen och vägleder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

VARFÖR SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Testamentskolan® del I

VAD ÄR TESTAMENTE?
”En ensidig rättshandling genom vilken en person förordnar om sin kvarlåtenskap.” Så lyder den juridiska definitionen av testamente. Det är med andra ord en legal handling där du berättar hur du vill att din egendom ska fördelas efter din bortgång. Ett testamente är inte bindande så länge du lever och har möjlighet att skriva ett nytt. Testamentet träder i kraft först när du är avliden och dina legala arvingar har godkänt det.

DEM ÄRVER MIG OM INTE MAKE ELLER TESTAMENTE FINNS?
Om du avlider utan att efterlämna make eller maka och inte har skrivit ett testamente, fördelas din kvarlåtenskap enligt de regler som kallas arvsordningen. Grunden i arvsordningen är släktskapet, där släktingar är indelade i tre arvsklasser. I första arvsklassen finns dina avkomlingar, det vill säga barn, barnbarn och så vidare. Dessa kallas även bröstarvingar och står först i tur att arva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen får andra släktingar inte arva något.



ARVSORDNINGEN ANGER I VILKEN ORDNING DINA SLÄKTINGAR ÄRVER DIG.

KUSINER KAN INTE ÄRVA
Andra arvsklassen är **föräldrar och deras avkomlingar**, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Även halvsyskon ärver. Finns inga släktingar i den andra

arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen: 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 att skriva testamente är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Kanske vill du undanta vissa släktingar sin arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller till forskningen. Ett annat skäl att skriva testamente är om du önskar sätta upp villkor för den som ärver. Ytterligare ett skäl 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 förekommer i testamenten såsom mottagare 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
Om du vill att en del av din kvarlåtenskap ska gå till forskning måste du upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår testamentshandledning 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 _____ MSKPF TS _____

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.



Självkörande bussar i Dalafjällen

Det blir allt svårare att rekrytera bussförare samtidigt som kollektivtrafiken måste bli ett attraktivare färdmedel, inte minst på glesbygden. Därför pågår just nu projektet med självkörande eldrivna bussar mellan Idre och Sälen i Dalarna. Bakom projektet står SITE Mobility, som är en projektgrupp för destinationerna Sälen och Idre i Sverige och Trysil och Engerdal i Norge.

TEXT: MALIN WESTLING

Projektet, som heter ”Fossilfri Autonomi – Framtidens kollektivtrafik för fjäll och glesbygd”, startade den 1 januari i år och ska pågå till år 2027. Målet är att ha självkörande bussar i dalafjällen under vintersäsongerna 2026-2027.

För att öka turtätheten på landsbygden och för att bryta fossil- och bilberoendet krävs det åtgärder menar projektgruppen. Området är idealiskt för att testa dessa bussar, framförallt eftersom det är extremt stor efterfrågan på mobilitetstjänster under kortare perioder av året tack vare besöksnäringen. Vintertid ökar antalet besökare i området dramatiskt. Att testa nya lösningar på både regional och lokal nivå är viktigt säger ansvariga för projektet.

– Besöksdestinationer i glesbygd med resursstarka besökare utgör ett effektivt skyltfönster för ett förändrat resebeteende samtidigt som det bidrar till en mer hållbar destinationsutveckling och mobilitet i glesbygd, skriver SITE Mobility i ett pressmeddelande.



Förlösa bussar är på gång i Dalarna

Bussen är dock inte helt förlös, till en början finns det en mänsklig förare på plats. Det autonoma förarsystemet läser av omgivningarna tio gånger per sekund med hjälp av lidar, radar, ultrasensorer och kameror. Under pilotprojektet kommer en förare alltid att sitta med i bussen och vara redo att ingripa om det skulle behövas.

I november 2025 beräknas de första bussarna vara i drift med passagerare. ■

FAKTA

Förlagan till den självkörande elbussen är en buss på 8,3 meter med 50 sittplatser som i dag rullar i linjetrafik i Stavanger.

I januari 2025 inleddes projektet bland annat med tillståndsansökan till Transportstyrelsen, att förbereda all laddinfrastruktur med mera. I november 2025 är det tänkt att första bussen ska vara på plats.

▼ANNONS ►



Liselottes frisör, Jane, är en av flera som har lagt märke till Liselottes stärkta hårväxt:

”Med Liselottes hår har jag upplevt att vi har gått från ett fint hår – lite poröst och skört – till ett hår som har mer fyllighet och styrka”

Mitt hår och ögonbryn blev fylligare

Liselotte började använda Hair Grow av en slump. Men det visade sig att vara en lyckoträff. I flera år hade Liselotte saknat volym i håret. Men efter att ha använt Hair Grow en tid, började både frisör och flera vänner lägga märke till att något hade hänt med hennes hår.

– De senaste åren har mitt hår varit platt och saknat volym, oavsett vilken frisy jag har haft. Jag trodde jag var tvungen att leva med det, säger Liselotte

– Men en dag fick vi ett paket från Wellvita med våra vanliga kosttillskott. Av misstag hade ett paket Hair Grow skickats med. När vi kontaktade kundservice beklagade de felet och erbjöd oss att behålla paketet. Då tänkte jag att jag lika gärna kunde prova tabletterna.

Min frisör kunde se skillnad

Redan efter några veckor kunde Liselotte känna att

något sakta höll på att hända.

– Håret började bli starkare och och frisyren blev lättare att fixa till. Fem månader senare var det en klar skillnad på mitt hår. Minst 10 olika vänner och bekanta har sagt att de tycker mitt hår ser tjockare ut. Till och med min frisör märkte något hade hänt med mitt hår utan att jag hade berättat om tabletterna. Så nu har jag fått bekräftelse på att ingredienserna fungerar. Det pratar vi faktiskt om varje gång jag kommer dit och klipper mig.

– Med Liselottes hår har jag upplevt att vi har gått från ett finare hår, lite poröst och

skört – till ett hår som har mer fyllighet och kraft, säger Liselottes frisör, Jane. Hon tillägger: Mera hår har även gjort att vi är friare i valet av frisy. Så jag förstår att Liselotte är glad att det infall hon fick har fungerat. För det har det verkligen! Nu finns det lite mer att jobba med – vilket ju är jättebra för oss båda, avslutar Jane glatt.

Små nya ögonbrynshår

Det är inte bara mitt hår som drar nytta av Hair Grow's ingredienser, berättar Liselotte.

– Det har också varit bra för mina ögonbryn. Det har börjat dyka upp små nya hår i ögonbrynen där det har saknats i flera år. Antagligen för att jag plockade dem lite för ofta i min ungdom. Så jag är definitivt glad att det råkade bli fel produkt i paketet, avslutar Liselotte leende.

Läs mer på wellvita.se



Till skillnad från andra produkter, som fungerar utifrån, kommer ingredienserna i Hair Grow in i hårbotten via blodkärlen. De aktiva ämnena blir därmed tillgängliga där håret bildas, direkt i hårsäcken. Hair Grow

har vidareutvecklats med tiden och tabletterna har tillsatts ett extrakt av växten Åkerfräken, som kan främja och stärka hårväxten. Dessutom har innehållet av biotin - ofta kallat "hårvitamin" - tiodubblats.



ANNONS

Fylld med aktiva ingredienser

Ingredienserna i Hair Grow vårdar håret inifrån och ger de bästa förutsättningarna för tillväxt och styrka.



Åkerfräken som kan främja och stärka hårväxt och är därför en av huvudingredienserna i Hair Grow. De koncentrerade växtämnen är som "godis" för ditt hår!



Biotin kan bidra till att upprätthålla normalt hår. Den vidareutvecklade Hair Grow innehåller en tiofaldig dos av ingrediensen, som ofta går under namnet "hårvitamin".



Hirs. Hair Grow-tabletterna innehåller också ett balanserat extrakt av hirs. Gräsarten med de små fröna som är speciellt rika på kiselföreningar.



Koppar bidrar till en normal pigmentering av håret och till att upprätthålla en normal bindväv.



Zink bidrar till att bibehålla normal hud och hår. Dessutom bidrar zink till en normal omsättning av fettsyror.



Pantotensyra, även känd som vitamin B5, bidrar till en normal syntes och omsättning av steroidhormoner.



Järn bidrar till en normal energiomsättning och spelar en roll i celldelningsprocessen.



Vitamin C bidrar till normal bildning av kollagen, vilket bl.a. är viktigt för normalt fungerande blodkärl och hud. C-vitamin ökar också upptaget av järn.



L-cystin och **taurin** är två grundläggande byggstenar i proteinet keratin. De ingår också i din dagliga dos av Hair Grow.

Prova med 50% rabatt

Hair Grow kan provas med abonnemang. Halva priset på första paketet.

SEK 179:- (inkl. frakt 218:-) för 2 mån. förbrukning

RING: 0223-50 03 50
Mån-tors: 8-16, fredag: 8-14.30

WEB: wellvita.se

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Leverans direkt till din brevlåda

★ Trustpilot



Kanalstråket 1
433 76 Jönsered

wellvita®

NÖJDHETS-GARANTI

Läs mere på wellvita.se



▼ANNONS ►

Alltid låga priser på rollatorer!

Se hela vårt sortiment och beställ på hjalpmedelscentralen.se, eller ring 0243-24 90 20.

Let's Go Out
Trust Care utomhusrollator

3250 kr

Till skillnad från andra produkter, som fungerar utifrån, kommer ingredienserna i Hair Grow in i hårbotten via blodkärlen. De aktiva ämnena blir därmed tillgängliga där håret bildas, direkt i hårsäcken. Hair Grow

har vidareutvecklats med tiden och tabletterna har tillsatts ett extrakt av växten Åkerfräken, som kan främja och stärka hårväxten. Dessutom har innehållet av biotin - ofta kallat "hårvitamin" - tiodubblats.

Läs mer på wellvita.se

✓ Ingen bindingstid

✓ Leverans direkt till din brevlåda

★ Trustpilot

★★★★★

Kanalstråket 1
433 76 Jönsered

wellvita®

NÖJDHETS-GARANTI

Läs mere på wellvita.se

Högekostnadsskyddet för läkemedel kan höjas

Regeringen vill höja högekostnadsskyddet för läkemedel från dagens 2 900 kronor till 3 800 kronor. Dessutom föreslås förändringar i den så kallade högekostnadstrappan. Beloppen i varje steg höjs och det första trappsteget ändras så att patienten betalar 75 procent av kostnaderna i intervallet, i stället för 50 procent som i dag. Enligt regeringen innebär förslaget att den enskilde som mest kan behöva betala 900 kronor mer för läkemedel under en tolv månadersperiod. Lagändringen föreslås träda i kraft den 1 juli 2025.

– Det är en kraftig försämring och ännu värre än vi befarade. Vi vet att det redan i dag finns de som avstår från sina läkemedel för att pengarna inte räcker till. Nu kommer ännu fler att hamna i den situationen, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

SKPF Pensionärerna oroas över regeringens planer på att försämma högekostnadsskyddet.

– Regeringens nedmontering av högekostnadsskyddet kommer att öka

ojämligheterna i hälsa och vård. Risken är också stor att sparplanerna slår tillbaka i form av högre kostnader för vård och sjukskrivningar, säger Liza di Paolo-Sandberg och fortsätter:

– Dyrare läkemedel får konsekvenser för både äldres hälsa och ekonomi. Därför uppmanar vi regeringen att tänka om och stoppa planerna på att försämma högekostnadsskyddet.

Namninsamling

Tillsammans med ytterligare 26 organisationer är SKPF med om en namninsamling för att stoppa höjningen. Den 27 januari publicerades en debattartikel i Aftonbladet med underrubriken ”Det här är ett nödrop från våra medlemmar”.

Sista dagen för att lämna in remissvar på regeringens förslag är den 17 februari och just nu pågår namninsamlingen mot förslaget för fullt. Om du håller med om att stoppa ökade utgifter för läkemedel kan du vara med och skriva under namninsamlingen. Det görs på internet via QR-koden här nedan.

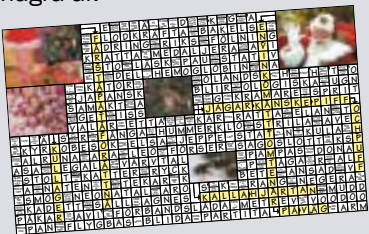
Namninsamling



Vill du skriva på namninsamlingen mot höjt högekostnadsskydd gör det du på webbsidan som nås via QR-koden ovan.

Tång – nya favorit?

Kan syrad tång blir det stora genombrottet för tång som mat? Det hoppas i alla fall forskare vid Lunds universitet. De låter tång bada i en lag med mjölk-syrebakterier. Det gör inte bara att den fiskliknande smaken från tången tonas ned, samtidigt lakas eventuella tungmetaller ur. Forskarna menar också att odlad tång kan bidra till att rena Östersjön och andra hav eftersom tången suger upp koldioxid från havsvattnet och tar upp kväve och fosfor från havsbotten. I Lund finns det ett företag som blandar syrad tång med frukten baobad. Om allt går enligt planerna kommer produkten lanseras i matbutikerna inom några år.



Vinnare julkrysset

1:a pris: SKPF:s 75-årsbricka
Ann Reshagen, Borlänge

2:a-20:e pris: Vattenflaska
Gunilla Andersson, Stockholm
Lisbeth Andrén, Åmål
Kent Berggren, Örnköldsvik
Bernt Gustafsson, Istorp
Ulla Henriksson, Lysekil
Berit Holmer, Trelleborg
Margit Karlsson, Boden
Ingrid Kejonen, Gällivare
Ulla-Britt Källström, Munkfors
Lena Lindkvist, Borgholm
Birgitta Mohlin, Karlskrona
Elisabeth Nilsson, Heby
Lars Nyberg, Hindås
Charlotte Runhäll, Karlstad
Krister Stigsson, Frillesås
Britt-Marie Svensson, Linköping
Monica Thuleson, Vindeln
Irène Wiberg, Hässelby
Christina Älvstrand Björk, Boden

Viktiga bostadstillägget

En vanlig miss som många pensionärer gör är att inte kontrollera om de har rätt till bostadstillägg. Fler än var 20:e pensionär kan ha rätt till det, men många känner inte till att de kan vara berättigade till bostadstillägg.

Bostadstillägget är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen och det betalas ut tillsammans med pensionen. Det är avsett för alla som är över 66 år och som har låg pension men höga bostadskostnader. Det spelar ingen roll om man hyr eller äger sin bostad – det är den enskildes totala ekonomi som avgör om det går att få bostadstillägg.

För att ta reda på om du är berättigad till bostadstillägg kontaktar du Pensionsmyndigheten. På myndighetens hemsida finns det en beräkningstjänst för att ta reda på om du kan få bostads-

tillägg, där kan du sedan även göra en ansökan om du är berättigad. Se nedan.

Du kan också ringa Pensionsmyndigheten eller gå till ett servicekontor för att få hjälp med beräkning och ansökan.

Innan du börjar måste du ta fram tre underlag som stödjer de uppgifter du anger:

- Boendekostnad
- Alla inkomster före skatt
- Alla tillgångar du hade den 31 december förra året

Kontaktuppgifter till Pensionsmyndigheten:

Telefon: 0771-776776
www.pensionsmyndigheten.se/beraknabt



KOM IHÅG!

Informationsmöte för SKPF:s medlemmar

Måndagen den 24 mars klockan 10-11 kan du delta på ett digitalt informationsmöte med Pensionsmyndigheten. De kommer att berätta om årsomräkningen av pensionen 2025, vad som kan vara bra att veta när det gäller bostadstillägg och vad du ska tänka på när det gäller din pension och skatt.

Länk för att delta på informationsmötet den 24 mars kl 10: skpf.se/pensionsmyndigheten

KLIPP UR OCH SÄTT UPP PÅ KYLSKÅPET!

VANNONS ►

Lider du av normal-trycks-hydrocefalus?

Få behandling utan väntetid och få tillbaka din livskvalitet

Har du svårt att gå? Svårt att minnas? Har du inkontinens och akut kissnödighet?
Nästan 4 procent av alla personer över 65 år lider av vattenskalle även kallad NPH. Trots att tillståndet är ganska vanligt, är det många som går obehandlade.

Ju tidigare man får behandling, desto bättre blir resultatet

I Sverige är det långa väntetider för behandling på de flesta ställen. Men det finns andra alternativ. I Danmark är Kraniekirurgisk Klinik den enda kliniken i Norden som erbjuder utredning och behandling av vattenskalle utan väntetid.

Utredning och behandling inom 4 veckor

Undersökning och behandling kan genomföras vid ett besök på kliniken med övernattnig. Behandlingen sker på det privata sjukhuset Mølholm, cirka två timmar från Köpenhamn. Operationen tar ca. 45 minuter och de flesta patienter kan åka hem redan nästa dag.

För mer information: www.molholm.dk/vattenskalle

Du kan skicka frågor till konsulten Morten Bonde Pedersen på mpe@molholm.dk



Privathospitalet Mølholm

Brummersvej 1 · 7100 Vejle · Danmark
+45 87 20 30 35 · www.molholm.dk



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM

OBS

Innan behandlingen i Danmark kan du ansöka om ersättning för dina kostnader från Försäkringskassan. Vi hjälper gärna till med ansökan.

De lever längst

En gift höginkomsttagare med högskoleutbildning lever längst. Det visar Pensionsmyndighetens nya rapport.

Pensionsmyndigheten har undersökt sambandet mellan livslängd och en rad faktorer, som till exempel utbildning, civilstånd och inkomst. Enligt siffrorna är det en grupp som står ut:

- Vi har analyserat livslängd efter 65 års ålder. Den tydligaste tendensen är att gifta höginkomsttagare med högskoleutbildning lever längst. Grupperna med kortast livslängd är ogifta, låg inkomst, låg utbildning och garantipension. Det här är inget nytt utan vår rapport bekräftar det som tidigare analyser har pekat på, säger Erland Ekheden, chefaktuarie på Pensionsmyndighetens analysavdelning.
- Rapporten "Dödlighet för olika grupper - Analys av dödlighetens utveckling för olika sociala grupper" går igenom hur olika faktorer påverkar livslängden. Enligt analysen har vissa av skillnaderna ökat över tid medan andra är oförändrade.
- Det finns skillnader i livslängd mellan olika grupper men hur de skillnaderna ser ut beror även på hur man mäter. Det är viktigt att ha i åtanke att

den här analysen är baserad på data för personer som är över 65 i dag. Vi kan inte säga med säkerhet hur dessa mönster kommer att utvecklas för framtida pensionärer, säger Erland Ekheden.

Pensionsmyndigheten analyserar livslängd eftersom hur länge vi lever har påverkan på pensionssystemet.

– Vår analys fokuserar på livslängd efter 65 års ålder bland annat för att livslängden som pensionär direkt påverkar utbetalningstiden för pensioner, säger Erland Ekheden.

FAKTA

Korta fakta ur rapporten:

- Grupperna med högst livslängd är gifta, högt utbildade och med hög inkomst.
- Grupperna med kortast livslängd är ogifta, låg inkomst, låg utbildning och garantipension.
- Giftna 65-åringar lever 3,5 år längre än de som aldrig varit gifta.
- Den tredjedel av befolkningen som har högst inkomst lever 3 år längre jämfört med tredjedelen lägst inkomst.

Farliga A-traktorer

Vi känner dem som EPA-traktorer – de där långsamma fordonen med en röd triangel bakpå – men sedan 1975 är den rätta beteckningen på dessa fordon A-traktorer, och det finns i dag omkring 56 000 sådana i Sverige.

Nu visar det sig att många av dem är farliga. Sju av tio A-traktorer har nämligen brister, sex av tio så allvarliga att det krävs efterkontroll. Allt enligt

Bilprovningen senaste statistik. Det är bromsarna som är det största problemet, något som för övrigt även gäller vanliga fordon.

Andra anmärkningar på A-traktorer handlar om draganordning, ändring och identitet. Exempelvis händer det att konstruktionen har ändrats så att fordonet går fortare än 30 km/h eller har fler än två passagerarplatser.

Lön hela dagen

Den 4 mars är det dags för årets manifestation för jämlika löner - **Lön hela dagen**. Bakom manifestationen står Sveriges kvinnoorganisationer. Begreppet lön hela dagen kommer sig av att, enligt kvinnoförbunden, kvinnor får lön fram till ett visst klockslag på dagen, sedan jobbar de gratis resten av dagen jämfört med vad männen har i lön. Förra året var det klockslaget 16.12, den 4 mars får vi veta vad årets klockslag är. SKPF stödjer manifestationen och förbundet kommer att vara på plats. Den som vill vara med på manifestationen kan anmäla sig på Facebook. Sök efter "lön hela dagen".



Körkortet får nytt utseende

Från januari 2025 förändras utseendet på körkortet. Sedan den förra förändringen har Transportstyrelsen upphandlat en ny kortleverantör, samtidigt som de säkerhetsdetaljer som finns på körkortet behöver uppdateras.

– Teknik utvecklas och det är rimligt att vi regelbundet uppdaterar säkerheten för att försvåra för den som vill försöka förfälska svenska körkort, säger Peter Andersson, verksamhetsutvecklare på avdelning Körkort. Den som har ett körkort med det gamla utseendet behöver inte göra något med anledning av förändringen.

– Körkortet fortsätter vara giltiga i enlighet med de utgångsdatum som står på körkortet, säger Peter Andersson.

Behåll ditt nummer – byt till Teleco – sänk din månadsavgift!

Doro gör det enkelt för dig!

Vid **övergången till 4G** är det ett bra läge att **upgradera** till en 4G-telefon från **Doro**. Doros mobiler är designade för enkelhet med tydligt ljud, stora knappar och hög kontrast – smarta funktioner utan krångel.

Teleco erbjuder **bra täckning**, personligt anpassade abonnemang och **alltid vänlig kundservice**.

Om du redan har en 4G-mobil så erbjuder vi just nu **50 kr rabatt** på tre av våra abonnemang. **Spara upp till 120 kr/mån** jämfört med de marknadsledande operatörerna*. **Se våra erbjudanden här intill!**

50 kr rabatt på valfritt abonnemang

Mobil 1 GB surf 99 kr/mån

Mobil 5 GB surf 149 kr/mån

Mobil 25 GB surf 299 kr/mån



Alltid fria samtal till Norden

Doro 1881 – bred display

Mobil 1 GB endast 149/mån

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



Doro 2821 – vikbar

Mobil 5 GB endast 199/mån

- Alltid fria samtal och sms
- Högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera (3 MP)
- Trygghetsknapp



Ring 010-288 10 10 för att beställa

teleco doro

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ **Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881, 149 kr/mån**
- ☐ **Teleco Mobil 5 GB m. Doro 2821, 199 kr/mån**
- Teleco endast abonnemang:**
- ☐ **1 GB 99 kr/mån**
- ☐ **5 GB 149 kr/mån**
- ☐ **25 GB 299 kr/mån**

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro med sms-aviser). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter skyddas av distansavtalslagen. Fullständiga villkor bifogas orderbekräftelsen. *Jämförelse med ordinarie prislista för Telia och Tele2 enligt respektive hemsida den 29 oktober 2024. Deras pris för 5 GB är 269 kr/mån.

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

H&N_nr1_2025

**Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot**

teleco

**SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd**

Det klagades det mest på 2024

Trots den starka konsumenträtten i Sverige finns det branscher som inte tycks bry sig särskilt mycket om sina kunder. Det framgår tydligt när Sveriges Konsumenter släpper topp tio-listan över köpen som det klagades mest på under 2024.

Begagnade bilar. Det är det som Sveriges konsumenter klagade mest på under så väl förra året som under 2023. Begagnade bilar fortsätter nämligen toppa listan över köpen som konsumenterna är mest missnöjda med.

– Vi hade hoppats se en förbättring på bilmärknaden 2024, i stället blev det en kraftig ökning av antalet ärenden, säger konsumentvägledaren Christine Fransholm på Sveriges Konsumenter.

Svarta listan

Hösten 2023 kunde tidningen Råd & Rön visa att många svartlistade bilhandlare som inte följer Allmänna reklamationsnämndens rekommendationer fortfarande annonserade flitigt på Blocket. Detta i strid mot Blockets regler, som därför lovade bättring. Årets statistik visar att inget har hänt:

– Det är tvärtom fler som fått problem med köp av begagnade bilar. I den här kategorin ser vi en ökning på nio procent jämfört med förra året. Det är en stor besvikelse, säger Christine Fransholm.

När allt fler märker att pengarna sinar ökar behoven av att köra begagnade bilar. Detta vet bilhandlarna förstås om och risken ökar då att bilar som borde ha skrotats i stället piffas upp och säljs.

– Det är svårt att köpa begagnat just när det kommer till bilar, det ser vi år efter år, säger Christine Fransholm.

Efter begagnade bilar är det hantverkstjänster som det klagas mest på – precis som så ofta förr, följt av telekom (telefoni, internet och tv-abonnemang) och hem och hushåll (möbler, vitvaror och hushållsapparater).

Få tycks däremot klaga på alkohol och tobak eller hotell, restauranger och livsmedel.

TIPS

7 tips till dig som ska köpa begagnad bil.

1. Kolla så att bilfirman du handlar av inte finns med på Råd & Röns Svarta lista.
2. Köp av en handlare som är knuten till MRF, Motorbranschens riksorganisation, och som därmed förbinder sig att följa Allmänna reklamationsnämndens rekommendationer.
3. Fråga efter en varudeklaration och kolla den noga.
4. Är du en osäker bilköpare så ta med dig en kompis med mer erfarenhet, som kan ställa andra frågor än du kanske kan.
5. Köp bilen på kredit så har du möjlighet att klaga till kreditförmedlaren om något går fel.
6. Begär att få provköra bilen.
7. Läs på om årsmodell med mera.

WWW.RADRON.SE/SVARTA-LISTAN

Pensionen 2025

De flesta pensionärer får mer i plånboken i år. Det visar de senaste siffrorna från Pensionsmyndigheten

Enligt Pensionsmyndighetens beräkningar får de flesta pensionärer mellan 330 och 1 530 kronor mer i månaden under 2025. Beloppen beror både på den allmänna pensionen och tjänstepensionen.

Det innebär att majoriteten av Sveriges pensionärer får en ökning som är högre än årets inflation.

– 2025 bidrar också premiepensionen med ett historiskt stort plus till den totala pensionen för de allra flesta. Majoriteten av alla pensionärer får därför en total pensionsökning, som i genomsnitt överstiger prisernas utveckling säger Alma Masic som är analytiker på Pensionsmyndigheten.

Hur stor höjningen är skiljer sig för var och en. Det beror på att pensionens olika delar påverkas av olika faktorer:

- Inkomst- och tilläggspensionen utvecklas utifrån inkomstutvecklingen i Sverige. Den höjs 2025 med 316–796 kronor före skatt för 80 procent av pensionärer som är födda 1958 eller tidigare som är bosatta i Sverige och tar ut full pension.
- Garantipensionen följer prisutvecklingen och ändras från minus 92 till plus 73 kronor före skatt för åtta av tio pensionärer.
- Premiepensionens förändring bestäms av hur fonderna har gått under året och majoriteten har utvecklats positivt. Förmånsbestämda tjänstepensioner följer normalt prisutvecklingen medan premiebestämda tjänstepensioner varierar beroende på hur tillgångarna har utvecklats.

VANNONS ►

Slösa inte pengar på dåliga prylar!



Allt detta får du:

- Professionella tester
- Granskande artiklar
- Svarta listan
- Bluffvarningar
- Fall från ARN
- E-tidning

TIDNING

3 nr för 99:-

Ord pris 225 kr, du sparar: 126 kr

Du får fysisk tidning och inlogg till webben med alla tester, artiklar och tidigare utgåvor som e-tidning.

DIGITALT

4 mån för 99:-

Ord pris 236 kr, du sparar: 137 kr

Du får inlogg till webben med alla tester, artiklar och tidigare utgåvor som e-tidning. Endast kortbetalning, efter 4 månader 59 kr per månad.

Med Råd & Rön får du hjälp att ta bra köpbeslut och undvika kostsamma felsteg.

Beställ före 14 februari så hinner du få nr 2 som kommer i slutet av månaden. Du får bland annat läsa om testade stektermometrar, skaftdammsugare och kattmat.

Erbjudandet gäller nya prenumeranter inom Sverige t o m 28 februari 2025. Ev utlandsporto tillkommer.

Alltid på konsumentens sida. Oberoende tester sedan 1958.

Prova 3 nr för 99 kr eller 4 månader för 99 kr

Beställ Råd & Rön här!



Råd & Rön

Scanna QR-koden eller gå in på www.radron.se/skpf2025

Konsumenträtt för dig

Som konsumenter har vi ett tämligen starkt skydd av lagen när vi köper produkter och tjänster. Det är dock svårt att alltid veta vad som gäller, men det finns hjälp att få!

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Ordet konsumenträtt är självbeskrivande, men samtidigt lite svårt att förstå sig på. Det handlar förstås om de rättigheter som vi konsumenter har, men frågan är vilka rättigheter det handlar om?

Ett titt i uppslagsverket talar om att konsumenträtt är ett samlingsnamn för olika lagstiftningar som innehåller skyddsregler för konsumenter. Vi lär också att vissa regler är tvingande, vilket innebär att de alltid gäller oavsett vad som har avtalats mellan konsumenten och det säljande företaget, eller mer formellt – näringsidkaren.

Konsumentlagar är till för att skydda konsumenter, som anses vara svagare och oftast mindre juridiskt kunniga än företag. Oavsett om en konsument läser igenom ett helt avtal eller inte är konsumenten bunden av det.

Konsumentköplagen är ett exempel på en lag som inte kan förhandlas bort. Det står dock ett företag fritt att avtala om bättre villkor än vad lagen anger. I lagen står det bland annat att ett fel som visar sig inom två år efter överlämnande

det av en vara ska anses ha funnits där från början. Inom den tiden är det upp till näringsidkaren att visa att felet inte fanns från början.

Konsumentombud

Att det är viktigt att känna till sina rättigheter håller nog alla med om. Många håller förmodligen också med om att det är krångligt med lagar och att det är svårt att känna till dem alla. Det är helt enkelt svårt att veta vad man som konsument egentligen har rätt till.

Därför finns det inom SKPF konsumentombud. Det är medlemmar i SKPF som är intresserade av konsumentfrågor i vardagen. Konsumentombud utses av en avdelning och tanken är att de löpande ska bevaka konsumentfrågor för att sedan dela med sig av informationen till avdelningens medlemmar. Det kan ske genom att ombudet håller avdelningens styrelse informerad, eller att de själva tar initiativ till att sprida information under exempelvis ordinarie möten.

Bra källor till konsumentinformation är Sveriges konsumenters hemsida eller

tidningen Råd&Rön. Då och då dyker det upp konsumenträttsfrågor i både nationella och lokala nyhetskanaler. Konsumentombudet har också till uppgift att leta upp information för att kunna svara på medlemmarnas konsumentfrågor.

I många av SKPF:s distrikt och avdelningar saknas det i dag konsumentombud. I ett försök att få fler medlemmar intresserade pågår det nu ett arbete på kansliet att ta fram en grundinformation för konsumentombud. Tanken är att det ska bli en introduktion och ett utbildningsmateriel för den som vill bli konsumentombud.

Konsumenträtt

Eftersom konsumenträtt omfattar så många områden följer det nedan ett antal exempel på vanliga konsumentärenden där Sveriges konsumenter har hjälpt konsumenter att få rätt i olika sammanhang.

De erbjuder även så kallad förköpsrådgivning, det vill säga att de kan ge råd och tips före ett köp. ■

Livsmedelspriser

Elna tvingas betala hutlösa priser på maten i sin skärgårdsbutik. Får verkligen butiken sätta vilka priser som helst? Svaret är ja. Så länge som butiken tydligt skyltar vad varorna kostar är prissättningen fri och butiken får ta vilka priser som helst. Finns det ingen prismärkning får de bara ta skäligt betalt för varorna, vilket är vad samma varor kostar i andra butiker på orten.



Trasigt smycke

Olga köpte en ring på internet, men den gick sönder efter två månader. Hon vill reklamera ringen, men företagets hemsida hänvisar till dansk lagstiftning. Olga undrar nu om svenska eller danska regler ska tillämpas på köpet. Eftersom hemsidan var på svenska och hon betalade i svenska kronor är det svensk lag som gäller. Hon har därför rätt att få felet åtgärdat, eller att få en ny ring. Kan företaget varken laga ringen eller ge henne ny ring har hon rätt att få returnera ringen och få pengarna tillbaka.



Telefonabonnemang

Lena var inne i en Teliabutik för att säga upp sitt abonnemang för fast telefoni, men i stället blev hon bunden till ett nytt mobiltelefonabonnemang. Hon har ej accepterat något avtal om detta. Nu är hon bunden i ett år till samma kostnad som tidigare, det vill säga 300 kronor i månaden. Telia har gett henne ett nytt telefonnummer samt en ny mobiltelefon. Hon vill dock inte vara kund hos Telia längre och vill ångra sig. Eftersom butiken inte kan bevisa att det finns något avtal, varken i butiken eller digitalt, finns det inget avtal och hon får hjälp att komma ur det påstådda avtalet.

Prenumeration kosttillskott

En trevlig man ringde upp Sara och frågade om hon ville besvara några frågor gällande hälsa, hon sa "Okej det kan jag göra". Som tack ville mannen ge henne en provkarta med magnesium, det tackade hon ja till lade sedan hon på luren. Hon fick provet, och tänkte sedan inte mer på det. Det var inte tal om någon ångerblankett eller att det var en prenumeration på varan. Nu är Sara fast i sju leveranser som kostar 499 kr/gång. Hon använder inte tabletterna. Eftersom Sara inte skriftligen via mejl eller sms har accepterat avtalet hjälper Konsumentcentrum henne att skriva till Nordic Plus att det inte finns något giltigt avtal och att hon inte är betalningsansvarig.



Lurad av kinesiskt sajt

Elsa beställde skor från vad hon trodde var en svensk hemsida. Det visade sig dock vara en så kallad dropshippingsida, där olika kinesiska tillverkare säljer skor direkt till svenska kunder. Skorna motsvarade inte bilden. De var rena skräpet och hon vill ångra sig. Hon skickade tillbaka skorna till Kina för 260 kr. Hon vill ha tillbaka 395 kr, det var vad hon har betalat för skorna. Betalningen har gått via Klarna. Klarna lovade att betala tillbaka pengarna, men nu har paketet kommit tillbaka, Elsa vet inte varför och Klarna betalar inte tillbaka. Hon får hjälp att åter kontakta Klarna, då företaget i Kina inte går att nå. Eftersom hon gjort rätt och skickat tillbaka varan med rätt porto till den adress som angavs ska hon få en återbetalning trots att skorna har kommit tillbaka till henne.

Glasögonabonnemang

Ingvar skulle köpa nya glasögon, men när han kom hem visade det sig att han i stället tecknat sig för ett glasögonabonnemang på två år. Det blir mycket dyrare än att köpa ett par glasögon. Dessutom behöver han inte fler än ett par och han har inga behov av att byta ut dem eftersom hans syn inte har förändrats på väldigt länge. När han betalt i två år måste han köpa ut glasögonen om han vill behålla dem. Han får hjälp att klaga på abonnemanget och få det utbytt till ett vanligt glasögonköp.



FÅ HJÄLP

Du som är medlem i SKPF kan kontakta Konsumentcentrum för att få hjälp. Det är den del av Sveriges konsumenter som bedriver konsumentrådgivning.

Konsumentcentrum nås på telefon **08-674 46 74**, onsdagar och fredagar mellan 9-11 samt 13-15.

Det går även att mejla: **radgivning@konsumentcentrum.se**

När du ringer måste du uppge ditt medlemsnummer i SKPF.

Information om konsumentfrågor finns hos Sveriges konsumenter: **www.sverigeskonsumenter.se**
Telefon: **08-674 43 00**

FÖRKÖPSRÅDGIVNING

Här är tre exempel på vilken typ av rådgivning som Konsumentcentrum kan bistå med innan du köper en vara eller en tjänst.

- Olle ska köpa en gräsklippare och efterfrågar tester och jämförelser.
- Laila ska köpa en värmepump och vill ha förköpsrådgivning.
- Iris ringer och frågar om tvättråd för sin kaschmirulltröja, samt om hon kan använda fläckbortagningsmedel.



Anna skäms fortfarande för att hon gjorde av med sin familjs 3,7 miljoner kronor på kryptovaluta.

Fotnot: Anna heter egentligen något annat. Eftersom hon har lovat sin mamma att inte berätta för sina syskon vill hon vara anonym.

Anna och Ruta förlorade allt Lurade av bedragare

Bedrägerierna mot äldre fortsätter. Många är utsatta i den digitala världen, och det finns inte mycket hjälp att få. Vi har träffat Anna och Ruta, som båda har blivit lurade på mycket pengar. De är kritiska till hur banksystemen fungerar i dag.

TEXT: PETER OLOFSSON • FOTO: ANNA-LENA LUNDQVIST

Anna, 61 år, förlorade 3,7 miljoner kronor när hon investerade sin 92-åriga mammas och familjs pengar i kryptovaluta.

– Jag vaknar fortfarande på nätterna och känner skam, säger Anna.

Hon får tröst av Ruta, 81 år, som förlorade 60 000 kronor på liknande sätt.

Länge klarar Anna att redogöra sakligt för turerna, utan darr på stämman. Hon poängterar att hon alltid har tagit väl hand om hushållets ekonomi. Men när hon berättar att hon under hösten 2022 på kort tid gjorde av med sina syskons arv och sin utvecklingsstördes pengar, då brister det och tårarna kommer.

– Jag frågar mig om jag har varit girig, säger hon knappt hörbart.

Hon har lovat sin mamma att inte berätta för de två syskonen att pengarna, som hon har ett skriftligt avtal på att hon fick använda för sin mammas räkning, är borta. Hon har också en röst-

inspelning på att hennes mamma inte vill att hon berättar för syskonen.

Ruta lyssnar på Anna och kritiserar systemet.

– Bankerna tar inget ansvar alls, fräser hon med kristallklar, djup röst. Vi har båda gått på knepet att ladda ner ett program så de har kunnat vara inne på våra skärmar när vi var inloggade på våra bankkonton. Det borde inte kunna hända.

Ruta var med om att bedragarna gjorde överföringarna själva vid några tillfällen. Anna däremot gjorde alla betalningar själv och lämnade aldrig ut något bank-id, men hon följde bedragarens instruktioner när de båda var uppkopplade mot hennes bank.

Bedragaren förklarade redan första dagen för Anna att han skulle ha tio procent av hennes vinst. Men hon fick aldrig några skriftliga avtal, bara återkommande bekräftelser på skärmen på de ständiga värdeökningarna, garanten

för den aldrig sinande framgångssagan.

X-Trade Brokers använde kändisar för att övertyga Anna. Skådespelaren Felix Herngren dök upp i annonsen på Facebook: ”Jag tjänade så här mycket på kryptovaluta”. Det var ett falskt montage, förstår hon nu.

– Jag har hållit på med aktier, det är skoj, förklarar Anna. Så steget till kryptovalutor var inte stort. Jag kunde se värdeökningen i realtid på min skärm. Jag tog även ett lån på 1,1 miljoner kronor och gick bakom ryggen på min man i min iver att kunna överraska med en glad nyhet. Så blev det så här i stället. Han har alltid frågat mig om allt och är fortfarande besviken på mig. Han har inte riktigt förlåtit mig.

En skam

Skammen över att ha varit lättlurad och bränt 3,7 miljoner kronor av familjens pengar plågar henne dag som natt. Hon förklarar att bedragaren byggde upp en relation med henne. Han tog snabbt reda på att hon har tre barn med olika funktionsnedsättningar. Arbetet som personlig assistent för den utvecklingsstörde sonen har gett henne måttliga livsinkomster, 15 000 till 20 000 kronor i månaden. Dessutom har hon haft begränsat med egen tid på grund av familjeplikterna.

– Han utnyttjade min situation och blev min ”bästa vän”. Vi skulle jobba långsiktigt tillsammans. Vi satt nästan och flirtade med varandra i telefon till slut. Han hette Ross Mitchell och berättade hela sitt liv för mig: Att han som nyanländ i England blev mobbad på jobbet som bankanställd, och att han nu ville hjälpa människor att få ett bättre liv. ”Aktier är skräp, nu är det krypto som gäller. Med dina utmaningar i livet har du många drömmar, säkert vill du resa med familjen”, argumenterade han.

Bedragaren skulle hälsa på henne, och

han frågade om Annas familj mätte bra. Han skickade en bild på sig själv. Han såg trevlig ut, men var inte fotomodellsnygg. Varje vecka, måndag till fredag, pratade hon med honom. Men det var aldrig några videosamtal.

– En fredag när han inte svarade, trots att jag hade satsat flera hundra tusen, varken åt eller drack jag. Sedan bytte han mejladress och bad tusen gånger om ursäkt för dröjsmålet med att svara. Jag grät i telefon och sa till honom att jag ville få tillbaka pengarna.

Han lovade Anna att betala tillbaka. Han sa att det var en krasch med kryptovalutan som försenade överföringen. Hon skulle få pengarna innan jul. Anna fortsatte då skicka hundratusentals kronor varje vecka, tills de 3,7 miljonerna var slut.

– Jag trodde på honom, för jag var manipulerad. Han hade ju till och med fått mig att fråga min mamma om jag kunde få hennes pengar, 1,7 miljoner kronor. Hon visste att jag skulle köpa kryptovaluta även till henne. Mamma litade på mig. Men det kom aldrig några pengar från bedragaren.

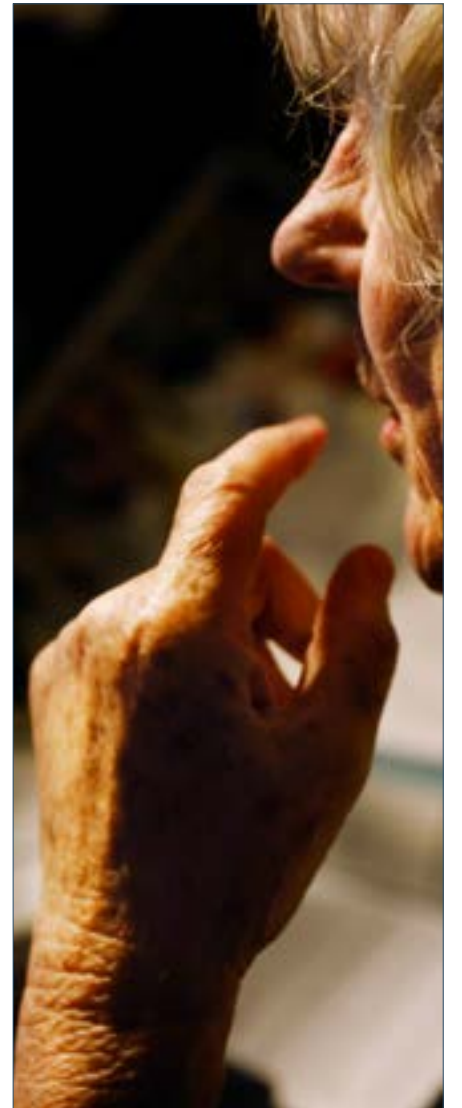
– I december 2022 sa jag till Ross att jag förstod att han lurat mig. Då svarade han åt mig. Och det var hög musik i bakgrunden, precis som det varit flera gånger tidigare. Men då hade jag inte reagerat.

För sent insåg hon nu att det inte var ett kontor som andra för handel med kryptovaluta. Anna döljer sitt plågade ansikte i händerna och tystnar.

En säkerhetsfråga

Både Anna och Ruta ifrågasätter att man kan skicka så stora belopp, återkommande till okända mottagare, utan att det kommer en säkerhetsfråga från banken.

– Jag blev av med tiotusentals kronor utan att jag bekräftade transaktionerna



Ruta säger att relationen till maken har fått sig en törn efter bedrägeriet. Han tycker hon har varit omdömeslös.

» på skärmen, försäkrar Ruta. Ett par år senare kunde jag och min man inte ens betala några hundra för en fortkörning i mitt hemland Lettland. För att pengarna gick till en utländsk bank. Säkerheten har ökat, men banken borde även då, 2022 när vi bedrogs, ha kollat upp vart man skickar så stora belopp. Det borde funnits en spärr.

När Ruta och Anna för sent förstod att de var bedragna fanns det ingen väg tillbaka. Varken banker, polis eller Allmänna Reklamationsnämnden, ARN, har kunnat hjälpa till. För Ruta, som jämfört med Anna har förlorat ett mindre belopp, är skammen och ilskan en ständig följeslagare. Hon har varit psykolog inom vuxenpsykiatri, men gör klart att psykologer inte ser rakt igenom människor som många tycks tro.

Ruta har en låg pension och har inte varit road av aktier. Hon ville i stället prova kryptovaluta.



Siffrorna rullade fram på skärmen, men allt var falskt. Anna blev lurad på flera miljoner.



Ruta blev lurad på 60 000 kronor och menar att bankerna borde ta större ansvar.

– Aktieägarnas vinster och arbetarnas sämre liv och hälsa vill jag inte bidra till. Jag hade sparat ihop 60 000 kronor, vilket är mycket för mig.

Annons var starten

Ruta såg en annons på Instagram. Där fanns det en artikel med någon som hade satsat och lyckats. Hon klickade på intresseanmälan. De frågade då efter erfarenhet och ålder.

– Det är inkörsporten för bedragarna. Efter en timme blev jag uppringd. Jag svarade att jag inte hade någon erfarenhet av kryptovaluta. Sedan blev jag uppringd nästan dagligen och informerad om att kryptovaluta var bättre än dollar.

Efter att Ruta skickat tiotusentals kronor visades även för henne påhitade framsteg i realtid på skärmen. Hon satsade mer och mer.

– Min man trodde att kryptovaluta var bluff och båg. Jag bad bedragaren skicka tillbaka pengar för att bevisa att han var seriös. När jag fick 18 000 kronor i retur lämnade jag ut mina kortuppgifter.

På kort tid förlorade hon sedan hela sitt sparkapital på 60 000 kronor. Bedragaren klippte därefter kontakten.

– När jag bad min bank om hjälp fick jag aldrig prata med någon säkerhetsansvarig. De gjorde ingenting för mig när jag var så här chockad. Sedan stängde de mitt konto. Polisen har lagt ner mitt fall.

Hon säger att relationen till maken har fått sig en törn:

– Vi pratar inte om det alls. Han ser mig som omdömeslös. Han tog bort mig från sparkontot som vi hade tillsammans, för att han inte har något förtroende för mig. Jag säger att vem som helst kan hamna i det här. Jag hade aldrig blivit lurad innan i livet. Då tror man på människor.

Ruta har ändå en trygg ekonomi, inte minst tack vare villan i Göteborg. Men Anna, som har måttliga inkomster och försörjningsansvar för tre vuxna barn som inte klarar sig själva, är barskrapad. Inte heller hennes jämförelsevis enkla hus har ett värde som ger ekonomisk trygghet.

– Jag måste betala tillbaka pengarna, men jag vet inte hur jag ska få fram 1,7 miljoner kronor till mamma.

Helst ska hon även betala tillbaka det dyra lånet hon tog utan sin mans vetskap, och sonens pengar. Med mammas pengar är det totalt 3,7 miljoner kronor.

ARN avslag Annas skrivelse om bankens bristande ansvar.

– Jag tycker att ARN går bankens ärenden. Det är inte banken som har lurat mig, men deras säkerhetsarbete då var bedrägligt. Nyligen kunde min man inte ens skicka 8 000 kronor när han skulle betala en räkning för arbete på huset. Förr fick man gå till banken och prata med någon när man skulle göra en affär. Nu ska man sköta allt själv, och det driver bedragarna.

Hon vet inte hur syskonen skulle reagera om de fick veta. Skammen för vad hon gjort plågar henne fortfarande. Med tårspängda ögon berättar Anna att hon har barnen på sin sida.

– Jag har berättat för dem. De tycker att jag kämpar bra och säger: ”mamma, det här kan hända vem som helst”. ■

ANNONS ▶

Soflin Pharma®

Med de unika produkterna för Dina ögon

OPTIVITAL

Tryggt och säkert användande sedan 2014

FÖR ÅLD RAND E GULA FLÄCKEN. Vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldrande gula fläcken. *”OPTIVITAL innehåller dessa substanser i rätt mängd. OPTIVITAL kan därför rekommenderas”.*

Prof. Em Peep Algvere, tidigare verksam vid S:t Eriks ögonsjukhus



Endast hos optiker

Finns ej på apotek eller hälsokost.

VID GLASKROPPSGRUMLINGAR. Vid Brain & Ocular Nutrition Congress i England 2018, presenterades en studie där över 50% av patienterna med glaskroppsgyumlingar/floaters upplevde klarare syn efter 3 månader. 1 tablett/dag.



VID KÄNSLA AV TORRA ÖGON. Omega-3 från krill inkl. D-vitamin. *”Till skillnad från Omega-3 från fisk, ger krillolja en signifikant minskning av cytokinnivåerna som orsakar sveda/obehag i ögonen. Optimega-D är därför en bra terapi för de som har en känsla av torra ögon”.*

Ögonläkare Bo Hedqvist, Kungälv
Författare till ”State of the Art-dokumentet”
vad gäller torra ögon för Socialstyrelsen.

Ovan produkter finns hos väl sorterade optiker.
Du kan även beställa fraktfritt hem i brevlådan på 08/661 17 11.
Inget abonnemangstvång.
Innehåller inga färgämnen eller konserveringsmedel.
Baseras på naturliga vitaminer

Soflin Pharma

Soflin Pharma AB • Box 5329 • 102 47 Stockholm
info@soflinpharma.se • Telefon: 08-661 17 11 • www.soflinpharma.se

Var tar alla djur vägen på vintern?

På sommaren är naturen ett enda stort skafferi för våra vilda djur. När kylan och snön kommer tar de till lite olika lösningar för att klara sig genom vinter. Hur gör de egentligen för att klara den kalla årssiden?

TEXT: HELENA NILSSON



Igelkottar

På hösten äter igelkottarna upp sig och bygger bon av gräs, mossor och hårt packade löv. Gärna i täta häckar, uthus eller andra torra och skyddade plats. I oktober drar de sig tillbaka dit, rullar ihop sig och går i vinterdvala. Under dvalan behöver de bara ta ett andetag i minuten och kroppstemperaturen sjunker till fyra grader. Vinterdvalan kan vara ända till mars-april, men igelkottarna sover inte hela tiden. Med jämna mellanrum, ungefär en gång i veckan eller var fjortonde dag, vaknar de och tar en liten promenad eller passer på att byta bo. I länder där vinterrarna är milda kan igelkottarna hoppa över vinterdvalan helt.



Skogsharar

Eftersom de oftast är aktiva endast på natten är de inte ofta man får se dem, men skogsharar finns i nästan hela Sverige. Under snörika vintrar är de lite extra svåra att hitta, då byter de pälsfärg från gråbrun till vit för att kamouflera sig bättre. Pälsbytet görs varje höst och styrs av förändringar i dagsljus och temperatur. Om det visar sig bli en snöfattig vinter kan den vita pälsen ställa till besvär för skogsharen som får svårare att gömma sig för rovdjur. Då gäller det att vara snabb när man lämnar sin trygga håla eller grop i snön för att äta. Skogsharar är växtätare, de klarar av en ganska svårsmält föda och deras stämjärnsformade tänder är utformade för att kunna bita av seiga kvistar. Under vintern mumsar de i sig björkkvistar, vide och bark och kan leva ett rätt gott liv.



Rådjur

Rådjur har inga fasta bon, när det är dags att vila letar de upp en trygg plats att lägga sig ner en stund. För att förbereda sig inför vinterhalvåret äter sig rådjuren tjocka och bygger upp en energireserv, men om vintern blir kall och snörik töms reserverna snabbt. Under den här årstiden kan de äta både bärris och ljung, eller beta på barrträd, men rådjuren är ganska dåligt anpassade för ett liv i djup snö. När snötäcket blir för tjockt eller skaren lägger sig som ett lock över marken får de svårt att komma åt födan. Markägare och jaktlag kan ibland placera ut foderplatser som djuren kan äta från, men trots hjälpinsatser är det många rådjur som svälter ihjäl under svåra och långa vintrar.



Bävrar

Bävaren är Sveriges största gnagare och kan väga mer än 20 kilo, men den kan vara svår att få syn på. Den tillbringar det mesta av sin tid i eller kring vatten, är skygg och aktiv på natten. Under hösten samlar bävern på sig ett matförråd och under det kalla vinterhalvåret står bark och kvistar på menyn, gärna från sälg, björk och asp. Maten förvaras i gömmor vars ingång är belägen under vattenytan. Det är också bäverns hydda som den tillbringar största delen av vintern i, skyddad från rovdjur. Bävern går inte i dvala utan håller sig sys-selsatt under vintern. Då och då lämnar den sitt trygga hem för en liten simtur eller för att hämta mat. Den kan hålla andan under vattnet i upp till 15 minuter så den hinner simma långt under isen.



Skator

Skatorna stannar hos oss året runt och är duktiga på att anpassa sig efter omständigheterna. Under häckningstiden på senhösten lever skatorna ensamma i par men under vinterhalvåret samlas de gärna och bildar små flockar. De är riktiga allätare som gärna mumsar på både fröer, hundbajs, as eller annat gott de kan hitta på marken. De kan också äta groddjur, ödlor och ungfåglar, eller gräva runt i vårt avfall efter något ätbart. Alltid hittar de något att fylla magen med. På hösten kan man se skator göra små hål i marken som de fyller med fröer eller as och sedan täcker över med lite jord och växter. Det är deras näringsförråd som de kan plocka från om vintern blir svår.

>>> Ekorrar

Till skillnad från andra gnagare har ekorren sitt bo långt bort från snön och den kalla marken. Den bygger sig ett hem högt upp i en gran, ett runt sådant byggt av torra kvistar, med gott om plats och isolerat med bark, mossor och gräs. Där lever ekorren ensam och under vintern lämnar den sitt bo mer sällan. Den är bara aktiv några timmar om dagen, då för att samla mat. Ekorrar vill

ha mycket mat, under en dag kan den få i sig frön från uppemot 30 grankottar. Men favoritmaten är

hassel nötter och under hösten samlar

de ihop så många

de kan och

gömmar dem

i hål i träd eller

i marken. Tack vare

sitt goda luktsinne kan

de hitta tillbaka till sina förråd, även

när marken täcks av ett flera decimeter

tjockt snölager.

Groddjur

Groddjur ändrar sin temperatur efter omgivningen och kan inte skapa sin egen kroppsvärme. För att inte frysa ihjäl under vintern går de i dvala och under hösten har de därför fullt upp med att hitta ett varmt och tryggt utrymme att övervintra i. Vissa arter söker sig till hål i marken eller skyddade lövhögar medan andra övervintrar i vatten och tar upp syre genom

huden. Dvalan är så djup att de inte ens vaknar om temperaturen sjunker så mycket att de riskerar att frysa ihjäl. Först när termometern börjar visa plusgrader vaknar grodan till liv och lämnar sitt gömställe. Om det blir plusgrader mitt i vintern riskerar de alltså att vakna alltför tidigt och måste illa kvickt leta sig tillbaka till en skyddad plats.

Rävar

På vintern får rödrävarna en tjockare päls och burrig svans som skyddar mot kyla och snö. Det, och deras förmåga att anpassa sig efter årstiderna, gör att rävarna kan leva ett lika aktivt liv året runt. De jagar på natten och är allätare som kan hugga in på allt från frukt och bär till insekter och fåglar. Under vinterhalvåret, när det varken finns bär eller insekter att mumsa på, jagar de gärna smågnagare och harar. För att komma undan snön och kylan tar rävarna sin tillflykt till sitt gryt, en underjordisk håla som kan bestå av flera tunnlar och kammare. Där förvarar de mat och håller sig varma och skyddade under dagarna. ■



VANNONS ►



Strumpor med lös resår

”Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt”

4 par 170 kronor



Stödstrumpa

”Motverkar åderbräck och svullna ben”

En stödstrumpa formad efter benet. Ökar blodcirkulationen och motverkar svullna ben.

2 par 250 kronor



Kashmirull 4 par 320 kronor

Raggsock 1 par 130 kronor

sockhuset.se

Strumpor på nätet

- Kashmirull
- Merinoull
- Raggsock
- Vandring
- Halksock



VANNONS ►



Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på ashild.se

Se priset!
B. Från

198:-

FRI FRAKT!*

Uppge erbjudandekod **S25V12** vid din beställning!

*Erbjudandet gäller när du handlar för minst 300:-. Gäller t.o.m 2025.07.15. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.

DIFF ERBJUDANDE!



Sjal.
Art.nr.: 200301 (Max 1/order - så långt lagret räcker!)

3-PACK
Från
199:-

Damtrosa. 100% bomull. Dubbel kil. Mjukt resårband i midjan. Tvätt 60°. **260646** vit Stl. 38/40, 42/44 **199:-/3-pack** Stl. 46/48, 50/52 **209:-/3-pack** Stl. 54/56, 58/60 **219:-/3-pack**



En skön socka som inte ger några resårmarken på benet!

Storsäljare!
C.
69:-

A. Fritidsbyxa. Snygga fritidsbyxor med revär i ett härligt, följsamt material. Resårlinning. Fickor fram. 65% viskos, 31% polyester, 4% elastan. Fintvävt 40°.

240187 blå
240186 rosa
Stl. 38, 40, 42, 44 **298:-**
Stl. 46, 48, 50, 52, 54 **318:-**

B. Topp. Med rund hals och dekorativa knappar på axel. Längden följer storleken ca 65-75 cm från axeln. 100% bomull. Fintvävt 40°.

210728 rosa
210727 blå
Stl. 36/38, 40/42 **198:-**
Stl. 44/46, 48/50 **218:-**
Stl. 52/54, 56/58 **238:-**

C. Ankelsockan "VID". Sockan har dessutom en speciell vriststickning för bättre komfort. Handkettlad tåsöm (helt platt söm) ger maximal bekvämlighet. 80% bomull, 15% polyamid, 5% elastan. Fintvävt 40°.

Storlek: 36-39, 40-44, 45-48
261635 marin
261637 ljusgrå
261638 svart
261634 beige **69:-**

Uppge kod **S25V12** när du beställer!



033 - 41 80 00



ashild.se



Faktura via vår betalningspartner Avarda. Personnummer måste anges. Avgift på 29:- tillkommer. Frakt- och expeditiavgift på 69:- tillkommer på alla order under 300:-. 14 dagars returrätt. Varorna skickas endast till folkbokföringsadressen. Vi ingår inga köpeavtal med minderåriga. Använder du ordersedeln behöver den ej frankeras, du betalar portot vid leveransen. Fullständiga köpvillkor, se: ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
☐ S25V12			Jag har handlat för 300:- och vill nyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.			Adress:
☐ 200301			Jag handlar för minst 300:- och får en sjal!		0:-	Ort:
						Telefon: Mobilnr:
						E-post :
						Personnr:

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

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS



Skydda dig mot ID-stöld

Dagligen läser vi om bedrägerier där personer blir lurade på stora summor pengar. Ett av de vanligaste bedrägerierna är identitetsbedrägeri, så kallad ID-stöld eller ID-kapning. För den som drabbas kan detta vara en stor olycka, men det finns en hel del du kan göra för att skydda dig.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

En ID-stöld innebär att bedragare använder ditt namn eller personnummer för att utföra något i ditt namn, till exempel köpa en vara eller tjänst, eller för att ta ett lån. Eftersom våra namn och personnummer är offentliga handlingar kan vem som helst leta upp informationen för att sedan använda den för att begå brott.

När du, eller en bedragare som låtsas vara du, använder ditt personnummer för att ta ett lån eller handla på kredit, görs det en kreditupplysning. Varje gång en sådan görs får du ett meddelande om att det har skett. Har du en e-brevlåda, till exempel Kivra, kommer meddelandet dit, men har du inte någon e-brevlåda får du ett brev hem till din vanliga brevlåda. Får du ett sådant brev utan att veta vad det är frågan om, kan det röra sig om ett bedrägeri. Ta då kontakt med upplysningsföretaget för att kontrollera vad som har hänt.

Ändrar adress

För att du inte ska bli varnad är det vanlig att bedragare börjar med att ändra din adress. På så sätt får du aldrig brevet från kreditupplysningsföretaget. En adressändring görs hos Skatteverket via en blankett som fylls i och skickas in. Detta är faktiskt det normala förfaringssättet! Det går dock att skydda sig

mot detta genom att hos Skatteverket spärra möjligheten till adressändring via blankett. Se separat ruta här intill.

Företaget Adressändring, som ägs av Postnord och Citymail, har en funktion kallad Adresslåset. Tjänsten är gratis och varnar dig så fort någonting händer på din folkbokföringsadress, till exempel om någon begär adressändring.

Skydd mot ID-stöld

Det finns många företag som säljer skydd mot ID-stöld, men faktum är att de flesta hemförsäkringar innehåller någon form av ID-stöldskydd. I praktiken är detta inget förebyggande skydd, men om du tror dig ha drabbats

kan du få hjälp och rådgivning. Du kan bland annat få hjälp med att spärra ditt personnummer, bestrida felaktiga fakturor eller att överklaga beslut vid lagfartskapning. Ditt försäkringsbolag kan även ge rådgivning för att förebygga identitetstöld.

Hos Creditsafe, som är ett välkänt kreditupplysningsföretag går det även att spärra sitt personnummer tillfälligt i två veckor. Det gör det omöjligt för såväl dig som någon annan att ta lån eller krediter i ditt namn.

BankID-kapning

Ett mycket vanligt sätt är att bedragare ringer upp dig, eller ger dig ett telefon-

nummer som du ska ringa upp, och låtsas vara från din bank eller kanske en säkerhetsavdelning på en bank eller kontokortsföretag. De uppmanar dig att logga in med BankID för att du ska identifiera dig, men vad som egentligen händer är att de använder dina koder för att skapa ett nytt BankID. Sedan kan de komma åt allt i din bank och göra allt annat som du gör med ditt BankID.

BankID nyckeln

Vare sig man vill eller inte är mycket i vårt samhälle, från att identifiera sig hos sjukvården eller myndigheter till att beställa varor, kopplat till BankID.

Därför är det otroligt viktigt att ALDRIG logga in med BankID på någon okänds uppmaning. Lämna ALDRIG ut koder till ditt BankID, utan behandla ditt BankID som den värdehandling det är. Ha samma respekt för ditt BankID som du har för ditt pass och körkort.

Om du får sådana här samtal eller sms ska du ALLTID först ta kontakt med den bank eller företag som samtalet/sms:et uppges komma från – men ring inte det nummer du får utan ta reda på det riktiga officiella numret. Svara inte på sms och säg åt uppringaren att du vill återkomma och lägg på luren. Och kom ihåg: Klicka ALDRIG på länkar i sms eller i e-post.

ADRESSLÅSET

Företaget Adressändring har en funktion kallad Adresslåset. När det är aktiverat får du veta om någonting händer på din bokföringsadress, till exempel obehörig adressändring. Låset är knutet till ditt personnummer.

För att aktivera tjänsten loggar du in med BankID på Adressändrings hemsida www.adressandring.se.

Klicka på **Mitt adresslås**, aktivera adresslåset och fyll i din e-postadress. E-postadressen behövs som en kontroll. Du kan även ange ditt mobiltelefonnummer.

Här går det även att stänga av tjänsten.

SPÄRRA OBEHÖRIG ADRESSÄNDRING

Hos Skatteverket går det att spärra obehörig adressändring. Det innebär att om en anmälan om adressändring görs med en pappersblankett, så kommer Skatteverket att göra en särskild kontroll av anmälan. Spärren innebär också att du själv måste använda Skatteverkets e-tjänster för att göra en flyttanmälan eller anmälan om särskild postadress.

Spärren kostar inget, men aktiveringen måste ske på Skatteverkets hemsida www.skatteverket.se med e-legitimation, till exempel BankID.

För att aktivera spärren loggar du in på Skatteverkets hemsida. Klicka på **Folkbokföring** och på **Spärra obehörig adressändring**. Här kan du aktivera eller inaktivera tjänsten. Glöm inte att klicka på **Spara**.

SPÄRRA PERSONNUMMER

Hos kreditupplysningsföretaget Creditsafe går det att spärra ditt personnummer. Spärren verkställs då automatisk hos andra kända kreditupplysningsföretag.

För att aktivera tjänsten kan du ringa på telefon **031-725 50 00** eller aktivera den själv på hemsidan www.creditsafe.se. Klicka på fliken **Privat**. Här finns ett formulär som du kan fylla i.

Låset gäller i 14 dagar, men om en polisanmälan bifogas kan det förlängas till fem år.

Låset kan hävas via telefon, men då krävs identifiering via BankID.

TIPS

Tips för att skydda din identitet

- Var kritisk när du kontaktas via telefon, sms eller e-post.
- Lämna inte ut personnummer, konto- eller kortnummer i onödan.
- Ge ALDRIG någon annan tillgång till inloggningsuppgifter.
- Spärra pass, körkort och ID-kort om du förlorar dem.
- Använd en låsbar brevlåda.
- Kasta inte papper med personuppgifter i pappersinsamlingen.
- Spärra adressändring hos Skatteverket
- Håll koll på ditt bankkonto.
- Vid digital inloggning – kontrollera att du loggar in på rätt ställe.
- Använd Kivra för att få post från myndigheter och företag digitalt.

Gösta "Fåglum" Pettersson: Cykling och sorg

Stjärncyklisten Gösta "Fåglum" Pettersson, 83 år, har vunnit både OS- och VM-medaljer. Segern i Giro d'Italia 1971 hade inte varit möjlig utan frun Gunnel som flyttade med till Italien. Men nu finns hon inte mer. TEXT OCH BILD: PETER OLOFSSON

För tre år sedan förlorade han Gunnel. Samtidigt blev han svårt sjuk själv.

– Det är en enorm omställning att inte kunna cykla längre, men att mista min fru är det värsta jag varit med om, säger Sveriges främste cyklist genom tiderna.

Läckande knäledsvätska och lågt blodvärde har tvingat honom att parkera cykeln. Han berättar att han länge hade ont i både armarna och händerna, men efter bara en veckas medicinering försvann nyligen smärtan helt. Blodvärdet steg snabbt, från under 100 till 120. Han är fortfarande yr och svag, och det grämer honom att han inte kan ta hand om skogen han tagit över från släkten.

Direkt efter att frun gått bort drabbades Gösta av svår trötthet. Han gick till vårdcentralen där de mest oroade sig för knävätskan.

– De trodde inte alls att tröttheten hängde ihop med sorgen. Men det har ett samband, vad de än säger. Det finns inget värre man kan gå igenom i livet än att bli själv. När min bror Sture gick bort så tidigt i livet... Det var fruktansvärt. Men min fru... Det går väldigt långsamt över, säger han med sprucken röst innan vi övergår till att prata om cyklingen.

De fyra slog alla

De fyra bröderna Gösta, Erik, Thomas och Sture, som slog världen med häpnad genom att cykla fortare än alla andra, möter besökarna på ett jättefot i entrén till Bröderna Fåglums Mu-

seum strax utanför Vångårda. De hade alltid rört på sig, men började sent med tävlingscyklingen. Gösta hade provat orientering, löpning och skidor innan. Han tävlade i cykel först vid 17 år fyllda. Redan efter ett år fick Monark upp ögonen för honom när han ställde upp i fyra tävlingar och vann allihop. 1959 fick han sin första fricykel, han kunde då sälja den enda cykeln han har köpt i livet.

– Många av de som börjar cykla vid 11 års ålder tröttnar och orkar inte till 30 då man har utvecklat kroppen till max, resonerar han.

Bröderna Fåglum körde ganska korta sträckor fem till sju mil, men intensivt med intervaller när de tränade lagtempo. Den som ligger först täcker vinden och närmar sig maxpulsen innan bakomvarande cyklist tar täten.

– Vi knäckte nästan varandra på träningarna, säger Gösta.

I lagtempo tog bröderna bland annat VM-guld för Sverige tre gånger 1967–1969. Gösta grämer sig fortfarande åt insatsen 1966 på VM när de slutade femma i lagtempo.

– Cykelförbundet hade beställt ett billigt hotell. Där blev vi magsjuka. Jag tror vi hade vunnit annars. Tyvärr har brist på pengar varit ett ständigt problem inom cykelsporten.

På OS-lagtempot i Mexiko City 1968 blev de förargligt nog tvåa.

– Sture var dålig, han hade ingen bra dag. Och Tomas fick problem med sin

cykel. Vi ledde efter halva tävlingen, men tappade mot slutet.

Direkt efteråt körde de tio mil på 1.54 i Uruguay under VM och vann. På vanliga cyklar med mössor som gav luftmotstånd.

– Just luftmotståndet gör oerhört mycket. När jag fick en riktig tempocykel kapade jag en minut på 18 kilometer. Jag har testat att minska luftmotståndet i testtunnel hos flyget för att veta hur man ska sitta bäst. Cyklarna har blivit mycket bättre hela tiden. Det blir svårt att vinna Tour de France på en sådan här cykel i dag, konstaterar Gösta och lägger handen på en orange Crescent med tunga helsmidda vevarmar i stål.

Främste cyklisten

Gösta körde Giro fem gånger. Utöver segern 1971 och två sjätteplatser i Giro, och tredjeplatsen i Tour de France, vann han 199 lopp som amatör och tog hem 13 stora proffssegrar. Ingen annan svensk cyklist har uppnått samma framgångar.

– Jag kom i form lätt utan mycket träning. Alla som börjar träna kan inte bli världsmästare. Jag har haft det medfött. Många på min mammas sida har varit bra idrottare.

Gösta säger att han tränade så lite som möjligt och tävlade så mycket som möjligt.

– Min bror sa: "Nu är klockan mycket, jag måste vara hemma till elvakaffet". Då vände vi i Alingsås två mil hemifrån och

lade oss bakom en lastbil som kanske körde i max 70 km/h på den tiden. Att köra fort bakom bilar är inte svårt. Träningen hör till, det är något som man måste göra. Men då ska det vara kort och hårt. Jag har först och främst gillat att tävla.

Gösta säger att han har mellanstor överkropp, så smal som möjligt är bäst för att minska luftmotståndet. Han var 188 cm lång och vägde 75 kg.

– Det är egentligen för mycket om man ska klara uppförsbackarna. Men det fanns ingenting mer att gå ner. Det kvittade hur mycket jag åt, jag kunde inte heller gå upp i vikt. Jag kompenserade vikten med en stor motor och min höga syreupptagningsförmåga. När de testade mig på Gymnastik och idrotts-högskolan på Bosön i Stockholm låg jag jämnt med de utländska topplöparna.

Två om det

Han säger att utan sin fru hade han inte blivit så bra.

– Man måste ha en familj som stöttar till hundra procent när man tävlar utomlands. Det är ett jobb som inte är likt något annat. Mina bröder hade nog inte samma stöd hemifrån. Man måste trivas utomlands. Min fru var mycket själv med sonen. Många längtar hem, men varken jag eller min fru hade någon hemlängtan. Jag gjorde mina bästa resultat utomlands.

Gösta håller fortfarande sin matchvikt.

”Det går väldigt långsamt över.”



»» – Jag har hela tiden försökt träna ner mig. Jag körde många småtävlingar här hemma efter proffskarriären. Dessvärre var jag avstängd från SM i Sverige i tio år för att jag hade varit proffs. Men 1979 släpptes jag in.

Han var egentligen aldrig ute efter att stå i rampljuset.

– Jag ville utvecklas så långt som möjligt som cyklist och vinna så många tävlingar som möjligt. Därför ångrar jag att jag slutade som proffs, jag kunde kört fem år till och vunnit ännu mer. Frun åkte hem sista året och satte pojken i svensk skola, medan jag fortsatte tävla i Italien. Vi kunde haft pojken i skola i Italien, för vi såg ju att han lärde sig italienska snabbt.

Spanien

Gösta trivs utomlands. Han visar mig bilder i sin telefon på sitt trevningshus i Fuengirola i Spanien som han äger tillsammans med sin son som bor där permanent med sin familj. När han har blivit bättre tänker han åka ner. Gösta hade en bostad längre upp i Spanien tillsammans med frun innan hon dog.

– Vi hade planer på att bo i Spanien ännu mer. Men hon blev sjuk och dog två månader senare. Jag träffade henne när jag köpte min första cykel 17 år

gammal. Så hon vet allt om min cykling. Det blev för kort tid tillsammans.

Gunnel arbetade som sjuksköterska på intensivvård och cyklade mycket själv. Men tävlade gjorde hon aldrig.

– Hon följde med ut i världen och blev omskriven i pressen hon också. Nervös var jag bara lite före start, så det behövdes inte något stöd på så sätt. Men hon ställde alltid upp vad det än var. Hon kunde ta hand om familjen, jag var ju borta en hel del. Min fru var den bästa tänkbara människan, det stämde mellan oss med allting och vi hade det bra hela livet. Jag känner mig lite bättre nu, men inte mycket, säger han och bekräftar att sorgen är långvarig och svår.

Han berättar att han har gjort i ordning ett helt rum hemma med foton och minnessaker.

– Min systers man hjälpte mig bra, han var väldigt förstående. Han dog nyligen. Nu är min syster själv, och jag är själv. Jag har haft många runt omkring mig, inte minst mina barn och barnbarn. Man pratar med dem på dagarna, men på kvällarna sitter man där själv i alla fall. Jag har nära till kyrkogården, men rummet som jag har gjort i ordning hemma kan jag gå in i när jag vill. Jag pratar med min fru varenda dag, säger han.

Sorg och ensamhet

Att känna sorg när en närstående går bort är naturligt. Svår sorg kan göra en sjuk, såväl fysiskt som psykiskt. Men det finns en del att göra för att underlätta sorgen och försöka råda bot på ensamheten.

TEXT: PETER OLOFSSON

Om relationen har varit bra eller dålig spelar ingen roll. Alla kan drabbas av svår sorg när partnern dör. Det menar psykoterapeuten Lennart Björklund som har mött ensamhet och sorg i hela sitt yrkesliv.

Han är 83 år och har börjat uppleva hur vänner faller ifrån. Men han vet att ensamheten och sorgen efter partnern brukar vara svårast att komma över.

Lennart Björklund var diakon på sjukhus i fjorton år och hjälpte många anhöriga som just förlorat sina närstående. Han arbetar fortfarande vid sin mottagning på Aschebergsgatan i Göteborg och möter där ensamhet och sorg.

– Det är inte ovanligt att vi ser dödsannonser med bara några dagar mellan makarna. Kropp och själ hör ihop, även om vi gärna vill hålla isär det. På samma sätt som man kan bli sjuk om man mister sitt jobb så kan man bli sjuk när en närstående dör. Den som dessutom blir sjuk fysiskt eller psykiskt under tiden med sorg får en dubbel sorg. En olycka kommer inte ensam, är ett talesätt med sanning. Även den som har varit stark i livet kan bli halv när partnern försvinner.

Varför blir människor ledsna om de inte var lyckliga med sin partner?

– Man kan bli ledsen för att man aldrig fick en bra relation i livet. Man ångrar att man inte gjorde något annat med sitt liv, säger Lennart Björklund.

Hur lång tid tar det i allmänhet innan sorgen har lagt sig?

– Det är individuellt, men sorgeåret innebär att när årsdagen har passerat upplever de flesta att det går lite bättre. Första kvartalet är jobbigast. Men känslor av vemod kan finnas kvar i tio år eller mer.

Varför känner människor sig ensamma i livet trots att de har vänner?

– Man kan vara på ett släktkalas och känna sig ensam för att man inte känner någon samhörighet. Det finns människor som känner sig ensamma hela livet. Som psykoterapeut tror jag att barndomen spelar stor roll. Kanske var man fyra syskon under uppväxten och kände att man aldrig blev sedd. Då kan personen ha lärt sig att livet är ensamt, och så fortsätter hen känna sig ensam i livet.

Finns det några könsskillnader i hur ensamheten slår?

– Jag tror män är mer vana vid ensamhet. Kvinnor har lättare för att ringa en kompis, medan män går ner i källaren och mekar med något.

Lennart Björklund har några tips till den som sörjer eller känner sig ensam:

• **Ha kvar dina normala rutiner:** Gå upp som vanligt, ät, duscha, handla, motionera och så vidare. Ha ett gott liv, träffa människor, svara i telefon när någon ringer. En del människor går ut och handlar tre gånger om dagen för att få träffa folk.

• **Var inte rädd för att vara ledsen.** Ofta är sorgen randig: antingen är man

jätteledsen, eller så är man jätteglad. Men den döda personen får inte ta över. Det bästa är om man har människor omkring sig som kan sätta gränser åt en och prata även om annat. Man måste bygga upp ett nytt liv och gå in i andra relationer.

• **Gå till graven.** Eller inred ett minnesrum hemma.

– Min erfarenhet är att män har svårare för att hantera sorgen, många tar till alkohol. Se upp med riskerna. Många söker upp föreningar, det kan vara bra. Ta kontakt med en stödgrupp eller sök professionell hjälp om du känner att sorgen blir för svårhanterlig.

Lennart Björklund har också några tips till de närstående:

• **Håll kontakten.** Mycket till en början. Den anhörige är skyldig att höra av sig. Den som har djup sorg brukar inte ringa. Man ska inte vara rädd för att störa. Om den sörjande inte svarar, ring igen.

– Den sörjande kan själv bestämma samtalet. Men man kan bryta av efter ett tag om den anhörige fastnar i sorgen. Man kan försöka att liva upp lite grann.

– Man ska undvika att ta över och berätta om sina egna problem. Goda tips kan man däremot ge.



Lennart Björklund är psykoterapeut ger tips om hur sorg kan hanteras.

Soppåsens död

Under de kommande åren ska det bli lättare att sopsortera i närheten av hemmet. Är det här slutet för den gamla soppåsen under diskbänken?

TEXT: HELENA NILSSON

De senaste åren har det införts många nya lagar kring vår sopsortering, och senast den 1 januari 2027 ska till exempel alla i Sverige ha tillgång till fastighetsnära insamling. Vår gamla soptunna får nu sällskap av kärl för både glas och plast- och pappförpackningar och vi behöver inte släpa oss iväg till återvinningen lika ofta.

Många kommuner har redan börjat placera ut de nya kärlen och förhoppningen är att de ska göra det lättare för oss att sopsortera. Målet är att minska på restavfallet, det vill säga de sopor som skickas till förbränning, till exempel den gamla soppåsen. Pernilla Ringström är enhetschef på NSR, Nordvästra Skånes Renhållnings AB. Hon

berättar att av det som invånarna i deras verksamhetsområde slänger i restavfallet hade mer än hälften, eller runt 60 procent, egentligen kunnat sorteras ut.

- Tyvärr ser vi att det slängs en hel del annat, som hade kunnat sorteras ut och återvinnas, såsom matavfall, textilier - hela eller trasiga - tidningar och förpackningar av papper, plast, metall och glas.

Men vad är då okej att slänga i soppåsen, det som kallas för restavfall?

– Restavfall är avfall som inte är farligt och som inte går att återanvända eller återvinna på annat sätt än genom förbränning. Till exempel blöjor, tamponger, tandborstar, dammsugarpåsar, kuvert och cigaretter.

Enligt Pernilla finns det några föremål

som absolut inte ska slängas i restavfallet, till exempel elektronikavfall, batterier och läkemedel.

– De är extra viktiga att återvinna på rätt sätt eftersom de kan ge allvarliga konsekvenser för människor och miljö om de slängs fel.

Ibland kan det vara lite klurigt att avgöra huruvida något ska lämnas i återvinningen eller slängas i vanliga soppåsen. Det gäller att kolla en extra gång efter information om hur förpackningen ska sorteras. Enligt Pernilla är det upp till den som sätter en förpackning på marknaden att ange med text eller symbol hur den ska sorteras, men



det är inte alltid det sker. Det finns också en hel del sopor utan förpackning som många slänger fel.

- Trasiga dricksglas till exempel, de ska slängas i restavfallet,

säger Pernilla. Dricksglas är av en annan kvalitet än förpackningar av glas och förorenar därför återvinningsprocessen om de slängs med

LÄS MER

På hemsidan www.sopor.nu finns det mer information om avfallshantering. Det är ett samarbete mellan Avfall Sverige, El-kretsen, Näringslivets Producentansvar och Recipo.

sopor.nu
Sveriges avfallsportal

glasförpackningar. Många undrar också hur de ska sortera kötttråg av frigolit och fruktnät för exempelvis apelsiner. Dessa sorteras som plastförpackning.

För den som är osäker på hur ett avfall ska sorteras har NSR en sorteringsguide på sin hemsida där man kan söka på olika avfall och få råd. Många andra renhållningsbolag har liknande tjänster på sina hemsidor och Pernilla påminner om att sorteringsanvisningarna kan skilja sig lite åt i olika delar av landet, så kolla vad som gäller hos ditt lokala bolag. På www.sopor.se finns det allmänna råd om hur olika avfall ska hanteras.

– Redan idag skulle soppåsen under köksbänken kunna vara hälften så stor, säger Pernilla. Ett tips på kul aktivitet är att tävla med sina vänner eller grannar

hur lite restavfall man egentligen kan ha. Ta hjälp av sorteringsguiden och testa under en månad att återvinna så mycket som möjligt. Bestäm i förväg om du ska väga restavfallspåsarna eller räkna antal påsar. Den som lyckas få lägst resultat vinner och självklart ska ni fira det tillsammans!

Restavfall är det som blir kvar när du sorterat ut allt annat och som slängs i soppåsen. Om du sorterar bra ska det inte finnas så mycket kvar att slänga i den gamla soppåsen under diskbänken. Förhoppningsvis kommer vi använda den allt mindre de kommande åren, men försvinna helt kommer den nog inte göra än på länge. Nedan finns några exempel på vanliga hushållssopor och hur de ska hanteras. ■

ÅTERVINN

Plastförpackningar

Tråg av frigolit för kött och fisk, fruktnät för exempelvis frukt, innerpåsar i till exempel flingpaket, chispåsar, tandkrämstuben, påsförslutare, plastpåsar runt till exempel köpt bröd, och gladpack.

Pappersförpackningar

Juiceförpackningar och fil- och mjölkpaket (locket kan sitta kvar, det sorteras bort från pappret under återvinningsprocessen), äggkartonger, tomma mjölpåsar, toarullar, smöraskar (ofta ska locket sorteras som plast, var noga med att läsa på förpackningen).

Metallförpackningar

Aluminiumfolie, aluminiumlock från förpackningar, kaviar- och senapstuben (skruva av korken och släng som plast), kapsyler av metall.

Matavfall

Matrester men också te (även påsar av papper), kaffe (även filter) och hushållspapper kan slängas här.

Tidningar

Reklamblad, kvitton, kollegieblock, pocketböcker, almanackor, tidningar och skrivblock. Lämna kvar häftklamrar och spiraler, de fångas upp i återvinningen.

SOPPÅSEN

Städprodukter som golvmoppar, dammsugarpåsar, disksvampar och disktrasor.

Kuvert och Postit-lappar. Klistret förstör återvinningen.

Hår från både djur och människa.

Tuggummi. På grund av sin syntetiska gummibas kan inte tuggummin komposteras och räknas därför som restavfall.

Tandborstar. Elektriska sorteras som elavfall.

Trasiga dricksglas. Dricksglas och förpackningsglas smälter vid olika temperaturer, om de blandas kan det leda till att mindre kan återvinnas till nytt material.

Enstaka trasiga tallrikar, koppar eller blomkrukor i porslin.

Bakplåtspapper och muffinsformar av papper. De innehåller ofta silikon som inte kan tas omhand i återvinningen.

Snus och fimpar. Förpackningarna sorteras som plast eller papper beroende på vad de är tillverkade av.

Äggskal ska beroende på du bor i landet slängas i antingen matavfallet eller soppåsen. I vissa kommuner tillverkas biogas av matavfallet och då kan de hårda skalen störa rötningsprocessen, därför räknas de då som restavfall och ska slängas i soppåsen. I kommuner där matavfallet komposteras går det dock bra att sortera skalen som matavfall. Kolla alltså vad som gäller i din kommun.

Inbundna böcker med hård pärm. Enstaka böcker kan slängas i soppåsen, men har du många rekommenderas det att du lämnar dem på återvinningscentralen som brännbart grovavfall.

Ökad risk för fallolyckor

Under den kalla årstiden, när det är snö och is på trottoarer, gångbanor och vägar, ökar risken för att råka ut för en fallolycka. Men faktum är att de flesta fallolyckor sker på plant underlag inomhus. TEXT: MARKUS DAHLBERG

Cirka 70 000 svenskar skadas varje år så illa av fallolyckor att de behöver vårdas på sjukhus. Hela 75 procent av all inläggning på sjukhus beror på fallolyckor och den vanligaste skadan är att den som ramlar får en lårbensfraktur.

Annan nedslående statistik är att omkring 2 000 personer årligen dör på grund av fallolyckor. Därför finns det all anledning att fundera över vad man själv kan göra för att undvika att råka ut för en fallolycka och hur man kan hjälpa andra från att ramla ofrivilligt.

Ökad risk

Ett fall är när en person oavsiktligt hamnar på golvet eller marken – oavsett om personen skadas eller inte. Fallolyckor inträffar inte bara på grund av att någon snubblar eller halkar, det kan lika gärna röra sig om att rulla ur sängen eller glida ner på golvet ur en stol.

Det finns en rad faktorer som ökar risken för att falla. Oftast är det en kombination av personens förutsättningar och miljön som är avgörande. Genom att försöka hitta en balans mellan personens förmåga och beteende tillsammans med miljön kan riskerna för fall minska.

Personer som har haft en stroke, har Parkinsons, är deprimerade eller har en demenssjukdom, har ökad risk för att falla. För aktiva personer är det oftast faktorer i miljön som är avgörande. Anledningen till ett fall är då ofta något yttre hinder som man inte varit uppmärksam på – en dammsugarslang, ett halt golv, en mattkant eller en trottoarkant.

En viktig men ofta svår faktor är det egna beteendet. När vi blir äldre förändras våra förmågor och vi blir skörare – vare sig vi vill eller inte. För den som hittills i livet har klarat sig utan att ramla kan det vara svårt att inse att den egna förmågan inte längre är densamma som tidigare.

Förebyggande åtgärder

Enligt Socialstyrelsen är fysisk träning det som tydligast minskar risken för fall och fallrelaterade skador i hemmet. Näringsrik mat och genomgång av läkemedel är andra åtgärder som bidrar till att minska risken för fall.

När vi åldras minskar muskelmassan och muskelstyrkan avtar. Det blir svårare att hålla balansen och att ändra kroppsställning, till exempel att resa sig ur en fåtölj. Förmågan att snabbt spänna musklerna vid exempelvis ett fall avtar också och det bidrar till minskad möjlighet att själv avvärja ett fall.

Även skelettet mår bra av fysisk träning. Promenader är ett utmärkt sätt att hålla sig i form – så länge man är försiktig när den kan vara halt ute. Tänk på att det går att halka på mycket annat än is! Grovt grus till exempel, eller våta golv om man går in i en butik.

Säkra steg

”Säkra steg” är en app som Umeå universitet har tagit fram. Den innehåller bland annat övningar för att träna allt från balans till att öka muskelstyrkan i kroppen. Appen är utvecklad tillsammans med äldre och framtagna för att minska risken för fallolyckor.

Det är också viktigt att gå igenom alla eventuella läkemedel som en person tar. Vissa mediciner kan ge biverkningar i form av yrsel, trötthet, balansrubbingar eller muskelsvaghet. Det kan handla om enskilda läkemedel eller en kombination av flera. Sömnmedel och lugnande mediciner är exempel på läkemedel som kan öka risken för att falla. Även smärtstillande läkemedel samt medicinering vid hjärt- och kärlsjukdom kan öka risken för fall.

Kontakta din vårdcentral om det finns behov av en läkemedelsgenomgång.

Mat och dryck

Maten är viktig. Den som har dålig aptit äter ofta för lite och om det leder till viktnedgång innebär det ofta sämre muskelfunktion och försämrad balans. För bibehållen skelettfunktion behövs det tillräckliga mängder av D-vitamin och kalcium. Ju äldre vi blir, desto större är risken för D-vitaminbrist och kalciumbrist.

Tänk också på att alkohol har större inverkan på kroppen ju äldre vi blir. Detta eftersom inte bara muskelmassan minskar utan även mängden kroppsvätska. När alkoholen inte kan fördelas på samma vätskevolym som tidigare blir påverkan större – och promillehalten högre. ■

TÄNK PÅ

- Träning
- Mat
- Läkemedel

VANNONS ►

★★★★★ ”Varma o sköna, lätta att ta på, inte så ont i benen längre” –Mats

★★★★★ ”Mycket bra, mjuka och sköna och framförallt lätta att ta på. Har provat andra men dom här är bäst!” –Kristina

★★★★★ ”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, åderbräck, kryp i benen, trötta ben mm. 61% bomull, 32% polyamid och 7% elastan.

119:- / par
FRAKTFRITT *
(ord. pris 168 kr)

BESTÄLL REDAN I DAG!

Gå in på
www.rsprodukter.se
och beställ!
Använd kod: H251

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 15/3.

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

☐ **JA TACK!** Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 119 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

Namn: _____

E-post: _____

Adress: _____

Mobil/Tel: _____

Ringa in storlek, färg och skriv antal:

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

SVART GRÅ MARIN NATUR SVART /GRÅ

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Nattlinne

100% Bomull

Prova på ett fint, bekvämt & mjukt nattlinne i 100% bomull. Längd ca 109 cm

Jag vill prova på 1 fint och bekvämt nattlinne i bomull

(Jag betalar endast 169 kr för provpaket med 1 st nattlinne i bomull)

Storlek:

☐ M ☐ L
☐ XL ☐ XXL

FRAKTFRITT
169:-



Turkos

- 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:

Nattlinne: 1 st i ett paket för 169 kr + frakt 39 kr.

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

Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 75 kr per par + frakt 29 kr.

Trosor med ben : 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben



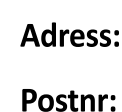
Motverkar trötta och ömma ben.



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
☐ Beige ☐ Marinblå

Välj bland 5 olika färger

BOMULL

Beställ: 018-700 33 00

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

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

PLÅTS FÖR PORTO

MK Collection
Box 1634
751 46 UPPSALA

SKICKAS TILL:

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

FRAKTFRITT
79:-

Jag vill prova på 1 par sköna trosor i bomull! High Quality

(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med 1 par trosor)

☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL
☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

95% Bomull 5% Elastan

Snygga och bekväma kalsonger i bomull!

Kalsonger i bomull

HÖG KVALITET High Quality

Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!

(Jag betalar endast 75 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Färg: ☐ Svart ☐ Grå

Gylf: ☐ Med ☐ Utan

YANNONS ►

SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

Materialet är elastiskt och anpassar sig efter din kropp. 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.

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



KNÄSTÖD
30 cm långa.

Art.Nr 400
Pris 149 Kr/St



FOTLEDSTÖD
25 cm långa.

Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



HAND/HANDELSSTÖD
18 cm långa.

Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Ett kombinerat rygg- och hållningsstöd. Det spänns fast i midjan. 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!
- Rätar upp din rygg, axlar och nacke!
- Motverkar dålig hållning!



STORLEK
Small
Medium
XL
XXL
XXXL

MIDJEMÅTT
70-82 cm
78-90 cm
90-102 cm
96-108 cm
105-120 cm

ENDAST 499 Kr/St

HÅLFOTSINLÄGG

Hjälper mot plattfot och nedsjunken fotvalv. Du kan ha dem som ditt enda inlägg eller som ett komplement till ditt nuvarande inlägg eller specialsula. Silikonkuddens mått: 6 cm bred och 4 mm tjock. Spänns fast med kardborreband. Längd 28 cm.

Art.nr 70-10

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

ENDAST 149 Kr/Par

HÄLKOPP

Bekvämt och enkelt att använda. Silikonkudden är U-formad med ett hål i mitten för att minimera trycket på hälen.

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



STORLEK
Medium
Large

SKOSTORLEK
35-39
40-49

ENDAST 199 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

Enkel att använda och att ta på sig. Spänns fast med kardborre på bröstkorgen.

- Bekvämt, klämmer inte under armarna.
- Motverkar gamnacke och slökande axlar
- Rätar upp dig och förbättrar din hållning

Omkrets på
Bröstkorgen

STORLEK
Small
Medium
Large

60-80 cm
80-100 cm
100-120 cm



ENDAST 299 Kr/St

RYGGSTÖD

Stöttar din rygg vid fysisk aktivitet. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Du fäster det enkelt i midjan med kardborre. Stålfjädrar i ryggdelen ger stabilitet. Höjd: 20 cm i bak och 14 cm fram. Vikt 300 gram. Tjocklek: 7 mm.



STORLEK
Large
XL
XXL

MIDJEMÅTT
75-95 cm
96-110 cm
111-125 cm

- Hjälper vid promenader, matlagning, träning m.m.
- Kan vara bra mot smärta
- Får plats under tröjan/jackan!

ENDAST 399 kr/St

NYHET STÖTDÄMPANDE FOTDYNA

Med en silikonkudde får du effektiv stötdämpning för fotdynan när du går, står och tränar mm. Enkla att ta av och på. Silikonkuddens är 5 mm tjock, 8 cm bred och 5 cm lång.



- Kan minska svullnad och smärta i fötterna
- Minskad belastning på framfoten
- Kan användas i skor, tofflor, sandaler, stövlar, eller bara med strumpor eller barfota.

STORLEK
Small
Large
XL

SKOSTORLEK
34-38
39-43
44-49

PRIS 159 Kr/Par

RING OCH BESTÄLL 070-259 32 20

WEBBUTIK!

moneodirect.se

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 39-59 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.

Hantera din marskatt

I februari, mars och april är det många katter som börjar löpa. Marskatter är ett säkert vårtecken, men kan ställa till besvär för ägarna.

TEXT: HELENA NILSSON

Arets mörkaste tid är förbi och nu dröjer det inte länge förrän våren är här igen med värme och ljus. Är du kattägare börjar du kanske lägga märke till att din misse beter sig lite annorlunda nu. En vanligtvis lugn och glad liten kille är plötsligt frustrerad och rastlös medan honan blivit extra tillgiven och jamar högt dygnets alla timmar medan hon vandrar omkring med svansen på sned. Vad är det egentligen som pågår?

Jo, när ljuset återvänder i februari-mars är det många honkatter som börjar löpa, något som gett upphov till begreppet marskatter. Det användes redan i det gamla bondesamhället och de ropande katterna sågs då som ett säkert vårtecken. Visst är det trevligt att dagarna blir ljusare, men med en ylande och rastlös katt i hemmet kan det ibland kännas svårt att uppskatta den här årstiden.

Vanligast under våren

En katt kan löpa väldigt oregelbundet och under hela året, men det är vanligare med löp under vår- och sommarmånaderna. Det styrs nämligen till stor del av dagsljuslängden. Utekatter påverkas i högre grad av årstidsväxlingarna medan innekat-ter, som vistas i konstgjord belysning, kan ha ett mer oregelbundet löp. Hur ofta och länge en katt löper skiljer sig från individ till individ men i

allmänhet varar höglöpet, alltså den period då katten är villig att para sig, i en vecka. Under den här perioden har honan högre nivåer av hormonet östrogen i kroppen, något som påverkar beteendet och lockar hankatter i närheten. I sin jakt på en partner kan katterna bli som förbytta och som ägare kan det här vara en stressig tid. Vissa honkatter äter till exempel sämre under hela löpperioden och kan börja urinmarkera på oönskade ställen inomhus, medan hormonstina hankatter tenderar att hamna i fler slagsmål.

Kastrering bästa rådet

För ägare som inte planerar att avla på sina katter är det bästa rådet att kastrera dem för att slippa löpperioderna och de beteenden som följer med dem. Det är också rådet från Jordbruksverket. År 2020 uppdaterade de sina föreskrifter om hållande av katter och sedan dess är djurägare skyldiga att vidta nödvändiga försiktighetsåtgärder för att förebygga oplanerad eller överdriven reproduktion av de djur som han eller hon ansvarar för. Katter som rör sig fritt utomhus bör alltså vara kastrerade eller på annat sätt förhindrade från att kunna föröka sig okontrollerat. Med hjälp av den nya forskriften hoppas man bland annat få ner populationen av förvildade katter. Det finns uppskattningsvis över 100 000 hemlösa katter



Pia Razdan är chefveterinär på Hälsinge Smådjursklinik.

i Sverige och genom att kastrera katter som inte ska användas i avel kan man bidra till att vi får färre hemlösa djur.

Enligt Pia Razdan, som är chefsveterinär på Hälsinge Smådjursklinik, behöver man inte kastrera en katt som bara ska vistas inomhus.

– Men en honkatt kan ha mycket kraftiga löpsymtom och dessa kan komma väldigt ofta. Så ofta som var tredje vecka under vissa perioder. Löpen är styrda av dagsljuslängden och löpbeteendet är mycket individuellt så det som fungerar för en honkatt kanske inte gör det för en annan.

Enligt Pia bör en kastrering göras efter att katten fyllt sex månader då risken för komplikationer är lägre än på yngre djur.

– I Sverige görs kastrering av honkatter via någon form av buk-ingrepp där äggstockar och vanligtvis livmodern, avlägsnas. Inget annat än en fullständig kastrering är tillåtet av djurskyddsskäl i Sverige. Djuren ska efter en kastrering inte ha kvar sin hormonproduktion.

Aldrig sterilisering

Pia berättar att det är vanligt att begreppen kastrering och sterilisering förväxlas och påpekar att det inom svensk veterinärmedicin enbart är företeelsen kastrering som får förekomma rent lagligt.

– Sterilisering som begrepp är att man gör individen oförmögen att befrukta eller bli befruktad. På honor innebär det att äggledarnas koppling till livmoderhornet bryts men äggstocken finns kvar och fortsätter att producera honliga könshormoner.

Ett alternativ till kastrering är P-piller, men det är inget Pia rekommenderar.

– P-piller till katt har visat sig ha så hög risk för biverkningar i form av livmoderinflammation och juvertumörer, att det av veterinärmedicinska skäl inte är att rekommendera. Det har även stora begränsningar i den preventiva säkerheten, då det

exempelvis är lätt att glömma att ge tabletten, katthonan kan även kräkas upp en tablett utan att ägaren vet om det. Och det kan mycket väl räcka att man missar en tablett för att katthonan ska kunna bli dräktig.

Återhämtning

Efter en kastrering skickas katten hem för återhämtning. Hälsinge smådjursklinik rekommenderar att den vilar i tio dagar efter operationen för att såret i huden och bukhinnan ska hinna läka i fred, utekatterna får alltså snällt stanna inomhus några dagar. Kastrerade katter har lättare att bli överviktiga eftersom deras energiförbrukning minskar, därför brukar Hälsinge smådjursklinik skicka hem information om foder.

– Vid hemgång brukar vi även informera om att det finns foder för kastrerade katter och att dessa har lägre energiinnehåll. Om vi ser kraftig viktuppgång rekommenderas ett regelrätt bantningsfoder. Men viktuppgången är även den väldigt individuell. Många katter som får gå fritt ute håller en helt okej matchvikt livet ut. Det kan vara svårare med de mindre aktiva innekat-terna som i större utsträckning tenderar att bli överviktiga.

Om du har katter som enbart vistas inomhus behöver de som sagt var inte kastreras men även om det vanligtvis inte är smärtsamt att löpa kan det framkalla en hel del frustration, i synnerhet hos honor som inte har möjlighet att locka till sig en partner. Det finns vissa knep att ta till om man märker att honan är stressad, till exempel att hålla alla hanar på avstånd och aktivera henne med lekar. Se också till att ge henne en lugn och trygg plats att vistas på, där kan du testa att spraya med en lugnande doftspray.

I djuraffären kan man köpa doftspray eller avgivare från märken som Feliway, de innehåller ofta syntetiska feromoner som kan ha en lugnande effekt på din misse. ■

Dzenita Abaza: Flykting och kommunalråd

När kriget kom och gamla Jugoslavien slets sönder tvingades Dzenita Abaza lämna allt och fly hals över huvud med sina två små barn. Hon hamnade som flykting i Kalmar och fick börja om från början för att bygga ett nytt liv. Nu är hon kommunalråd.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON • FOTO: KRISTINA WIRÉN

Den 21 juni 1993 steg Dzenita Abaza och hennes barn Dino och Nadja i land i Ystad. Då hade de varit på flykt från krigets Sarajevo sedan april året innan. I dag är hon kommunalråd i Kalmar med ansvar för bland annat utbildnings- integrations- och tillgänglighetsfrågor. Barnen är vuxna, och hon har fått barnbarn.

I dagarna kom hennes bok "Enkel biljett Sarajevo-Kalmar" där hon skriver om sin dramatiska livsresa. Boken kan läsas från två håll, antingen på svenska eller på bosniska.



Dzenita Abaza har skrivit om flykten från Sarajevo, främst med tanke på barnbarnen. Under hösten har hon föreläst om boken vid ett stort antal tillfällen.

”Jag tappade identiteten, blev bara ett nummer hos Röda Korset

Hon skrev boken främst till sina barnbarn Lejla, Eddie, Livia och Liam. I förordet skriver hon: "Jag vill att ni ska veta varför och hur jag kom till detta land som gett mig möjlighet till ett liv värdigt en människa. Ett land som gett mig fred och säkerhet vilket gör att min tacksamhet inte känner några gränser. I boken nämner jag inte folk eller religioner för jag vill inte lämna hat i arv."

Blev ett nummer

Under hösten har hon varit ute och föreläst om boken.

– Det är alltid tyst när jag pratar, och sen kommer det många frågor. Jag har ingen bra förklaring till varför det blev krig i ett land där alla bodde inte bredvid varandra, utan med varandra, med många blandade äktenskap där religionen inte spelade någon roll. Helt plötsligt måste man välja sida. Och helt plötsligt blev jag flykting, först i min egen stad, sen i Montenegro och Kroatien. Jag tappade identiteten, blev bara ett nummer hos Röda Korset.

Dzenita Abaza är 61 år. Gift, med tre vuxna barn och hittills fyra barnbarn. Hon är tjänstledig från jobbet på arbetsförmedlingen. Efter valet 2014 blev Dzenita Abaza kommunalråd, för S, med ansvar för bland annat integration, arbetsmarknad, utbildning, trygghet och tillgänglighet, och hon säger med stolthet att de bosniska flyktingarna som kom i samband med kriget är den grupp

som är bäst integrerad, kanske för att många var välutbildade.

– Jag var tidigt medveten om att jag inte kommer att återvända, jag har aldrig suttit på två stolar. Jag har känt att min framtid är här, att det är bättre för mina barn här.

Dzenita växte upp i Sarajevo, utbildade sig till civilekonom, hade ett bra jobb, var gift och hade två små barn, Dino som var åtta, och Nadja, ett och ett halvt, när kriget kom. Hennes man var inkallad, så hon var ensam med barnen. Flykten från hemmet blev dramatisk. Under fler dagar hade situationen gradvis förvärrats med beväpnade och maskerade män på gatorna, ingen el, stängda banker. Hon var tvungen att ta sig till en klinik för att sonen skulle få en spruta. På väg dit blir hon stoppad, men får oväntad hjälp av en gammal skolkamrat. När hon är tillbaka i sitt hus för att hämta sina grejer ringer det på dörren. Det var grannen.

– Då började mitt största trauma. Han drar fram en pistol ur fickan, vänder sig mot mig och barnen och säger att jag ska ge honom alla pengar och smycken. Jag kan inte tro att detta händer mig. Min granne som vi ofta umgicks med hotar och rånar mig, Varför just han?

Dzenita tvingas att ge honom sina smycken, men när han försöker ta Nadjas små guldörhängen knuffar hon honom, och han springer sin väg.

– Vi hade inte gjort honom något men

vi tillber inte samma Gud. Han tillhör den grupp som ockuperat och blockerat den här delen av staden. Vi andra är oönskade här.

Hon tog två väskor, lämnade dörren olåst och har aldrig återvänt. Då visste hon inte att Sarajevo skulle bli belägrat i nära fyra år, att hundratusentals människor skulle bli dödade och många fler fördrivna.

– Jag trodde att det skulle vara över på ett par veckor.

Den lilla familjen bodde en tid hos hennes föräldrar. Efter många turer kom de så småningom till Sverige och kunde börja bygga en tillvaro i fred. Kvar i Sarajevo var hennes föräldrar, och under långa perioder var det omöjligt att nå dem på telefon. I ett kuvert har hon sparat de brev föräldrarna skrev. Hon har inga foton från tiden innan hon kom till Sverige, de blev kvar i Sarajevo.

I dag är Dzenitas barn spridda över världen, Dino i Fågelmara några mil söder om Kalmar, Nadja i Dubai och Benjamin, som är född i Sverige, bor på Cypern.

Hon började skriva på boken för flera år sedan, delvis beroende på flyktingkrisen 2015. Den hösten kom det tusentals flyktingar varje dag till Sverige.

– Folk sov på gatorna. Vi öppnade ett akutboende här i Kalmar. Jag hade tillträtt som kommunalråd året före. Som politiker ska man fatta beslut och inte jobba operativt, men jag kände att

det var dags att betala tillbaka. De var i samma situation som jag var i. Jag kom med lakan och hygienartiklar och jag var gråtfärdig, jag kunde knappt prata. Då var det en vän som såg att jag inte mätte bra och sa till mig att börja skriva för att bearbeta vad som hänt mig. Jag skrev ett kapitel, om hur grannen hotade mig med pistol, samma granne som jag druckit kaffe med några dagar tidigare.

Dzenita Abaza fick jobb snart efter att hon kommit till Sverige. 1999 arbetade hon på socialförvaltningen. Redan då hade politikerna på riksplånet börjat prata om återvandring och hon arrangerade en bussresa för politiker och tjänstepersoner till Bosnien.

– Jag var superglad över att få visa min stad även om den var helt förstörd. Vi träffade den svenska ambassadören som var tydlig med att det inte fanns några förutsättningar för återvandring. Efter den resan blev hon uppvaktad av tre olika partier, och engagerade sig för Socialdemokraterna.

År 2000 valdes hon in i fullmäktige, och 2014 blev hon politiker på heltid.

För den som är uppvuxen i en enpartistat är den svenska, ibland lite tröga, demokratin inte alldeles självklar.

– Där räckte det att någon lyfte på luren. Att det tar sån tid med ärendena var nytt för mig. En gång när min pappa hälsade på var han med på fullmäktige - och somnade. "Ni är ju så tysta", sa han. ■



Dzenita Abaza kom som flykting till Sverige våren 1993. I dag är hon kommunalråd i Kalmar. Nyligen kom hennes bok "Enkel biljett Sarajevo-Kalmar".

Perfekt pasta

Pasta måste väl ändå sägas höra till en favorit på köksbordet? Det är en maträtt som kan varieras i det oändliga och såväl barn, med klassikern köttfärssås, till vuxna, med kanske en skaldjurssås, uppskattar alltid en middag med pasta. Och förlåt mig om jag gärna tar ett glas vin till!

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Pasta är känd för att ge kraft och ork för fysiska prestationer och är därför en populär rätt för utövande idrottare. Men i mindre portioner och med goda tillbehör kan det bli både nyttigt och gott även för äldre och mindre sportiga. Och dessutom billigt och lättlagat.

Pasta är minst ett par tusen år gammal som maträtt och har förekommit i många olika skepnader. Som nudlar i gamla Kina och som en uppskattad maträtt i romarriket. Det lär finnas uppåt 600 olika sorters pasta. Med alla varianter av såser och fyllningar blir det lätt tusentals rätter.

Del av måltid

I Italien ingår pasta som en del av en traditionell måltid. En sådan börjar med en antipasti, alltså en förrätt, och fortsätter med just pastan och sedan secondi piatti eller huvudrätten. Som avrundning en dessert kallad dolce. Men man kan äta en pasta även som en lunch eller kvällsrätt. Pastasallad är en uppskattad del av en buffé och i åtskilliga gratänger och soppor ingår pasta. Det finns pastarätter med bara grönsaker eller svamp. Eller med skaldjur, kyckling, lufttorkad skinka, köttfärs och olika kombinationer. Grädde, riven ost och vitlök brukar vara trogna följeslagare till pastan.

Grunden är enkel; mjöl och ägg. Särskilt i södra Italien byter man ut äggen mot vatten. Man kan ha i lite olivolja och salt och mjölsorterna varierar. Durumvetemjöl eller fint siktat vetemjöl

är vanligast, men även mannagrynsmjöl och semolinamjöl med sädeskornets alla delar förekommer eller blandningar av dessa.

Egen pasta

Vill man göra sin egen pasta är det ganska lätt: Ta ett ägg per 100 gram mjöl ungefär och gör som en vulkan av mjölet på en bänk och forma en grop i mitten där äggen får ta plats. Knåda ihop med händerna utifrån och inåt. I början kan det kännas svårt men efter några minuter börjar degen bli smidig. Man kan i stället använda sig av matberedare. Tillsätt eventuellt en liten nypa salt och en liten skvätt vatten. Ställ svalt en stund i plastfolie innan degen kavlas ut och skärs för hand eller i pastamaskin. Enklare är förstås att köpa torkad pasta.

Långsmal pasta, som spaghetti, passar bra till tunnare och mer finfördelade såser. Bandpasta, som tagliatelle och pappardelle, går bra med matigare såser medan kort pasta, som penne (rören), fusilli (skruvarna) och farfalle (fjälarna), ofta ses i gratänger, soppor och i pastasallad. Till skaldjur brukar man ofta ta långa, platta pastasorter. Gränserna mellan användningen är dock inte så fasta. Huvudsaken vid anrättandet är att såsarna får dra in ordentligt i pastan.

Färsk pasta kräver kortare koktid, 2-3 minuter, medan torkad ofta behöver 7-12 minuter. Det är inte givet att färsk pasta alltid är klassen bättre. Torkad blir det lite lättare att koka med lite tuggmotstånd kvar, så kallad "al dente". ■

5 TIPS

Fem goda tips för att lyckas med en pastarätt:

1. Gör en smakfull sås som kan dra in ordentligt i pastan. Det är själva grejen med pasta.
2. Koka pastan nästan färdig så att det återstår ett par minuter. Låt pastan gå färdigt i pastasåsen. Står det 11 minuter på paketet så håll av vattnet efter 9 minuter.
3. Spara dock lite kokvatten för att späda ut anrättningen om den blir lite torr och sugit åt sig all sås.
4. Blanda pasta och sås ordentligt i samma gryta eller panna under svagare värme.
5. Nyriven ost förhöjer smaken på de flesta pastarätter. Parmesanosten Parmigiano Reggiano är väl den främsta men det finns andra framför allt italienska ostar som Grana och Bel Paese. Man kan också prova sig fram med någon svensk smakfull hårdost som exempelvis Västerbottensost.

Farfalle med grönsaker

2 personer

200 gram "kort" pasta (Farfalle, Fusilli eller Penne)
1 morot skuren i små tärningar
100 g broccolibuketter alt. brysselkål

En eller fler av följande grönsaker:

1/2 paprika
5 cm purjolök
1 knippe persilja
1 liten gul lök, hackad

1 dl grädde
2 dl buljong
Peppar
Salt
Smör eller olja
1/2 msk vetemjöl
1 dl riven ost

Fräs lite smör eller olja i en panna och tillsätt morot och lök, krydda lite med salt och peppar. Tillsätt mjölet och buljongen och koka upp. Låt detta koka sakta i knappt 10 minuter.

Tillsätt övriga grönsaker, grädde och kryddor och låt koka i några minuter. Håll varmt.

Koka pastan enligt anvisningar, men korta tiden något så att pastan har lite tuggmotstånd. Håll av, men spara lite kokspad för eventuellt behov av mer vätska.

Blanda pastan väl med såsen och låt stå ett par minuter på svagare värme för att gå ihop.

Servera med riven ost.



Pasta med skaldjur

2 personer

200 g pasta (Spaghetti eller Linguine)
100 g skalade räkor
100 g musslor, frysta utan skal
1 liten gul lök
1 vitlöksklyfta
1 dl grädde
1 dl vitt vin
2 dl fiskbuljong
Svartpeppar
Dill
1 msk smör

Hacka löken och fräs den i smör i en panna. Krydda lite med svartpeppar. Tillsätt vin och låt koka ett par minuter.

Tillsätt buljong och grädde och koka upp. Sänk sedan värmen och låt sjuda till en lätt krämig sås.

Koka under tiden pastan enligt anvisningar, men minska med någon minut. Håll av.

Tillsätt vitlöken pressad eller mycket fint hackad till såsen samt lite hackad dill.

Tillsätt strax före servering räkor och musslor i såsen. Blanda noga och låt dra någon minut tillsammans.



▲ Krämig pasta med räkor och musslor. Tänk på att inte låta skaldjuren ligga i för länge före serveringen.

◀ Enkelt, billigt, nyttigt och gott. Pasta med bara grönsaker är läckert.

► Få rätter kan varieras så mycket som pasta. Det är bara att ta det man har hemma.

TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Tagliatelle med bacon och svamp

4 personer

350 gram tagliatelle (eller annan bandpasta)
150 g färska champinjoner (eller torkade/frysta kantareller)
150 g bacon (eller lufttorkad skinka – typ parmaskinka)
1 vitlöksklyfta
2 dl grädde
2 dl buljong
1 msk smör eller olja
Svartpeppar
Salt
Grön krydda – typ persilja, krus- eller slätbladig

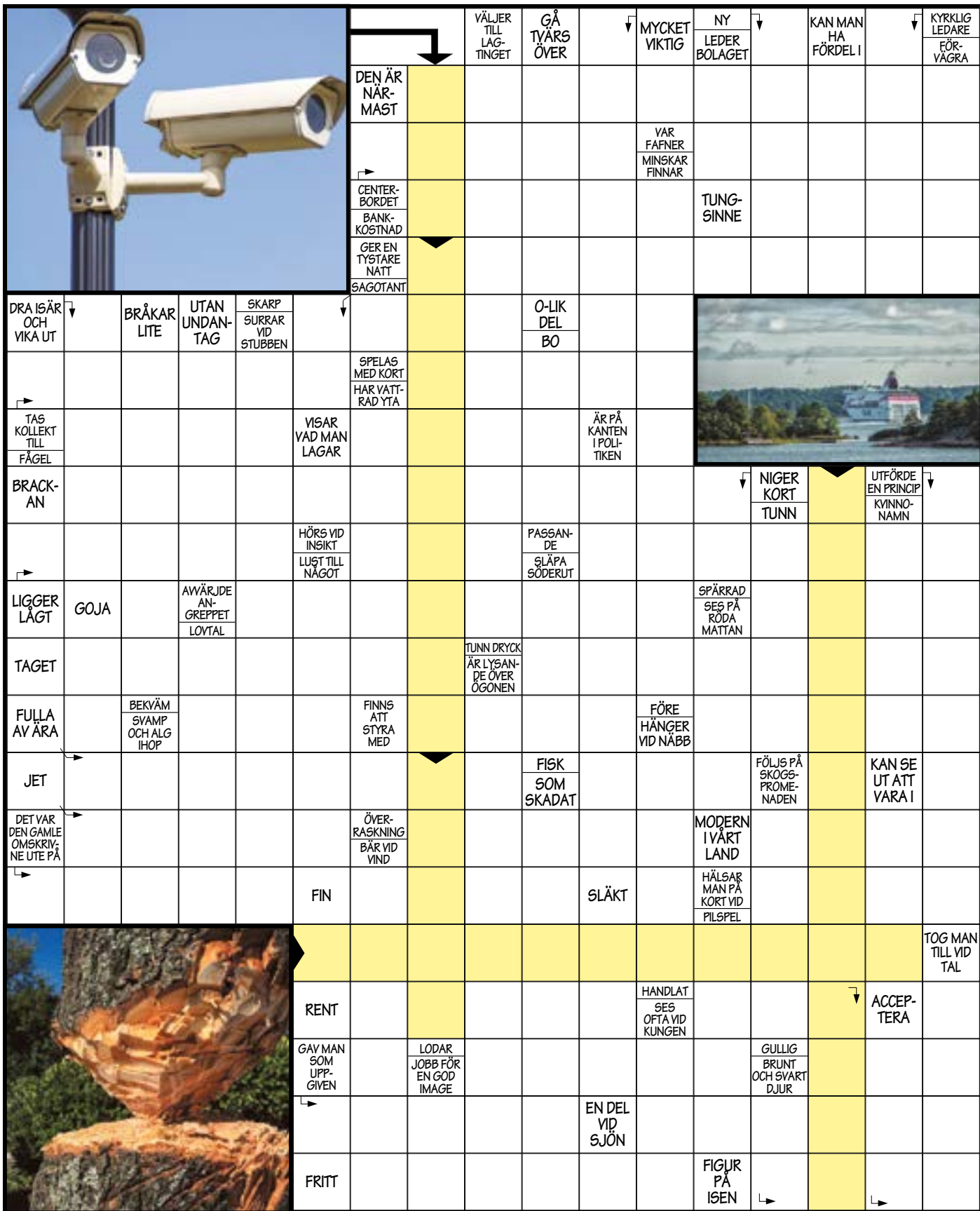
Fräs bacon eller skinkan i mindre bitar i en panna i smör och/eller olja samt svampen i mindre bitar. Krydda med salt och peppar.

Tillsätt buljong och grädde och koka upp. Låt det tjockna något. Smaka av och krydda vid behov. Tillsätt vitlöken hackad eller pressad samt persiljan.

Koka pastan enligt anvisningar men någon minut kortare. Håll av, men spara lite kokspad. Blanda noga med såsen.

Tillsätt vid behov lite kokspad. Servera med riven ost.





Korsord nummer 1, 2025. Skriv ner svaren i de gula rutorna och skicka dem antingen på ett vykort till adressen **Här&Nu, Box 3619, 103 59 Stockholm**, eller mejla dem till **korsord@skpf.se**. Märk vykortet/mejlet med **Korsord 1/2025**. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 24 mars 2025.

SUDOKU

MEDEL

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

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.



Vinnare Julkrysset

Julkrysset tycks uppskattas och som vanligt har vi fått in många svar. Eftersom det finns 20 vinnare finns det inte plats här för att publicera alla namn. Därför finns listan med alla vinnare på vår aktuelltidsdorna i detta nummer

VÄNNONS ►

10-ÅRS JUBILEUM

GÖTEBORG 27-28 mars

www.seniorfestivalen.se

Förköp din digitala biljett och få **60 KR RABATT**
Kampanjkod: **HONSEN25**

SKANNA KODEN
ANGE: HONSEN25

VÄRDEKUPONG

60 KR RABATT

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på entrén på valfri Seniorfestival 2025. 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.

HARBÄRU 7 FEB

SENIORFESTIVALEN

**ROLF'S
FLYG & BUSS**
BUDER PÅ GÄRDARSEN

Festligt och viktigt i SKPF!

2025 har dragit i gång med viktiga medlemsmöten i Edsbyn. Och med Malås hjälp minns vi att SKPF nu är 75 år fyllda och att det har firats ordentligt.



Julmarknad på Malåborg

SKPF Norsjö-Malå avd. 107 deltog på julmarknaden som hölls på Malåborg den 30 november -24. Där marknadsförde vi oss, värvade medlemmar och sålde lotter. Vinsten var ett pepparkakshus som kassören Anita tillverkat. Förbundets 75 år uppmärksammades genom att vi bar guldhattar (västerbottendistriktets) med 75 påklustrade. Mycket rolig och lyckad dag!

HÄLSNINGAR, LILIAN FRANK ORDFÖRANDE I AVD. 107.



SKPF Medlemsmöte i Edsbyn 21/1 2025

Välbesökt möte med information från Åsa Olsson, Verksamhetschef för LSS och Biståndsenheten i Ovanåker. Hon pratade om biståndshandläggarnas arbete. Vi fick veta hur det går till när någon behöver hjälp med hemtjänst eller särskilt boende. Det är alltid den enskilde själv som avgör om den vill ha hjälp men som anhörig eller granne kan man höra av sig till en biståndshandläggare som sedan tar kontakt med den enskilde.

Åsa berättade även om begreppet anhörigbehörighet. Det är regler som ger dig rätt att företräda en anhörig.

Rapporter från KPR Ovanåker fick vi av Jonas Ståls och från Bollnäs var det Gunnel Jonsson som rapporterade.

Carina Larsson informerade om olika förslag på cirklar man kan gå. Mona Thoresson informerade om årsmötet den 25/2 och om kommande resor. Sist men inte minst var det lottdragning och vinster som kom från vår handarbetscirkel.

VANNONS ►

”Jag hade problem med mina ben”



Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans problem med benen och han upplevde periodvis en stickande känsla.

– Det var verkligen störande och svårt att bortse från, berättar Henning.

Testade Active Legs™

– Min fru läste om kosttillskottet Active Legs med vitamin C, vindruvsblad och tallbark och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några dagar började jag märka en positiv förändring. Nu har jag tagit dem i två månader och jag tänker inte sluta. Det är helt fantastiskt, fortsätter han.

Rekommenderar Active Legs till alla

– Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på apotek, nätapotek och fraktfritt via newnordic.se

Har du frågor? Ring eller maila gärna New Nordic kundtjänst: 040-239520 | info@newnordic.se



Användarberättelsen i annonsen är beskriven av en verklig person och texten skildrar upplevelserna av produkten utifrån de specifika ingredienser som omfattas av hälsopåståendena. Kosttillskott är avsedda att komplettera kosten och ska inte användas som ersättning för varierad kost eller hälsosam livsstil.



Om Active Legs

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. 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. Vindruvsblad bidrar till att bibehålla normal venfunktion. Dosen är endast en tablett om dagen.



Ge din tidning ett andra liv

Vad gör du med den här tidningen när du har läst klart den? Sparar du den? Lämna du den till pappersinsamlingen? Kanske tänds du brasan med den eller använder den som underlag i fågelburen? Jag har ett nytt förslag: När du har läst klart tidningen och kanske löst krysset – lämna den till någon annan!

TEXT OCH BILD: MARKUS DAHLBERG

Tryckta tidningar har blivit något av en lyxvara. En veckotidning kostar över 40 kronor och den som vill läsa en biltidning får punga ut med det dubbla. Andra magasin har passerat hundrakronorsgränsen och den tidigare så billiga kvällstidningen kostar väl över 30 kronor.

Här&Nu kostar ingenting. Den har inget lösnummerpris utan ingår i ditt medlemskap i SKPF. Visst, man kan argumentera för att tidningen då kostar lika mycket som medlemsavgiften – det vill säga runt 250 kronor för sex utgåvor

– (medlemsavgiften varierar beroende på vilken avdelning du tillhör, men i runda slängar). För den summan får du alltså sex tidningar på ett år, vilket ger en kostnad på 42 kronor per tidning. Det är i paritet med många veckotidningar.

Men i sanningens namn får du ju mycket mer än bara Här&Nu med ditt medlemskap. Du blir till exempel en viktig röst i kampen för äldres väl och ve i Sverige. Förbundet jobbar varje dag för att du som är pensionär i Sverige ska få det bättre. En röst hörs kanske inte,

men när förbundets omkring 155 000 medlemmar ryter till hörs det.

Medlemskapets fördelar

På det mer lokala planet, alltså hemma hos dig, tillhör du ett distrikt och en avdelning eller en klubb. Här anordnas det många aktiviteter under ett år och om du vill kan du vara med och delta i alla dessa aktiviteter på hemmaplan.

Vad som händer där just du bor skiljer sig från andra ställen, men SKPF runt om i landet anordnar allt från fikastunder, julbord och yogapass till

föreläsningar, tipsrundor och resor. Vissa evenemang kostar en extra slant, men mycket följer med ditt medlemskap utan extra kostnad. Och den gemenskap som förbundet bygger kostar inget annat än ett gott humör och en önskan att träffa andra. Och kanske en känsla av att vilja hjälpas åt.

Något annat som brukar anges som en viktig förmån för alla medlemmar i SKPF är de kraftigt rabatterade försäkringar som förbundets medlemmar kan teckna hos Folksam. Du kan till exempel spara mycket pengar på din hemförsäkring, och det finns en rad andra försäkringar som kan vara bra om du blir sjuk, får en diagnos av något slag eller vill försäkra en partner eller ett barn.

En unik tjänst som ingår när du som SKPF-medlem tecknar en hemförsäkring hos Folksam är kostnadsfri juridisk

rådgivning under fem timmar per år. Det räcker för att lösa känsligare saker som exempelvis testamente, samboavtal, förskott på arv eller en framtidsfullmakt.

Du känner säkert till allt detta redan, men med tanke på att det finns över två miljoner pensionärer i vårt underbara land, känner de flesta inte till någonting om vare sig SKPF eller vad ett medlemskap innebär. Kan vi ändra på det? Jag tror det, och det är här vi tillsammans kan ge Här&Nu ett andra liv.

Ge bort tidningen

När du har läst klart tidningen är det ett slöseri att kassera den. Varför inte i stället ge den till någon annan? Kanske en bekant, en kompis, en granne eller någon som bara finns i din närhet. Kanske tycker de att tidningen innehåller något litet som de kan uppskatta.

Kanske vill de bara lösa korsordet? Även om det redan är ifyllt finns det en lösning! Varje nummer av Här&Nu finns att hämta som pdf på Här&Nu:s hemsida www.harochnu.se. Hämta

pdf:en och skriv ut korsordssidan! För dig som inte har en dator eller en skrivare hjälper säkert närmaste bibliotek till. Och du – läsare nummer två av tidningen får också skicka in lösningen på korsordet!

Får jag som redaktör önska, vill dessa nya läsare fortsätta läsa Här&Nu, och då möjligen också bli medlemmar i SKPF. Då får de ju en egen tidning nästa gång!

Känner de att tidningen är helt ointressant, kan det vara gemenskapen inom SKPF som lockar. Eller så väcks intresset av andra fördelar med medlemskapet – försäkringarna kanske? Då har jag ett förslag till:

För dig som läser tidningen i andra hand så att säga – fyll i medlemsansökan nedan och skicka in talongen till SKPF. Vi står för portot!

För varje ny medlem blir förbundet lite starkare. Så var med och ge inte bara Här&Nu ett andra liv, utan hjälp framför allt förbundet att bli en kraftfullare röst för Sveriges alla pensionärer i en tid när det verkligen behövs.

☒ Jag vill bli medlem i SKPF Pensionärerna

Personnummer

Namn

Adress

Postadress

Telefonnummer

E-postadress

Underskrift

Medlemsavgiften betalas via Kivra, Swish, autogiro eller mot faktura.

Genom att skicka in talongen samtycker jag till att SKPF Pensionärerna behandlar mina personuppgifter så att förbundet kan uppfylla sina åtaganden gentemot mig.

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

**SKPF
Pensionärerna**

**SVARSPOST
20940584
110 07 STOCKHOLM**

FEBRUARI

HON & HAN av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



NÄSTA NUMMER

kommer den 11 april

- Bedrägerier, del 2: Därför är vi lätta att manipulera.
- Poesigympa främjar hälsan, läsandet och kulturen.
- Hunden – seniorens bästa vän.
- Hur mår dina ögon? Nya metoder mot vanliga synfel.
- Kristina Ahlström romandebuterade vid 62 års ålder.
- När Ann Linmyr fyllde 68 hoppade hon av bönpallen och tog MC-körkort.

+ massor av annan spännande läsning.



▼ ANNONS ►

ULL I SÄNGEN

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

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

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

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

▼ ANNONS ►



Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

Behöver du IT-hjälp eller vill du medverka som volontär? Vi har ett 30-tal lokala föreningar som ständigt bidrar till digital delaktighet och inkludering.

Varmt välkommen till SeniorNet Sweden

ideell obunden seniorförening



kansli@seniornet.se +46 76 027 27 17
https://seniornet.se/

▼ ANNONS ►

FILMBOXAR!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Agatha Christie's Miss
Marple 1-6 2004-13
12DVD 393302.....199kr



Arne Sucksdorff/
Samlade verk
6DVD 370151.....149kr



Bröderna Cartwright/
Bonanza/Säsong 1
8DVD 332574.....199kr



Den stora
Edvard Perssonboxen 2
3DVD 404361.....199kr



Den stora
Nils Poppeboxen 2
3DVD 401935.....199kr



High Chaparral/Rem/
Hela serien
30DVD 332575.....399kr



Jag Claudius/
Hela serien
5DVD 411158.....129kr



Jönssonligan/
Nyrestaurerad
3DVD 403360..... 99kr
3BD 403361199kr



Lille Fridolf/
Toffelhälteboxen
4DVD 165955.....199kr



Maria Lang/
Collection
4DVD 393304.....129kr



Morden i Sandhamn/
Säsong 1-5
5DVD 393299.....139kr



Nils Poppe/
På Fredrikstalsteatern
8DVD 389476.....149kr



Sjukan/
Den kompletta boxen
4DVD 18581159kr



Svarte Orm/
Black Adder/Hela serien
8DVD 401082.....199kr



The crown/
Säsong 6
4DVD 18576249kr
4BD 18577299kr



Thor Modéen &
Åke Söderblom/Vol 2
3DVD 404362.....199kr



True detective/
Säsong 4/Night country
2DVD 17898249kr
2BD 17899299kr



Tunna Blå Linjen/
Säsong 3
3DVD 19316299kr



Vänner/Hela serien/
The complete series
40DVD 310369.....499kr



Familjen Macahan/Rem
2DVD 411222 Säs 1..... 99kr
6DVD 411223 Säs 2.... 149kr
6DVD 411224 Säs 3.... 149kr

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!

BESTÄLL VÅR STORA KATALOG – Vi skickar den GRATIS!

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.

ginza.se

VANNONS ►

Vital Plus+

Cirkulationsstimulator

Beställ idag!

Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

Medicinskt godkänd apparat som används av tusentals varje dag.

Milda elektriska impulser stimulerar blodcirkulationen i ben och fötter. Resultatet är att fötterna och benmuskulerna utvidgar och drar ihop sig - på samma sätt som att gå en lång promenad.

Mycket enkel att använda, i valfri ställning. Behandlingen görs sittande i 10-30 minuter efter behov, medan du läser eller ser på TV. Helt smärtfri. Värmefunktion för kalla fötter. Passar alla åldrar.



- hej, jag kan inte berömma Vitalplus tillräckligt mycket. Efter att ha använt den i ett par veckor - 30 min, varje dag - är mina bensmärter borta!

- är en trogen användare av Vitalplus - smärtorna i benen är borta och ny blodtrycksmätning kunde konstatera att blodtrycket i benen var perfekt!

- jag köpte den för 8 månader sedan, och är väldigt nöjd - kalla fötter är historia - tack vare Vitalplus cirkulationsstimulator!

**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**

Klarna

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
800:-**

NYHET!
Nu även med värme



Vitalplus 1003

**2.750:-
KAMPANJ:
1.950:-**

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Cirkulation och värme

- Värmefunktion för kalla fötter
- Ökar blodcirkulationen, och kan förhindra kalla, oroliga - och svullna ben
- Bidrar till att reducera styvhet i muskler och leder, samt förbygger åderbräck - en effektiv hälsoinvestering
- Om du har pacemaker eller är gravid ska läkare kontaktas före användning
- Fjärrkontroll och drivs med el. • 30 dagars full returrätt



GRATIS! • Värde kr. 249:-



4 st. pads ingår i priset om du svarar inom 14 dagar. Muskelstimulation och smärtbehandling av bl.a. rygg, axlar, nacke och armar. Helt utan biverkningar. Styrts med fjärrkontroll.