

Äldrekonvention
**Öppet brev till
regeringen**

SID 6

Kongress 2026
**Arbetet inför
kongressen pågår**

SID 46

Billiga middagar
**Tips på billig
och nyttig mat**

SID 40

här&nu

1/2026 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

ÄLDREPLUTONEN

***Britt-Inger kämpar mot
vanvård i äldreomsorgen***

BJÖRN VON SYDOW:
"För få äldre i riksdagen"

FRI DANS
Dansa fritt till musik gynnar hälsan

VIKTIGA TARMFLORAN
Dina tarmbakterier viktigare än du tror

SKRIVTERAPI
Må bättre med fritt skrivande

FOTOALBUM
Sparar du dina foton för framtiden?

TA HAND OM DITT HJÄRTA
Ha koll på blodtrycket • Så får du bättre hjärthälsa



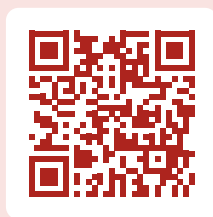


EN NY VARDAG

En podd för dig som står nära någon med demenssjukdom.

I fem delar får du följa hela demensresan genom personliga berättelser, expertinsikter och konkreta råd.

Lyssna på *En ny vardag* av Vardaga. Finns där poddar finns och på vardaga.se/podcast. Skanna qr-koden för att komma dit direkt.



vardaga

Pensionskuverten är sorglig läsning

Ett nytt år och nya möjligheter öppnar sig och bär med sig förhoppningar om att det blir ett bättre år än det vi har lämnat bakom oss. Låt oss slippa krig och annat lidande som vi ser och har sett under en alltför lång tid nu.

Året som vi just inlett kommer att präglas av vår egen kongress, men det är också ett år då vi åter ska gå till valurnorna. Vi kommer att fråga ut partierna om var de står i våra viktiga frågor. Kommer de att stärka upp välfärden och kommer de att se till att vi får jämlika pensioner?

Pensionskuverten har precis landat hos oss alla och för många är det ingen rolig läsning. Av den förväntade höjningen blev det inget eller väldigt lite. Så många som 25 procent av oss pensionärer omfattas inte av den skattesänkning som regeringen aviserade i höstbudgeten. Det är en skam att alla som byggt upp och burit välfärden på sina axlar inte ska kunna få en pension som det går att leva på. När ska politikerna inse detta?

”Det är en skam att alla som byggt upp välfärden inte ska kunna få en pension som det går att leva på



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

Vi går också in i det nya året med en förhoppning om att regeringen kommer att vara aktiv i frågan om en äldrekonvention. Vi har därför, tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna, skrivit ett öppet brev till regeringen med en sådan uppmaning. Syftet med en äldrekonvention är att främja, skydda och säkerställa äldre personers fulla åtnjutande av de mänskliga rättigheterna.

På förbundet jobbar vi nu för fullt med att gå igenom motionerna till kongressen som medlemmarna har skickat in. Spännande läsning med många förslag. Alla övriga kongressförberedelser pågår också för fullt.

Inbetalningskorten för att betala sin medlemsavgift till förbundet går nu ut. 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.

När vi går ut och möter vintern så var försiktiga och använd broddar eller andra spikskor. Njut av den härliga snön och kom ihåg att vår tid är nu.

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: Bertil Janson

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 korta ned bidrag.

Guldanten
Vinstlotter löses in i appen **Vinstkollen** eller hos närmaste ATG-ombud.

Distribution och upplaga
Tidningen Här&Nu distribueras i 150 000 exemplar till SKPF:s medlemmar sex gånger om året.



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Öppet brev om FN:s äldrekonvention

6 Pensionärsorganisationernas krav på regeringen om äldrekonventionen.

Ta hand om ditt hjärta

16 Hjärtforskaren Katarina Steding-Ehrenborg tipsar om små saker som kan ge stor effekt på hjärthälsan.

Fri dans för bättre balans

20 Att dansa är bra för balansen, och när man dansar helt fritt till musik mår hela kroppen bättre.

För få äldre i riksdagen

22 Före detta talmannen Björn von Sydow om sitt förslag för fler seniora riksdagsledamöter.

Äldreplutonen

26 Omvårdsforskaren Britt-Inger Saveman har tröttnat på vården inom äldreomsorgen.

Koll på blodtrycket

30 Högt blodtryck är en folksjukdom, men det går att påverka blodtrycket själv.

Fotoalbumens tynande tillvaro

34 Vad händer när våra fotografier hamnar i sociala medier och inte som förr i fotoalbum?

Må bättre med skrivterapi

38 Med läkande skrivande går det att bearbeta känslor och göra sig av med tankar man inte längre vill ha.

Billiga middagar

40 Leif Kindblom tipsar om maträtter som gör gott både för dig och plånboken.

Den viktiga tarmfloran

44 Det forskas mycket om tarmfloran nu och forskarna inser alltmer hur viktig den är.

Inför kongressen

46 I sommar är det kongress och förberedelserna är i full gång. Läs om vad som händer nu.

Korsord

48 Premiär för vår nya korsordsmakare Johanna.

VANNONS >

Kryssa till Visby i sommar

Ta Birka Gotland till Visby sommaren 2026 och njut av en härlig kryssning med skärgård, soldäckshäng, god mat, nöjen och inte minst – en dag i semesterpärlan Visby, med flera olika upplevelsepaket. **Boka på [Vikingline.se/senior](https://vikingline.se/senior)**



2050:-

Prisex per person (ord pris 2165:-).
Gäller vid minst 8 personer.

3-dagarskryssning med 2 kvällar ombord och en dag i Visby. Prisex gäller med del i Insidehytt, middagsbuffé inkl vin, öl, läsk och kaffe, Gotlandsinspirerad buffé inkl vin, öl, läsk och kaffe, en frukostbuffé och en brunchbuffé.

VIKING LINE

Öppet brev till regeringen om FN:s äldrekonvention

Tillsammans med pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna och RPG har SKPF skickat ett öppet brev till regeringen där förbundet uppmanar dem att vara aktiva i frågan om en äldrekonvention.

TEXT: PETER ANDERSSON

Bakgrunden till brevet är att det den 18-20 februari hålls ett konstituerande möte i FN:s arbetsgrupp för att ta fram ett rättsligt bindande internationellt instrument om äldre personers mänskliga rättigheter. Syftet är att främja, skydda och säkerställa äldre personers fulla åtnjutande av de mänskliga rättigheterna – det vill säga en äldrekonvention.

FN har satt i gång jobbet med att ta fram en konvention om äldres rättigheter. Från och med nu, våren 2026, träffas människor från världens alla hörn, från regeringar och civilsamhälle till pensionärsorganisationer, för att lägga fast frågor som är viktiga för äldre och krav om äldres rättigheter som en konvention ska ställa på länderna.

SKPF anser att det är bättre att vara med från början. Sverige kan alltid välja senare att inte ställa sig bakom en konvention, men vi borde delta i arbetet NU, göra konventionen så stark som möjligt och verkligen se till att en konvention kan bidra till starkare rättigheter för äldre i Sverige.

I Sverige tycks frågor om äldres rättigheter ofta ses som något som ska bestämmas av om "kommunen har råd". Vård och omsorg talar man inte om som rättigheter utan något som får ges efter vad kommunen eller regionen bestämmer.

I Sverige kan äldre få inflytande genom pensionärsråd, men det är upp till

godtycke hos kommunen hur de väljer att hantera det som kommer upp i de här råden, och inte en lagstiftad rättighet.

SKPF anser att mer av frågor kring äldre måste utgå från att man faktiskt har rätt till en insats, rätt till ett jobb även om man är 65-plussare och rätt att inte bli utsatt för åldersdiskriminering. Då behöver vi en FN-konvention som slår fast rättigheterna.

Bra verktyg

Förbundets handlingsprogram vill vi se genomfört i Sverige. Därför driver SKPF på om bättre pensioner, förstärkt äldreomsorg, åtgärder mot bedrägerier mot äldre, bättre konsumentrådgivning och om att bygga bostäder och samhällen tillgängliga för äldre. Att pensionärer kan delta i pensionärsråd och få inflytande genom att sitta riksdagen är också viktigt för att äldres frågor ska få uppmärksamhet.

Med en FN-konvention kan SKPF driva på beslutsfattarna med ännu ett verktyg. I dag har vi en pensionärskommitté med regeringen, lokala pensionärsråd, vi svarar på remisser och deltar i en del utredningar. När Sverige har ställt sig bakom en konvention om äldres rättigheter kommer nya arenor och tillfällen att driva våra frågor:



Till statråden: Maria Malmström, Maria Malmström, Nina Larsson och Anna Tenje
Till statssekreterarna: Anders Hall, Katarina Lundahl och Johan Höj

Stockholm den 23 januari 2026

Bästa statsråd och statssekreterare!

Den 18-20 februari hålls konstituerande möte i FN:s arbetsgrupp för att ta fram ett rättsligt bindande internationellt instrument om äldre personers mänskliga rättigheter med syftet att främja, skydda och säkerställa äldre personers fulla åtnjutande av de mänskliga rättigheterna – det vill säga en äldrekonvention. Det är ett historiskt steg. För första gången finns en tydligt målad att arbeta fram ett bindande internationellt rättighetsinstrument för äldre personer.

Sverige har en tradition av att värna mänskliga rättigheter och har varit en viktig del i arbetet med rättighetskonventioner för barn och personer med funktionsnedsättning. Det är därför rimligt och önskvärdt att Sverige också tar ansvar i arbetet för äldres mänskliga rättigheter. Som land har vi mycket att bidra med så att den kommande äldrekonventionen kommer att spegla våra värderingar. Utan Sveriges stöd i diskussionerna känner vi en stark oro att förhandlingarna riskerar att stannas av länder som inte har äldres bästa för ögonen.

Äldre personer, också i Sverige, möter dagligen åldersdiskriminering och bristande rättssäkerhet. En äldrekonvention är ett nödvändigt verktyg för att synliggöra dessa problem, stärka rättighetsperspektivet samt säkerställa att äldre behandlas som enskilda individer och inte bara som en grupp. Utan Sveriges stöd i diskussionerna känner vi en stark oro att förhandlingarna riskerar att stannas av länder som inte har äldres bästa för ögonen.

- Säkerställa att Sverige deltar aktivt i arbetsgruppens första möte i februari 2026 genom att skicka en delegation med relevant kompetens och mandat
- Involvera civilsamhället och äldreorganisationerna i det fortsatta arbetet, både inför och under processen

Passivitet från Sverige kommer att tolkas som bristande engagemang för äldres mänskliga rättigheter. Det vore olyckligt och står inte i linje med de värderingar som Sverige traditionellt har försvarat internationellt.

Vi ser fram emot ett tydligt besked om hur regeringen avser att agera i denna viktiga fråga och står gärna till förfogande för dialog och vidare samtal.

1

- Sverige och regeringen kommer att få redovisa för en särskild FN-kommitté om hur man arbetar för att leva upp till konventionen.
- FN kommer att skriva till Sverige och påtala brister som man ser i hur Sverige lever upp till konventionen.
- Äldreorganisationer i Sverige kan tillsammans fånga in medlemmars synpunkter på alla områden som konventionen tar upp och beskriva och lyfta fram brister där mer behöver göras. ■



FOTO: GETTYIMAGES

Pensionsmyndighetens nya rapport visar att den som arbetar högt upp i åren tjänar på den lägre inkomstskatten.

Att arbeta längre ger lägre skatt

Den som arbetar längre upp i åldrarna får inte bara högre pension i förlängningen, utan även lägre skatt.

Ofta är det bättre för ens totala ekonomi att fortsätta arbeta än att ta ut tidig pension. Enligt en ny rapport från Pensionsmyndigheten ger skillnaden i skatt mellan lön och pension såväl högre inkomst i dag, som mer i pension i morgon.

– Pension beskattas högre än lön vid samma ålder. För många innebär det att man får mer kvar genom att arbeta vidare i stället för att ta ut pension, säger Stefan Granbom som är analytiker på Pensionsmyndigheten.

Jobbskatteavdraget

På grund av jobbskatteavdraget är inkomstskatten på arbete lägre än på pension. Från och med det år en person fyller 67 sänks skatten på både arbete och pension ytterligare, men för den som fortsätter att jobba efter 67-års ålder tillkommer även ett förstärkt jobbskatteavdrag.

– För personer födda 1959 börjar de lägre skatterna gälla från och med år 2026, det år de fyller 67. För personer födda 1960 gäller det förhöjda grundavdraget först från januari det år de

fyller 68, vilket beror på att de har en högre riktålder på 67 år, säger Stefan Granbom.

Det gäller dock att tänka till för den som fortsätter att arbeta och som samtidigt tar ut pension. När båda inkomsterna slås ihop kan den totala inkomsten bli så hög att statlig inkomstskatt tas ut. I sådan fall rekommenderar Pensionsmyndigheten att pensionsuttaget justeras.

– Genom att anpassa hur mycket pension man tar ut kan man undvika onödigt hög skatt och få en bättre helhetsekonomi, säger Stefan Granbom.

Att fortsätta arbeta och vänta med att ta ut pension kan vara ekonomiskt sunt på många sätt. Alla som arbetar tjänar nya pensionsrätter och ju längre en person arbetar desto färre år behöver pensionen fördelas på.

För den som har stora delar av sin pension i form av garantipension är det emellertid inte säkert att fortsatt arbete ger mer i pension.

Eftersom det är många parametrar att hålla reda på för den enskilde, hänvisar Pensionsmyndigheten till Skatteverkets tjänst **Räkna ut din skatt**, som finns på Skatteverkets hemsida under fliken **Privat/Skatter**. ■



KOM IHÅG!

Informationsmöte för SKPF:s medlemmar

Tisdagen den 17 februari klockan 10-11 kan du som är medlem i SKPF delta på ett digitalt informationsmöte med Pensionsmyndigheten om bostadstillägg och pension. Ingen föranmälan krävs.

Under informationsmötet får du svar på frågorna:

- Vad är bostadstillägg och vem kan få det?
- Kan jag äga min bostad och ha pengar på banken och ändå få bostadstillägg?
- Hur vet jag om jag har rätt till bostadstillägg?
- Årliga omräkningar av pension och bostadstillägg
- Din skatt och pension – vad är viktigt att tänka på

Du kan ställa frågor i en chatt under informationsmötet och du är då anonym.

SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo Sandberg är med och hälsar välkommen. Själva informationsmötet hålls sedan av Pensionsmyndighetens informatör Birgit Karlsson.

Länk för att delta på informationsmötet hittar du på vår hemsida:

skpf.se/pensionsmyndigheten

KLIPP UR OCH SÄTT UPP PÅ KYLSKÅPET!

Så blir pensionen 2026

Mellan 110 och 900 kronor mer i plånboken, så ser det ut för alla pensionärer under 2026.

De flesta pensionärer får någon eller några hundralapper mer i pension efter skatt varje månad i år. Det visar nya siffror från Pensionsmyndigheten.

Siffrorna baseras på höjningen av den allmänna pensionen, bostadstillägget och tjänstepensionen, men även på de skatteförändringar som påverkar pensionen.

– De flesta får en ökning av sin totala pension med mellan 110 och 900 kronor efter skatt. I genomsnitt innebär det en högre ökning av pensionen jämfört med prisernas utveckling, säger Linda Wiese som är analytiker på Pensionsmyndigheten.

Hur stor höjningen blir i det enskilda fallet går inte att säga. Den totala pensionen består av olika delar och de påverkas i sin tur av olika faktorer. Inkomst- och tilläggspensionen förändras baserat på inkomstutvecklingen i Sverige och för de flesta höjs de med

mellan 159 kronor och 401 kronor före skatt. Garantipensionen följer prisutvecklingen och sänks med mellan 94 kronor och 3 kronor före skatt för de flesta pensionärer.

Att garantipensionen sänks beror på att den minskar när inkomst- och tilläggspensionen höjs, eftersom den är ett komplement. Men eftersom garantipensionen är en mindre del av den totala allmänna pensionen får de flesta pensionärer högre pension under 2026.

Premiepensionen ökar också något, även om ökningen dock för de flesta är mindre än förra året. Ungefär var fjärde pensionär kommer att få sänkt premiepension under 2026.

Eftersom många är nyfikna på sin pension hänvisar Pensionsmyndigheten till sin hemsida, där det går att se sin nya pension.

Det går även att ringa Pensionsmyndighetens självbetjäning på telefon 0771-766 776. OBS: För att använda någon av dessa tjänster krävs det e-legitimation. ■

Umeå kommun flyttade in på akuten

När biståndshandläggare från Umeå kommun flyttade in på akutmottagningen i Norrlands universitetssjukhus minskade antalet personer som behövde läggas in för sjukhusvård.

– Cirka 7–8 procent av dem vi träffar har kunnat undvika att läggas in på sjukhuset, säger Linnéa Andersson Due, som är biståndshandläggare, eller egentligen socialsekreterare som det heter numera, till tidningen Dagens Medicin.

När socialsekreterarna är på plats kan äldre patienter få rätt stödinsatser snabbare än tidigare och därmed behöver inte lika många läggas in i onödan.

– Vi är tre som turas om att vara på akuten i Umeå under kontorstid. Vi har

ett eget rum där och tillsammans med akutens personal kan vi fånga upp äldre i behov av insatser enligt socialtjänstlagen, säger Linnéa.

Projektet mellan Umeå kommun och Region Västerbotten har pågått sedan i mars 2025 och hittills har 390 patienter varit i kontakt med socialsekreterarna. Av dem är det 300 som inte behövde någon sjukhusvård. I stället räckte det med informerande samtal om vilka typer av stöd det finns inom kommunen.

– Vi har inte haft en enda patient som tackat nej till erbjudandet att tala med oss. Även de som egentligen klarar sig själva ser värdet i att veta att stöd finns vid behov i framtiden, säger Linnéa. ■

Ny korsordsmakare

Vi hälsar Johanna Lundeberg välkommen som ny korsordsmakare i det här numret av Här&Nu. Johanna är journalist och språkkonsult och älskar ordvitsar. Hon har arbetat med att redigera och korrekturläsa korsord samt även skrivit språkrönikor för DN:s korsordssidor.

Johanna har även skrivit en del artiklar för Här&Nu, vilket hon kommer att fortsätta med.

Hon har ett stort intresse för såväl friluftsliv som resor och geografi, vilket säkert kommer att avspeglats i kryssen.

– Det känns både spännande och pirrigt att ta över ett uppdrag som har fungerat, säger hon.



Försvarsaktier i KPA

Från och med den 1 januari 2026 ändrades KPA Pensions placeringskriterier. I och med detta kommer investeringar i försvarsindustrin att tillåtas, en sektor som tidigare varit utesluten.

– Beslutet grundar sig på en noggrann avvägning om hur vi bäst kan ta ansvar för våra kunders pensionskapital i en ny säkerhetspolitisk verklighet. Vi kommer även fortsättningsvis att utesluta investeringar i så kallade kontroversiella vapen, såsom kärnvapen, klusterbomber och kemiska vapen, säger Fredrik Ekelöf som är affärsområdeschef på KPA Pension.

Den som har frågor kring de ändrade kriterierna hos KPA kan läsa mer på webbadressen kpa.se/forsvarsindustri. Där finns det svar på vanliga frågor.

Tidningen för dig som gillar språk!

4 nr
+ bok

198:-

+ porto 39:-

Fekkon! Därför har svenska vegomaträtterna så roliga namn

Språk TIDNINGEN

Vår nya krönikör **Rachel Mohlin** om konsten att imitera och nya tv-serien om språk

27 FRÅGOR & SVAR OM SPRÅK

AVSLÖJANDE ORD: Sanningen är självklar i språket

SVEPANDE SVENSKA: Så talar vi bara om Norrland

Plus: Elevknepen som ger texten personlighet

Våga härmnas!

Erbjudandets värde 714:-



Psst! Du kan också beställa genom att skanna qr-koden i din mobiltelefon eller surfplatta!



Ny bok med 290 frågor och svar om svenska språket!

I SPRÅKTIDNINGEN kan du läsa om allt från **dialekter**, **ortnamn** och **grammatik** till **slang**, **svordomar** och **nyord**. Du kan fördjupa dig i gårdagens **språkutveckling**, dagens **språkstrider** och morgondagens **språkförändring**. Du möter krönikörer som **Rachel Mohlin** och **Sara Lövestam**. I varje nummer finns flera sidor där experter svarar på **läsarnas språkfrågor**.

SOM LÄSARE av den tryckta tidningen har du utan extra kostnad tillgång till Språktidningens webbplats med tusentals artiklar och hundratals **populära ordkviss** där du kan sätta din ordförståelse på prov.

PÅ KÖPET får du boken **Hur uttalas ejengliken egentligen?** med **290 frågor och svar** om språkkriktighet, ordens ursprung, uttal och mycket mer. Här kan du läsa om varför så många inleder svarsmeningar med **nämen**, om hur lång **fågelvägen** är i praktiken, om en **köttbulle** kan vara **vegetarisk** och om varför språket inte är logiskt. Bokens värde 198 kr.

Beställ på spraktidningen.se/har26 eller skicka in kupongen nedan redan i dag!

☐ **Ja, tack!** Jag beställer 4 nr av Språktidningen för 198 kr och får boken **Hur uttalas ejengliken egentligen?** på köpet (porto 39 kr tillkommer). **Jag sparar 516 kr.** 619

Namn _____

Adress _____

Postnummer _____ Ort _____

Telefon _____

E-post _____

Mobilnummer eller mejladress måste anges.

☐ **Ja, tack!** Jag väljer 5 nr av Språktidningen för 198 kr. **Jag sparar 447 kr.** 620

Prenumerationen är tidsbegränsad och avslutas automatiskt efter de nummer du beställt. Erbjudandet gäller tom 31/5 2026 och endast adresser i Sverige. Vid beställning samtycker du till att dina personuppgifter inklusive e-postadress och mobilnummer får lagras och hanteras av Vetenskapsmedia i Sverige AB för marknadsföring och digitala tjänster. Samtycket gäller till dess du säger upp det. Läs mer om prenumerationsvillkoren på spraktidningen.se/prenumerationsvillkor. Boken skickas inom fyra veckor från betalning.

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Språk
TIDNINGEN

Vetenskapsmedia i Sverige AB

c/o Flowy

Svarspost

20661290

110 07 Stockholm

Pensionärsförbunden kritiska mot söktjänster

I mellandagarna skickade SKPF Pensionärerna, PRO och SPF Seniorerna ett öppet brev till regeringen med skarp kritik mot beskedet att de inte tänker begränsa söktjänsterna på nätet. Pensionärsförbunden kräver att regeringen kompenserar för den åtgärd som tidigare utlovats.

För ett år sedan var regeringspartierna eniga om att täppa till grundlagens undantag som tillåter söktjänster att sprida personuppgifter på internet utan personernas samtycke. Nu har regeringen meddelat att man inte avser begränsa söktjänsterna på nätet, utan skjuter beslutet på framtiden.

– Regeringen valdes på löftet att stenhårt angripa brottsligheten. Att kriminella enkelt har tillgång till information om personer att stjäla från är en självklar fråga att åtgärda om man vill vara tuff mot brotten. Ändå viker man ned sig och utan vettiga argument. Bedrövligt! säger Åsa Lindestam, ordförande i Pensionärernas riksorganisation, PRO.

Det är via söktjänsterna väldigt enkelt för kriminella att hitta vilka som bor på en viss adress, hur många de är och hur gamla de är. Man kan även se vissa tillgångar.

– Det är fruktansvärt att tänka på alla de äldre som blivit lurade av kriminella att lämna över sina smycken, pengar och värdesaker. Det är personliga tragedier och fler tillkommer varje dag eftersom de kriminella har fritt fram. Regeringen behöver skyndsamt presentera andra åtgärder för att komma åt det här, säger Maria Larsson, förbundsordförande för SPF Seniorerna.

Eftersom söktjänsterna fungerar tack vare stöd i grundlagen krävs en ändring av den. Men nu har tidsgränsen för grundlagsändring passerats och det är fyra år till nästa möjlighet.

– Regeringen lovade att täppa till ett hål som gör det enklare att välja ut och kartlägga äldre för kriminella handlingar. Nu backar man och skickar notan till de utsatta. Trygghet kan inte skjutas upp på framtiden. Skärping! säger Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande, SKPF Pensionärerna.

Därför kräver nu SKPF Pensionärerna, PRO och SPF Seniorerna gemensamt att regeringen kompenserar för den åtgärd som stoppats, och presenterar andra åtgärder i syfte att skyndsamt minska bedrägerierna mot äldre.



SKPF på Facebook

Du vet väl att SKPF Pensionärerna finns på Facebook? Varje dag publicerar vi nya inlägg med nyheter, information från förbundet, tips och mycket annat. För att hitta oss söker du efter SKPF Pensionärerna på Facebook. Får du många sökresultat ska du noggrant läsa vad det står om varje sökresultat. SKPF:s Facebooksida har förbundets logotyp och vi kallas för ett Pensionärscenter.

Sista chansen

Har du inte tittat på vårt webinarium om vad som händer med din tjänstepension under 2026 har du fortfarande chansen. Frågor som tas upp är bland annat hur tjänstepensionen förändras under året.

Sändningen är ett samarbete mellan KPA Pension, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna och den finns att titta på fram till och med den 19 februari.

www.skpf.se/kpa

ANNONS ▶

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?

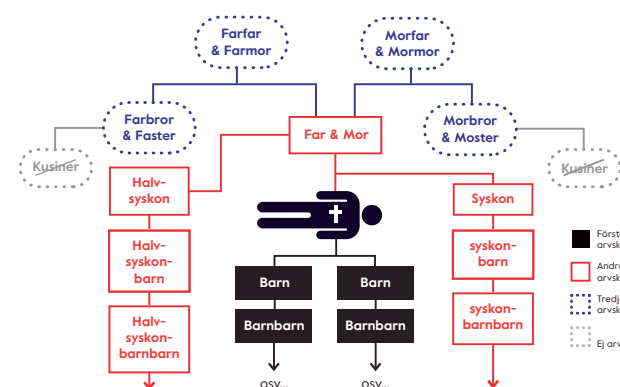
Testamentskolan® del 1

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.

VEM 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 ärva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen får andra släktingar inte ärva 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



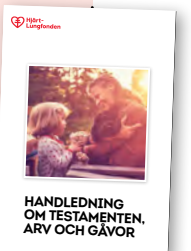
Carola Erixon Gyllenmyr, Senior jurist på Hjärt-Lungfonden

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 eller gå in på www.hjart-lungfonden.se.

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

NAMN _____
 ADRESS _____
 POSTNR _____ POSTADRESS _____
 Posta kupongen till: Hjärt-Lungfonden
 (Inget porto krävs.) SVARSPOST
 200 788 75
 MSKPFTS IIO OI Stockholm

© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.



ANNONS ▶

Hjälpmedelscentralen.se

Alltid låga priser på rollatorer!

Let's Go Out
Trust Care utomhusrollator

3595 kr



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

Hjärt-Lungfonden

Inget TV4 via antenn

I mitten av januari slutade TV4 sända via marknätet. Den som tittade på tv via sin egen tv-antenn kan alltså inte längre se tv-kanalens sändningar.

TV4 har precis som SVT:s olika kanaler sänts ut över landet via det digitala marknätet, för att alla svenskar ska kunna se kanalerna via den egna tv-antennen. Men efter 34 år är det slut med det. SVT fortsätter emellertid att sända som vanligt på det sättet.

Enligt en undersökning som TV4 har gjort var det bara fyra procent av kanalens tittare som tog emot sändningarna via en egen tv-antenn. Majoriteten av hushållen ser tv via fiber, kabel, parabol eller digitalt via TV4 Play.

Kanalen meddelar att stora delar av utbudet kommer att vara gratis även i fortsättningen eftersom det finansieras

via reklam. TV4 Play, som sänder TV4:s program via internet, kostar ingenting. Det behövs dock ett abonnemang som är kostnadsfritt. Den som vill se fler kanaler kan skaffa TV4 Play Plus, som dock kostar pengar.

Enligt TV4 kommer inte kanalernas innehåll att påverkas av detta.

För dig som drabbas har TV4 tagit fram en guide om hur du gör för att fortsätta titta på TV4. Den visar vad du kan göra för att ta emot TV4:s kanaler på olika sätt.

Det första steget i guiden är att kontrollera om din tv har en så kallad HDMI-ingång. Har du en tv som är inköpt under de senaste 20 åren har den nästan säkert en sådan ingång.

Till HDMI-porten måste det sedan anslutas en enhet som antingen kopplas



Sedan den 12 januari går det inte längre att se TV4 via den egna tv-antennen.

till ditt trådlösa nätverk eller som kan ta emot signaler från din mobiltelefon. Det finns en rad olika lösningar. Är du osäker är det bästa att höra med närmaste radio- och tv-handlare.

Länken till TV4:s guide:
<https://tv4media.se/fortstt-titta-p-tv4-steg-fr-steg>

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

Doro och Teleco gör det enkelt för dig!

Hos **Teleco** är det enkelt att byta. Du **behåller ditt nummer**, du får ett **abonnemang som passar dina behov** – och du kan alltid **räkna med att vi finns här** när du behöver hjälp.

Du ska **inte behöva krångla** med din mobil. Därför erbjuder vi **trygga lösningar med bra täckning, lättanvända mobiler och abonnemang som gör vardagen smidigare**.

När du **väljer Teleco** får du mer än bara ett abonnemang. Du får **en operatör som lyssnar på dig**, som **förklarar på ett enkelt sätt** och som **tar sig tid** när du har frågor.

Och du kan glädja dig åt att **spara pengar – upp till 120 kr/mån** jämfört med de stora operatörerna. Ett byte som **gör skillnad** både för **plånboken** och för **känslan i vardagen**.

Doro Leva L31 m. Mobil 5GB, 199 kr/mån

Se vem som ringer utan att öppna.

- Högt och tydligt ljud
- Trygghetsknapp
- Lättanvänd kamera (2 MP)
- Teamviewer



Doro Leva L11 m. Mobil 5GB, 179 kr/mån

Enkel mobil med extra bred skärm.

- Högt och tydligt ljud
- Trygghetsknapp
- Lättanvänd kamera (2 MP)
- TeamViewer



Doro Aurora A21 m. Mobil 25GB, 329 kr/mån

Klassiska knappar och vikbar.

- Doro Secure Button.
- Lättanvänt Doro Easy Interface
- Doro Clear Sound
- TeamViewer



Ring
010-288 10 10
för att
beställa

teleco

doro

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 övernattnings. 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

OBS

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



Privathospitalet Mølholm
Sysselvej 8 · DK-7120 Vejle Øst
+45 7642 7415 · www.molholm.dk

PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- ☐ Teleco Mobil 25GB m. Doro Aurora A21, 329 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 5GB m. Doro Leva L31, 199 kr/mån
- ☐ Teleco Mobil 5GB m. Doro Leva L11, 179 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

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

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

HON_nr6_2025

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

SVARSPOST

20603619

182 20 Danderyd

Här&Nu blir digital

I en tid när portot skenar måste förbundet göra något för att få ner portokostnaderna. Det har styrelsen varit tydlig med. Något som står ut i det sammanhanget är kostnaden för att skicka ut Här&Nu till förbundets alla medlemmar, vilket kostar miljontals kronor varje år.

För att säkerställa att tidningen ska fortleva måste någonting göras. Vi lever i en digital tid och majoriteten av alla tidningar, så väl dags- som veckotidningar, finns att läsa digitalt, antingen i webbläsaren i datorn eller i en särskild app för mobiltelefoner och pektdatorer.

Nu går Här&Nu samma väg. Arbetet med att göra en digital utgåva av Här&Nu är i full gång och tanken är att pappersutgåvan och den digitala utgåvan ska vara tillgängliga sida vid sida,

åtminstone till en början. När du läser det här finns ännu inte detta nummer i digital utgåva, men målet är att den ska vara tillgänglig innan nästa nummer av Här&Nu kommer i början av april.

Målsättningen är att vi från och med nästa nummer ska ge ut de båda utgåvorna parallellt. Papperstidningen kommer ut som vanligt och den digitala utgåvan kan antingen läsas i en webbläsare eller i den app som vi håller på att ta fram.

SKPF får alltså en egen app för mobiler och pektdatorer. Till en början går det att läsa Här&Nu i appen, som även kommer att innehålla ett arkiv med äldre utgåvor, men appen kan användas till mer än så, till exempel för information från förbundet. När arbetet är klart återkommer vi med mer information.



Här&Nu kommer i en digital utgåva. Papperstidningen lever kvar tills vidare.

En digital utgåva av Här&Nu medför många fördelar. Sidorna i tidningen kan förstöras för den som har nedsatt syn. Det går också att visa en artikel i ett särskilt läsläge med lättläst text utan den grafiska formgivningen. Texterna i tidningen kan också läsas upp, vilket många med nedsatt syn har efterfrågat. Länkar som förekommer kan göras klickbara.

Målet är förstås att många medlemmar så småningom ska välja att läsa Här&Nu digitalt och avsäga sig pappersutgåvan. Hör gärna av er med synpunkter till redaktionen!

VANNONS ►

• Artros • Belastningsskador • Nervsmärtor • Slitage
• Muskel- och ledsmärtor • Sår • Inflammationer

B-Cure lindrar smärta i tusentals svenska hem

Laserterapi är en terapi som även används och rekommenderas av professionella, och som kliniskt har visat sig lindra smärta och påskynda läkning av olika vävnadsskador. Den lättanvända B-Cure Laser används redan i tusentals svenska hem för både kroniska och akuta smärttillstånd. Enheter som använder denna terapi i sitt arbete inkluderar bland annat fysioterapeuter, sårvårdsspecialister, fysioterapeuter och tandläkare.

Laserterapiens effekt bygger på stimulering av cellernas mitokondrier, vilket startar en PBM-process (Photobiomodulation) i vävnaden, som syftar till att återställa vävnadens funktion. Genom denna process lindras smärta, svullnad minskar och läkning av skador eller inflammationer påskyndas. Effektiv laserbehandling uppnås genom en kurbehandling. Till exempel bör en belastningsskada eller inflammation behandlas två gånger om dagen i cirka två veckor, ett sår en gång om dagen tills det har läkt och muskelspänningar några gånger tills man känner sig bättre.

Prisbelönta B-Cure Laser

B-Cure Laser är en äkta laserdiod-enhet vars inställningar är optimerade för att påverka både huden och djupare vävnader. Flera publicerade randomiserade dubbelblindstudier har genomförts med denna enhet. I Finland valdes B-Cure som årets bästa hälso-produkt i en tidningstest 2022, och internationellt var det 2018 det mest effektiva konsumentlasern i jämförelse. Kliniska studier och meta-analyser om laserterapi kan studeras på Hälso- teknikens webbplats.

Säker och hållbar

B-Cure Lasers patenterade detaljer säkerställer högsta säkerhetsklass, vil-

ket innebär att användning inte kräver skyddsutrustning eller särskild utbildning. Laserterapi har heller inga kontraindikationer, vilket innebär att den kan användas utan problem även om den behandlade personen har en protes eller pacemaker.

Terapin baseras inte på värme, kyla eller manipulation av vävnad, så den kan inte orsaka skada på vävnaden. I säkerhetsanvisningarna rekommenderas dock att undvika stimulering av ögon, foster och cancer. Enheten är också designad med tanke på användarvänlighet och hållbarhet. Med en uppladdningsbar enhet kan du förvänta dig att få 30 000 behandlingar enligt instruktionerna utan underhåll, och efter detta kan livslängden förlängas genom att byta diod vid en lokal service.

Vad säger experter och dem som använder B-Cure Laser?

Läs gärna om kliniska studier och användarkommentarer och få en uppfattning om vad andra tycker innan du bestämmer dig. Du kan också välja att hyra en enhet i en månad för 1 900 kronor. Om du därefter känner dig trygg med dess effekt och vill köpa en egen, dras 1 000 kronor av från priset på en enhet som annars kostar några tusen kronor. Har du fler frågor och vill kontakta oss direkt så går det bra att göra det via telefon eller mail. ■

TRYGG OCH LÄTT ANVÄNDBAR

1. Starta lasern
2. Ställ behandlingstid (2–8 min)
3. Sätt den mot smärtpunkten

Läkningen börjar!



Inga kontraindikationer eller risk för överdos.

Erfarenheter från nöjda användare, hemma och professionella kan läsas på webbplatsen halsoteknologi.se



SEIJA MÄKI

”Jag är en 71-årig pensionär och har lidit av reumatoid artrit i 10 år. Jag har använt B-Cure-lasern i över tre år. Jag har fått hjälp för akut inflammationer i leder och har kunnat minska användningen av antiinflammatoriska läkemedel. Apparaten är enkel att använda, och på kvällen när jag ligger i sovställning använder jag lasern om jag känner smärta eller stelhet i lederna. Dagen börjar bra och sömnkvaliteten förbättras. Jag har även använt lasern mot muskelsmärta och sträckningar.”



RIITTA BLAUBERG

”Innan jag skaffade laserapparaten hade jag lidit av artros, vilket hindrade mig på många sätt. På grund av smärta i fingrarna kunde jag inte sticka något på tio år och jag slängde bort en stor mängd med garn när jag sorgset trodde att jag aldrig skulle kunna fortsätta med min älskade hobby igen. Tack vare till min vän B-Cure Laser, sticker jag igen! På grund av artros har jag fått konstgjorda leder i båda mina höfter och knän. Förutom eftervården av operationerna, har jag fått hjälp även med muskelreumatiska smärtor, sår och andra åkommor.”

Upptäck också andra smärtlindringsmetoder:

Smärtlindrande plåster och textilier utan medicin

VANNONS ►

Ullstrumpor

Strumpor för frusna fötter

Raggsock 3 par 300 kr
Kashmirull 4 par 320 kr
Merinoull 2 par 250 kr
Merinoull vandring 2 par 340 kr

Beställ här



sockhuset.se
strumpor på nätet

Vi har strumporna som gör skillnad



Erbjudande Lös resår

Bomull 4 par 170:-
Bambu 4 par 190:-
Kashmirull 4 par 320:-

Beställ här



sockhuset.se
strumpor på nätet

i

Hälso- teknologi är en importör av innovativa och effektivt beprövade hälso- produkter, som säljer och marknadsför produkter i Norden med kundtjänst på svenska. På webbplatsen halsoteknologi.se finns äkta användarupplevelser, kliniska studier och en webbutik. Beställningar kan också göras via telefon 08 5250 7055.

Hälso- teknologi
www.halsoteknologi.se

Ta hand om ditt hjärta

Den vanligaste dödsorsaken i Sverige är hjärt-kärlsjukdomar, men hjärtat har en fantastisk förmåga att återhämta sig. Hjärtforskaren Katarina Steding-Ehrenborg tipsar om små saker som kan ge stor effekt på hjärthälsan!

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES

Det glädjande beskedet är att du kan påverka din hjärthälsa långt upp i åldrarna.

– Det finns saker som vi enkelt kan göra för att hålla hjärtat friskt länge. Det är aldrig försent att börja bry sig om sitt hjärta, säger hjärtforskaren Katarina Steding-Ehrenborg, hjärtforskare och fysioterapeut vid Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus.

Våra hjärtan är ömtåliga system och det sliter hårt på våra hjärtan när vi sitter stilla för mycket.

– Vi kan påverka vår hjärthälsa genom hur vi lever. Att röra sig lite mer och äta lite bättre kan göra stor skillnad på vårt hjärta, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

Hon forskar på vad som händer med hjärtat när vi tränar.

RÄTT MAT

Rätt mat för hjärtat

Ät enligt de nordiska näringsrekommendationerna – mycket grönsaker på tallriken, samt en variation av baljväxter, nötter, frön, fet fisk, oliv- och rapsolja och fullkorn. Välj gärna nitritrika grönsaker som ruccola, spenat, rödbeta och rädisa. Dra ner på socker och vitt mjöl, rött kött, chark, smör och feta mejeriprodukter.

– Att vi rör på oss är jätteviktigt. Varje gång du tränar och använder dina muskler släpper de ifrån sig olika ämnen, så kallade myokiner, som är en slags cellernas kraftverk som skapar energi i kroppen.

Myokiner forslas runt med blodet och motverkar lågradig inflammation i kroppen, något som har varit ett av det hetaste områdena inom hjärtforskningen de senaste åren.

– Motion är helt enkelt inflammationsdämpande. När jag tittar på forskningen ser jag att det inte krävs särskilt mycket för att göra hjärtat en tjänst, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

Motion är en riktig mirakelmedicin – och man måste inte springa ett maraton för att få effekt. Rekommendationen är att träna på en måttlig nivå 150 minuter i veckan, det vill säga man ska känna att man blivit andfädd.

150 minuter i veckan

– Hur du delar upp tiden spelar ingen roll så länge träningen pågår minst tio minuter i sträck. Det är den sammanlagda träningen du får ihop under veckan som räknas, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

Om man enbart fokuserar på hjärtat är det bra att få upp pulsen.

– Gör den träning du tycker är rolig. Gå härliga skogs promenader i kuperad terräng några gånger i veckan, så får du in bra balansträning, kondition och



styrka, säger hon.

Ta med en vän för att göra det extra utmanande. Studien ”Stops walking when talking” visar att ”gå och prata” utmanar balansen lite extra och förhindrar fallolyckor bland äldre, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

Men för att få ett välmående hjärta räcker det inte bara att röra på sig. Stillasittandet i sig är en egen ohälsosam faktor.

– Även om du tränar flera gånger i veckan kan stillasittandet vara farligt för hälsan. Det ger en avsaknad av ett enzym som behövs för att fördela fett

i blodkärlen. Har vi inte det stannar fett i blodkärlen och då finns risk för åderförfattning, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

Hennes tips är att köra hemmaträning, så blir den lättare gjord.

– Varför inte träna med Sofia på tv:n i pyjamasen eller mysbyxorna? Allt funkar. Tänk så här: All rörelse räknas. Tio minuter hinner jag. Eller åtminstone fem. Det är bättre än inget, menar hon.

Att hitta balans i livet, få ner stressen och få tillräckligt med sömn är viktiga åtgärder. När tempot är för högt under för lång tid riskerar blodtrycket att stiga.

10 RÅD FÖR HJÄRTAT

Hjärtforskarens 10 bästa råd för ett friskt hjärta

1 Välj aktiv transport i stället för bil eller buss

När du cyklar eller går, ansträng dig så att du blir lätt andfädd. För att minska risken för hjärt-kärlsjukdom bör du vara fysiskt aktiv 150 minuter totalt i veckan. Med drygt 20 minuter rask promenad/cykling når du det.

2 Bryt stillasittande

Njut av att vila men hjärtat gillar inte när vi sitter stilla för långa stunder. Ta många rörelsepauser under dagen, helst varje halvtimme. Om du tittar på teve, res dig i reklampausen. Det motverkar den generella inflammationen i dina blodkärl som kan leda till åderförfattning.

3 Sätt rimliga mål

När du tränar för hälsans skull ska trösklarna vara låga. Sätt rimliga mål – tio minuter är bättre än inget alls!

4 Skydda hjärtat med bra mat

Maten är otroligt viktig för hjärtat (det gillar inte mättade fetter och transfetter). Hjärtvänlig mat är naturligt rik på antioxidanter som till exempel apelsin, bär och nötter.

5 Ät fisk ett par gånger i veckan! Lägg pengarna på god fisk i stället för kapslar med fiskolja.

6 Välj olja framför smör

Risken för hjärt-kärlsjukdom minskar när du byter ut mättat fett mot omättat fett och väljer raps- och olivolja framför smör.

7 Snåla med saltet

Minska på saltet i maten. Framförallt bör den som är över 55 vara mer försiktig samt de som redan har högt blodtryck.

8 Borsta tänderna

Var noga med munhygien. Borsta tänderna, använd tandtråd och besök tandläkaren regelbundet. Det skyddar ditt hjärta.

7 Sluta röka

Vinsterna med ett rökstopp överträffar nästan all annan behandling bland patienter som fått hjärtinfarkt.

10 Alkohol

Drick alkohol med måtta. Det kan ge positiva effekter på hjärt- och kärlhälsan i små mängder, men det är också ett gift som kan påverka både hjärta och lever negativt. är bra ur vissa hjärt-kärlperspektiv men inte alla.



» – Kroppen ställer in sig på kamp och flykt. Den behövdes för att överleva på stenåldern. Men att gå runt och känna sig stressad för jämnas är inte bra. Stress piskar på hjärtat hela tiden, stresshormonerna adrenalin och noradrenalin ökar och blodtrycket stiger och till sist orkar inte hjärtat.

Med stigande ålder blir hjärta och kärstelare och risken för hjärt-kärlsjukdom ökar. Långsamt samlas fett på insidan av blodkärlen vilket kan leda till blodproppar och hjärtinfarkt.

Gener, livsstil och kön spelar in. Fler män än kvinnor drabbas av hjärtinfarkt fram till 60-årsåldern.

– Kvinnor drabbas av hjärtinfarkt senare än män. Efter klimakteriet sjunker

halten av skyddande östrogen samtidigt som fetterna i blodet ökar hos kvinnor.

Katarinas senaste bok ”Bättre med åren” är en guldgruva för alla oss som vill vet mer om hur vi kan öka chanserna till ett långt och någorlunda friskt liv.

Fyra vanor hos superåldringar

Amerikanska forskare har funnit fyra gemensamma vanor hos så kallade superåldringar, det vill säga personer i 80-årsåldern som lever friskare och längre. Superåldringarna hade bland annat varit fysiskt aktiva under livet och fortsatt med det när de blev äldre, de hade starka sociala relationer och de utmanade sig själva genom att prova nya saker.

SUPERÅLDNINGAR



– Det ger många goda hälsoeffekter, och det fina är att lagom faktiskt räcker, säger hon.

Det finns också många goda vanor som vi alla kan följa för att få många extra år och må bättre. Och det är förvånansvärt lätt och kul och det rör sig om små enkla vanor.

150 MINUTER

150 minuter av fysisk aktivitet i veckan kan göra att du bland annat slipper:

- + Övervikt
- + Diabetes typ 2
- + Kranskärlssjukdom
- + Högt blodtryck
- + Stroke
- + Hjärtsvikt
- + Förhöjda blodfetter
- + Låggradig inflammation
- + Blodpropp
- + Förtida död

– Det finns saker där du själv lätt kan påverka för att bromsa upp åldrandet och åldras bra, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

– Man kan inte komma ifrån att bra mat och träning gör oss gott. Exempelvis handlar risken för hjärt-kärlsjukdomar till stor del om faktorer som vi kan påverka genom hur vi lever, som exempelvis träning, kost och rökning. En positiv inställning till att bli äldre hjälper också.

– Att tänka negativt om sitt eget åldrande gör att man åldras mer, andra negativa effekter är sämre fysik, kognitiv förmåga och lägre engagemang i att försöka bibehålla hälsa. Så låt inte hjärnan bestämma vad du ska tänka.

Men om du bara ska göra en enda sak för att leva längre?

– Hitta något att göra som känns meningsfullt. Forskning visar att det inte spelar någon roll om du har en meningsfull tillvaro utifrån vad andra tycker, bara du tycker det själv. ■

SUPERÅLDNINGAR

Skafta dig fyra vanor för att bli en superåldring:

Forskare har hittat nya rön som visar att det bland våra äldre finns så kallade Super Agers, eller superåldringar på svenska. De är personer över 80 år som har lika bra minne som 50-åringar. Det finns fyra goda vanor som verkar vara viktiga om man vill bli en superåldring:

1. Håll i gång fysiskt

Att motionera regelbundet gör gott för hjärthälsan och kompenserar ett åldrande hjärta. All rörelse räknas. Något så enkelt som en promenad varje dag gör stor skillnad för både hälsa och humör. Muskelstyrkan och muskelsnabbheten avtar med åldern om du inte tränar. Snabba och starka muskler skyddar mot risken att falla.

– Personer som är fysiskt aktiva får mer blodflöde till hjärnan och då mår hippocampus, som är viktig för minnet, bra. Träna muskler på gym eller gör övningar hemma. Försök hitta balansträning i vardagen, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

2. Stimulera hjärnan

Utmana dig själv och prova nya saker. Det kan vara att lära sig ett nytt instrument eller språk eller läsa en

artikel om ett okänt ämne.

– Att börja spela ett instrument utmanar hjärnan och har många positiva effekter. Det stärker till exempel kopplingarna mellan nervceller i hjärnan.

3. Träffa vänner och umgås

Att upprätthålla starka sociala relationer är viktigt för att hjärnan ska må bra. Vi har en särskild plats i hjärnan där vi tar in sociala situationer. Det här området är fyra till fem gånger större hos superåldringar än hos deras jämnåriga. Du behöver inte ha en stor vänkrets, det viktiga är att de relationer du har är bra och gör gott, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

4. Unna sig ett litet glas vin då och då

Superåldringar unnar sig måttliga mängder alkohol vid enstaka tillfällen.

– De som gjorde så löpte mindre risk för Alzheimers sjukdom än de som inte drack alkohol. Men forskarna är tydliga med att nyckeln är att dricka med måtta. Alkohol är en riskfaktor för många saker.

Superåldringarna unnade sig även ett glas alkohol vid enstaka tillfällen.

– Alkohol är en riskfaktor för många saker. Men i det här sammanhanget verkar det vara positivt med ett litet glas vin då och då.

Det finns ett smörgåsbord av förändringar att välja mellan när det gäller kost, fysisk aktivitet och stress. Men det kan ta emot att bryta gamla vanor.

– Jag tror mycket på små förändringar i vardagen som du kan hålla fast vid. Om du bestämmer dig för att äta ett äpple om dagen kommer det att ge hälsovinster i långa loppet, säger Katarina Steding-Ehrenborg.

Om du vill ändra en vana i taget är hjärtforskarens råd att börja med motionen.



Katarina Steding-Ehrenborg är universitetslektor och docent i experimentell klinisk fysiologi vid Lunds universitet. Hon är lektor inom området Hälsovetenskap.

Bra motion och bättre balans med Fri dans

Att dansa är bra för balansen, särskilt när man är äldre. I Malmö leder Maria Slättorp en tio veckor lång kurs i "Dansa hela livet" för seniorer. Här & Nu fick vara med när ett gäng dansglada 60-plussare rytmiskt rörde sig till allt från afrikansk musik till house och klassiskt.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Att röra sig fritt till musik kan vara ett sätt att skapa närvaro i stunden. När kroppen befinner sig i rörelse blir det ofta lättare att släppa jobbiga tankar och kraven att prestera minskar.

– Jag är utbildad Dans för hälsapedagog och 5Rytmer-lärare, och jag har dansat sedan barnsben. Jag älskar att bjuda in alla åldrar till dans. Det här gänget seniorer är mina idoler, de inspirerar mig. Det är min önskan att själv fortsätta dansa genom hela livet, säger Maria.

Under vår- och höstterminen 2024 ledde Maria kursen: "Vilja Våga Dansa", i regi av Studieförbundet för just seniorer, med fokus på att rörelse är bra för folkhälsan. När den tog slut bestämde sig Maria för att köra vidare i egen regi. Intresset var så stort bland seniorerna att de bildade en ny grupp och fortsatte dansa med sin ledare.

– Något som är härligt med att leda dans för seniorer är att de ofta är så naturliga. De är trygga i sina kroppar och i sig själva, säger Maria.

Det är något som märks tydligt när

Maria drar i gång musiken och medryckande afrikanska rytmer flödar ut från högtalarna i den stora ljusa lokalen mitt i Malmö. Hela gruppen börjar röra sig, var och en i sin egen takt till rytterna. Det finns ingen tvekan hos deltagarna att dansa fritt, med stora och ibland lite mindre rörelser. Någon svänger med armarna, en annan snurrar runt, var och en hittar rytmen inom sig själv och man gör precis som man vill – ingen bryr sig det minsta om hur det ser ut. Här är det meningen att man ska må bra av att röra på sig i en och en halv timme.

– Det är en härlig gemenskap och lekfullhet i gruppen. Jag guidar genom de fem rytmerna, som är flöde, stackato, kaos, lyrik och stillhet. Varje rytm representerar ett specifikt rörelsespråk, kvalitet och uttryckssätt. Syftet är att bjuda in kroppsnärvaro, utforskande och att låta kroppen få leda sig själv.

Deltagarna lyssnar både till musiken och inåt inom sig själva och uttrycker i dans de stämningar och känslor som finns inom dem. Att dansa utan koreografi bjuder in den egna kreativiteten, närvaron i nuet, att släppa tankarna och få kontakt med sin egen kropp på ett nytt sätt.

Hela gänget inklusive Maria rör sig till den engagerande musiken. Då och då guidar Maria gruppen. Tanken är

att hon vill öka möjligheterna att landa i kroppsnärvaro och att bygga gemenskap.

Stress och jobbiga tankar minskar

Det är välkänt att dans kan bidra till ett ökat kroppsligt och mentalt välmående. Många människor upplever ett behov av att ibland försöka komma bort från vardagens snurr och stress där mycket fokus ligger uppe i huvudet och i tankarna. Med fri dans landar man i stället i sin kropp och i nuet. Musiken, rörelserna, gemenskapen i gruppen, rytmerna och motionen som kommer på köpet skapar närvaro.

– Det krävs inga förkunskaper av dans för att vara med och dansa fritt. Här finns inga rätt eller fel. Deltagarna rör

FAKTA

Dans kan förbättra balansen, det finns det numera forskning som visar. I en tysk studie fick två grupper i åldern 63 till 80 år träna stavgång och cykling, eller dansa fritt. I båda grupperna kunde man se ökad volym i hippocampus (hjärnans minnescentrum) men det var bara i dansgruppen man fick bättre balans.

KÄLLA: DANCING OR FITNESS SPORT? THE EFFECTS OF TWO TRAINING PROGRAMS ON HIPPOCAMPAL PLASTICITY AND BALANCE ABILITIES IN HEALTHY SENIORS.

sig utifrån sin egen kapacitet, dagsform och villighet till rörelse, säger Maria.

När sessionen närmar sig slutet spelas lugnare musik. En klassisk melodi gör att gruppen rör sig mer stillsamt. Till sist är det vila som gäller. Alla hämtar varsin yogamatta och lägger sig ner.

Den som vill ha beröring får räcka upp handen. Alla i gruppen gör det - och därefter går Maria runt till var och en och lägger sina händer intuitivt på varje kropp.

– Till sist delar vi med oss, ifall vi vill, till varandra om vårt guldkorn av dansen, säger Maria.

Det vilar en skön stämning av lugn och ro i rummet. Många uttrycker tacksamhet för den gemensamma dansen de nyss har varit med om.



▲ Fri dans innebär att deltagarna rör sig hur de vill till musiken. Det finns inget rätt sätt att röra sig, alla dansar efter egen förmåga och hur de mår för dagen.

▼ Maria Slättorp (till vänster) är danslärare och ansvarig för den fria dansen. För deltagarna Laila Alstedt (mitten) och Karina Lernestål (till höger) är den fria dansen en slags spirituell upplevelse.



”Vi vill dansa hela livet!”

» Laila Alsted och Karina Lernestål gick en kurs i ”Vilja våga dansa” - fridans för seniorer 65+. Då upptäckte de att de älskar att röra sig till musik, särskilt när de får dansa fritt och i gott sällskap. Syftet med kursen ”Vilja våga dansa” var att seniorer skulle få lära sig att uttrycka känslor och rörelser fritt utan prestation eller krav.

– Det blir ju inte så ofta av längre att man dansar vare sig hemma eller ute på lokal. Och jag som älskar att dansa har känt att ”Våga vilja dansa”-kurserna har gett mig mer än bara dansen, de har också gett mig en gemenskap, säger Laila.

I dansen har deltagarna mött varandra på ett djupare plan, så beskriver både Laila och Karina det de har varit med om.

– För mig har det varit ett utforskande, nästan som ett instrument för min personliga utveckling och för min kroppsmedvetenhet, säger Karina och fortsätter:

– Det ickeverbala vi skapar tillsammans och enskilt i dansen blir en enkelhet.

De funderar vidare tillsammans över vad det är med just fri dans som man mår så bra av. Efter en stund kommer de fram till att det bästa med att dansa

fritt är att det är så lätt att komma in i ett flöde som väcker många känslor till liv. Det är också härligt, menar de, att dansa tillsammans i varandras närhet och andning. Det blir en slags spirituell upplevelse.

– När vi dansar och närmar oss varandra i rörelserna blir det ett speciellt möte, säger Laila.

Några av seniorerna kände varandra sedan innan de gick kursen, men Laila hade inte mött någon i gruppen tidigare. Nu framstår de som ett sammansvetsat gäng som innan dagens danstillfälle har varit ute och ätit lunch tillsammans på stan. Dansen har skapat en känsla av samhörighet.

– Det ger bra motion att dansa också påpekar Karina. De fem rytmerna gör att jag blir smidigare i kroppen. Mina tankar säger mig att jag kan göra vad som helst energimässigt när jag dansar.

Lättheten i dansen, att det är oprentiöst, utan regler och begränsningar upplever både Karina och Laila som befriande. Som yngre menar de att det var mer iakttagande och observerande. I dag, som seniorer, bryr de sig inte längre om hur de ser ut när de rör sig. De törs ta ut svängarna mycket mer. Målet är att må bra och att landa i nuet. Det är det allra viktigaste! ■

VISSA SAKER BORDE INTE GÅ I ARV.

Vissa sjukdomar är ärftliga. Andra inte. Det är forskningen som ger oss svaren. Gåvor från testamenten gör det möjligt att förebygga, behandla och bota hjärnans sjukdomar. Du kan skriva in Hjärnfonden i hela eller delar av ditt testamente. Din gåva gör skillnad.



Vill du veta mer? Skanna QR-koden och läs mer på vår hemsida eller ring 020 153 021.

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Hjärnfonden



Före detta talmannen Björn von Sydow har besökt SKPF för att berätta om sitt initiativ för att få in fler äldre ledamöter i riksdagen.

Björn von Sydow: ”Fler äldre i riksdagen”

Det finns för få äldre ledamöter i riksdagen. Det tycker den tidigare talmannen och ministern Björn von Sydow (S). Därför har han dragit i gång ett initiativ för att partierna ska nominera fler äldre och, som han uttrycker det, mer erfarna politiker till riksdagens 349 platser. Här&Nu träffar Björn von Sydow när han besöker SKPF för att berätta om sitt förslag. TEXT: MARKUS DAHLBERG • FOTO: PETRA ZILLÉN

I riksdagen finns det 349 ledamöter i åldrar från 25 till 79 år. Yngst är Jonathan Svensson (S), 26 år, från Västra Götalands län. Äldst är Gudrun Nordborg (V), 79 år, från Västerbottens län. De allra flesta riksdagsledamöter finns i åldersgruppen 48 till 53 år. 39 procent av ledamöterna är yngre än så och en lika stor andel är äldre.

Så långt kan åldersfördelningen i riksdagen tyckas rimlig. Men vid en närmare granskning visar det sig att andelen 65-plussare procentuellt sett är betydligt lägre i riksdagen än vad det finns 65-plussare i Sverige. I vårt land bor det 2,2 miljoner svenskar som har fyllt 65 år. Det innebär att 21 procent

av svenskarna har nått denna ålder. I riksdagen är det dock bara 9 procent av ledamöterna som är 65 år eller äldre.

Björns förslag

En som har reagerat på detta är den tidigare talmannen och ministern Björn von Sydow. Han har därför lagt fram ett förslag för att försöka få in fler äldre i riksdagen. Det första förslaget, som Björn pratade med bland andra Barbro Westerholm (L) om, gick ut på att de tre största partierna, det vill säga S, SD och M, på sina valsedlar i varje valkrets till riksdagsvalet, skulle placera en person som har fyllt 65 år på plats fyra. Meningen var att det skulle göra

det enklare för väljarna att rösta in äldre ledamöter till riksdagen.

– Tanken var förstås att väljarna skulle kryssa för den personen, säger Björn von Sydow. Många som hörde det första gången tyckte att det lät bra.

För de mindre partierna är det dock inte lätt att hörsamma ett sådant förslag eftersom mandatet inte räcker till – de har helt enkelt för få platser i riksdagen. Därför menade Björn von Sydow att det var rimligare att de stora partierna ställde upp på detta. Men än har inte något parti gett hans förslag gehör.

– Vi är nära valet nu och vallistorna är redan klara, så alternativet nu är kryssa för den 65-plussare som står högst upp

på valsedeln för det parti som man röstar på, säger Björn von Sydow.

Problemet med det är att en kandidats ålder inte alltid står på valsedeln. Det är nämligen upp till partierna själva att avgöra om den informationen ska vara med på valsedeln eller inte.

– Det gör att detta system inte är riktigt solitt, men i brist på att partierna går med på att ha en 65-plussare på valsedelns plats fyra är det bättre än ingenting, säger han.

Därför uppmanar nu Björn von Sydow pensionärsorganisationerna att informera om vilka platser på de tre stora partiernas valsedlar det finns kandidater som är 65 år eller äldre. Han kallar detta för kryssmetoden.

För att föra fram den här uppmaningen besökte Björn von Sydow SKPF:s handlingsprogramsgrupp i mitten av januari. Hur förbundet ställer sig till detta är i skrivande stund dock oklart.

Varför är det viktigt att det finns fler äldre ledamöter i riksdagen?

– Rollen som riksdagsledamot är att hela tiden träffa de andra ledamöterna, både inom det egna partiet och från andra partier, i de utskott som man arbetar i. Det är egentligen den sociala närvaron, att man är där, som gör att man kommer in i samtalen och då kan ta upp det som gäller de äldre. Det här är egentligen själva kärnan i jobbet att vara ledamot, säger han.

Fara med få äldre

Björn menar att det inte bara är en fara att det saknas äldre i riksdagens olika utskott, där ledamöterna förbereder de beslut som riksdagen fattar, utan att det även är ett problem att det inte finns tillräckligt många äldre där ledamöterna samlas för att exempelvis äta lunch. Han säger att det är vid dessa tillfällen som det viktiga småpratet mellan riksdagsledamöterna sker, och när de äldre inte är med i tillräcklig omfattning riskerar äldreperspektivet att falla bort.

Varför är det då så få äldre bland riksdagens ledamöter?

Det finns inget egentligt svar på det, men när Björn von Sydow en gång pratade med Barbro Westerholm menade

FAKTA

Björn von Sydow föddes 1945 i Stockholm. Doktorsexamen i statsvetenskap och senare docent och prefekt. Kommunalpolitiker för Socialdemokraterna i Solna på 70-talet. Planeringschef på Statsrådsberedningen under Ingvar Carlssons första ministär. Riksdagsledamot mellan åren 1994 och 2018. Handelsminister 1996-97 och försvarsminister 1997-2002. Talman i Sveriges riksdag 2002-2006. Från 2019 styrelseordförande för Totalförsvarets forskningsinstitut.

hon att det kan vara svårt att motivera en äldre person att vara i Stockholm tre-fyra dagar varje vecka för att delta i riksdagens arbete. Om ens äkta make/maka exempelvis är lite halvknackig känns det kanske inte så kul att vara hemifrån så mycket. Björn kallar det för Barbrofaktorn.

Björn berättar om sin egen mor Tullia von Sydow som år 1998, vid 80 års ålder, blev invald i riksdagen för Socialdemokraterna. Hon var ledamot under hela mandatperioden och fick mycket hjälp av partiet med att exempelvis kvittas ut för att slippa sena vöteringar.

– Partierna skulle kunna säga till en ledamot som är i 60-årsåldern att ”Vi vill att du tar fyra år till nu. Du får tala med din äkta hälft om hur det här ska gå. Vi kanske kan tala med lokalorganisationerna hur de kan ge stöd därhemma”. Att det även finns ett socialt stöd för de som tar på sig rollen som riksdagsledamot, säger han.

En annan anledning kan vara rent opinionsmässigt. Ett parti kan tycka att det har bra stöd i de äldre väljargrupperna, men att det är sämre i de yngre grupperna. Och då vill de prioritera de grupper där de är som svagast.

Enligt Björn von Sydow kan det även vara så att när ett parti föreslår en viss person till riksdagslistan funderar de kring om det kan vara en framgångs-

rik person som så småningom kan bli gruppleddare i något utskott eller kanske ett statsråd. Helt enkelt om personen i fråga kan vara en tillgång för partiet några år framåt i tiden.

Kan fler äldre riksdagsledamöter göra något åt äldres ekonomi?

– Det tror jag. Det skulle förmodligen bli mer uppmärksamhet på grundpensionen än på den intjänade delen av pensionen – både i den statliga pensionen och kanske även i kollektivavtalsdelen, säger han.

En annan viktig aspekt som Björn von Sydow tar upp är boendekostnaderna som har ökat.

– De har gått upp drastiskt jämfört med såg början av 80-talet. Att ha ett bra boende är viktigt för levnadsstandarden och i dag får man kanske avstå en del privat konsumtion för att klara boendet. Det blir en spänning inom pensionärsgruppen mellan de som har inkomstrelaterade tilläggs pensioner och som verkligen har mycket med sig i förhållande till dem som har grundpensioner och en svag offentlig tilläggs pension.

Säg att ni lyckas med ert förslag till 2030. Vad kan hända då?

– Jag tror att de här frågorna kan komma upp på ett nytt sätt då. Både hälsofrågorna och inkomstfrågorna för de äldre. Människor blir friskare relativt sätt, lever längre och samtidigt kommer man att ställa sig frågan om vi lever på en tillräckligt bra nivå med tanke på exempelvis bostadskostnaderna.

Är det ditt mål med ert förslag?

– Jag tycker det är rimligt att man har en bra levnadsstandard livet igenom. Från det att man är inne i vuxenlivet ska man ha en bra privat levnadsstandard med bra offentlig service.

SKPF kämpar ju för att få de här frågorna på agendan, men det är krig. Det är Trump. Miljön...

– Därför är det jätteviktigt att det i det vardagliga riksdagsarbetet finns personer som kan de här frågorna och ställer bra frågor om äldre i det politiska processerna. Det är viktigt att detta sker i alla frågor – från försvar till kultur, säger Björn von Sydow. ■

Ett fall av grav vanvård i äldreomsorgen fick omvårdnadsforskaren Britt-Inger Saveman att ilska till. Tillsammans med nybildade Äldreplutonen vill hon nu ta strid mot vanvården. Med kunskap och utbildning som vapen. TEXT & FOTO: BERTIL JANSON

Ett rå kallt regn piskar mot den vitmålade tegelbyggnaden i en stadsdel i Umeå. Inne i ett mötesrum har Äldreplutonen, eller Savemangruppen som rörelsen officiellt kallas, samlats för möte. De är ett tjugotal pensionerade sjuksköterskor, vårdlärare, fysioterapeuter, arbetsterapeuter och läkare som alla delar den pensionerade omvårdnadsprofessorn Britt-Inger Savemans vilja att göra något åt krisläget i äldrevården. Och att göra det nu. Namnet på rörelsen är medvetet valt.

– Jag tänkte att det ska slå an! Det här är en strid mot vanvård och misshandel. Det är inte en strid mot personer eller personalgrupper, utan tillsammans med dem, säger Britt-Inger Saveman, 75 år, som redan hunnit drömma om att rörelsen ska få fäste på fler platser i landet.

Forskat om vanvård

Som professor i omvårdnad har hon i nästan 40 år forskat och undervisat om misshandel och vanvård av äldre. I sin och andras forskning har hon sett att problemet ser ungefär likadant ut överallt, även internationellt. Sedan pensionen för ett par år sedan har hon kvar kontakten med Umeå universitet, där hon är professor emerita, och forskningen fortsätter hon att följa.

När lokala medier i början av förra året rapporterade om ett fall av särskilt grav vanvård vid ett vård- och omsorgsboende i Umeå reagerade hon starkt.

– Jag blev illa berörd och arg. Det var en kvinna som dog av vanvård. Hon hade fått trycksår och mer eller mindre svultit ihjäl.



Vårdveteraner redo för strid! Britt-Inger Saveman hoppas att Äldreplutonens kamp mot vanvården kan bli en rörelse som sprider sig i landet

Äldreplutonen tar strid mot vanvård och misshandel

Rätt snart började hon på eget initiativ söka kunskap både om fallet och läget i äldrevården i kommunen i stort. Hon intervjuade politiker och anställda, gjorde studiebesök och var på möten i kommunfullmäktige och äldrenämnd.

– Jag ville helt enkelt förstå: Hur har det här kunnat ske?

Medan hon började nysta i frågan uppmärksammades fler fall i lokala medier, bland annat att en anställd inom hemtjänsten våldtagit äldre kvinnor.

I rapporten om sin undersökning, som hon gjorde på sin fritid, föreslog Britt-Inger Saveman att en Äldrepluton borde inrättas. Den skulle bestå av erfaren och entusiastisk vårdpersonal med minst treårig akademisk utbildning, nu

pensionärer, som ville hjälpa till att ta itu med problemen.

– Redan när jag skrev rapporten hade jag pratat med femton personer som var beredda att gå med i gruppen, säger Britt-Inger.

Efter sommaren överlämnade hon rapporten till politiker, chefer och direktören inom äldreomsorgen, liksom till lokala medier. Efter ett tag kallades hon till ett möte med ansvariga inom kommunen. De var intresserade av ett samarbete.

– Jag kände mig förstas jättenöjd när jag gick därifrån.

I höstas fortsatte formerna för samarbetet att diskuteras. Britt-Inger Saveman har redan involverats i arbetet med ett vård- och omsorgsboende i kommunen som haft flera uppmärksammade fall av vanvård.

Utbildning viktigast

Mer utbildning tycker hon är absolut viktigast.

– 48 procent av de som jobbar i äldrevården Umeå har ingen utbildning. Många har bara gått en introduktionskurs i två dagar och sedan kanske fått gå dubbelt några dagar med någon som jobbar tidigare. Där finns verkligen insatser att göra.

De som saknar utbildning menar hon behöver kunskaper om basal vårdkunskap, till exempel i hygienfrågor, hur och när de äldre ska tvättas och att det måste bäddas med rena sängkläder, så att trycksår med risk för blodförgiftning inte uppstår.

– Det måste man veta när man jobbar med personer som behöver dygnet-runt-vård. Och sen är det förstås bemötandet. Alltså moral och attityder om hur man behandlar äldre människor, för det här med ålderismen kommer också in i sammanhanget.

Här tror hon att Äldreplutonen kan göra stor nytta. Någon är operations-sköterska med järnkoll på hygien, andra är vårdlärare och flera har jobbat inom äldrevården.

– Vi har olika kompetenser och specialiteter. Så vi skulle kunna bygga upp mycket.



» Hon betonar att de inte är ensamma om att ha kunskap.

– Det finns självklart också utbildningssjuksköterskor och andra anställda i kommunen som kan och ska bidra mycket.

Innan Britt-Inger Saveman började forska arbetade hon som sjuksköterska. Först inom äldreomsorgen, sedan med intensivvård, neurokirurgi och på akutmottagningen. Det var där hon fick upp ögonen för att äldre kan vanvårdas och misshandlas. En gammal man kom till exempel in med naglar som växt runt och sedan in i tårna.

– Att han inte hade fått hjälp är så klart en typ av vanvård. Det fanns också våld i nära relation där det var äldre personer som utsatts.

I samma veva påbörjade hon sin forskarutbildning vid Umeå universitet.

– Då fanns inget skrivet i Sverige om att äldre kunde utsättas för misshandel och vanvård. Jag blev först i Sverige med att försöka synliggöra det i min avhandling. Den disputerade jag med 1994 – för över 30 år sedan!

Mindre lyckad reform

Med sitt långa perspektiv på äldreomsorgen i landet tycker hon att Äldreformen på 1980-talet, när alla sjukhem blev kommunstyrd, var mindre lyckad. Socialtjänstlagen, som i praktiken ger äldre med demenssjukdom rätt att neka vård, är svåröfrenlig med hälso- och sjukvårdslagens krav på vård där det krävs. Följden blir att många äldre, som lagarna ska skydda, far illa.

– Och rapporter runt om i landet visar att det som hänt Umeå inte är ovanligt. Bara under våren var det liknande fall i Uppsala och Timrå. Läget i Sverige är inte bra, säger hon.

De största problemen i dagens äldreomsorg är enligt Britt-Inger Saveman personalbrist, brist på närvarande chefer och brist på utbildning och kunskaper i svenska språket. Många som jobbar i äldreomsorgen kommer från andra länder.

Inspektionen för vård och omsorg, IVO, har gjort en nationell undersökning som visar att bristerna ser ungefär likadana ut över hela landet.

– Då medför det också risk för vanvård.

Regnet fortsätter att piska mot tegelbyggnaden i Umeås utkant. Inne i mötesrummet Älgen vässar Äldreplutonen kampviljan och argumenten för att få till stånd en förändring. Hur ska samarbetet med kommunen se ut? Vilka är de mest akuta problemen? Alla i gruppen är redo att göra sitt.

Sedan Britt-Inger Saveman skrev sin rapport har hon hunnit drömma lite större.

– Jag har tänkt att det här är något som skulle kunna göras överallt i Sverige. Var som helst kan man engagera pensionerade sjuksköterskor, sjukgymnaster och arbetsterapeuter att bilda en sådan här grupp. Kalla den vad du vill, men den ska ha som tydligt mål att jobba för att minska vanvård

Läget i dag är inte bra. Allt för många äldre far illa.



Britt-Inger Saveman har i nästan 40 år forskat och undervisat om vanvård och misshandel i äldreomsorgen.

FAKTA

Namn: Britt-Inger Saveman.

Ålder: 75 år.

Gör: Pensionär och professor emerita vid Umeå universitet, en hederstitel som betyder ungefär "veteranprofessor".

Aktuell: Initiativtagare till Äldreplutonen i Umeå, även kallad Saveman-gruppen.

Familj: Barn, barnbarn och barnbarnsbarn.

Intressen: Familjen. Tränar tre gånger i veckan. Restaurangbesök med vänner. Äldreomsorgsfrågor och projektet med Äldreplutonen.

och misshandel, helst tillsammans med personalen.

För läget i dag är inte bra. Allt för många äldre far illa.

– Kan vi hjälpa dem på något sätt, då tycker jag att vi ska göra det – var vi än bor i landet.

På frågan om hon tror att det om ett par år finns en riksomfattande Äldrepluton svarar hon med ett skrat:

– Då blir det en brigad! Nej, men det vore väl himla roligt om det här skulle kunna få fäste. Det finns mycket att göra.

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



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!
- Rättar upp din rygg, axlar och nacke!
- Motverkar dålig hållning!

ENDAST 499 Kr/St



STORLEK	MIDJEMÅTT
Small	70-82 cm
Medium	78-90 cm
XL	90-102 cm
XXL	96-108 cm
XXXL	105-120 cm

HÅLFOTSINLÄGG

Hjälper mot plattfot och nedsjunket 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.

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



ENDAST 149 Kr/Par

HÄLKOPP

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

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

ENDAST 199 Kr/Par



STORLEK	SKOSTORLEK
Medium	35-39
Large	40-49

HÅLLNINGSVÄSTEN

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

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

STORLEK	Omkrets på Bröstkorgen
Small	60-80 cm
Medium	80-100 cm
Large	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.

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



STORLEK	MIDJEMÅTT
Large	75-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm

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	SKOSTORLEK
Small	34-38
Large	39-43
XL	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.

Håll koll på blodtrycket

En av våra vanligaste folksjukdomar är högt blodtryck. En lömsk sjukdom eftersom den sällan ger symtom. Men det går att påverka sitt blodtryck och på så sätt få ett friskare och längre liv.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES



några symtom och därför brukar kallas "the silent killer".

– Det är det som är det lömska med sjukdomen. Man kan känna sig trött, få huvudvärk, yrsel och hjärtklappning och bli impotent, men oftast märker man inte av det. Man kan gå omkring med högt blodtryck utan att ens veta

FAKTA

Högt blodtryck eller hypertoni som det också heter, anses vara världens vanligaste behandlingsbara sjukdom. Runt om i världen beräknas så många som 1,3 miljarder människor vara drabbade och här i Sverige beror runt 20 procent av alla dödsfall på högt blodtryck.

När blodtrycket är högt ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar som stroke och hjärtinfarkt och även risken för hjärtsvikt, njursjukdom, demens och ned-satt blodcirkulation i benen.

Högt blodtryck är en vanlig hälsorisk och åldern är en viktig faktor. Risken för högt blodtryck ökar vanligtvis med åldern. Det beror på att blodkärlen blir stelare och hjärtat behöver arbeta hårdare för att pumpa blodet runt kroppen.

Med åren kan vi också ha andra hälsoproblem som påverkar blodtrycket, såsom höga kolesterolnivåer och hjärtsjukdomar.

Drygt två miljoner vuxna i Sverige behandlas med blodtryckssänkande medicin och så många som hälften av alla 60-åringar har högt blodtryck. Minst – eftersom var åttonde vuxen är drabbad utan att veta om det. Det luriga med högt blodtryck är att det sällan ger

om det, säger Martin Carlsson som är specialistläkare inom endokrinologi och internmedicin.

Han har behandlat patienter för högt blodtryck i hela sitt yrkesverksamma liv och tycker att man ska kontrollera sitt blodtryck regelbundet. Inte minst när man börjar bli äldre.

– Det är så oerhört vanligt att man har högt blodtryck. Jag rekommenderar alla att regelbundet kontrollera hur man ligger till. Har man inga som helst symtom och det visar sig att blodtrycket är bra räcker det att man kollar någon gång per år. Men när man är lite äldre tycker jag att man ska kolla det oftare.

Blodtrycket brukar vanligtvis alltid tas i samband med läkarbesök. En nackdel med det är att det ofta kan vara högre än vanligt då eftersom vi kanske är lite uppstressade över att vara hos doktorn, menar Martin Carlsson.

– Så fort man är på en mottagning

kan man bli stressad och nervös och då stiger blodtrycket. Vi kallar det "vitarocksblodtrycket". Det finns ju andra sätt också, man kan gå in på ett apotek och få sitt blodtryck mätt till exempel. Men det allra bästa om man vill ha ett säkert resultat är att mäta i hemmiljö. Det är lätt att mäta blodtrycket själv och det ger en trygghet att själv kunna ha koll, säger han.

Små förändringar gör mycket

Att blodtrycket stiger när man är ute och går en promenad eller gör något annat kroppsligt ansträngande, är inget konstigt. Det är när det ligger på en konstant hög nivå som det blir farligt och sliter på blodkärlen. Det preventiva är viktigt och det är här man kan göra skillnad, menar Martin Carlsson.

– Att förebygga högt blodtryck är viktigt och små förändringar i livsstilen kan ha större påverkan än man tror. I de flesta fall är högt blodtryck en följd av flera faktorer: Ärftlighet har viss betydelse, liksom ålder. Men livsstilen är minst lika viktig, hur vi rör oss, sover, stressar och vad vi äter, säger Martin Carlsson.

– Det finns många saker vi kan göra själva för att hålla blodtrycket nere, påpekar han.

Övervikt är en riskfaktor, och att komma i gång och röra på sig kan redan det ha stor effekt.

– Motion är en otroligt bra medicin för högt blodtryck. Att gå en rask

RÅD OM SALT

Tips för att minska på saltet

1 Låt det bli en vana att läsa innehållsförteckningar. Salthalten i en produkt kan skilja sig väldigt mycket åt beroende på varumärke, så det är lönt att dubbelkolla.

2 Buljong, soja, färdiga soppor och såser och ost innehåller redan mycket salt. Använder du det i matlagningen behöver du inte tillsätta så mycket salt.

3 Laga mer mat från grunden. På så sätt kan du själv påverka hur mycket salt maten innehåller och undvika saltfällor.

4 Använd mer färska och torrade örter istället för salt. Syra och hetta från till exempel chili, vinäger, citrus, ättika och vin i maten förhöjer alla smaker och minskar behovet av salt.

5 Använd gärna mineralsalt, vilket innehåller mer kalium och mindre natrium jämfört med vanligt bordssalt. Till exempel:

- Jozo lightsalt
- Seltin mineralsalt
- Falsalt mindre natrium
- Örtsalt

BRA FÖR BLODTRYCKET

- Bada varmt
- Ta det lugnt
- Sov länge
- Semestra
- Skaffa en hund eller katt
- Motionera lagom
- Ett glas rödbetsjuice varje morgon
- Kaffe - varje kopp kaffe minskar risken för högt blodtryck med 2 procent.

Dock max 8 koppar per dag, annars kan man få hjärtklappning. Men på sikt är kaffe blodtryckssänkande.

- Grönt te - antioxidanterna i teet har en hämmande effekt
- Hibiskuste (karkadé) har visat sig sänka blodtrycket vid dagligt intag
- Granatäpple

KÄLLA: MARTIN CARLSSON, SÄNK TRYCKET, POLARIS FAKTA



» promenad varje dag en halvtimme kan göra stor skillnad. Dessutom sover du bättre och mår bättre. För vissa kan det vara bra att gå ner i vikt men det kan vara svårt. Numer finns nya läkemedel för viktminskning. Om man lyckas gå ner i vikt är det bra, men man kan också försöka omfördela fett till muskler med att styrketräna.

Dra ner på saltet

Salt är också något som kan orsaka högt blodtryck.

– För de allra flesta är risken stor att man får i sig för mycket salt, och det natrium som saltet innehåller är inte gynnsamt för blodtrycket. Byter man ut det vanliga saltet mot kaliumsalt, till exempel Seltin, innehåller det mindre natrium och mer kalium, vilket är bättre. Kalium sänker blodtrycket, till skillnad från natrium.

Det finns också vetenskapligt be-
lagd kost som kan sänka blodtrycket.
DASH-dieten bygger på mycket frukt,

TIPS

Tips mot högt blodtryck

DASH-kost (Dietary Approach to Stop Hypertension) är en kost som grundar sig på amerikansk forskning framtagen av America Heart Association i syfte att sänka blodtrycket. Dash-dieten är naturligt rik på de blodtrycks-sänkande mineralerna kalcium, magnesium och kalium. Studier visar att DASH-kost kan sänka blodtrycket inom loppet av 14 dagar. Det är en diet som liksom Medelhavskosten innehåller mycket frukt och grönt, fullkornsprodukter, fisk, kyckling, nötter, frön, baljväxter och magra mjölkprodukter.

VIKTIGA VANOR

Viktigaste vanorna för blodtrycket

- Fysisk aktivitet och regelbunden motion. Vardagsmotionen är viktig.
- Minska på saltet i maten.
- Mindre mängder alkohol.
- Se över stressen och försök dra ner på den.
- Var noga med munhygien. Sjukdomar i munnen påverkar hela kroppen och många studier visar ett samband mellan munsjukdom och förhöjt blodtryck.
- Rök- och snusstopp.
- Undvik buller.

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN, SÄNK TRYCKET

grönt och magra mejeriprodukter och är utformad just för personer som har eller riskerar att utveckla hypertoni. Även medelhavskost har i vissa studier visat sig kunna ha positiv påverkan på blodtrycket.

– Man kan snabbt få resultat. I internationella riktlinjer brukar man vid lätt förhöjt blodtryck rekommendera livsstilsåtgärder i tre månader men i studien sjönk blodtrycket på bara ett par veckor, säger Martin Carlsson, som själv lett en studie på DASH-kost.

Rätt kost

Även mindre justeringar i kosten kan vara betydelsefulla. Vill man unna sig och njuta kan man med gott samvete äta ostron, mörk choklad och mycket kaffe.

– Man behöver inte vara asket för att få ner blodtrycket. Små förändringar kan göra mycket, men man måste orka hålla fast vid de nya vanorna, säger Martin Carlsson.

FAKTA

Det här är högt blodtryck (hypertoni)

Blodtrycket är det tryck som uppstår i artärerna när blodet pumpas ut från hjärtat. Normalt blodtryck anses ligga under 140 mmHg för det systoliska trycket och under 90 mmHg för det diastoliska trycket. Man säger att trycket då ligger 140 genom 90. Gränsen för högt blodtryck går vid 140/90 mm Hg. Om man har ett blodtryck som överstiger det har man ett för högt blodtryck som bör behandlas. Enligt läkaren Martin Carlsson ska man sträva efter att ha ett normalt bra blodtryck som är 120/80.

Förhöjt blodtryck brukar definieras enligt följande:

Mild hypertoni:

140-159/90-99 mmHg

Måttlig hypertoni:

160-179/100-109 mmHg

Kraftig hypertoni:

180/110 mmHg

–Det går att få effekt snabbt, absolut. Sedan gäller det att hänga i, och det är inte alltid så lätt.

Avslappningstekniker är också bra, särskilt om du kämpar med vardaglig stress. Yoga, mindfulness och meditation vet man sänker blodtrycket.

– Det är vetenskapligt okej att använda dessa, så det ska man inte förakta, säger Martin Carlsson.

Det finns även en hel del roliga saker man kan göra som kan hjälpa, som att gå på spa, basta, åka på semester och sova länge. Massage påverkar oss på djupet, ända ner till det autonoma

Att förbygga högt blodtryck är viktigt och små förändringar i livsstilen kan ha större påverkan än man tror.



Martin Carlsson, specialistläkare i endokrinologi, författare och grundare av digitala vårdtjänsten Blodtrycksdoktorn har skrivit boken "Sänk trycket - så förebygger du högt blodtryck och lever längre" om hur man själv kan påverka sitt blodtryck genom olika livsstilsförändringar.

DETTA ÄR BLODTRYCK

När blodtrycket mäts erhålles två olika värden: När hjärtat pumpar ut blod till blodkärlen stiger trycket i kärlen. Det kallas det övre trycket eller det systoliska blodtrycket. Det undre trycket är det tryck som finns i blodkärlen mellan hjärtslagen. Det kallas det diastoliska blodtrycket.

De båda värdena visar alltså trycket när hjärtat pumpar, alltså slår ett

slag, och när det inte gör det, det vill säga mellan varje hjärtslag.

Blodtrycket varierar under dygnet, mellan olika dagar och under olika perioder i livet. Det ökar vid fysisk aktivitet, men även vid stress eller när man till exempel blir upprörd. Blodtrycket sjunker vid vila när du slappnar av, men det kan även gå ner om man blir rädd eller är sjuk.

nervsystemet som sänker nivåerna av stresshormoner i kroppen.

Eftersom det kan vara lurigt att upptäcka att man har ett för högt blodtryck är det många som vänjer sig vid att ha det utan att märka det.

– Det händer ofta att personer som gått med högt blodtryck utan att veta

om det märker att de mår mycket bättre med medicinen. Det finns många bra läkemedel mot högt blodtryck, skulle man få biverkningar kan man bara byta och hitta någon sort som passar en bättre.

Men nio av tio med högt blodtryck får inte tillräcklig behandling, och har

KOSTRÅD

Ät gärna

- Alla slags grönsaker
- Frukt och bär.
- Potatis och rotfrukter är viktiga kaliumkällor som bidrar till mättnadskänslan. Rödbeta är särskilt hälsosam och rekommenderas av internationella blodtrycksexperter. Prova gärna rödbetsjuice.
- Mörkgröna bladgrönsaker som bladspenat, rucola och mangold är rika på magnesium och nitrat vilket är toppen för blodtrycket.
- Fullkornsprodukter är viktiga energi- och fiberkällor och också ger mättnadskänsla och stabiliserar blodsockret.
- Magra proteinkällor (skinnfri kyckling, kalkon, fisk)
- Fet fisk och skaldjur innehåller även omega-3 som reglerar blodtrycket.
- Bra fetter som olivolja, rapsolja, nötter och frön.
- Magra mejeriprodukter (lätmjölk, kvarg, mager ost).

Ät mer sällan

- Fet mat
- Salt och raffinerat socker.
- Feta mejeriprodukter

därmed ökad risk för hjärt-kärlsjukdom och förtida död, visar en studie från Göteborgs universitet.

– Man skulle vinna mycket på att behandla fler, även de som bara har lätt förhöjt blodtryck, med fler läkemedel eller livsstilsförändringar. ■

FOTOALBUMENS

TYNANDE

TILLVARO

Fotoalbumen har under lång tid varit ett sätt att berätta vilka vi är och att framkalla känslor, och de hade en viktig plats i våra hem. I dag fotograferar vi som aldrig förr, samtidigt som en stor del av våra bildvisningar har flyttat ut i sociala medier. Men vad händer då med gemenskapen kring albumen och det vi vill bevara för kommande generationer?

TEXT: JOHANNA LUNDEBERG • FOTO: GETTYIMAGES

många familjer hade fotoalbumen en viktig roll under andra halvan av 1900-talet. De låg ofta lättillgängliga i bokhyllan och de var något som man kunde ta fram och umgås kring. Man visade sina gäster hur små barnen en gång var, hur familjen varit på semester i fjällen och hur man firade jul tillsammans med farmor och farfar.

Men även om det är så vi i dag tänker oss ett fotoalbum var de första albumen något helt annat. De kom i mitten av 1800-talet och kallades för visitkortsalbum. Där sorterade man in porträttbilder som man tog i ateljé hos en fotograf och bytte mellan sig.

– Visitkortsalbumen innehöll oftast personer snarare än händelser och fungerade som ett socialt arkiv där man samlade på fotografier av släkt, vänner och kända personer. Albumen var på den här tiden väldigt likformiga, och det fanns knappt några bildtexter. Ofta tittade personerna rakt mot kameran och det var själva personerna som var det viktiga. Narrativet var ofta underordnat porträttet, säger Marie Steinrud som är arkivarie på Nordiska museet.

Amatörfotografer påverkar

En bit in på 1900-talet kom allt fler amatörfotografer, och då förändrades också albumen. Nu visade man mer av sitt liv. Resor, utflykter, arbete, vardag var vanliga inslag. Albumen fick också en tydlig kronologi. Barnets första år 1920 kanske följdes av semesterresan 1921. Händelser som bröllop, högtider och semestrar fick också allt större utrymme i albumen.

– Berättelsen kom in i fotografiet. I stället för att albumen blev en bok där bara porträtt samlades, blev de en berättelse om familjen. Samma personer kunde återkomma i albumet i flera olika sammanhang, berättar Marie Steinrud.

Efter andra världskriget blev bilderna i fotoalbumen mer privata och informella. Bilderna blev mer lekfulla, och i stället för att visa viktiga händelser började det alltmer handla om att visa relationer och att väcka och visa känslor. När vi närmar oss modern tid blir det mer ”här och nu”, något som vi också kan känna igen från dagens bilder på sociala medier.

– Albumen visar mer av familjens personlighet och mindre av social representation. Det ska vara bilder som visar vilka vi är. Det går från att fotografier bevarar minnen till att snarare visa intimitet och väcka känslor, säger Marie Steinrud.

Med kameran i mobilen, som ständigt är med oss, är det i dag lätt att fotografera en vacker vy under en promenad, en katt som springer över vägen, en fågel som pickar i sig fröer eller en middag med tända ljus. Alla de där vardagshändelserna och ögonblicksbilderna som är fina och roliga men kanske inte berättar så mycket om vad som händer i våra liv.

– Bilderna som togs förr var ju ofta vid större händelser som bröllop, begravningar, julfirande. Kanske gick man till en fotoateljé och fick en fin familjegruppbild. I dag tar man bilder med mobilen hela tiden, och då blir det en annan sorts bilder, säger Sven Rentzhog, chef för framtidsfrågor på Nordiska museet.

Men samtidigt som vardagslivet aldrig har varit så väldokumenterat som det är nu, är det också en utmaning med vad som sparas för framtiden.

– Framför allt dokumenterar man mycket bredare och större, och det finns mycket mer bildmaterial som gestaltar vardagslivet än förr. Ändå sparas väldigt lite i de offentliga arkiven, säger han.

Sven Rentzhog ser också att vi i dag har blivit sämre på att notera vilka personer som är med i en bild och var den är tagen.

– Folk har ju mindre tid i dag, så det blir för mycket jobb att skriva vad varje bild föreställer. Och man tänker att det där vet väl alla. Men om 50 år har du förmodligen glömt bort en hel del av händelsen, och då blir det svårare för efterlevande att förstå vad de ser och varför händelsen var viktig, säger han.

Han påminner också om vikten av att lagra de bilder man tar och som man vill bevara för nästa generatio.

– De analoga bilderna tog man ofta ett stort ansvar för. De fanns i bokhyllan eller i negativ som låg i små askar hemma. Men vad händer med de digitala bilderna? Vi måste se till att backa upp och spara dem, för annars finns det risk att de försvin-



FOTOALBUMENS TYNANDE TILLVARO

» ner när man byter telefon och sedan är borta för nästa generation.

Men vilken betydelse har våra bilder för framtiden och kommande generationer? Väldigt stor, menar Sven Rentzhog, men ett problem är att människor i dag sällan förstår vilken guldgruva deras bilder kan bli i framtiden. På Nordiska museet pågår därför flera projekt för att samla in privatpersoners vardagsbilder, där vem som helst får bidra.

– Det här är bilder som kommer från svenskars kameror eller mobiltelefoner, inte fotoalbum. Det vi får in ger ett spännande perspektiv på vardagslivet, och om 50 år när mycket har förändrats kan det bli väldigt intressant att titta på bilderna, säger Sven Rentzhog.

Om många år när miljör, transportmedel och arkitektur har utvecklats kan vardagsbilder från vår tid spela en viktig roll, både för forskning och tidsresor. För nog känns det ibland som en tidsmaskin att bläddra i familjens äldre album. Att tillsammans titta på hur barndomens kvarter har utvecklats, vilka frisyrier som var moderna då eller le åt morfars roliga hatt.

– Det som är intressant med ett fotoalbum är att man oftast upplever bilderna tillsammans. Om du har bilderna i datorn eller i din telefon upplever du dem oftast enskilt när du bläddrar igenom dem. När du delar bilderna i sociala medier blir det ju ett visst socialt sammanhang, men till stor del botaniserar man väldigt mycket själv, säger Sven Rentzhog.

Social funktion förr

Förr hade fotoalbumen en mer social funktion och man satt i soffan och tittade tillsammans. Sven Rentzhog tror att det är en anledning till att de blev så populära. Ofta lockade de människor att umgås över generationsgränserna.

– Flera generationer kunde titta på bilderna och prata och berätta. Alla har ju olika kunskap om bilderna och tankar om vad de ser. Det var ett jättespännande sätt att interagera med historien och släktens vardagsliv.

Men det är inte bara hur vi fotograferar och sparar bilder som förändras. Även hur själva albumen har utvecklats är en

LÄMNA MINNEN

Bidra med bilder till Nordiska museet

På Nordiska museets sajt minnen.se kan du bidra med dina digitala bilder. Syftet är att människor tillsammans ska dokumentera samtiden för framtida generationer.

FOTOBOK

Gör en fotobok

Det finns flera tjänster på internet där du kan ladda upp bilder från dator eller telefon och göra en egen fotobok. Alla tjänsterna fungerar ungefär på samma sätt, där du blir guidad genom varje steg. Välj vilka bilder du vill ha med, ladda upp dem och gör din egen layout, eller välj ett av de färdiga förslagen. Låter det krångligt? Beställ i stället bildutskrift på papper och klistra in i spiralbundna fotoalbum som finns i handeln – eller använd pärmar med fotofickor. Sedan är det bara att sätta er tillsammans och bläddra och minnas.

spännande del av historien, säger Marie Steinrud.

– Det finns ju en historia också i den fysiska utformningen. I slutet av 1800-talet var fotoalbumen ett särskilt medium för att samla och ordna fotografier. Det var bestämt precis var varje bild skulle sitta, inte som när man i dag kan placera dem som man vill. Det blir helt olika sätt att betrakta och förklara världen, säger hon.

Då var det också mycket läderpärm, kraftigt kartongpapper och kanske guldsnitt. En signal om att fotoalbumet var viktigt.

I dag finns det flera sätt att göra ett album – eller en fotobok – av sina bilder. Ett sätt är att skriva ut på papper och klistra in i spiralböcker med tjockare papper. Ett annat är att ladda upp dem digitalt till en fotobutik och få en tryckt fotobok i retur. Men även om albumens utformning har förändrats väcker bläddrandet i dem fortfarande minnen och bjuder in till umgänge. Sven Rentzhog berättar att även om hans tonårsdotter och hennes kompisar tillhör en mer digital generation och är stora användare av sociala medier tar de gärna tar fram de fotoböcker som familjen de senaste åren har sammanställt. De sätter sig tillsammans i soffan, bläddrar, berättar och pratar om vad de ser.

– De kan sitta flera timmar och botanisera i albumen. Flera av kompisarna finns ju också med i albumen sedan flera år, och när de bläddrar minns de tillsammans. De börjar veckla ut sin historia om vad de gjorde när de var små. Och det tror jag inte skulle hända om det hade varit i datorn. Det är ju det som är så spännande, att albumen fortfarande förenar människor och väcker tankar och minnen. ■

TA BACKUP

Ta backup på dina bilder

Bilder i dator eller mobil har en tendens att försvinna när du byter till en ny. Var därför noga med att några gånger varje år ta backup på de bilder du vill bevara. Det finns flera molntjänster med lagringsutrymme – eller köp en extern hårddisk som du för över bilderna till och lägger på en säker plats.

VANNONS ►

”Jag får mycket beröm för mitt skarpa minne”

Doris upplevde att hon i perioder började glömma namn och saker, vilket irriterade henne. När hon fick se en annons för det svenska kosttillskottet Clear Brain™ beställde hon en ask. Hon kände sig efterhand mer fokuserad och får nu ofta beröm för att hon är så klar och alert.

Doris är en positiv och glad 82-årig kvinna från Jämtland, som alltid upplevt sig som pigg och skärpt. Men för en tid sedan började hon i perioder känna sig lite glömsk, vilket störde henne. – Jag vill ju verkligen inte uppfattas som förvirrad, säger Doris bestämt.

LÄSTE OM CLEAR BRAIN

I en tidning fick Doris se en annons för kosttillskottet Clear Brain.

– Det stod så intressant om ingredienser såsom valnöt, granatäpple och jod och sen kändes det tryggt att det var en svensktillverkad produkt, så jag bestämde mig för att prova, säger Doris.

FOKUS OCH MINNE

I Clear Brain ingår ämnen som är viktiga för hjärnans normala funktioner, såsom jod och B-vitaminer.

– De små tabletterna är enkla att svälja, vilket jag verkligen uppskattar och redan efter en tid kände jag mig fokuserad igen. Nu får jag till och med beröm från mina vänner för att jag är så klar med skarpt minne. Många i min närhet tackar mig för att jag tipsat om Clear Brain, avslutar hon leende.

Användarberättelsen i annonsen är beskriven av en verklig person och texten skildrar upplevelserna av produkten utifrån de ingredienser som omfattas av hälsopåståendena.

FINNS
ÄVEN SOM
120-PACK



FÖRDELAR MED CLEAR BRAIN

Man kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vad man skulle handla. Det kan vara helt normalt och drabba oss alla i perioder.

Clear Brain innehåller extrakt från valnöt, granatäpple, talbark och peppar samt vitaminer och mineraler. Vitamin B6 och B12 bidrar till nervsystemets normala funktion, till att minska trötthet och utmattningsamt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion. Clear Brain har blivit en succé i alla länder där det lanserats.

KÖP HÄR

CLEAR BRAIN finns på apotek, online-apotek, hälsobutiker och alltid fraktfritt hos newnordic.se eller New Nordic kundservicetelefon **040-23 95 20**



newnordic.se | info@newnordic.se

Kosttillskott är avsedda att komplettera kosten och ska inte användas som ersättning för varierad kost eller hälsosam livsstil.

Skrivterapi för bättre mående



Med hjälp av läkande skrivande går det att bearbeta känslor och göra sig av med tankar man inte längre vill ha. Det läkande skrivandet kan användas för att gå tillbaka till det förflutna och titta på det egna yngre jaget. Det är ofta trösterikt att bli varse hur mycket man har tagit sig igenom under sitt liv.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN
FOTO: JOHAN ERIKSSON

Att gå i terapi och tala om sina känslor och tankar är något som många provat på och känner till, men att i stället sätta sig ner och skriva för att möta sitt inre, utan målet att publicera eller visa sin text för någon, har visat sig vara ett kraftfullt verktyg för förändring och bättre mående.

Emelie Hill Dittmer som arbetar som terapeutisk skrivpedagog, författare och existentiell samtalsledare har vidareutbildat sig för några av de ledande skrivpedagogerna inom området "expressive writing".

– Målet med det läkande skrivandet är att komma i kontakt med sig själv och sin inre röst. Pressen att leverera och prestera finns inte överhuvudtaget. När

jag håller kurser och leder grupper är jag noga med att tidigt i processen tala om att deltagarna inte behöver läsa upp det de har uttryckt. Då vågar man mer, säger Emelie.

Skillnaden mellan läkande och kreativt skrivande är att i det läkande skrivandet läggs ingen vikt vid hur vi använder vårt språk. Det kan enligt Emelie se ut lite hur som helst. Det handlar inte om att skriva vackert eller grammatiskt rätt utan om att främja personlig läkning. Jämför man med att skriva vanlig traditionell dagbok är skillnaderna stora. Dagboksskrivande går i stort ut på att rapportera vad som hänt under dagen – att dumpa av sig aktuella händelser, medan det expres-

siva, läkande skrivandet, handlar om att bryta ner orden och reflektera på ett konstruktivt sätt med syftet att göra en inre rensning – att bli av med tankar och känslor man inte längre vill ha kvar.

Steg för att komma igång

Många av de kursdeltagare som Emelie möter berättar att de länge haft en längtan – en pockade känsla, av att de vill börja skriva för att bearbeta och upptäcka gamla och nya sidor av sig själva. Men hur ska man komma igång?

– Det allra bästa för att ta steget att våga börja skriva expressivt, alltså uttrycksfullt, är att berätta om hur det känns inom en just nu.

Ett tips är att sätta klockan på två minuter och bara skriva fritt om sina rädslor och förväntningar. Skriv om det du är rädd för att möta i dig själv!

Tidsbegränsningen är viktig när man skriver för att läka. Det är lättare att hantera känslor som dyker upp när man delar upp skrivandet i korta tillfällen. Att namnge sina rädslor och förväntningar på ett tidigt stadium i sin skrivandeprocess gör att man skapar sig ett tryggt skrivrum där man är noga med att ge sig själv omsorg och kärlek.

– Att skriva om sitt eget motstånd är en kraftfull övning. Sätt dig ner och

formulera sådant du inte vill skriva om.

När Emelie leder grupper för seniorer använder hon sig gärna av ett tillvägagångssätt som gör det möjligt att länka samman sina olika livshändelser. Det finns en metod som går ut på att skapa en tidslinje i femårsintervaller, och då fokusera på händelser och människor som varit de viktigaste i ens liv.

– Syftet är att skapa en överblick, för det kan hjälpa en att se nya sidor hos sig själv. Kanske leder berättelsen till kopplingar som man undgått i tidigare samtalsterapi. Kanske når man djupare och kan öppna den innersta dörren.

Övningen varar mellan fem och sju minuter och har ofta en förlösande effekt. Emelie betonar att hon lägger stor vikt vid att deltagarna ska kunna återupptäcka sin glädje och sina förlösande känslor. Hon ställer gärna frågor som: Vad betyder glädje för dig? Var finns skrattet? När har du mått som allra bäst?

En gruppssession varar ofta tre och en halv timme totalt, med en paus i mitten. Med hjälp av bilder och frågor om känslor och tankar startar en skrivandeprocess om leder till reflektioner kring det som är angeläget i livet. Emelie poängterar att det inte handlar om att gräva i det förflutna.

– Mer om att skapa fred med sig själv och sin livsberättelse, lite grand som att lägga ett pussel. Det ska vara tillåtet att fokusera på sig själv, utan att få känslan av att det är något fult. Jag ser hur fokuset på en själv förbättrar relationer till anhöriga och hjälper en att må bättre.

Behövs några förkunskaper för att börja skriva expressivt?

– Nej, verkligen inte. Orden kommer som de vill, det blir ofta meditativt om vi vågar ge oss hän. Det är kraften i gruppen som gör att det blir lättare att släppa taget, säger hon.

I läkande skrivande finns inga regler, det går inte att skriva fel. Vad du än skriver kommer det att vara rätt för dig. ■



Tävling!

Tillsammans med Lassbo Waalan förlag och författaren Emelie Hill Dittmer lottar vi ut tre exemplar av boken "Skriv för att läka – En guide i reflekterande skrivande". Allt du behöver göra för att delta i tävlingen är att berätta med max tio ord om varför ämnet intresserar dig.

Skicka svaret till **Här&Nu, Box 3619, 103 59 Stockholm**, eller mejla det till tavling@skpf.se senast den 9 mars 2026. Märk vykortet/mejlet med **Skrivterapi**.

VAD?

Skrivterapi kan vara ett effektivt verktyg för stressreducering, ångest och depression.

Det finns forskning, framförallt av den amerikanske professorn James Pennebaker, som påvisar skrivandets helande kraft även för tillstånd som högt blodtryck och IBS.

Kaotiska tankar omvandlas till en hanterbar berättelse och möjliggör läkning.

KÄLLA: JOURNALS.SAGEPUB.COM

KOM IGÅNG

Inled dina skrivövningar med:

- Jag visste att jag stod inför en utmaning när ...
- Jag visste att det var över när ...
- Den hemlighet jag bär på är ...
- Ärren jag gömmer är ...
- Jag står inför det okända eftersom ...
- Mina förhoppningar är ...
- Mina drömmar är ...

Billigt, nyttigt, gott

Nog är det så att julens frestelser fortsätter att märkas i plånboken. Så här i början på året är det ofta ett lite mer ekonomiskt leverne som gäller. Det tar köksmästare Leif fasta på med några recept på billiga rätter som är både goda och nyttiga.

TEXT & FOTO: LEIF KINDBLOM

Efter alla helger kan man behöva hålla hårt i plånboken och försöka minska på matkontot. Det finns en hel del livsmedel som har förhållandevis lågt pris eller som ofta säljs med tillfälliga rabatter. Även en del färdiga rätter säljs ibland till förmånliga priser. Men här tycker jag att man bör se upp för sådana tillsatser som räknas som ultraprocessade. Det är ingredienser som framställs industriellt och som inte finns naturligt. Det kan till exempel vara olika former av stärkelse och mjukgörare. Sådana ingredienser blandar man ofta in för att de är billigare, men de kan helt sakna näring.

Naturliga råvaror

Naturliga råvaror som man kan komma över till förhållandevis låga priser är exempelvis morötter, lök, rödbetor, broccoli och vitkål. De ger mycket näring för pengarna, och det gör även frysta gröna ärtor, brocolibuketter och spenat samt torkade eller konserverade baljväxter.

När det gäller fisk kan man hålla utkik efter fryst sej eller pollock. Ett block av dessa kan vara det billigaste alternativet. Fisk i fryst form är ofta av god kvalitet, infrys direkt efter fångst, men man får kontrollera att fisken kommer från hållbart fiske men det gäller för all fisk. Att följa MCR-märkning är ett bra tips. Fisk behöver vi i allmänhet mer av. Med en läcker gratängsås kan en fryst fiskbit bli en smaklig rätt, nästan lite lyxig.

Falukorv i hel ring kan man ibland

köpa för 35-40 kr och den kan räcka till tre måltider för två personer. Först kanske stekt falukorv i skivor med stuvad vitkål till. En andra kan vara en ugnsgatinerad tredjedels falukorv, skårad med senap och ost och kanske dessutom gratinerad blomkål på samma gång. En tredje rätt av en korvring kan vara "Korv Stroganoff" i tomatksås med ris till. Däremot kanske det inte är så bra idé att gå ner i kvalitet på korven. Det finns flera sådana alternativ som man bör se upp med. Falukorv har en skyddad europeisk beteckning, GTS eller Garanterad Traditionell Specialitet. För att få kallas falukorv måste den innehålla minst 45 procent kött och max 23 procent fett, samt att potatismjöl, vatten, salt och kryddor ska ingå. Falukorven är varmrökt och kan ätas direkt, men tål rätt så hård tillagning.

Pasta är ett annat prismässigt fördelaktigt alternativ. Två torkade pastapaket med 500 gram i varje säljs ofta till extrapris på totalt runt 30 kronor. Man brukar räkna med 100 gram per portion. Här spelar egentligen såsen till rätten en huvudroll för smaken. Man kan ta rotsaker, lök, bacon, svamp eller rester tillsammans med buljong eller grädde och kryddor och få ihop en smakfull måltid till en relativt låg kostnad. Har man en liten ostskank över går det utmärkt använda den riven på pastan.

Soppa kan också vara en budgetvänlig rätt. Ibland köper man två stora broccoli för runt 25 kronor. Stammarna skär jag

gärna i små bitar och kokar till en god soppa. Morötter, potatis, purjolök och blomkål lämpar sig också väl för krämiga soppor. De kan lätt göras matigare med några bitar hela kokta grönsaker i eller stekt bacon i bitar.

Prisvärt kött

Beträffande kött är fläskkött som fläskytterfilé och malet kött ofta prisvärda alternativ, som dessutom ofta säljs till rabatterat pris. Även kyckling, hel eller i delar, finns ofta till specialpriser. Av ett par skivor fläskytterfilé eller kycklingfiléer kan det bli asiatisk panna, panerad schnitzel eller varför inte saltimbocca. Den senare ska egentligen göras på kalvkött och kallas då "alla romana", men det går bra med både fläskkött och kyckling.

Att ta hand om rester och helst genast bestämma vad som ska hända med dem är ett bra knep för att dryga ut matkostnaderna. Svinn är annars en kostsam utgiftspost på matkontot. Man kan skära ner rester av kyckling eller kött i tärningar, likaså rotsaker för att göra pytt i panna eller använda i pastasåser direkt nästa dag eller frysa in och använda senare.

Några prisvärda budgeträtter är Borstj – rödbetssoppa och Kålpudding, liksom falukorv samt pastarätter. Recepten på dessa rätter, och många fler, finns på Här&Nu:s hemsida.

Här följer tre recept på några andra omnämnda goda och nyttiga rätter till hyggliga priser. ■



Med en god sås och lyxig pommes duchessee blir den frysta torsken till en minnesvärd måltid.

Gratinerad fisk med purjolöksås och pommes duchessee

2 personer

1 block fryst fiskfilé. Jag hittade ett av Alaska pollock på 400 gram för runt 40 kronor. Det visade sig att paketet innehöll fyra block om vardera 100 gram och 2 cm tjocka. Två block räckte väl för två personer så hela paketet skulle kunna räcka till fyra portioner.

1 liten purjolök

1 morot

1 msk smör eller olja

1 msk vetemjöl

3 dl fiskbuljong, 1 buljongtärning

till 3 dl vatten

Salt

Peppar

Potatismos

3-4 skalade potatisar (mjölig sort)

1 klick smör

Salt

Peppar

1 äggula

1 dl riven ost

Gärna lite saft av en halv citron

Lite dill, om så önskas

Koka och pressa eller stöt potatisen och blanda i smör, kryddor och äggulan.

Fräs purjolöken i bitar och moroten i små tärningar i matfett i en panna och krydda.

Tillsätt mjölet och sedan buljongen och koka upp och låt sjuda i cirka tio minuter. Smaksätt vid behov med salt och peppar och citron och dill om man har men tänk på att buljongen redan gett sälta.

Lägg det frysta fiskblocket, eller i det här fallet två mindre block, i en smord gratängform och håll över purjo- och morotssåsen.

Spritsa eller klicka ut potatismosen i minst två grupper runt om fiskblocket.

Toppa med osten.

Gratiner i medelvarm ugn, 225 grader i ca 15-18 minuter eller så mycket som det står på fiskförpackningen.

Saltimbocca på fläskytterfilé eller kyckling

2 personer

2 rejäla skivor av fläskytterfilé eller 2 kycklingfiléer

2 skivor lufttorkad skinka, helst av parmatyp eller prosciutto

2-4 blad salvia

1/2 dl riven ost

2 dl vitt vin och/eller buljong

1 msk smör

Lite raps- eller olivolja till stekningen

Salt

Peppar

Banka ut köttet eller kycklingfiléerna så mycket det går utan att de går sönder, gör det gärna mellan plastfilm och använd en biffbult eller tjockbottad panna.

Krydda filéerna och lägg på en skiva skinka och ett stort eller ett par mindre salviabladd och lite riven ost. Vik upp en flik av köttet och fäst med ett par tandpetare.

Stek de färdigpreparerade filéerna i varm stekpanna i lite olja på bägge sidor och ta upp dem.

Lägg i smör och håll i vin och/eller buljong och koka upp, sänk värmen och lägg i de färdigstekta filéerna.

Servera direkt med skysåsen och gärna ris eller råstekta mindre potatis-klyftor till.



Den prisvärda helgmiddagen är klar med Leifs recept på smarrig saltimbocca. Glöm inte att ta bort tandpetarna innan kråset smörjs!

»» Krämig broccolisoppa

2 personer
200 gram av broccolistjälkar eller hel broccoli
1 potatis
1/2 gul lök
1 msk smör eller god olja
1 msk vetemjöl
1 dl grädde
5 dl buljong eller vatten + en buljongtärning (grönsak eller kyckling)
Salt
Peppar
 Gärna lite **stek bacon** eller **skinka** i små bitar
1 klick crème fraiche
1 brocolibukett till varje tallrik.

Hacka löken och fräs i smör eller olja utan att den blir bränd. Vrid några drag med pepparkvarnen.
 Tillsätt mjölet och vispa ut och späd sedan med buljongen och koka upp.
 Skär grönsakerna och potatisen i mindre bitar och lägg i dem och låt koka tills de är mjuka.
 Mixa allt med en stavmixer och tillsätt grädden och koka upp igen. Smaka av med eventuellt ytterligare kryddor. Om man inte har en stavmixer så kan en potatisstöt och elvisp ersätta.
 Om så önskas – smula i lite stekt bacon och kanske en klick crème fraiche eller smetana vid serveringen. En sparad brocolibukett i varje portion är också lite lockande.



En mustig soppa både värmer och mättar. Tänk på att även broccolistjälkarna går att använda.

TIPS

Fler recept på billiga maträtter med exempelvis pasta och vitkål, finns på Här och Nu:s hemsida under Recept.

▼ANNONS►



I Bad Gastein bor du bekvämt på Hotel Salzburger Hof eller Hotel Gisela mitt i byn.

Boka Drömresan till Bad Gastein

Bad Gastein är beläget i nationalparken Hohe Tauern som flera gånger utsetts till Österrikes vackraste naturområde. En resa fylld av smakupplevelser, spännande dagsutflykter, lättare aktiviteter och avkoppling i fantastisk miljö.

Sommarens härligaste seniorresa

Resan arrangeras: Vecka 23, 25, 34 & 38

- ✓ Direktflyg t/r till Salzburg med incheckat bagage
- ✓ Transfer från Salzburg–Bad Gastein t/r
- ✓ Boende sju nätter inkl stor frukostbuffé
- ✓ Sex goda trerättersmiddagar
- ✓ Historisk rundvandring i Bad Gastein med lunch
- ✓ Stavgångsvandring med lunch i vacker omgivning
- ✓ Dagsutflykter till Zell am See och Salzburg
- ✓ Showcooking med hotellets kökschef Mario
- ✓ Pubquiz och "Canvas & Cava"
- ✓ Svensktalande reseledare under hela resan

Prisfr **14 495 kr/pers**
 (prisexempel boende på Hotel Gisela)

STS alpresor
 www.alpresor.se/dromresan • 0771-20 20 20



Under veckan besöker vi bla Salzburg – Mozarts födelsestad.



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

★★★★★ "RS Produkters mjuka stödstrumpor är min klara favorit sedan många år! Lätta att få på sig men ändå bra stöd." – Karin

★★★★★ "Äntligen en mjukare stödstrumpa, som jag inte behöver kämpa som en tok för att få på!" – Christina

★★★★★ "Perfekt stödstrumpa, sitter utmärkt på benet och lätt att ta på och av. Min nya favorit" – Kjell



BESTÄLL REDAN I DAG!

Köp våra EXTRA mjuka stödstrumpor som hjälper mot svullnader, åderbräck, kryp i benen, trötta ben m m.

129:– / par
 (ord. pris 188 kr) **FRAKTFRITT***

61% bomull, 32% polyamid och 7% elasthan.
 *Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 31/3.



Gå in på www.rsprodukter.se och beställ!
 Använd kod: **H261**

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

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

☐ **JA TACK!** Jag beställer de mjuka stödstrumporna för endast 129 kr/par inkl frakt. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem oprovade. Jag blir INTE automatiskt prenumerant!

Ringa in storlek och färg och skriv antal:

35–37, 38–41, 42–44, 45–48

SVART GRÅ MARIN NATUR SVART /GRÅ

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.

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
 Mottagaren betalar portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
 02671625
 793 20 Siljansnäs

Tarmfloran

- viktigare än du tror

Våra knappt två kilo tarmbakterier tycks spela en ännu större roll än vad som hittills varit känt. Bakterierna fungerar som både humörorgan och kommunikationscentral. Tarmflorforskarna Åsa Håkansson och Frida Hållenius berättar om de senaste insikterna.

TEXT: KRISTINA LINDGÄRDE • FOTO: HILDE SKAR OLSEN/GETTYIMAGES



Blåbär och lingon hör till de livsmedel som forskarna har studerat och som visar sig gynna tarmfloran.



I en så kallad tarmsimulator studerar Frida Hållenius och Åsa Håkansson hur födan transporteras genom tarmen.

För bara tio till femton år sedan framstod tanken på att diskutera tarmflora med sina bekanta förmodligen som något udda. I dag är det inte längre märkligt att åtminstone bland hälsomedvetna tala om antiinflammatorisk kost, pre- och probiotika, hemmagjord fermentering och annat relaterat till ämnet.

Också bland forskare har förståelsen för tarmfloras betydelse tagit ett rejält kliv framåt.

– Kunskapen om tarmflora exploderar bland forskare just nu. Samtidigt är det fortfarande mycket om tarmfloras funktion som vi inte vet, säger Åsa Håkansson som är docent i livsmedelshygien vid LTH, Lunds universitet. Sedan flera år forskar hon på sambandet mellan tarmflora och kost.

Kommunicerar med hela kroppen

Sammantaget har det blivit allt tydligare att tarmfloran inte endast har i uppgift att spjälka maten så att kroppen kan tillgodogöra sig näringsämnen.

Tarmfloran kan också betraktas som något av en kommunikationscentral. När tarmbakterier bryter ner födan produceras mättnadshormoner och andra substanser som via nervsystemet

eller blodomloppet ger signaler till andra delar av kroppen. Bakterier kan också direktkommunicera med exempelvis vita blodkroppar i blodet eller lymfsystemet. Talande är att runt åttio procent av immunförsvaret finns i och runt tarmen.

I linje med ovan kan tarmfloran också indikera sjukdom. Exempelvis har man sett att patienter med Alzheimers och personer med typ 2-diabetes har en avvikande bakteriesammansättning i tarmarna. Studier pågår för att kartlägga orsakssamband och utröna om kost kan förebygga eller åtminstone dämpa symptomen.

Blåbär, lingon och rågbröd hör till de livsmedel som Åsa Håkansson och Frida Hållenius har studerat och som visar sig gynna tarmfloran.

Påverkar vårt humör

Enligt Frida Hållenius kan tarmfloran också betraktas som ett humörorgan.

– Så mycket som nittio procent av kroppens serotonin tillverkas i tarmen. Detta hormon reglerar bland annat vårt humör och vår sömn. Omvänt kan stress och stillasittande försämra tarmfloran medan motion och psykiskt välmående förbättrar den.

Det pågår studier för att kartlägga samband mellan kost och serotoninivå, för att se om kosten också har påverkan via tarmfloran.

Senare studier har påvisat att tarmfloran även har kontakt med andra organ än hjärnan, exempelvis lungorna, då tarmfloran verkar kunna påverka immunreaktioner i lungan.

Överlag publiceras det många vetenskapliga studier om tarmflora och probiotika just nu, enligt de båda forskarna. En bidragande anledning är den snabba teknikutvecklingen som möjliggör omfattande dataanalyser.

Finns då fler intressanta rön? Javisst, enligt forskarna – här presenteras fler spännande insikter:

Tarmfloran är individuell

Tidigare trodde man att ens tarmflora var ganska enkel att ändra. I senare studier har man sett att tarmfloran stabiliseras tidigt i livet, baserat på framför allt miljöfaktorer och livsstil, men även våra gener verkar spela viss roll. Man har med andra ord en grundtarmflora som man bär med sig genom livet.

– Den första överföringen av mikroorganismer till barnet sker i huvudsak i samband med att barnet föds. Då

koloniserar barnet av mammans tarm- och vaginala flora samt omgivningens mikrober. Beroende på vilka gener man har får varje individ en egen, individuell tarmflora, säger Åsa Håkansson.

Florans sammansättning utvecklas sedan successivt hos barnet och förblir sedan relativt stabil i vuxen ålder, men dess sammansättning påverkas i hög grad av den mat vi äter och vilken livsstil vi har. När vi blir äldre förändras också tarmfloran och även vårt immunförsvar.

Bra mat är ännu bättre för vissa

Hälsosamma livsmedel är bra för alla, men i nya studier har man sett att vissa personer får en ännu bättre hälsoeffekt beroende på vilka tarmbakterier de har. Det innebär att exempelvis ett äpple kan vara ännu bättre för dig än för din granne, medan din granne kanske har större hälsovinster av att äta baljväxter än du har.

– Orsaken kan i detta fall vara att en viss bakterie, som är särskilt bra på att bryta ner kolhydrater i just äpplen, saknas hos grannen. Tarmfloran har stor funktion i hur vi tillgodogör oss näringsämnen.

I framtiden kanske vi kan gå till vård-

centralen och få individuella kostråd för att få maximal hälsoeffekt. Men så långt har inte forskningen kommit – ännu.

Enkelt att förbättra sin tarmflora

Om du lägger om din kost ändras tarmfloran snabbt, men slutar du att äta det som ändrade tarmfloran återgår den ofta till sitt ursprungsläge.

I en studie av bland andra Anne Nilsson, Olena Prykhodko och Frida Hållenius fick deltagarna under en kväll byta ut vitt bröd mot rågbröd till kvällsmackan. Redan nästa morgon visade tarmfloran en snabb förbättring med högre förekomst av bakterien *Faecalibacterium prausnitzii* som har visats ha anti-inflammatoriska effekter. Rågbrödet ökade också mängden *Prevotella* i tarmen, en bakterie med gynnsamma effekter på blodsockerreglering.

Samband med psykiska diagnoser

– Det finns studier som visar att personer med ADHD, schizofreni och andra psykiska diagnoser kan ha en annorlunda, och ibland sämre, tarmflora. Oklart är ännu vad som är hönan och ägget, det vill säga hur orsakssambandet ser ut. Men det finns faktiskt flera studier som visar att möss som är genetiskt be-

handlade för att utveckla autism kan få tillbaka sin sociala förmåga och få minskad ångest och mindre av stereotypa beteenden när man förbättrar tarmfloran med laktobaciller och bifidobakterier.

– Även på människor undersöker man nu om olika typer av bakterier kan lindra besvär vid autistisk funktionsvariation, men människans ekosystem av tarmbakterier är enormt mycket mer komplext än hos möss, vilket gör att mer forskning behövs innan man kan fastställa en effektiv behandling, säger Frida Hållenius.

Det pågår även flera kliniska studier som undersöker om kost och tarmflora kan lindra depression, bland annat genom att utforska sambandet mellan kost, flora och serotoninivå.

Frisk tarmflora

I stora drag har friska människor samma grupper av tarmbakterier, men på art-nivå kan det skilja sig åt. Vilken roll olika arter spelar vet man ännu inte riktigt.

Däremot vet man att en mångfald är bra. I en obalanserad flora har diversiteten sjunkit kraftigt och det finns inte längre bra bakterier som kan blockera tillväxten av sämre bakterier. ■

Inför kongressen

Arbetet inför SKPF:s 25:e kongress pågår för fullt. Motionstiden är över, men än kan det finnas tid att nominera kandidater till förbundets ledning.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

Den 9-11 juni hålls SKPF:s 25:e kongress i Bålsta i Uppsala län. Kongressen är förbundets högsta beslutande organ och hålls vart tredje år. Här träffas 97 kongressombud från samtliga distrikt för att bestämma förbundets inriktning under de kommande åren.

Senast fyra månader före kongressens start, det vill säga nu i februari, skickas uppgifter till distrikten om hur många ombud varje distrikt ska utse till kongressen.

Förbundets distrikt utgör valkretsarna och varje valkrets tilldelas först ett kongressombud, vilket tillsammans blir 22 stycken. Därefter fördelas ytterligare 75 kongressombud baserat på antalet medlemmar i varje valkrets per den 1 januari kongressåret. Det innebär alltså att ju fler medlemmar ett distrikt har, desto fler kongressombud får distriktet skicka till kongressen.

Kongressombud

Det är distriktsstyrelserna som ansvarar för att välja kongressombud. Varje medlem i förbundet kan väljas som kongressombud, men för att vara valbar måste medlemmen först ha nominerats. Nomineringen sker på avdelningarnas årsmöte på kongressåret och valet av distriktets/valkretsens kongressombud sker sedan på distriktets årsmöte. Lite beroende på när dessa möten sker kan det alltså fortfarande finnas tid att nominera kandidater.

När distriktens val är avslutade ska justerade protokoll vara förbundets verkställande utskott (VU) tillhanda senast den 15 april kongressåret. Om en



SKPF:s 25:e kongress hålls den 9-11 juni på konferensanläggningen Aronsborg i Bålsta nordväst om Stockholm.

medlem i förbundet anser att felaktigheter har begåtts under valet av kongressombud eller dess ersättare kan medlemmen överklaga valet hos VU senast den 20 april kongressåret.

Motioner

Den 9 december 2025 var den sista dagen då det gick att lämna motioner till kongressen. Det har inkommit totalt 73 motioner, som nu bereds. Först tittar stadgekommittén och handlingsprogramgruppen på motionerna, därefter tas de upp till behandling av VU och förbundsstyrelsen (FS) under våren. FS ger sedan ett utlåtande till varje inkommen motion.

På kongressen sker det sedan omröstningar om motionerna. En nyhet för i år är att omröstningarna kommer att ske digitalt i stället för som tidigare med handuppräknning eller med handskrivna lappar som samlas in och räknas. Detta innebär att omröstningarna kommer bli betydligt effektivare än tidigare och att kongressdeltagarna får mer tid över för diskussioner och debatt i stället för att lägga ner tid på formalia.

Valberedningen

Valberedningens första förslag till personval ska vara samtliga kongress-

ombud tillhanda senast fyra veckor före kongressens början. Personvalen avser de personer som ska sitta i styrelsen, det vill säga vem som ska vara förbundets ordförande, vice ordförande, sekreterare samt kassör – förutom övriga nio styrelseledamöter, ersättare och revisorer. Kongressens uppgift är att rösta på de namnförslag som finns.

Dessutom ska kongressen välja en ny valberedning samt ersättare inför nästa kongress.

Kongressförberedelser

FS planerar och tar fram en dagordning samt en arbetsordning för kongressen. De lägger fram förslag till beslut i alla frågor (dock ej personvalen) som ska behandlas av kongressen. Förslagen ska vara kongressombuden tillhanda fyra veckor innan kongressen startar, så att de kan diskutera och fundera på dem i god tid.

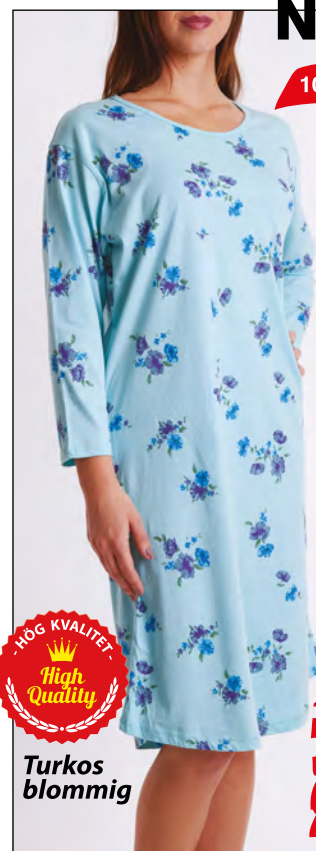
Alltihop ska vara klart när de 97 kongressombuden, förbundsstyrelsen och kansliets tjänstemän träffas i Bålsta den 9 juni. När kongressen är över vet vi vilka frågor förbundet kommer att prioritera och verka för under den kommande treårsperioden, och vi vet också vilka det är som kommer att leda förbundet framåt.



Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

Engångsköp, ring **018-700 33 00** eller **mkcollection.se**

Nattlinne



100% Bomull

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

Köp ett fint och snyggt nattlinne i 100% bomull!

Endast 159 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek:

☐ M ☐ L
☐ XL ☐ XXL

159:-
+ 19 KR FRAKT

HÖG KVALITET
Turkos blommig

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben



• Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.

• Motverkar trötta och ömma ben.

• Bidrar till piggare och snyggare ben.

• Motverkar åderbräck och stockningar.

98:-
+ 19 KR FRAKT

60% Bomull 40% Elastan

Enkel att ta på sig!

Köp en utmärkt och fin stödstrumpa i bomull! Endast 98 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Beställ: 018-700 33 00

eller på **mkcollection.se** Katalog med fina produkter följer med i paketet!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

PLATS FÖR PORTO
MK Collection
Box 1634
751 46 UPPSALA
Här & Nu nr 1
26 02 06

SKICKAS TILL:

Leggings

65% Bomull
35% Elastan

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

High Quality

Matt modell.
Endast svart färg.

119:-
+ 19 KR FRAKT

Köp en bekväm och fin leggings!

Endast 119 kr per styck. Ingen bindningstid.

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

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

79:-
+ 19 KR FRAKT

95% Bomull 5% Elastan

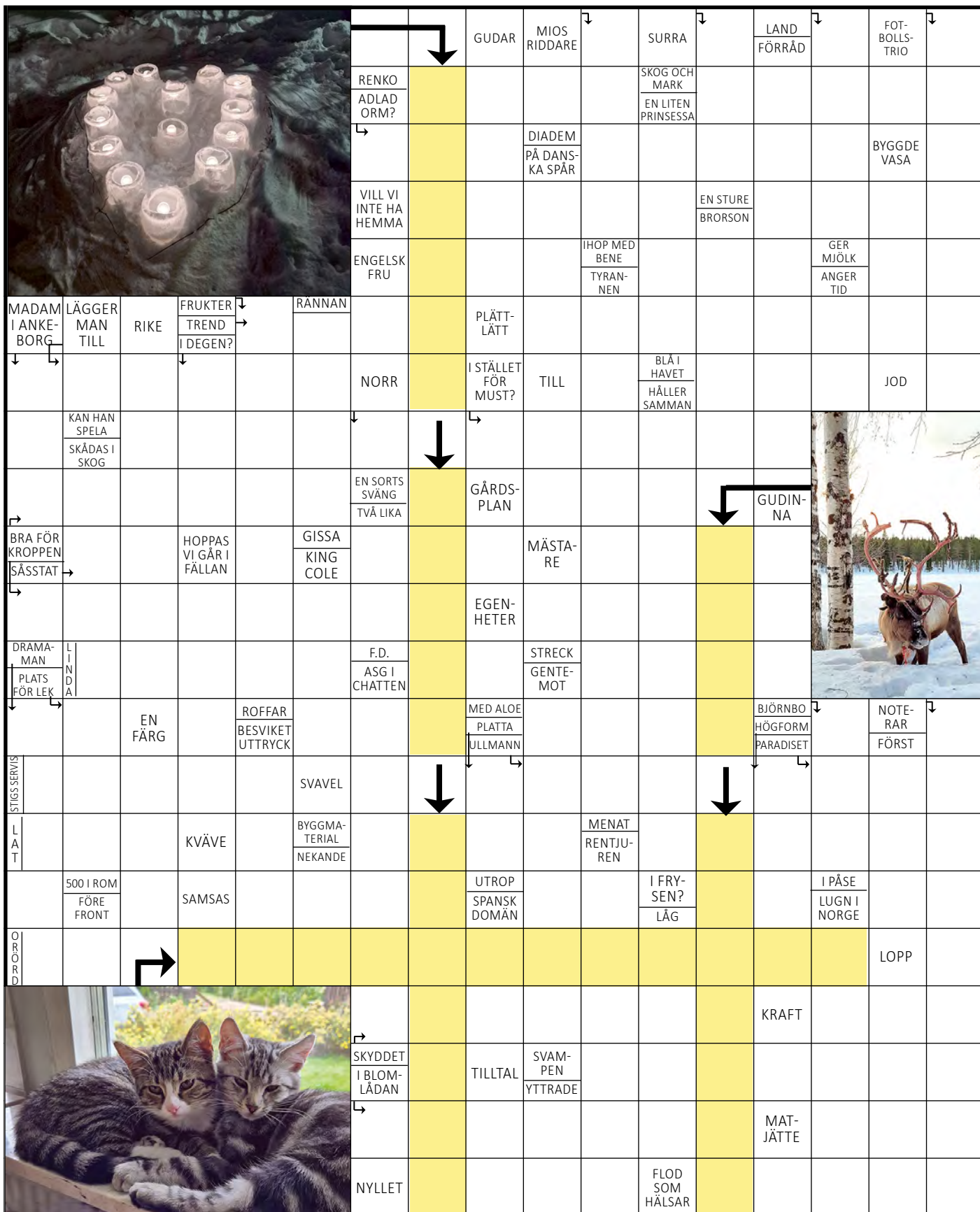
Köp en bekväm och snygg trosa i bomull!

Endast 79 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

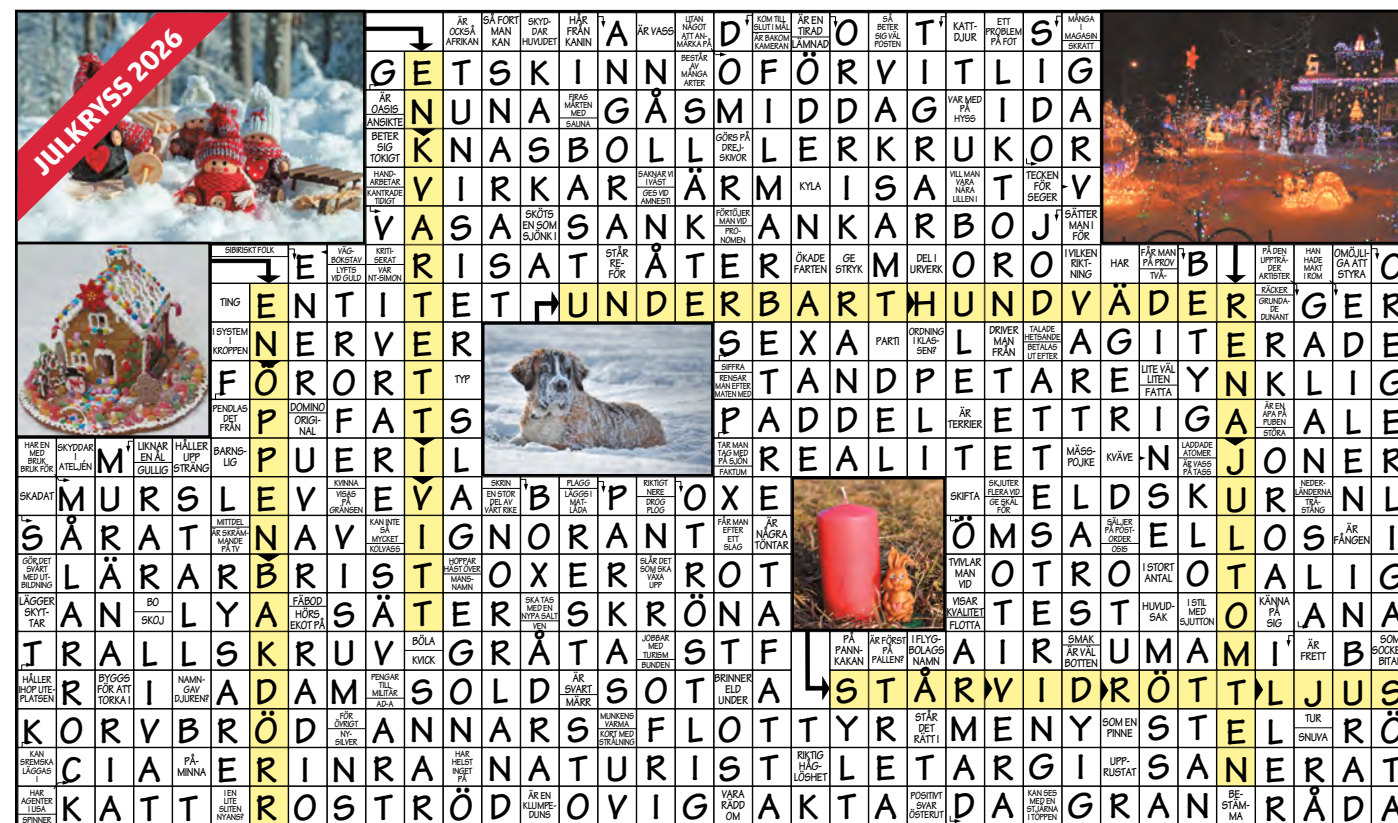
☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa

High Quality



Korsord nummer 1, 2026. 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 1/2026**. Glöm inte att uppgi din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 9 mars 2026.



SUDOKU

SVÅRT

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

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 2026

Birgit Abrahamsson, Gällivare	Lena Olofsson, Åsen
Christina Andersson, Nyköping	Göran Olsson, Brunflo
Inger Bergsten, Hällefors	Eva Palmqvist, Malmö
Solveig Björkander, Gnosjö	Viveka Persson, Enskededalen
Christer Björling, Borlänge	Kristina Rydfjäll Wandall, Umeå
Barbro Bodin, Äspered	Ann-Britt Schärberg, Trollhättan
Lisbeth Buskas, Mellösa	Gullan Sellin, Visby
Annie Dahlström, Göteborg	Jan-Åke Siljegren, Kiruna
Barbro Edholm, Utansjö	Inger Sundqvist, Gustavsberg
Kerstin Egerbo, Borås	Bengt Svensson, Farsta
Sören Eklund, Stigtomta	Britt-Marie Svensson, Linköping
Ulla Enkvist, Skellefteå	Yngve Svensson, Asarum
Elisabeth Eriksson, Karlskrona	Mona Svärd, Staffanstorp
Marianne Gustafsson, Halmstad	Kenth Söderlöf, Kopparberg
Maud Hamburg, Sundsvall	Maylis Thorsson, Åsa
Berndt Hansson, Härnösand	Siv Täfvander, Kramfors
Christina Hertz, Norrköping	Christina Wahlborg, Hofors
Barbro Hollström, Öjebyn	Birgitta Wall, Kilafors
Ewa Händén, Kinna	Inge Zweiniger, Åhus

Grattis till alla 50 vinnare som får var sin Guldkantelott!



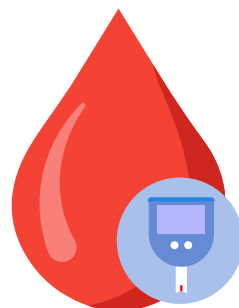
HON & HAN av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



NÄSTA NUMMER

kommer den 10 april

- 70-årige Tyrone kör förnödenheter till de mest krigshärjade områdena i Ukraina.
 - Tipsen som håller hjärnan i trim.
 - Diabetes typ 2 är en folksjukdom, men livsstilen påverkar mer än man kan tro.
 - Madelenes 3-åriga barnbarn fick diabetes. Nu pärlar Madelen för att stötta diabetesfonden.
 - Träffa pensionärerna som kör skolbuss.
 - Upptäck körsångens positiva hälsoeffekter.
 - Stockholmspolis Britt-Marie sade upp sig och öppnade kafé i småländska Fågelfors.
- + massor av annan spännande läsning.



VANNONS ►

ULL I SÄNGEN

Sömnpromblem, 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

Nu även
webbutik!

Nu även tryckavlastande madrasser!



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

VANNONS ►

SENIORFESTIVALEN MALMÖ!

Malmömassan 25–26 mars

Många utställare • Två scener
Massor med aktiviteter

Förköp din digitala
biljett och få
60 KR RABATT
Kampanjkod:
SENSFEST26

Skanna koden
Ange: SENFEST26



seniorfestivalen.se

VÄRDEKUPONG
60 KR RABATT

Denna kupong berättigar till 60 kr rabatt på
entrén på valfri Seniorfestival 2026. Entrén
kan variera beroende på ort och event. Se
seniorfestivalen.se vad som gäller. Max två
personer per kupong. Kan ej kombineras
med andra erbjudanden.

SENIOR-
FESTIVALEN

ROLFS
FLYG & BUSS

BJUDER PÅ GARDEROBEN

HÄRS NU 2601

FILMBOXAR & TV-SERIER!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Greta Garbo/Collection
(4 klassiska filmer)
4DVD 361567..... 79kr



Husbonden/Piraten på
Sandön/Miniserien
DVD 19879 99kr



Vi på Saltkråkan/
Filmbox
4DVD 6434 99kr



Pang i bygget/Fawltly
Towers/Hela serien
4DVD 401081..... 99kr



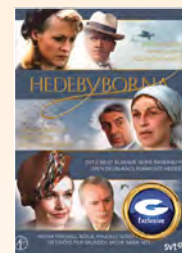
Familjen Macahan/Rem
2DVD 411222 S 1 99kr
6DVD 411223 S 2 .. 149kr
6DVD 411224 S 3 .. 149kr



Jönssonligan/
5 filmer 1981-89/Rem
3DVD 403360..... 99kr
3BD 403361159kr



Mot alla vindar/
TV-serien
4DVD 9337129kr



Hedebysborna/
Hela serien
6DVD 336443.....149kr



Den elake polisen
(Svullo)
DVD 22325159kr



Jurassic World/
Rebirth
DVD 21918159kr
BD 21919 (CE).....179kr
4K 21920 (CE).....279kr



Mission Impossible 7/
Final reckoning/Del 2
DVD 11353159kr
2BD 11358199kr
4K+BD 11359329kr



Beck Box 13
(51-52)
2DVD 21555179kr



Jurassic Park + Jurassic
world/Collection
6DVD 410835.....179kr
6BD 410836249kr



Ett paron till farsa/
4-film collection
4DVD 399141..... 199kr



Thor Modéen & Åke
Söderblom/Vol 2 (6 filmer)
3DVD 404362.....199kr



Angne & Svullo/
Komplett samling
4DVD 11599249kr



Hasse & Tage/Samlade
revyer/Nyutgåva
6DVD 335346.....249kr



Hem till Midgård/
Hela serien
4DVD 12131249kr



Astrid Lindgren/Boxen
med alla biofilmer
23DVD 335432.....599kr



James Bond/
Collection
24DVD 508268.....799kr
24BD 496956999kr

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 benmuskeln utvidgas 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. 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!

Klarna.

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
745:-**



Vitalplus 1002

~~2.595:-~~
**KAMPANJ:
1.850:-**

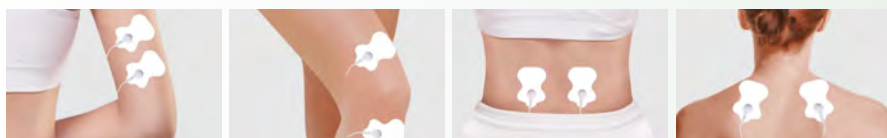
ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Uppladdningsbar och lättare.

- 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. Styrs med fjärrkontroll.

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