

Val 2026

**Enkät till riksdags-
partierna**

SID 12

Ukrainakriget

**Pensionärerna som
hjälper Ukraina**

SID 22

Det stora hotet

**AI är bedragarnas
nya verktyg**

SID 14

här&nu

2/2026 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se

SENIORDEJTING

*Elisabeths viktigaste tips för dig
som vill träffa en partner*

ORDNING PÅ BLODSOCKRET

Nio steg för att undvika diabetes typ 2

DU ELLER NI

Därför reagerar många på ungas niande

74-ÅRINGEN KÖR SKOLBUSS

Lars stod inte ut med att vara pensionär

CARL XVI GUSTAF 80 ÅR

16 saker du inte visste om Kungen

MINNESTRÄNING I GRUPP

Drop in för personer med demenssjukdom

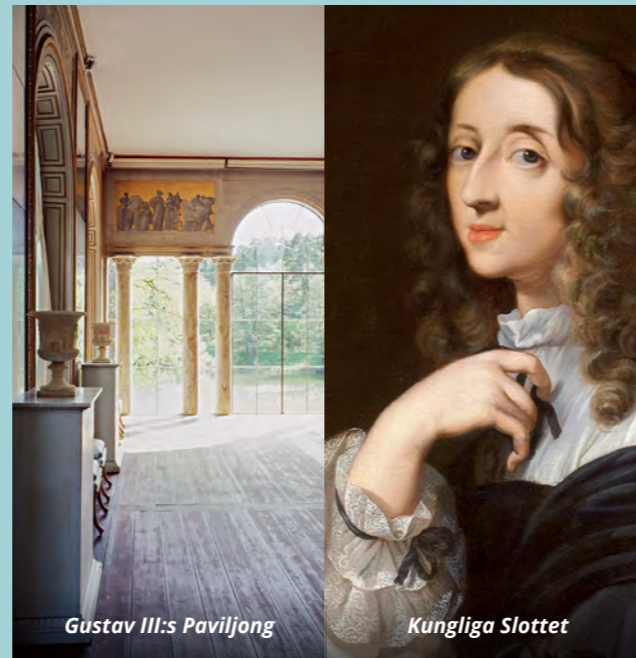
ÅLDRAS MED MINNET I BEHÅLL

Det kan du själv göra för att hålla hjärnan i trim



Välkommen till vår historia.

Kungligasloten.se



Gustav III:s Paviljong

Kungliga Slottet



Kina Slott

Drottningholms Slott

Tullgarns Slott

Rosendals Slott

Strömsholms Slott

Gripsholms Slott

Rosersbergs Slott

Ulriksdals Slott

De 
Kungliga
Slotten

LIZAS SIDA

Dra i gång vaccinationsprogrammet nu!

Vårvintern övergår nu så sakta mot vår. Snön smälter och små snödroppar tittar fram. Solen gör sitt och nu stundar påsken.

På förbundet har vi fullt upp med kongressförberedelserna. Mer och mer kommer på plats. Förbundsstyrelsen har fattat beslut om nya stadgar som ska föreslås kongressen för beslut. Ett nytt handlingsprogram ligger klart för beslut och allt praktiskt med kongressen rullar på. Spännande med kongress för oss för tillsammans är vi SKPF Pensionärerna.

I regeringens pensionärskommitté träffade vi, förutom äldreministern, även sjukvårdsminister Elisabeth Lann. Hon fick frågan från oss hur utvecklingen för högkostnadsskyddet på läkemedel ser ut. Får de några indikationer på att äldre och andra med stort behov av livsviktiga mediciner inte hämtar ut dem? Hon svarade att det inte var hennes bord men att vi får ställa in oss på att det nog kan bli ännu dyrare. Svårt att förstå den synen. Hon sa också att fast läkarkontakt innebär att man ska träffa samma läkare vid sina besök. En dröm som kanske blir verklighet någon gång.

” Alla riksdagspartier säger att de ställer sig bakom ett nationellt vaccinationsprogram för äldre.

Vi har genomfört ett seminarium på riksdagen gällande vaccinationsprogram för äldre. Sex riksdagspartier samt forskare deltog. Vaccination handlar inte bara om medicin. Det handlar om trygghet, jämlik vård och möjlighet att leva ett aktivt liv. Alla riksdagspartier säger att de ställer sig bakom ett nationellt vaccinationsprogram för äldre. Varför händer då inget? Dags att gå från ord till handling!

Vi har tillsammans med Roks och SKR genomfört ett välbesökt webinarium gällande våld mot äldre kvinnor. Syftet med webinariet var att öka kunskapen om våld mot äldre kvinnor, synliggöra problemets omfattning och bidra till konkreta insatser för att stärka skydd, stöd och trygghet. Våldet pågår runt omkring oss och behöver uppmärksammas. Alltför länge har våldet mot äldre kvinnor levt i mörker och tystnad. Vi måste alla stå upp och hjälpas åt för att det ska få ett slut.

När solen skiner ta med kaffekoppen ut och njut av den annalkande våren. Kanske den första fjärilen tittar fram och små tussilagon i dikeskanten lyser upp. Oavsett – passa på att njuta och kom ihåg att vår tid är nu.



Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

SKPF: pensionärerna

Box 3619
103 59 STOCKHOLM
Telefon: 010-222 81 00

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

Hemsida: www.skpf.se



Tidningen Här&Nu
Box 3619
103 59 STOCKHOLM
E-post: redaktionen@skpf.se
Hemsida: www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Liza di Paolo-Sandberg
Redaktör: Markus Dahlberg
Omslagsfoto: Kersti Hilding Hansen

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

Medlemsundersökning om våld

6 Våldet tar inte slut med åldern. 7 av 10 äldre upplever ökad otrygghet.

Val 2026

12 Vi har ställt tre frågor till riksdagspartierna inför valet i höst. Den första handlar om äldres ekonomi.

Det stora hotet

14 Bedragare hittar ständigt på nya sätt att luras. Med den ny AI-tekniken tar de bluffarna till nya nivåer.

Åldras med minnet i behåll

16 Hela 40 procent av all demens är kopplad till faktorer vi kan påverka. Forskare ger råd.

Carl XVI Gustaf 80 år

18 Kungen fyller 80 år. Här är 16 saker du kanske inte känner till om Kungen

Ukrainakriget

23 Tyrone kör förnödenheter till fronten i Ukraina och Lars är på plats och hjälper till.

Du eller Ni

26 En del tycker att det är ofint att säga ni. Andra anser att det är artigt. Hur kan det komma sig?

Ordning på blodsockret

28 Du kan göra en hel del själv för att undvika att drabbas av diabetes typ 2.

Pensionärerna som kör skolbuss

32 Lars gillar sitt jobb och extra-pengarna, men egentligen stod han inte ut att vara pensionär.

Seniordejting

36 Det är kul att dejta, men som senior finns det en del att se upp med innan man ger sig ut.

Husmanskort

40 Leif bjuder på sjömansbiff och forbondegryta.

Minnesträning i grupp

44 I Helsingborg finns det en träna hjärnan-grupp med drop-in för personer med demenssjukdom

65+

Det har varit mycket snack om den nya pensionsåldern.

Och mindre snack om att många pensionärer som äger sin bostad kan frigöra pengar utan att behöva flytta. Hör av dig till oss på 020-586 160 så berättar vi mer.

Svensk 
Hypotekspension

Speciallånet för pensionärer
www.hypotekspension.se

Medlemsundersökning

7 av 10 känner sig allt otryggare

Majoriteten av äldre upplever att våld och kränkningar mot äldre har ökat de senaste åren. Det visar en ny medlemsundersökning bland SKPF Pensionärernas medlemmar.

Av de 2 500 medlemmar som har svarat på förbundets medlemsundersökning säger 70 procent, alltså sju av tio, att våld och kränkningar mot äldre har ökat de senaste åren. Var tredje har själva upplevt eller känner någon som har varit med om kränkande eller olämpligt bemötande inom äldreomsorgen eller vården.

En person av tretton uppger att de själva eller någon nära dem har utsatts för våld, hot eller kränkningar efter 60 års ålder. Bland dem som har uppgett utsatthet handlar det om psykiskt våld (46 procent), fysiskt våld (21) procent och ekonomiskt våld (16 procent).

En betydande grupp pensionärer upplever således både en ökad samhällsotrygghet och ser samtidigt brister i den omsorg som ska ta hand om dem.

– Det här är mycket oroande siffror som borde skaka om politiker och beslutsfattare. Våra medlemmar vittnar om både egen utsatthet och en växande otrygghet. Äldre kvinnor riskerar att hamna i särskilt utsatta situationer, samtidigt som deras behov ofta förbises. Samhället måste ta detta på största allvar, och kommunerna måste ta sitt arbetsgivaransvar och se till att bakgrundskontroller görs av all personal, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg.

Våldet osynliggörs

I samarbete ned Roks, Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige, har SKPF Pensionärerna genomfört ett webinarium om våld

mot kvinnor. I Roks rapport ”Våld mot äldre kvinnor - en osynlig verklighet” beskrivs hur våld inte upphör med åldern utan att våldet mot äldre kvinnor snarare osynliggörs. Äldre kvinnor kan vara ekonomiskt eller praktiskt beroende av förövaren och sakna kontakt med stödinstitanser.

– Mäns våld mot kvinnor går inte i pension, men trösklarna för att söka och få stöd och skydd höjs avsevärt med åldern. Kvinnorna riskerar att inte bli trodda, att inte identifieras som våldutsatta och att mötas av en äldreomsorg som saknar rätt kunskap. Våldet måste synliggöras och bemötas med rätt stöd och insatser, säger Adine Samadi som är ordförande för Roks.

Bortglömt samhällsproblem

Enligt Roks är våldet mot äldre kvinnor ett av vår tids mest förbisedda samhällsproblem – inte för att det är ovanligt, utan för att det så lätt misstas för något annat. Blåmärken förklaras med skör hud. Rädsla tolkas som förvirring. Kontroll, isolering och kränkningar skrivs av som ”äktenskapsdynamik”. Våldets spår göms bakom föreställningar om åldrande, och i den blindheten försvinner kvinnorna.

I rapporten delar kvinnor från Tantjouren i Norrköping och Tantjouren Iris i Luleå sina erfarenheter av att möta och stötta äldre våldutsatta kvinnor. De berättar om våldets uttryck i hög ålder – om allt från ekonomisk kontroll till livshotande försummelse, från årtionden av psykisk nedbrytning till sexuellt



våld som aldrig slutat. De berättar också om hur samhällets okunskap – hos vård, socialtjänst, rättsväsende och anhöriga – skapar en tystnad som gör våldet både svårare att upptäcka och svårare att lämna.

TIPS

Är du utsatt och behöver hjälp?

Kvinnofridslinjen

Öppet dygnet runt. Det kostar inget att ringa och det går att vara anonym. Det finns även en chatt på hemsidan.

Tel: 116 016

Webb: www.kvinnofridslinjen.se

Roks

Över 60 kvinnojourer över hela landet. På hemsidan kan du söka efter närmaste jour.

Webb: www.roks.se

Polisen

Ring polisen om det är akut.

Tel: 112

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**



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

Undersköterskor inom äldreomsorgen tillhör de som är mest sjukskrivna på arbetsmarknaden.



Sjukt i äldreomsorgen

Höga sjuktal pressar den svenska äldreomsorgen. Undersköterskor i äldreomsorgen har dubbelt så höga sjuktal som genomsnittet på arbetsmarknaden. Det är framför allt brister i arbetsmiljön som ligger till grund för den höga andelen sjukskrivningar. Det visar Socialstyrelsen i en ny rapport.

Andra problem som bidrar till de höga sjuktalerna är stora personalgrupper, tidsbegränsade anställningar och svårigheter att rekrytera medarbetare med rätt kompetens, vilket riskerar att gå ut över både medarbetare och äldre.

– Många medarbetare gör ett fantastiskt arbete varje dag. Men arbetsbelastningen är hög och det märks. Arbetsmiljön behöver bli bättre för att få ner sjukskrivningstalen. Det är ett ansvar för arbetsgivarna och det finns kunskap om hur arbetsmiljön kan förbättras, säger Björn Eriksson som är generaldirektör på Socialstyrelsen.

Hög andel utrikesfödda

8 av 10 medarbetare i äldreomsorgen är kvinnor och närmare hälften är utrikesfödda. I Stockholms län är andelen så stor som 70 procent och i flera kommuner är andelen ännu större. Utan dessa skulle äldreomsorgen inte fungera, konstaterar Socialstyrelsen.

Enligt rapporten kan också den höga andelen utrikesfödda innebära utmaningar kopplat till brister i språkförståelse. Regeringen har därför bestämt att ett språkrav ska införas från den 1 juli 2026. Kommuner och privata utförare

kommer därefter att behöva arbeta för att personalen har de kunskaper i svenska som är relevanta för att arbeta i äldreomsorgen.

Brist på personal

Inom äldreomsorgen behöver det anställas drygt 50 000 fler medarbetare fram till år 2030. Det beror främst på att antalet personer som är 80 år eller äldre ökar kraftigt. Äldreomsorgen är den verksamhet i kommuner och regioner där behovet av personal ökar allra mest. Den senaste statistiken visar att mycket behöver göras för att förbättra möjligheterna att rekrytera så många nya medarbetare till äldreomsorgen på så kort tid.

Meningsfullt

Trots de stora utmaningarna inom äldreomsorgen upplever 8 av 10 anställda att de har ett meningsfullt arbete. Det är fler än i andra sektorer på arbetsmarknaden konstaterar Socialstyrelsen. Relationen till de äldre, känslan av att göra skillnad och att uppfylla omsorgstagarnas vårdbehov är ofta det som känns meningsfullt och bidrar till att medarbetare trots allt vill stanna och jobba kvar i yrket.

– Att värna och förstärka det som upplevs som meningsfullt är bra både för personalen och de äldre. Kontinuitet och förutsättningar för personalen att göra sitt jobb på ett bra sätt är en förutsättning för att klara kompetensförsörjningen och kvaliteten i framtiden, säger Anna Brooks som är utredare på Socialstyrelsen. ■

Pensionstrendbrott

Höjda pensionsåldrar har lett till högre kompensationsgrader – alltså att pensionens storlek i förhållande till inkomsten före pensionering har ökat. Kompensationsgraden för den totala pensionen, inklusive tjänstepension, ökade med sex procent för nyblivna pensionärer år 2024 jämfört med tidigare pensionärskullar. Kompensationsgraden för medelinkomsttagares totala pension var 70 procent år 2024. Av dessa var kompensationsgraden för män 73 procent och för kvinnor 68 procent av slutlönen i total pension. Det visar en ny rapport från Pensionsmyndigheten.

SVERIGES KONSUMENTER

Konsumentrådgivning fortsätter

Som enda pensionärsförbund erbjuder SKPF Pensionärerna förbundets medlemmar fortsatt fri konsumentvägledning. Som tidigare sker det med hjälp av konsumentvägledarna på Sveriges konsumenter. Därmed kan SKPF:s medlemmar även i fortsättningen få unik hjälp med information om konsumenträttslig lagstiftning, råd inför köp, stöd vid eventuella klagomål kring en inköpt produkt samt hjälp i kontakten med företag. SKPF:s konsumentvägledning nystartar i april och pågår under hela 2026. Den medlem som vill ha hjälp kan antingen ringa till konsumentvägledarna eller skicka e-post.

Telefon:

08-674 43 74, helgfria fredagar mellan klockan 9:00-11:00

E-post:

radgivning@konsumentcentrum.se

EN KVÄLL ATT MINNAS MED STEN & STANLEY



Jag vill vara din, Margareta

BILJETTER

WWW.GUPPY.NU

Bättre planerad sommarhemtjänst

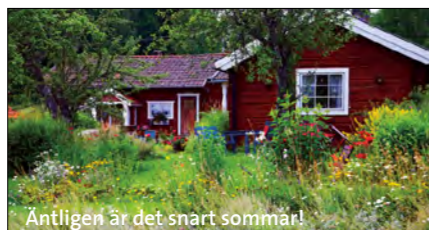
Med sommaren kommer också sommargästerna till många kommuner. Det innebär säkerligen ett uppsving för det lokala näringslivet, men också visst besvär för en del kommuner när de ska bemanna sommarhemtjänsten. Nu får kommunerna förbättrat stöd.

För en del kommuner är det under sommarmånaderna en utmaning att erbjuda så kallad sommarhemtjänst, det vill säga den tillfälliga hemtjänst som tillresta äldre fritidshusägare behöver. Att det ofta kan röra sig om hus som ligger avskilt och olägligt till gör inte saken bättre.

För kommuner som till exempel Borgholm på Öland och Kramfors på Höga Kusten är sommarhemtjänsten ett återkommande bekymmer. Hur ska ekvationen gå ihop när antalet hemtjänstbrukare ökar samtidigt som ordinarie hemtjänstpersonal har semester?

För att underlätta kommunernas planering kring sommarhemtjänsten har SKR, Sveriges kommuner och regioner, tagit fram ett stödmaterial.

– Självklart ska äldre kunna vara i sitt sommarhus även om man har hemtjänstbehov. Nu har vi samlat kommun-



Äntligen är det snart sommar!

sverige kring den här viktiga frågan, och vårt stödmaterial ska göra det lättare för kommunerna att samordna sig, säger Anders Henriksson som är SKR:s ordförande.

Materialet har tagits fram i samarbete mellan ett tjugotal kommuner. Det nya verktyget innehåller gemensamma tidsramar för planering, en gemensam mall för begäran om hemtjänst och information till kommuninvånarna att ansöka om sommarhemtjänst i god tid. Syftet är att förenkla handläggningen i såväl hemkommunen som sommarkommunen.

– Nu tar en implementeringsfas vid, där kommunerna får chansen att arbeta med stödmaterial och förhoppningsvis hitta ett bra utgångsläge inför sommaren. Vi kommer att följa det här noga, och återkomma till regeringen ifall vi anser att lagändringar behövs, säger Anders Henriksson. ■

Låg kunskap om premiepensionen

Bland nyblivna pensionärer är kunskapen om premiepensionen låg. Inte ens varannan vet om de har gjort egna fondval, har valt det statliga förstahandsvalet AP7 eller om de har valt en traditionell försäkring.

– Vi ser att många pensionärer har lågt intresse av att sätta sig in i hur premiepensionen är placerad och vilken risknivå den innebär, säger Linda Perkiö som är aktuarie på Pensionsmyndigheten.

I premiepensionen är risk ett mått på hur värdet på premiepensionskontot och därmed månadsutbetalningarna kan variera över tid. Högre risk kan ge bättre värdeutveckling men innebär också större risk för förluster. Lägre risk ger mindre variation men också mindre möjlighet till hög avkastning.

– När vi ser att många svarar olika på liknande frågor om risk kan det tyda på att man är beredd att ta olika risk i olika sammanhang, men också på att begreppen kan vara svåra att förstå. Det är ändå tydligt att kunskapen om risk i premiepensionen är låg, säger Linda Perkiö.

Innan du kilar vidare...

Glöm inte att skriva in en gåva till djuren i ditt testamente.

Ring vår samarbetspartner Jurio på **08-446 889 49** om du vill ha svar på frågor gällande testamentering. Där kan du kostnadsfritt upprätta ett testamente som inkluderar en gåva till World Animal Protection.

På worldanimalprotection.se/testamente kan du, HELT GRATIS, skriva ett testamente och få juridisk hjälp via telefon, epost eller chatt.



Inför valet: 3 frågor till riksdagspartierna

Söndagen den 13 september är det val i Sverige. Det är allas vår stora chans att påverka politiken både lokalt där vi bor och för landet som helhet. Till riksdagspartierna ställer vi inför valet i höst tre frågor som berör en av de största väljargrupperna – pensionärerna.

Det är läge att fundera på hur vi vill ha det här i Sverige. Hur har det varit? Hur är det i dag? Vart ska vi? Vad är viktigt att ta tag i?

I höst är det val och det är dags för det svenska folket att bestämma vilken riktning vårt land ska ta under de nästkommande fyra åren.

Det finns mycket att fundera över: Läget i världen, ekonomin, våldet i samhället, miljön, bedragarna som lurar folk på pengar, omsorgen, pensionerna...

Vi har ställt tre frågor till de åtta riksdagspartierna. Första frågan hittar du här upp till höger. I nästa nummer svarar partierna på nästa fråga.

V Vi vill stärka pensionerna så att äldre kan leva ett tryggt och värdigt liv efter ett långt arbetsliv. I dag är pensionerna för många alldeles för låga, särskilt för kvinnor och personer som haft lågavlönade arbeten. Vi vill därför höja de lägsta pensionerna och stärka grundskyddet i pensionssystemet. En viktig del är att höja och förbättra garantipensionen och bostadstillägget, så att ingen pensionär ska behöva leva i fattigdom.

Samtidigt vill vi förändra pensionssystemet så att pensionerna bättre speglar ett helt arbetsliv. Den ekonomiska tryggheten måste öka och pensionerna ska utvecklas mer i takt med lönerna i samhället. Vi vill även att den som har arbetat ett långt arbetsliv och slitit ur sig får möjlighet att gå i pension i förtid utan att det belastar pensionen. Vårt pensionssystem måste säkerställa att Sveriges pensionärer inte bara har råd att överleva, utan att de har råd med sådant som kultur, fritid och ett socialt liv. Det är av stor vikt för Vänsterpartiet.

S Pensionen ska bli bättre för den som slitit ett helt arbetsliv, vi vill införa en arbetarepension. Det innebär en ny princip där inte bara lön, utan också antalet arbetade år, ska påverka pensionen. Vi vill även att personer med tunga jobb ska kunna gå ner i arbetstid mot slutet av arbetslivet – utan att det påverkar pensionen negativt.

Billigare mediciner. SD-regeringen valde att försämra högkostnadsskyddet och prioriterade i stället stora skattesänkningar för de allra rikaste. Vi vill att högkostnadsskyddet ska återställas till det som gällde tidigare.

Hårdare press på banker och matkedjor och starkare skydd mot höga elpriser för villaägare. Samhället måste ta ett större ansvar för att öka konkurrensen och pressa priserna.

M Miljöpartiet anser att pensionerna ska räcka till ett gott liv. Huvudlinjen är att höja den allmänna pensionen med särskilt fokus på dem med lägst inkomster, göra pensionssystemet mer jämställt och säkra att pensionspengarna förvaltas hållbart för framtiden.

Konkreta reformer som vi driver för att höja de fattigaste pensionerna och minska ojämlikheter: göra garantitillägget permanent, utöka rätten att föra över pensionsrätter så att även sambos kan överföra rätter och underlätta för dem som har rätt till bostadstillägg att faktiskt ta del av det. För att finansiera förbättringar vill vi höja pensionsavgiften – men utan att totalen av arbetsgivaravgifter ökar.

Vi vill också stärka kommunernas ekonomi genom ökade statsbidrag och därefter indexerade statsbidrag. Det kommer att stärka kommunernas ekonomi långsiktigt.

Sammanfattningsvis: högre och mer jämställda pensioner, rättsliga och administrativa reformer som tar bort orättvisor – allt finansierat och utformat så att pensionssystemet förblir långsiktigt hållbart.

C Centerpartiet vill att pensionen ska ge trygghet, frihet och möjligheten att faktiskt leva – inte bara överleva. Utgångspunkten är att dagens äldre både lever längre och är friskare än tidigare generationer, men också att många fortfarande har alltför låga pensioner, särskilt ensamstående kvinnor. Det kräver politiska reformer som både stärker pensionssystemet långsiktigt och ger stöd till dem som har de allra lägsta pensionerna. En central del i vår politik är att pensionerna ska höjas inom ramen för det ordinarie pensionssystemet. Därför vill vi ersätta dagens inkomstpensionstillägg med en långsiktigt hållbar höjning av de inkomst-

FRÅGA 1

"VAD VILL NI GÖRA FÖR ATT SVERIGES PENSIONÄRER INTE BARA SKA ÖVERLEVA PÅ SIN PENSION, UTAN OCKSÅ LEVA?"

grundade pensionerna. Det måste löna sig att ha arbetat ett helt liv. Samtidigt behöver ett tillräckligt starkt grundskydd säkerställas för dem som av olika skäl haft låga inkomster genom livet, antingen genom befintliga stöd eller tillfälliga, riktade insatser. Vi vill också att fler ska få möjlighet att arbeta längre, för den som vill och kan. Det gäller både genom att förbättra arbetsmiljöer, öka möjligheten till karriärväxling sent i livet och skapa flexibla villkor som gör det möjligt att fortsätta bidra utan att slita ut sig. Ett mer positivt synsätt på äldre arbetskraft är viktigt – åldersdiskriminering får inte stoppa människor som vill arbeta. Att fler arbetar längre innebär också högre livsinkomster och därmed bättre pensioner. För dem som haft tunga eller fysiskt krävande yrken behöver det också finnas kompletterande lösningar så att de kan gå i pension värdigt utan att hamna i ekonomisk utsatthet. Vi vill att pensionssystemet ska vara rättvist och ta hänsyn till olika livsvillkor. Samtidigt handlar ett gott liv på äldre dar om mycket mer än bara ekonomisk trygghet och pensionsnivåer. Det handlar också om att hela samhället ska fungera för äldre. Bra bostäder, en fungerande äldreomsorg, trygghet i vardagen och närvarande samhällsservice påverkar också upplevelsen av ekonomisk och social trygghet. Centerpartiet vill sammanfattningsvis skapa ett samhälle där äldre har möjlighet att fortsätta bidra, där pensionerna är tillräckligt höga för ett värdigt liv och där alla får möjlighet att leva ett rikt och aktivt liv på ålderns höst.

L Liberalerna vill fortsätta att stärka pensionerna och pensionssystemet genom att fler arbetar längre i ett hållbart arbetsliv och genom ett pensionssystem som bättre belönar arbete. Samtidigt behöver de med lägst pension få det bättre. Därför vill vi fortsätta att höja garantipensionen och bostadstillägget för de mest utsatta, men också sänka skatten på pensioner och göra det enklare att kombinera pension med arbete.

M På ett övergripande plan är arbetslinjen och en växande ekonomi det bästa sättet att bidra till en starkt ekonomi för pensionerna. Ju fler som arbetar, desto bättre blir pensionerna.

Den som arbetat ett helt liv ska märka det i pensionen. Moderaterna vill sänka skatten på pensionen, införa en gas i pensionssystemet och värna respektavståndet – det ska alltid löna sig att ha arbetat.

Under mandatperioden har skatten för pensionärerna sänkts med drygt 9 miljarder kronor. Skatten för pensionärer som

väljer att fortsätta arbeta efter pensionsåldern har också sänkts. Sammantaget har regeringens samlade reformer stärkt ekonomin för ett pensionärspar på 75 år med en medelhög pension med cirka 2 200 kronor mer i månaden år 2026 jämfört med 2022.

Utöver skattesänkningarna på pensioner och arbete har regeringen sänkt skatten på sparande för så kallade investeringsparkonton. Tillgångar upp till 300 000 kronor på ett investeringsparkonto beskattas inte.

Den 1 januari 2027 införs en "gas" i pensionssystemet. Det innebär att i goda tider kan pensionerna räknas upp snabbare, vilket ger mer i plånboken hos pensionärer.

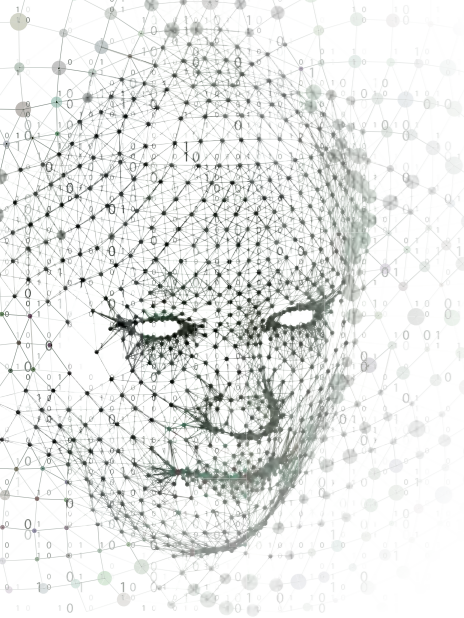
I januari i år infördes ett förstärkt högkostnadsskydd för tandvården. Den första etappen omfattar personer som är 67 år eller äldre.



Sverige har i dag ett pensionssystem som är långsiktigt hållbart och det vill Kristdemokraterna fortsätta att värna. Vi har länge arbetat för att skatten för pensionärer ska sänkas så att den hamnar på samma nivå som för löntagare. Vi har varit med och höjt garantipensionen och föreslår ett förbättrat bostadstillägg för pensionärer. Kristdemokraterna vill att intjänad pensionsrätt under småbarnsåren ska delas lika mellan barnets föräldrar för att undvika pensionsfällor beroende på olika uttag av föräldraledighet. Det finns en risk att föräldrar som väljer att vara hemma lite längre med sina barn straffas negativt i form av lägre pension. Därför innehåller pensionssystemet en regel som kallas pensionsrätt för barnaår. Det innebär att föräldrar som väljer att vara hemma och ta hand om sina barn lite längre, tjänar in full pensionsrätt de fyra första åren efter barnets födelse, oavsett om föräldern arbetar deltid eller är hemma och tar hand om sitt barn. Kristdemokraterna vill införa ytterligare ett barnår i pensionssystemet. Vi vill även höja jämförelseinkomsten.



Detta med pensioner och äldres ekonomi har sedan lång tid varit en profilfråga för oss i Sverigedemokraterna. Tyvärr har de andra partierna å det grövsta misskött äldrepolitiken under decennierna. Äldre i Sverige har blivit något av en "krockkudde" något som ska kompensera för kostsamma politiska experiment. Tillsammans med Tidö-regeringen tar vi nu steg i rätt riktning. Sänkt skatt på pension, satsningar på äldreomsorgen och avsevärt billigare tandvård för äldre är exempel på detta. Men mycket finns kvar att göra, inte minst vad gäller pensionerna. ■



Det stora hotet

Antalet AI-bedrägerier ökar lavinartat och utgör nu ett större hot än någon form av tidigare bluffmetoder.

TEXT: MARKUS DAHLBERG

En person får ett videosamtal från en bekant. Samtalet är inget konstigt, de har talats vid på det här sättet många gånger. Den som ringer ser ut som vännen, låter som vännen och vännen verkar sitta på sin arbetsplats. Vänner behöver låna pengar eftersom han har blivit bestulen på sin plånbok. Inga problem, de litar på varandra.

Men den som ringde var inte vännen, allt var påhitt skapat av bedragare med hjälp av AI. Detta kan låta som ren science-fiction, men bluffar av den här typen rapporteras allt oftare både i Sverige och i Europa.

Bedragarna använder, som alltid genom historien, den senaste tekniken för att luras. I det här fallet handlar det om AI. Utvecklingen av AI, Artificiell Intelligens, går nu så snabbt att det inte går att hänga med. Med hjälp av AI är det numera enkelt att klonas röster, skapa trovärdiga ansikten och skriva mejl och sms på perfekt svenska.

AI kan kopiera dig

AI-baserade bedrägerier formligen öser över oss i denna stund. Tekniken är numera tillgänglig för alla och det räcker med en vanlig dator för att skapa naturtroga kopior av ett ansikte och sedan lägga in ansiktet på en annan person.

Liknande teknik används för att kopiera en persons röst. Det räcker med några sekunders inspelat ljud för att AI sedan kan skapa hela meningar och få den påhittade kopian av en person att säga exakt vad bedragaren vill.

Tekniken kallas för deepfake på engelska, eller djupfejk på svenska. För några år sedan varnade den svenska polisen för att tekniken snart skulle vara så långt gången att bedragare skulle börja ringa äldre och låtsas vara en nära anhörig. Nu är vi där.

Även bluffmejl har utvecklats till att bli i det närmaste perfekta. För gick det att avslöja dem genom felstavningar och dålig grammatik. Den tiden är över. Med hjälp av AI kan bedragare nu skapa mejl och sms på felfri svenska som dessutom anpassas för mottagaren med hjälp av information som hämtas från Facebook, LinkedIn eller andra öppna källor på internet.

Vi är extra utsatta

Eftersom den digitala mognaden i Sverige är betydligt större än i andra länder är vi extra utsatta. Nästan alla använder dagligen swish, e-post och sms. Många har datorer hemma och majoriteten av befolkningen har BankID.

Vi har också en tradition av att lita på varandra. Vi litar på myndigheter och på banker. Och vi litar på vänner och bekanta i större utsträckning än i många andra länder.

Offentlighetsprincipen gör att otroligt mycket information om oss som personer finns lätt tillgängligt. Det är lätt att få tag på våra adresser, telefonnummer och även personnummer.

Sverige är ett rikt land med välmående medborgare. Det gör det intressant att rikta bedrägerier mot oss eftersom chansen är stor att den som bedragarna ger sig på också har pengar. ■

TIPS

11 tips för att skydda dig

- Så fort ett samtal börjar handla om pengar ska du dra öronen åt dig.
- Samtal som kräver att du agerar omgående är ett tecken på att något är skumt. Bedragare gillar när du blir stressad eftersom chansen ökar att du då går på en bluff.
- Använd ett säkerhetsord. Kom överens med alla familjemedlemmar om ett särskilt ord som ni använder för att vara säkra att ni talar med rätt person.
- Logga INTE in med BankID om du inte själv har använt en tjänst som kräver inloggning. Titta också efter i BankID att det är rätt tjänst du loggar in på.
- Verifiera ett samtal från banken eller någon annan ekonomisk tjänst genom att lägga på luren och kontakta dem på ett nummer som du har eller får tag på via det riktiga företagets hemsida.
- Aktivera tvåfaktorsautentisering överallt där det är möjligt. Använd autentiseringsappar, inte sms som kan vara falska.
- Klicka inte på länkar i sms eller mejl. De kan leda till falska webbsidor.
- Kontrollera alltid avsändarens mejladress eller telefonnummer.
- Fyll inte i personlig information på hemsidor hur som helst. Säkerställ att du verkligen är på den hemsida som du tror.
- Skicka ingen personlig information via mejl eller sms.
- Ring en pålitlig bekant eller polisen om du blir orolig över en viss händelse. Bättre ett samtal för mycket än ett för lite.

ANNONS ▶

Lösningen på din smärta

Det finns en internationell trend att undvika smärtstillande läkemedel – och det av goda skäl. Läkemedel belastar kroppen, och även i Norden har läkemedelsberoende och substitutionsbehandlingar ökat kraftigt. Därför föredras i allt större utsträckning läkemedelsfria behandlingsmetoder, både inom hälso- och sjukvården och för hemmabruk.

ENKEL ATT ANVÄNDA • EFFEKTIV • SÄKER

B-Cure medicinsk laserterapi är en exceptionell metod för smärtlindring. Effekten bygger på stimulering av själva smärtans källa i sådan grad att skador och inflammationer kan läka och smärtan hållas borta långsiktigt. Redan tusentals svenskar har fått hjälp med en bred variation av smärttillstånd – från led- och muskelsmärta till belastningsskador och nervsmärta. På importören Hälsoteknologis webbplats kan man läsa hur bland annat **Johan Ohlzon** fick hjälp med slitna knän och inflammerade axel, **Sanny Söderström** med kronisk smärta efter en olycka, hur **Britt-Marie Torverud** lindrar artros smärta och **Maylis Bäckman** kroniska nervvärk efter en misslyckad ryggoperation.

Effektiv men samtidigt skonsam terapi

Laserterapi verkan baseras på stimulering av cellernas mitokondrier, vilket sätter igång en PBM-process (fotobiomodulering) som syftar till att återställa vävnadens funktion. Genom processen lindras smärtan, svullnad minskar och läkningen av skador eller inflammationer påskyndas. Terapien bygger inte på värme, kyla eller manipulation av vävnaden och kan därför inte orsaka vävnadsskada.

I en klinisk studie genomförd i Sverige konstaterades att kroniska sår i lasergruppen läkte i genomsnitt 123 dagar snabbare än i kontrollgruppen. Även effekten av laserterapi vid behandling av artrossmärta

har visat övertygande resultat, bland annat i en omfattande metaanalys utförd av en norsk forskargrupp.

Säker och enkel att använda

B-Cure Lasers patenterade detaljer garanterar högsta säkerhetsklass (klass 1), vilket innebär att användning inte kräver skyddsutrustning eller särskild utbildning. Laserterapi har heller inga kontraindikationer och kan användas tryggt hemma, även om den som behandlas har proteser eller pacemaker. I säkerhetsanvisningarna rekommenderas dock att undvika stimulering av ögon, foster och cancerområden.

Apparaten är enkel att använda: slå på strömmen, ställ in behandlingstiden och påbörja behandlingen. För bästa resultat rekommenderas behandling i kurform. Till exempel bör en belastningsskada eller inflammation behandlas två gånger dagligen i cirka två veckor, ett sår en gång per dag tills det läkt och muskelspänningar några gånger tills det känns bra.

Gedigen klinisk evidens

B-Cure Laser är en MDD-godkänd medicinsk apparat, och dess effekt har undersökts i omfattande kliniska studier bland annat vid behandling av sår, vävnadsskador och smärta samt som stöd i rehabilitering. I Sverige används apparaten på smärtekliniker, inom sårvård, av fysioterapeuter samt av tandläkare och veterinärer.



Effektiv B-Cure medicinsk laser

För läkning av inflammationer och skador



- Belastningsskador, seninflammationer, blåmärken, sår, sträckningar, ledsmärta
- ca 30 000 behandlingar – var som helst, när som helst
- Priset per behandling endast några öre!

Inga kontraindikationer eller risk för överdos.

Produkten har även internationellt utsetts till bästa hemlaser 2018 och i Finland till årets hälsoprodukt 2022. Kliniska studier finns att läsa på webbplatsen.

Prova före köpbeslut

Om du efter att ha tagit del av kliniska studier och användarerfarenheter fortfarande är osäker på om B-Cure Laser är rätt val, kan du först prova apparaten genom att hyra den i en månad för 1 900 kr.

Om du därefter väljer att köpa en egen apparat, dras 1 000 kr av från köpesumman. Beställning kan göras via webbutiken eller genom att ringa kundservice. ■



Hälsoteknologi är en importör av innovativa och effektbevisade hälsoprodukter som säljer och marknadsför produkter i Norden. På webbplatsen halsoteknologi.se hittar du äkta användarerfarenheter, kliniska studier och webbutik. Beställningar kan även göras per telefon på **08 5250 7055**.

Hälsoteknologi

www.halsoteknologi.se



Åldras med minnet i behåll

Hela 40 procent av all demens är kopplad till livsstil och faktorer som går att påverka. Ta del av forskarnas bästa tips: Så håller du hjärnan frisk långt upp i åren!

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GETTYIMAGES

Demens brukar kallas den nya folksjukdomen. Det beror på att vi lever allt längre och hjärnan är den svagaste länken. 160 000 svenskar lever med en demenssjukdom. Varje år får 25 000 svenskar diagnosen demenssjukdom, där Alzheimers sjukdom är vanligast.

Arv och hög ålder är två av de största riskfaktorerna för att utveckla kognitiv svikt, som är ett förstadium till demens,

och demenssjukdom. Det kan vi inte göra något åt. Men arv och ålder är långt ifrån allt. Ny hjärnforskning visar uppmuntrande besked, nämligen att du kan påverka 40 procent av din hjärnhälsa själv.

– Det positiva är att vi faktiskt kan påverka sjukdomsförloppet och det är aldrig för sent att förebygga demens och minnesproblem, säger Miia Kivipelto, professor och världsledande forskare

inom demenssjukdomar och livsstil.

Tillsammans med livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus har hon skrivit boken ”Hjärnhälsa på dina fem fingrar, förebygg och minska risken för alzheimer och minnesproblem” (Tukan förlag) om hur man kan stärka hjärnan för att få den att hålla sig ung längre.

– Minst 40 procent av alla minnes-sjukdomar kan vi påverka själva genom vår livsstil, säger Mai-Lis Hellénus,

RISKFaktorER

De 12 kända riskfaktorerna

Det finns flera saker som ökar risken att drabbas av demens, många kan du påverka själv. De här riskfaktorerna står för cirka 40 procent av alla demenssjukdom. Speciellt i medelåldern ska man se upp med vissa riskfaktorer, som högt blodtryck, som ökar risken för demens senare i livet. Nedsatt hörsel är vanligt och viktigt att få hjälp med.

- Låg utbildning.
- Högt blodtryck
- Fetma
- Diabetes
- Fysisk inaktivitet
- Depression
- Rökning
- Högt alkoholintag

- Brist på social kontakt hos personer över 65 år
- Hörselnedsättning i åldern 45 till 65 år
- Traumatisk hjärnskada, till exempel vid olyckor
- Luftföroreningar

Nyupptäckta riskfaktorer:

- Känsla av ensamhet
- Känsla av hopplöshet
- Långvarig stress utan återhämtning och vila
- Sömnbrist
- Dålig munhälsa som karies och tandlossning
- Infektioner som till exempel covid-19 kan påverka hjärnan

KÄLLA: ”HJÄRNHÄLSA PÅ DINA FEM FINGRAR.

professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska institutet.

Boken bygger på FINGER-metoden som är den enda studie i världen som visar att en hälsosam livsstil kan förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan.

– Vi har hittat fem faktorer som gör skillnad och det handlar egentligen inte om några svåra livsstilsförändringar. I FINGER-metoden har man arbetat med

fem förändringar samtidigt. Dessa är hälsosam mat, fysiskt aktivitet, hjärngympa, sociala aktiviteter och att du har god koll på blodtryck, kolesterol och blodsocker samt bukfetma. Studien visar att det kan få tydlig effekt på hjärnan, minnesproblem och hälsa, säger Miia Kivipelto.

Det är enklare att försöka förebygga en god hjärnhälsa än att reparera en skadad hjärna. ■

DEMENS

Vanliga demenssjukdomar.

Demenssjukdom är betydligt vanligare i hög ålder, men drabbas långtifrån alla och är inget naturligt åldrande. Numera vet vi att demenssjukdom beror på skador i hjärnan som i sin tur kan bero på närmare 100 olika sjukdomar och sjukdomstillstånd.

Alzheimers sjukdom är den vanligaste av alla demenssjukdomar och står för uppemot 70 procent av all demens.

Blodkärlsdemens (vaskulär demens) är näst vanligast och orsakas av blodproppar eller av att blodkärlen har blivit förkalkade eller förfettade.

Pannlobsdemens kallas även för frontallobsdemens. Sjukdomen kan börja tidigt, ibland redan i 40-års åldern och har ett smygande förlopp.

Lewykroppsdemens kan påminna om Parkinsons sjukdom och 80 procent av de som drabbas är män.

Alkoholrelaterad demens beror på hög alkoholkonsumtion och kan leda till att man blir personlighetsförändrad, får dåligt omdöme och blir aggressiv.

DET HÄR KAN DU GÖRA

1. Fysisk aktivitet

Forskare tror numera att stillasittande är en egen och oberoende riskfaktor för demenssjukdom.

– Därför är all fysisk aktivitet viktig och varje steg räknas. Regelbunden träning har visat sig vara riktigt bra för hjärnhälsan, säger Mai-Lis Hellénus.

Vardagsrörelsen är minst lika viktig som motion. Hon rekommenderar en kombination av konditions-, styrke- och balansträning.

2. Hälsosam mat

Nordisk kost bygger på samma princip som medelhavsmat, det vill säga mycket frukt, grönsaker, bär, baljväxter, fet fisk, skaldjur, fullkornsprodukter som havre, korn

och råg, nötter och frön, oljor från raps och oliver (även i bakdegen och såsen), kyckling, ägg och yoghurt. Däremot små mängder av feta mejeriprodukter, smör, vitt mjöl, chark, rött kött, socker, salt och alkohol.

– Man ska välja matvanor som gör oss så friska som möjligt, säger Mai-Lis Hellénus.

3. Sociala aktiviteter

Sociala aktiviteter och avkoppling skyddar mot kognitiv svikt och demens.

– Numera vet vi att ensamhet och depression är riskfaktorer för demens, säger Miia Kivipelto.

Därför är det bra att umgås med vänner och ägna sig åt sådant du uppskattar, gärna tillsammans med andra,

promenera med en vän, delta i en bokcirkel, sjunga i kör.

– Det måste inte handla om just fysisk kontakt. För vissa räcker det med kontakt på telefon eller sociala medier.

Långvarig stress, sömnbrist och depression ökar risken för sjukdomar och skador på hjärnan. Hitta sätt att varva ner och slappna av, jobba i trädgården, baka, sticka eller snickra, gå i naturen eller bada bastu. Husdjur är rena lyckopillret och främjar god hjärnhälsa.

4. Hjärngymnastik

Att hålla i gång knoppen är minst lika viktigt som kroppen. Kognitiv träning är en friskfaktor för att förebygga minnesstörningar.

– Hjärnan är som en muskel och den både kan och bör tränas hela livet. Hitta det du tycker är roligt att hålla på med. Håll dig mentalt aktiv, utmana hjärnan, lös pussel, sudoku och korsord, men även dator- och tv-spel är bra sätt att träna hjärnan med – särskilt i en ålder då man slutar jobba, säger Miia Kivipelto.

5. Håll koll på blodtrycket

Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

Så håll koll på att dina värden för blodtryck, kolesterol och blodsocker är hälsosamma. Börja gärna redan när du kommer i 40-årsåldern. Är värdena höga bör de behandlas så tidigt som möjligt. Ta kontakt med din vårdcentral för att kontrollera dina värden.

Carl XVI Gustaf 80 år

På valborgsmässoafton fyller Carl XVI Gustaf 80 år. Han är den monark som har regerat längst i Sveriges historia och en person som vi alla känner till – men hur mycket vet du egentligen om honom? Här är 16 saker du (kanske) inte visste om Sveriges kung

TEXT: HELENA NILSSON

FOTO: ELISABETH TOLL/KUNGL. HOVSTATERNA

Carl XVI Gustaf har suttit på tronen i mer än ett halvt sekel och mycket av hans liv har utspelat sig i offentligheten. Generationer av svenskar har följt honom under åren och fått ta del av allt ifrån högtidliga ceremonier och statsbesök till mer personliga stunder med familjen på Drottningholm. Att några av hans största intressen är djur, natur och friluftsliv är känt sedan länge, men det finns också många mindre kända sidor av Sveriges längst regerande kung. Visste du till exempel att han tycker om gelehallen? Eller att han bär sin vigselring på lillfingret?

Studentexamen

Carl XVI Gustaf föddes på Haga slott den 30 april 1946. När han knappt tjugo år senare tar studenten vid Sigtuna-skolan Humanistiska Läroverk blir han den förste kronprinsen i Sverige att ta en vanlig studentexamen i den normala svenska skolan.

Barndomsdrömmen

I intervjuer har Carl XVI Gustaf själv sagt att han gärna hade blivit lantbrukare om han inte varit kung. Sedan 1966 arrenderar han Stenhammars Slott utanför Flen, för 1 000 kronor per år. Där har han genom åren varit med och byggt upp ett ekologiskt jord- och skogsbruk. Numera bedrivs också avel på kor av raserna Simmental och Angus.

Scouterna

I tioårsåldern gjorde den dåvarande kronprinsen sitt första officiella uppdrag på ett scoutläger. Vid samma tid gick han själv in i scouterna som varunge och fick smeknamnet Mowgli. I dag är han hedersordförande i Scouterna i Sverige och i World Scout Foundation.

Ostraffbar

Kungen är mycket motorintresserad och har genom åren setts köra omkring i såväl moderna som klassiska bilar. Och det får gärna gå snabbt. 2011 blev han fångad på bild under en färd som gick i 150 km/h. Men några fortkörningsböter blev det inte. Kungen har nämligen immunitet och kan inte åtalas eller dömas för brott i en svensk domstol. Denna immunitet gäller dock inte övriga kungafamiljen.

Kyssbilden

Vårt kungapar visar sällan några kärleksgester i offentlig sammanhang. En enda kyss har fångats på bild. Det var innan paret skulle gå in i kyrkan för att gifta sig som Kungen lutade sig fram och pussade sin blivande fru. Expressens fotograf var redo med kameran. Dagen efter användes bilden på Expressens framsida och ledde till att tidningen sålde i rekordmånga exemplar.



FOTO: TRE FOTOGRAFER/TT

Rekordkung

Carl XVI Gustaf uppsteg på tronen den 15 september 1973, endast 27 år gammal, och har nu varit kung i mer än femtio år. 2018 blev han den monark som suttit längst på den svenska tronen och gick om Magnus Eriksson, som haft rekordet sedan 1300-talet.

Vigselringen

Kungen bär sin vigselring men den kan vara svår att se. Han bär den nämligen på fel finger. Istället för det traditionella vänstra ringfingret bär han den på sitt lillfinger, jämte en klackring i guld. Det tros vara av den enkla anledningen att han trivs bäst med att ha ringarna på samma finger.



FOTO: SJÖBERGARKIVET

Bröllopet

Den 19 juni 1976 gifte sig Carl XVI Gustaf med fröken Silvia Renate Sommerlath, som han träffat under OS i München fyra år tidigare. De gifte sig i Storkyrkan och intresset för bröllopet var enormt. Det var nämligen det första kungabräöllopet i Sverige sedan 1797, en halv miljard tv-tittare runt om i världen följde denna historiska händelse.

Hovleverantörerna

I dag finns omkring 130 hovleverantörer i Sverige. Det är företag ur olika branscher som under en längre tid levererat varor eller tjänster till någon i kungafamiljen. Det är Kungen som utser dem och vid ett tronskifte förfaller titeln. Då är det upp till Victoria att bestämma vilka som ska få den. Om hon inte gör som Danmarks kung Frederik X och avskaffar systemet med hovleverantörer helt.

Rösträtt

Sedan den nya regeringsformen 1975 ska Kungen inte ha någon politisk makt. Han är Sveriges statschef och ska som sådan representera landet och vara en samlande figur. Men han får faktiskt rösta i de svenska valen, precis som resten av sin familj, men han har valt att inte göra det.

Fullständigt namn

Kungens fullständiga namn är Carl Gustaf Folke Hubertus. Han är inte folkbokförd med ett efternamn, men tillhör ätten Bernadotte. Namnet Hubertus fick han efter sin morbror som stupade i andra världskriget, och Folke efter sin farfars kusin Folke Bernadotte som under samma krig räddade tusentals människor från de tyska koncentrationslägren.

Ers Majestät eller Du?

2015 intervjuades prins Daniel av SVT Nyheter Uppsala och under intervjuens gång råkade reportern dua honom hela tolv gånger. Enligt hovets informationschef Margareta Thorgren gjorde det inget. Man får nämligen dua en kunglighet och det är något som händer allt oftare. Men om man vill hålla på etiketten ska kungen och drottningen officiellt tilltalas Ers Majestät, medan Ers kungliga höghet används för prinsar och prinsessor. Vid informella sammanhang kan man inleda med dessa titlar och sedan gå över till Kungen, Drottningen, Kronprinsessan, Prinsen eller Prinsessan.



FOTO: SJÖBERGARKIVET



FOTO: ALEXIS DAFLOS/KUNGL. HOVSTATERNA

Favoritsmakerna

Kungafamiljen är rätt så hemlighetsfulla när det kommer till deras favoriträtter, troligen för att undvika att alltid bli serverade dem när de är ute på besök i landet. Men Kungen är mycket intresserad av matlagning och har ändå avslöjat att två favoriter är Tullgarnspaj och fiskgryta i olika varianter. Däremot tackar han nej till katrinplommon.

Bort med badkaren

”Man skulle förbjuda alla badkar”, sa Kungen lite skämtsamt till Svenska Dagbladet 2015, ett uttalande som gav honom epitetet ”Sveriges gröna kung” i utländsk media. Idén må ha slängts ut på skämt men det låg lite sanning bakom den också menade han – det går ju så mycket mer vatten vid bad jämfört med en dusch. Kungen har länge engagerat sig i miljön och har sedan 90-talet bjudit in forskare och experter från hela världen till ett årligt Royal Colloquium för att diskutera aktuella miljöfrågor.

Att avskaffa en monarki

Åsikterna om Kungen och kungahuset har alltid gått isär. De är bra representanter för Sverige och står för stabilitet, säger vissa, monarkin är förlegad och kostar pengar, säger andra. Det krävs en grundlagsändring för att avskaffa monarkin, något som i sin tur kräver två beslut i riksdagen och ett riksdagsval däremellan. Kungen kan inte heller avsättas hur som helst, men om han skulle byta religion från den protestantiska kristendomen blir han tvungen att avgå.

Pension

Alla svenskar som fyllt 65 och bott i Sverige i 40 år har rätt till garantipension – även Kungen. Och precis som alla andra måste han själv ansöka om att få ut pengarna. 2011 kollade P4 Extra upp vad Kungen skulle ha fått ut om han valt att ta ut sin pension från det att han fyllde 65. Med allmän pension, tilläggs pension och garantipension landade summan på 8 300 kronor per månad.

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.





Försvaret av Ukraina pågår bara någon mil bort. Striderna har ätit sig närmare det lager som den svenska hjälporganisationen Operation Change har, men än så länge är trafiken en större fara än själva kriget just på denna plats.

– Det går inte att köra ända fram till fronten. Våra lastbilar är ett mål för ryssarna, de använder drönare för att slå ut den humanitära hjälpen. Därför får vi hålla oss en bit bakom, berättar Tyrone Eliasson.

Han har ett helt liv bakom sig som lastbilschaufför och äventyrare. Förutom de många professionella turerna till utlandet har han kört jorden runt på motorcykel – ett par varv. Och tre gånger har han skramlat fram genom Sahara med en gammal Amazon.

– En gång hade jag glömt kompassen i Borås, då fick jag navigera med hjälp av bergskedjor och solen. Sådana gånger får man hoppas att bensinen räcker...

Varken oväder eller krigszoner har hejdat honom. Han vill känna att han

lever, säger han:

– Det triggar mig, det här att vara ensam i svårigheter och inte veta riktigt om jag kommer att klara det. Tillfredsställelsen när man kommer ut på andra sidan är enorm.

De senaste åren har han pressat sin gamla lastbil hårt på knaggliga vägar i de krigsdrabbade delarna av Ukraina. Med den erfarenhet han har klarar han det bra. Men det är inget som vem som helst ska försöka sig på, konstaterar han:

– Vägarna är fruktansvärda, det finns inte pengar att reparera dem. Det slår lätt sönder framvagn, däck och fälgar.

◀ Tyrone Eliasson på väg med ännu ett lass förnödenheter till Ukraina.

▶ De usla vägarna i Ukraina gör att det går åt däck i rasande fart. Mats Rogefors är på plats i Ukraina för att hantera det material som kommer till krigszonen.



Och man får vara försiktig, för bara en punktering kan gå på 25 000 kronor.

Sen är det drönarna. Och missilerna. – Man vet aldrig när de kommer. Det är terror. De skickas mot bebyggelse nattetid, så att människor inte ska kunna sova, inte känna sig säkra. Men Ukraina är stort, jag förlitar mig på slumpen. Att det ändå ska vara stor otur om någonting landar just på mig.

Han vet att skydda sig, också. Han kör inte när det är mörkt, eftersom lastbilen blir alltför synlig då. Och han sover alltid i den, en bit utanför samhällena är risken mindre att utsättas för drönare. På vintern blir det toppluva, täckjacka och vantar. Är det många minusgrader kan lastbilen få lov att stå på tomgång.

150 kaminer

En resa till Ukraina tar nio dygn. Förra året blev det tolv vändor. I december 2022 gjorde han den första.

– Jag hörde av en händelse på radion att det fanns 150 kaminer som skulle till Ukraina, men ingen som kunde köra



Brandsläckare är en bristvara i krigets Ukraina.

70-plussarna som hjälper Ukraina

Med 50 år bakom ratten fixar han de svåra förhållandena i östra Ukraina. 71 år fyllda kör Tyrone Eliasson så många hjälpsändningar till Ukraina som han hinner med. Utanför Dnipro finns en annan svensk pensionär, Mats Rogefors, som flera månader om året är volontär i Ukraina för organisationen Operation Change.

TEXT: MARIKA SIVERTSSON • FOTO: PRIVAT

ned dem. Men jag har varit med förr, för mig skulle det inte vara svårt. Och Ukraina kämpar för hela Europa – det var självklart att hjälpa till.

Två dagar senare är kaminerna på väg.

Framst samarbetar Tyrone Eliasson med organisationen Operation Change, men även med några andra mindre organisationer som gör insamlingar till Ukraina. Och mycket av godset han kör ned har han samlat in själv.

Lasten kommer ofta från företag som gjort felbeställningar, eller av andra anledningar har saker över: 997 bäddset från ett företag, hundratals ”mamma-korvar” från ett annat. Yrkesskolan i Borås gör kaminer som han får komma och hämta.

– Toastolar, takplåt, truckar och byggmaterial – där har jag bra kontakter. Och det är jätteviktigt, det behövs väldigt mycket material till reparationer. Folket i Ukraina reparerar allt, de lämnar ingenting sönderskjutet om de kan undvika det.

Elverken är särskilt viktiga, han har

kört ned massor med sådana. I lasten just nu finns två stycken på fyra ton vardera, de ska till två olika barnsjukhus.

– Ryssarna slår ut elen hela tiden.

Vi har lämnat elverk till sjukhus och militären, till bostadshus också. Jag har kontakter som innebär att jag kan köpa mindre elverk till en tredjedel av priset i butik, de pengar jag samlar in går bland annat till det.

Fisknät behövs som skydd för drönare. Och brandsläckare kan man inte få för många av. Och i övrigt finns brist på allt som vi själva använder dagligen: toappapper, djurmat, schampo, varma kläder...

– Vi jobbar lokalt. Jag vet att allt jag samlar in behövs. Just nu försöker jag få fatt i blöjor för vuxna. Det är förnedrande för äldre att inte kunna ha blöja om de behöver det. Det är en stor sak för mig – att alla ska få leva med värdighet.

Blöjorna får han fatt i på återvinningen, han ber anställda där lägga undan de kartonger som kommer in när någon avlidit. I övrigt får han ofta tips. Typ-

situationen är att han sitter vid ratten när någon ringer och lämnar information om var det finns saker att hämta. Och då går det inte att anteckna.

– Det är frustrerande, jag måste ju komma ihåg vem som ringde, vad jag kan hämta och var någonstans. Just nu kommer jag ihåg att det kan finnas hundratals sängar efter en renovering av en semesterby. Men jag minns inte vem det var... jag får fråga på Facebook.

Ofta vaknar han mitt i natten av att ett namn, ett nummer eller ett företag poppar upp. Han har lärt sig att sova med papper och penna intill sig.

– Det här är mycket tuffare än att köra i Ukraina. Jag skulle önska lite hjälp med det: att man skriver till mig. Och att det är färdigrekat då. Jag har inte så mycket tid att undersöka tips om att det kanske kan finnas något att hämta på ett visst företag.

Framst samlar han in i Bohuslän, Västra Götaland, Småland och Halland. De flesta som hjälper till är pensionärer, konstaterar han.

– Vi äldre har ett långt liv bakom oss, och vi har ofta fantastiska kontaktnät. Och då kan det finnas en sondotter som är inköpschef på ett företag där man har 500 mobiler som inte gått att sälja. Till exempel.

Proppfull lastbil

När han vänder sin lastbil mot Ukraina kan lasten vara brokig: allt som får plats ska med. Och det är lastat i rätt ordning, så att det stämmer med stoppen på vägen. 23 ton, eller ungefär 110 kubikmeter gods, kan han ta med varje resa.

Så snart tullen är passerad känner att att han kan andas ut. Han har ett munväder som har klarat honom igenom många svårigheter, och numera kan han också visa ett dokument som styrker att han fått en medalj av försvarsministern. Då är det ingen som bråkar med honom.

– Men det har bara hänt en gång att jag stoppats av korrupt polis. Det är alltid väldigt fint att köra i Ukraina. Människor kommer fram och tackar när jag stannar för att tanka. När vi kommer med våra hjälpsändningar är det ett

» bevis på att de inte är ensamma. Det är jätteviktigt.

När han kommer till lagret utanför Dnipro tas han emot av bland andra Mats Rogefors, som även han är pensionär från Sverige. Han är här återkommande för att hjälpa till som volontär för Operation Change.

– Det är intensivt. Varannan dag kör vi ut sakerna dit de ska, och varannan dag arbetar vi på lagret. Vi lossar, sorterar, lastar – det är väldigt fysiskt, berättar han.

De här dagarna är han förkyld. Han håller ångan uppe med Alvedon och Ipre. Att gå och lägga sig finns inte på kartan.

Uppskattning

– Det tog mig 66 år att komma på vad jag vill göra av livet. Jag lever länge på det jag upplever när jag är här. Det bemötandet när vi levererar, de personliga vinnerna här som jag träffar varje gång – man får så mycket kärlek tillbaka.

I morgon ska han upp vid femsnåret för att köra till Zaporizhia, som är väldigt utsatt för drönare. Alla volontärerna har skyddst-utrustning, och man stannar inte längre än nödvändigt.

– Det blir sju stopp. Vi ska bland annat öster om Zaporizhia. Då åker vi aldrig i stora bilar, bara pickuper. Stora bilar är mer utsatta än små. Och vi åker aldrig ensamma, vi kör minst två bilar.

En del av lasten ska till en organisation startad av en civilperson som åker till fronten för att evakuera sårade, personer med funktionsnedsättningar, och äldre. Ett par hundra flyktingar får hjälp av den organisationen, som i sin tur får mycket stöd av Operation Change.

Till det stoppet är BFF laddad bland annat med tvål och schampo, som Mats

Rogefors har köpt in på plats för pengar han själv har samlat i Sverige. BFF stod från början för "Bloody Fucking Ford". Men numera betyder det "Best Friend Forever".

– Vi kör våra bilar mycket, och vi har väldigt bra stämning. Så alla bilar har fått namn. "Horsebox" är en gammal trotjänare, det är en hästtransport.

När han kom ned första gången för ett par år sedan noterade Mats Rogefors snabbt kontrasten mellan den egna tillvaron i Ukraina och den som erbjuds anställda i de större hjälporganisationerna:

– De som kommer från de stora hjälporganisationerna kör nya bilar och bor på lyxiga hotell. Det känns bra att vi lever som vi lär. Vi håller nere alla kostnader, så att vi får ut så mycket hjälp som möjligt. Det gör inget att det är kämpigt, det är i sin ordning.

Betalar själva

Volontärerna kör lappade och lagade gamla bilar, de betalar själva sina resor och alla andra utgifter. Utom bilar i Ukraina och husrum, som Operation Change står för.

Och de bor i en villa med två rum på övervåningen, samt ett rum och kök på nedervåningen. Där samsas ofta sju volontärer från Sverige, enkelrum kommer inte på frågan. Under vintern blir kåken utkyld vid elavbrott, men det finns gasspis, så alla får varm mat.

Även grannen.

Det som Mats Rogefors upplever som kan kännas svårt, är allt man som volontär får se och höra.

– Människor vi träffar vill berätta vad som hänt dem, de visar filmer och bilder. När vi kan lyssnar vi. Sen har vi avrapportering varje kväll, då vi sitter ned tillsammans och pratar om hur

dagen har varit. Det är till hjälp för återhämtningen.

Hittills har ingen av hans volontärkollegor skadats, inte ens i trafiken. Men kriget finns överallt, och explosioner hörs ibland nära. Det har hänt att Mats Rogefors fått frågan varför han är där, om han inte är rädd.

– Det är jag inte. Vi ser ju det arbete som det ukrainska folket gör, hela tiden. De är fantastiska, som de kämpar för att få livet att fungera. Viljan att hjälpa dem blir större än rädslan. Man tänker inte på farorna. ■

FAKTA



Operation Change är en ideellt driven organisationen med omkring 150 volontärer. En stor del, omkring 30 procent, är pensionärer. De flesta är engagerade i Sverige, med insamling och packning. En del arbetar i Ukraina i perioder.

– Pensionärerna är jätteviktiga för oss. Tack vare livs- och yrkeserfarenheter har de kompetens vi behöver, de har tiden och de har engagemanget. I den här åldersgruppen är det många som inte tolererar Rysslands övergrepp och som aktivt vill göra något, säger Ludvig Ramsten som är grundare av organisationen.

Hittills har ingen i organisationen skadats vare sig i trafiken eller av attacker.

– De så kallade shahed-drönarna flyger över vår bas. Som humanitär hjälp är vi tveklöst utsatta, och fronten har krupit närmare basen. Men jag bedömer ändå att trafiken är värre i nuläget.

På hemsidan finns exempel på hur du kan bidra.

<https://operation-change.org>

ANNONS ▶

BungyPump of Sweden



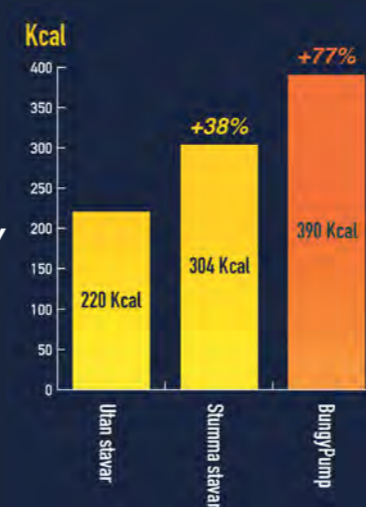
Trött på övervikten?

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

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

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

Testrapport i samarbete med Modo Sports Academy



Testa BungyPump-stavar i väl sorterade sportbutiker nära dig!

www.bungypump.se ♦ www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se ♦ Tel: 0660-585 89

ANNONS ▶

visit
estonia



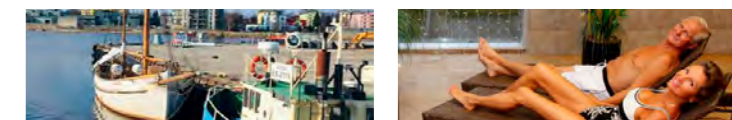
En hälso-semester utöver det vanliga

5-15 dagar | 2026

Unna dig massage, varma bad, behandlingar och avkopplande dagar i den estländska kurorten – Pärnu.

Unna dig en spa-resa till Pärnu – bo på fräscha Tervis Medical Spa och njut av pool, bastu, gym, välgörande behandlingar och god mat. Läkarsök och flera behandlingar per dag ingår. Ta en paus för kropp och själ!

I priserna ingår: Resa med Tallink Silja och del i B-hytt (däck 5, 8 eller 9), transfer Tallinn-Pärnu-Tallinn, helpension på hotellet, del i standardrum, läkarkonsultation med svensktalande läkare, 3 behandlingar per dag, vattengymnastik, gym, relaxavdelning med pool, olika bastuar, jacuzzi och japanskt varmvattenbad. Hotellet har butik, restaurang och barer. Vårdar från Vida finns med under hela resan.



► **7 DAGARS:** 9/4, 23/4, 29/4, 5/5, 19/5, 27/5, 10/6, 5/8, 11/8, 19/8, 25/8, 2/9, 8/9, 22/9, 8/10, 17/10 & 17/11pris från 5.390 - 5.990:-

► **9 DAGARS:** 9/4, 23/4, 27/4, 5/5, 19/5, 27/5, 10/6, 3/8, 11/8, 17/8, 19/8, 23/8, 25/8, 8/9, 22/9, 30/9, 14/10 & 15/11pris från 6.990 - 7.790:-

► **13 dgr:** 23/4, 2/9 & 8/10pris från 11.290:-

► **15 dgr:** 24/2 & 11/8pris från 9.990:-

► **SPA & BRIDGE 9 DAGARS:** 23/4(extra insatt) & 11/11pris från 7.990:-

► **SPA & TRÄNINGGRESA 7 DAGARS:** 14/2

► **5 DGR 23/4, 28/5, 17/9, 22/10pris från 6.750:- - 6.980**

Vida Resor
personlig service hela vägen



Läs mer



020-89 94 90 • info@vidaresor.se • www.vidaresor.se

BILEN VIKTIG

Bensinmackarna var tidiga

Bland de första att på bred front anamma du-tilltalet inom serviceyrket var bensinmackarna. Allt fler skaffade bil på 60-talet och det fanns bensinmackar över hela Sverige. De bensinmacksbiträden som på den tiden tankade bilarna började snart att dua sina kunder och gick i bräsch för det nya. Det gjorde att många snabbt kom i kontakt med duandet.

Det spelar ingen roll att frågan "Vill ni gå före?" är vänligt ställd. Den tänkta artigheten kan ändå få motsatt effekt om den bara ställs till en person. Många bryr sig visserligen inte nämnvärt om de blir niade, även om de kanske tycker att det är ett onödigt avståndstagande.

– Det är lite som när vi som är medelålders eller äldre reagerar när ungdomar med ett serviceyrke svarar "ingen fara" i stället för "ingen orsak" när vi tackar dem. Språkligt irriterande men oförargligt, och man tänker bara att nu har de missförstått, konstaterar Sofia Larsson, etikettexpert och författare till Moderna etikettboken.

Men för andra kan ni-tilltalet kännas riktigt ofint.

Catrin Norrby, professor i nordiska språk, har länge intresserat sig för och forskat om tilltalsformer i olika språk. Hon menar att hur vi reagerar när vi blir niade beror på våra tidigare erfarenheter. Framför allt är det personer som var med under tiden före du-reformen som reagerar:

– De som själva har haft någon upplevelse av "ni" som något lite nedlåtande eller negativt har en annan syn än dem som inte var med på den tiden. De behöver inte heller själva ha blivit niade, det räcker att de har vetskapen om att det var oartigt, säger hon.

Överlag är niandet inte särskilt vanligt, men när det sker är det ofta en yngre person som tilltalar en äldre. Kanske ser de tyskans Sie och franskans vous som en kontinental förebild. De vet att niandet i många länder är helt etablerat som ett artigt



En del tycker att det är ofint att nia en person. Andra menar att vara artiga. Men varför blir det en språklig krock och vad kan vi göra åt den? Vi tar också reda på om niandet verkligen har ökat i Sverige – eller känns det bara så allteftersom vi blir äldre?

TEXT: JOHANNA LUNDEBERG • BILD: GETTYIMAGES

tilltal när man inte är närmare bekanta eller där ålder och status skapar ett naturligt avstånd. Men i svenskan blev niandet aldrig det där respektfulla tilltalet som i andra länder. Här har vi i stället på relativt kort tid gått från att ha ett tämligen formellt, och ganska krångligt, uttrycksätt till att bli familjära med duande som norm, berättar Catrin Norrby.

– Förr i tiden använde man i svenskan ofta titlar för att markera artighet. Det var direktör Olsson hit och disponent Svensson dit. I gamla filmer kan man höra hur krångligt de pratade med varandra. Men det som skiljer ut svenskan från andra språk är att hos oss kom niandet att användas socialt nedåt, för personer som inte hade en titel, säger hon.

Ni fick dålig klang

Den ojämlikheten gav niandet en dålig och nedlåtande klang. I vissa sammanhang började man därför att undvika det direkta tilltalet – för att undvika att någon tog illa upp.

– Det blev särskilt vanligt i servicesammanhang eftersom man inte visste om det var en person med titel eller ej. Vi kan fortfarande se rester av det här i svenskan, fraser som vi använder i dag utan att tänka på att de från början var ett sätt att undvika att tilltala personer.

"Var det bra så?" eller "Önskas något mer?" är typiska exempel.

Det fanns föreningar som i mitten av 1900-talet försökte få



bort den negativa synen på "ni" och jobbade för att det skulle användas på samma sätt som i andra länder. Men det lyckades inte, och i fackföreningsrörelsen var man i stället tidiga med att börja dua varandra. Den stora katalysatorn för förändringen var när Bror Rexed blev chef på dåvarande Medicinalstyrelsen 1967 och inledde med att lägga bort titlarna med sin personal. Sedan gick det ganska snabbt.

– Vi ska komma ihåg att det hände mycket i världen i slutet på 60-talet med flower power och flera revolutioner. Den förändring som var på ingång gick i riktningen mot mer jämlikhet, säger Catrin Norrby.

Som med all språkförändring tar det alltid olika lång tid att slå igenom i olika sociala grupper, men i mitten av 70-talet var det allmänna duandet helt genomfört.

Krångligt i onödan

Sofia Larsson tycker att niandet känns både onödigt och avståndstagande och att vi i stället ska glädja oss åt att vi kan vara du med alla.

– Det finns ingen anledning att krångla till det. I Sverige säger vi du till varandra sedan länge, och det ska vi värna. Det finns många bättre sätt att vara artig på än att börja nia.

Ett vänligt tonfall, att ha ögonkontakt, vara hjälpsam och att komma ihåg detaljer är att visa omtanke på riktigt, menar Sofia Larsson. Och hon tycker att den som störs av att bli niad ska

DUA KUNGEN?

Visst får man säga du även till kungligheter. Efter en tv-intervju år 2015, där reportern dua prins Daniel genom hela intervjun, kontaktade tidningen Dagens Media kungahuset för att reda ut vad som gäller. Hovets informationschef Margareta Thorgren svarade då tidningen att det blir allt vanligare att reporterar duar kungafamiljen: "Det är helt okej att dua kungligheter. Ofta är det läsare eller tittare som reagerar när kungafamiljen blir duade, men kungafamiljen måste vara med i sin tid."

säga till, åtminstone om det är en person som man kommer att träffa igen.

– Lägg inte energi på det om det är ett möte i förbifarten. Då är onödigt att markera och kanske göra någon annan obekvämt. Men om det är en person som du möter ibland, även om ni bara småpratar ytligt, så tycker jag att du kan påpeka det på ett trevligt sätt. Du behöver inte vara brysk, utan säg bara: "Det går bra att säga du till mig. Jag föredrar faktiskt det." Svårare behöver det inte vara.

Niandet tillbaka

Men har niandet börjat få fäste i Sverige igen? Nja, Catrin Norrby menar att även om det då och då kommer rapporter om ett ökat niande i svenskan så händer det fortfarande bara någon gång då och då.

Språksociologiska undersökningar visar att ett ord eller ett uttryck som man hör sällan men som man plötsligt börjar uppmärksamma tenderar att kännas som om de ökat. Vi reagerar oftare när någon niar oss än när vi blir duade, och därför är det också lättare att minnas de tillfällena – även om de är få.

– Förutom att niandet i många grupper kan verka formellt och förlegat signalerar det också ålder, och det kan väcka känslor. Men Sverige är ett väldigt uttalat du-samhälle, och om vi vill markera skillnader och avstånd så gör vi inte det i första hand genom tilltal. Niandet är väldigt begränsat, säger Catrin Norrby. ■

Håll ordning på blodsockret

Diabetes typ 2 är en av våra stora folksjukdomar och delvis ärftlig. Men det går att påverka sina värden mer än man tror genom livsstilen. Diabetesforskaren Kerstin Brismar vet hur.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: ULF SIRBORN, GETTYIMAGES

Diabetes är en mycket vanlig sjukdom, särskilt den form som kallas typ 2. Fler än en halv miljon svenskar lever med typ 2-diabetes och en miljon ligger i riskzonen att utveckla sjukdomen.

– Genom att göra bra livsval kan du bli helt symptomfri, säger Kerstin Brismar, professor och forskare vid Karolinska institutet och specialist inom endokrinologi, diabetes och invärtesmedicin.

Hon har arbetat som läkare i 55 år och med diabetespatienter i 50 år. Hon diskuterar mycket livsstilsförändringar med sina patienter som har prediabetes eller redan utvecklat diabetes typ 2.

– Jag berättar att om man förändrar kosten kan många med typ 2 diabetes få ett normalt blodsocker på tre månader. De allra flesta vill slippa mediciner och väljer att ändra sin kost och röra på sig

mer och många lyckas jättebra att få helt normalt blodsocker, säger Kerstin Brismar.

Hon rekommenderar att man ska låta bli snabba kolhydrater, sötade drycker, chips och godis, socker, vitt bröd och mjölmalt, vitt ris och pasta, det vill säga låta bli sådant som snabbt höjer blodsockret, men behålla kokt potatis i begränsad mängd.

– Byt ut vitt bröd mot fiberrikt fullkornsbröd, helst hårt bröd, pasta mot fullkornspasta och bönspasta och välj råris eller bulgur i stället för vitt ris, säger Kerstin Brismar.

Medelhavsdieten är bra

Medelhavsmat har visat sig vara bra enligt forskning. Den leder till sänkt blodsockervärde, viktminskning och förbättrade blodfetter och minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar för perso-

ner med typ 2-diabetes. Medelhavsmat är rik på olivolja, bär, frukt och grönt, kyckling och fet fisk, nötter och frön och måttligt med mejeriprodukter, och då mestadels ost och yoghurt.

Att röra på sig regelbundet är också viktigt, allra bäst är att kombinera konditions- och styrketräning. Det gäller att bygga muskler och minska fettmassan, på det viset förbättras insulinkänsligheten och blodsockret. Kerstin har precis avslutat en ny studie där forskare vid Karolinska institutet visar att kvinnor och män med anlag för diabetes har olika riskfaktorer för att få diabetes typ 2 och prediabetes.

– Diabetes typ 2 är framför allt kopplat till bukfettet hos kvinnor och det kan förklara varför regelbunden träning bland bukfeta kvinnor inte räcker för att minska risken för diabetes typ 2. Kvinnor måste även dra ned på kalorierna

för att minska midjemåttet. Män ska öka sin fysiska aktivitet och bygga muskler, då minskar de risken betydligt för att drabbas av typ 2-diabetes.

Bästa sättet att komma i gång med motionen är att gå ut och gå.

– När du går anstränger du lår- och sätesmusklerna som visat sig ha störst betydelse för blodsockerregleringen. Du ska gå så pass snabbt att du höjer pulsen, säger Kerstin Brismar.

Det är också viktigt att komma tillrätta med stress. Vad som stressar är individuellt, det gäller att ta reda på det.

– Att minska stressen är viktigt eftersom stress påverkar immunförsvaret, vi bildar mer kortisol och blir okänsliga för insulin. Även sömnbrist ökar blodsockret. Hälsosam kost, motion, god sömn och mindre stress är råd som är bra för alla och inte bara de som har diabetes, säger Kerstin Brismar.

Metabola syndromet

I sin bok ”Koll på diabetes typ 2” beskriver Kerstin Brismar det metabola syndromet. Det är ett samlingsnamn för bukfetma, högt blodtryck, högt blodsocker (högre än 5,6 mmol/l) och förändrade blodfetter samt insulinresistens.

– Omkring 80-85 procent av alla med typ 2-diabetes har det metabola syndromet. Tillhör man den gruppen är det viktigt att man får rätt behandling för att minska risken för allvarliga följsjukdomar, säger Kerstin Brismar. Man måste kontrollera sina värden regelbundet och vara noga med blodtrycksbehandling och ta medicin mot höga blodfetter. Om du har det metabola syndromet men inte diabetes, ska du gå på regelbundna hälsokontroller, särskilt om sjukdomen finns i släkten. Ofta kan en livsstilsförändring och att gå ner i vikt hjälpa till att få bra blodsockernivåer. Räcker inte det prövar man med olika blodsockersänkande tabletter eller insulininjektioner.



Kerstin Brismar, professor och forskare vid Karolinska institutet och specialist inom endokrinologi, diabetes och invärtesmedicin.

9 STEG

9 steg till lägre blodsocker

1. Gå ner 5-10 procent av din kroppsvikt. Lyckas du hålla den nya vikten kan du också hålla ditt blodsocker på en normal nivå.
2. Ät varierat och med mycket grönsaker och vegetabiliska fetter, bär, rotfrukter, baljväxter, fet fisk och kyckling. Minimera snabba kolhydrater, söta drycker, mjölmalt, fikabröd, sötsaker och processad mat.
3. Ät inte sent på kvällen, helst inte efter 19. Då får kroppen bättre möjlighet att reparera sig under natten.
4. Småät inte. Det triggar igång insulinet och belastar ämnesomsättningen i onödan.
5. Rör på dig regelbundet. När du går i snabb takt anstränger du lår- och sätesmusklerna som visat sig ha störst betydelse för blodsockerregleringen.
6. Håll koll på midjemåttet. Fyra av fem diabetiker är överviktiga och har bukfetma. Att gå ner i vikt och minska midjemåttet minskar risken för en lång rad sjukdomar. Du får också lättare att kontrollera ditt blodsocker.
7. Bygg muskler. Mer muskelmassa ger en ökad insulinkänslighet. Hög insulinkänslighet gör att kroppen klarar av att ta hand om blodsockret.
8. För lite sömn ger en kortare reparationsfas och kroppen hinner inte laga de skador som uppstått under dagen.
9. För mycket stress påverkar insulinet negativt och ökar risken för högt blodsocker.

RISKFAKTORER

Riskfaktorer för diabetes typ 2

- Ärftlighet.
- Ålder över 45 år.
- Bukfetma.
- Graviditetsdiabetes.
- Stillasittande.
- Sömnbrist/kronisk sömnbrist.
- Rökning.
- Hög alkoholkonsumtion.
- Långvarig negativ stress.
- Andra faktorer i metabola syndromet, som högt blodtryck, övervikt och blodfetterrubbing.

KÄLLA: VÅRDGUIDEN 1177.SE, HJÄRT-LUNGFONDEN, ”KOLL PÅ DIABETES TYP 2” AV KERSTIN BRISMAR OCH HARRIET WALLBERG



TIPS

När är blodsockret för högt?

Det bästa sättet för att få koll på hur man ligger till är genom ett blodprov på vårdcentralen eller apotek.

I normala fall ska fasteblodsockret ligga på 6,0 millimol/liter. Fasteblodsocker mellan 6,1 millimol/liter till 6,9 millimol/liter kallas prediabetes och är ett förstadium till diabetes typ 2.

Vid diabetes typ 2 har man ett blodsocker över 7 millimol/liter.

Testa blodsockret en gång om året, särskilt om sjukdomen finns i släkten.

TIDIGA TECKEN

Tidiga tecken på typ 2 diabetes

- Man kan ha sjukdomen utan några symtom alls.
- Ökade urinvängder.
- Ökad törst.
- Trötthet.
- Sämre syn, dimsyn.
- Klåda i underlivet.
- Stickningar i fötterna.
- Domningar i fötterna eller kramp i fötterna på natten.
- Återkommande luftvägs-, urinvägs- eller svampinfektioner.
- Nedstämdhet.
- Män kan ha minskad erektionsförmåga.

»»» Det här händer i kroppen

Hormonet insulin tillverkas i bukspotts-körteln och skickas vidare ut i blodet för att hålla blodsockerhalten på en normal nivå. När vi äter stiger blodsockret och insulin frisätts snabbt till blodet. Vid diabetes typ 2 producerar kroppen inte tillräckligt med insulin eller så är den okänslig för det insulin som produceras, så kallad insulinresistens. Den gör att sockret stannar kvar i blodet och den drabbade får för höga blodsockervärden. Det kan leda till skador på andra organ och vävnader.

VANNONS ►



Res tryggt och trevligt med Bella Resor!

SENIORRESA

Med sikte på trygghet och livsglädje

Är du en levnadsglad senior och känner lust att resa? Då hittar du lösningen hos Bella Resor – vi hjälper dig att resa tryggt och att ha trevligt! Se fram emot att skapa nya resminnen där mycket redan är betalt hemifrån. Bella Resor har seniorresor med upphämtning med buss från utvalda kommuner och direktflyg från Köpenhamn/Kastrup, Landvetter, Arlanda och Skavsta. Boka din nästa resa med Bella Resor!

Nyfiken på Bella Resor?

Våra resenärer kallar oss för "Den bästa arrangören av seniorresor" – och det är vi mycket stolta över!

Gå in på vår hemsida www.bellaresor.se och läs mer om våra resmål, avreseorter och avresedatum. Du är alltid välkommen att ringa till oss om du vill ha hjälp med din bokning eller har några frågor!



ALLT DETTA ÄR INKLUDERAT I PRISET:

- Busstransport från utvald kommun till flygplatsen t/r
- Guide som hjälper till med incheckningen
- Direktflyg till resmålet t/r
- Incheckat bagage
- Busstransport till hotellet t/r
- Noga utvalda hotell
- 7 x frukost på hotellet
- 7 x middag på hotellet
- 4 utflykter, enl program, inkl entréer
- Lunch på alla utflykterna
- Erfaren svensk reseledare hela veckan boende på samma hotell
- Upplevelser, gemenskap och trygghet



VANNONS ►

Testamentskolan® del 2

VEM HAR RÄTT ATT ÄRVA VEM?

Är du gift eller sambo? Har ni särkullbarn? Det gör stor skillnad den dag någon av er avlider. Sambo har ingen arvsrätt efter varandra enligt lag. För att få det måste ni upprätta ett testamente. Och för särkullbarn gäller särskilda regler. Välkommen till andra delen av *Testamentskolan*.

Enskild egendom:	500 000 kr	
Giftorättstillgångar:	790 000 kr	1 200 000 kr
Giftorättsskulder:	110 000 kr	0 kr
Nettogiftorättsgods:	680 000 kr	1 200 000 kr
Sammanlagt nettogiftorättsgods:	1 880 000 kr	
↓ Bodelning ↓		
Giftorättsandel (bodelningsandel):	940 000 kr	940 000 kr
+ enskild egendom:	500 000 kr	
Arvslottet:	1 440 000 kr	
Laglott (=halva arvslottet):	720 000 kr	

NÄR MAKE ELLER MAKAN AVLIDER GÄLLER ARVSORDNINGEN. SAMBOR HAR INGEN ARVSRÄTT.

SÄRSKILDA REGLER FÖR MAKAR

Om du avlider och inte efterlämnar några arvingar i första eller andra arvsklassen (se *Testamentskolan del 1*) och inte har skrivit testamente, ärver din make/maka allt. Arvingarna i tredje arvsklassen har alltså ingen efterarvsrätt till kvarlåtenskapen om det finns en efterlevande maka.

Finns det däremot arvingar i första eller andra arvsklassen ärver din make/maka hela kvarlåtenskapen med så kallad fri förfoganderätt. Det innebär att han eller hon inte kan testamentera bort den ärvda egendomen utan den ska fördelas mellan dina legala arvingar efter den efterlevande makans/makens bortgång.

VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN

Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, har dessa rätt enligt lag att arva hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del "skriva bort" särkullbarns arvsrätt.

I Ärvdabalken finns en särskild regel som ger efterlevande make utan större egna tillgångar, visst skydd mot särkullbarns arvsrätt, den så kallade basbeloppsregeln.

BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT

Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste makens död ska makarna dela lika på det sammanlagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av

från respektive tillgångar. Den hälft av det sammanlagda nettogiftorättsgodset som den efterlevande maken erhåller kallas för giftorätts- eller bodelningsandel, medan den avlidnes andel kallas kvarlåtenskap. Det finns undantag från huvudregeln om hälftindelning.

En bröstarvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente. Om ett testamente helt utesluter bröstarvinge, behöver han/hon begära jämkning av testamentet för att få ut sin laglott. Laglott är hälften av arvslottet.

FÖRSKOTT PÅ ARV

Det är inte ovanligt att en person under sin livstid ger betydande gåvor till ett eller flera av sina barn eller kanske till välgörande ändamål. Om inte något annat föreskrivits betraktas gåva till barn eller annan bröstarvinge som förskott på arv. Det ska då avräknas på bröstarvingens arv till det värde gåvan hade vid gåvotillfället.

Gåva till annan arvinge än bröstarvinge anses inte utgöra förskott på arv under förutsättning att inget annat har kommit till uttryck.

I del tre av *Testamentskolan* behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittningen ska gå till.

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
 110 01 Stockholm



MSKPF TS © Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.





Conny Svanberg, Lars Hjalmarsson och Michel Norbäck kör hellre buss än än att vara pensionärer på heltid. Glädjen med att träffa kollegor och resenärer vill de inte vara utan.



Pensionärerna som kör skolbuss



74-åriga Lars Hjalmarsson kör skolbuss. Han tjänar bra med pengar, men den egentliga orsaken till att han jobbar är att han inte stod ut med att vara pensionär.

TEXT & FOTO: PETER OLOFSSON

Den kyliga morgonen till trots inställer sig en handfull pensionerade busschaufförer i KE's bussars lokaler nära Fjärås strax söder om Kungsbacka runt sex på morgonen. Stämningen är uppsluppen och det skämtas om den höga åldern på företagens chaufförer. Ett tjugotal är mellan 65 och 82 år.

Lars Hjalmarsson ska för dagen köra skolbarn, som ofta annars.

– Jag har bara varit pensionär i två månader. Och det var inte roligt.

Med sin sju år yngre fru som fortsatte jobba blev han sittande ensam hemma.

– Tristessen utan jobb var hemsk. Jag måste ut och träffa folk, säger han.

Lars tvingas ofta stiga upp innan sex på morgonen, ibland redan halv fyra. Med en lång paus på en till tre timmar mitt på dagen när eleverna är i skolan slutar arbetsdagarna först bortåt fem, sex på kvällen.

– Men det är ändå ett perfekt jobb för en pensionär, för det är inte alls fysiskt ansträngande, säger han.

Lars började i byggbranschen som ung och vet vad fysisk belastning innebär. Även om värmen i bussen krånglar och går på halvfart för dagen slipper han det tuffa utomhusarbetet vintertid på byggena.

Han slår på helljuset och drar snabbt upp bussen i maxhastigheten 80. Sedan

går den inte fortare, farten är spärrad. Och bra är det, Lars vet aldrig säkert var längs rutten det ska stå en elev.

Han sänker hastigheten när han ser en figur i starkt reflekterande jacka i mörkret. Eleven kliver på.

”Hur mår du i dag”, frågar Lars.

Han känner eleverna till namn och byter gärna några ord. Lars är social och har ett lättsamt och tillmötesgående sätt. Man förstår att ensamtillvaron som pensionär inte passade honom.

När första frun dog i cancer 2004 blev han själv i det stora huset i Vallda. Rastlösheten satte in omgående.

– När jag strök kalsongerna och städade överdrivet mycket förstod jag

att jag behövde en förändring. Efter ett tag träffade han en ny kvinna som nu är hans fru.

Under den korta tiden då han 67 år gammal var pensionär i två månader satte han nästan omgående i gång med att renovera köket, från sju till fyra varje dag, som om det var ett vanligt jobb.

– Jag behövde rutinerna. Men sedan blev det tråkigt igen när jag var klar.

Hans fru skulle också kunna gå i pension, men hon arbetar vidare som forskollärare. De arbetar på timmar, men försöker undvika måndagar och fredagar för att få sammanhängande ledighet tillsammans.

Hjälp med busskörkort

Lars fick busskort genom arbetsförmedlingen redan 1978 när byggbranschen dippade. Just när han skulle börja köra buss dök det upp ett jobb på bygge igen. Som byggnadsarbetare tjänade han bra, det bidrar till den hyggliga pensionen på 24 000 kronor.

Från 1980-talet fram till pensioneringen vid 67-års ålder jobbade han som styckmästare. Efter två månaders pensionering fick han jobb på ett snickeri. Buss har han kört i två år nu.

” Ett perfekt jobb för en pensionär.

Den låga skatten för pensionärer som fyllt 69 bidrar till att han har en inkomst på hela 42 000 kronor i månaden. Ändå jobbar han sällan mer än tre dagar i veckan.

– Vi unnar oss saker som resor med hotellnätter och konsertbesök, säger han.

Den goda hälsan är en förutsättning för att han ska orka med. Men för tre år sedan fick han en propp. De sprängde ett kärl och lagade två. Tack vare snabb hjälp är han frisk nu.

Lars förstår ansvaret det innebär att köra buss i mörkret med skolbarn som väntar vid väggkanten.

– Men jag är inte orolig. Jag har inte alls svårt för mörkerkörning och jag blir

aldrig sömning när jag kör, även om det händer att jag sover ett par timmar på dagen när jag har gått upp tidigt.

Han vet var barnen brukar stå, men han reagerar för säkerhets skull på alla lampor och reflexer utmed vägen.

Han går på kontroller en gång om året, tränar på gym och cyklar. Vart femte år testas han för att få behålla körkortet. Syn, hörsel och reaktioner var strålande sist.

– Att köra skolbuss är nästan för lugnt, säger Lars.

Framme vid en skola i Åsa släpper han av eleverna.

– Vi ses i eftermiddag, hojtar han till barnen.



William Danielsson är en av eleverna som Lars Hjalmarsson träffar under turen mot Åsa.

ÄLDRE FÖRARE

Är en äldre busschaufför farligare i trafiken än en ung?

– De studier som har gjorts visar att äldre förare genom sin yrkeserfarenhet mycket väl kompenserar för åldersrelaterade försämringar av reaktionsförmåga, rörlighet och styrka. Ofta kör äldre förare säkert, följer hastighetsgränser och är nyktra, säger Mario Gavran som arbetar vid Kommunals välfärdpolitiska enhet.

Han påpekar att statistiken säger att var tredje bussförare i Sverige är över 60 år och det finns ingen tydlig ökning av bussolyckor kopplade till åldern på bussförarna.

Vilka hälsokontroller görs på äldre bussförare?

– Kontrollerna sker vart femte år, oavsett ålder. Det krävs alltså ett läkarintyg som uppfyller Transportstyrelsens medicinska krav när man förnyar sin behörighet. Arbetsgivarna kan också erbjuda extra kontroller via företagshälsovården. Förutom körkortsbehörighet krävs att föraren som utför persontransporter yrkesmässigt även har ett Yrkeskompetensbevis (YKB).

Det finns förslag att sänka maxåldern för busschaufförer inom EU till 70 år. Vad anser Kommunal om det?

– Kommunal anser inte att en sänkning av maxåldern för bussförare är lösningen på de problem som finns i branschen i dag. Eftersom kompetensförsörjningen är ett stort problem är vi i Sverige fortsatt beroende av de bussförare vi har säger han. Det är de försämrade arbetsvillkoren i branschen som är problemet.

Arbetsmiljöfrågor kopplade till arbetstidsförläggning, brist på återhämtning och tajta scheman gör att bussföraryrket inte längre är attraktivt.

– Sammanfattningsvis är vår uppfattning att så länge man uppfyller de medicinska kraven och har rätt behörighet finns det ingen anledning att sänka körkortsåldern till 70 år. En individuell bedömning med regelbundna hälsokontroller samt genomförd fortbildning enligt de krav som finns i dag för YKB anses tillräckliga för att kunna fortsätta jobba även efter 70 års ålder, säger Mario Gavran.

» Sedan är det dags för en rejäl paus. Lars kör ner till favoritplatsen vid havet nära Åsa och tar fram kaffetermosen.

- Den dagen man inte känner sig okej längre blir det nog naturligt att sluta, funderar han.

Efter ett varv till för att hämta upp eventuella elever som börjar skoldagen senare kör han tillbaka till busstationen där chaufförerna återsamlas.

Det är en brokig skara herrar som kunde valt att ligga kvar hemma i sängen i stället. Conny Svanberg, 65 år, är nästan helt ny som chaufför. Han började i somras.

- Jag vill göra nytta och träffa kollegor och resenärer. Busschaufför var ett jobb som gick att få. Efter 60 var det helt stopp när jag sökte andra jobb. Tänk så många kompetenta äldre människor som går långtidsarbetslösa, säger Conny.

På papperet ska han arbeta 80 procent, men det har blivit 43 timmar i veckan sedan i somras.

- Nu har jag sagt ifrån att det måste

minska, för jag är helt slut när jag kommer hem sent.

Han har visserligen ingen familj att jäkta hem till, men konstaterar att det inte kan gå att få ihop livspusslet och samtidigt ha småbarn om man är skolbusschaufför.

- De långa ramtiderna lockar inte de yngre. Därför behövs vi äldre.

Bengt Kulén stapplar in på kryckor. Han är 69 nu och får ut 29 000 kronor i månaden för heltidsarbetet som chaufför. Han visar även pensionen på sin mobilskärm: 21 416 kronor. Det blir över 50 000 kronor i månaden ut.

- Jag körde taxi extra i 40 år och aldrig svart. Så pensionen är ganska bra. Jag betalar av på huset, säger han belåtet.

Bengt menar att företaget hade havererat utan pensionärerna och får medhåll av Lars som ser fördelarna med de äldre.

- Det finns en åldersdiskriminering i dag, men min generation har en annan arbetsmoral, säger Bengt. ■

TIPS

- Det är billigare att anställa en 67-åring eftersom arbetsgivaravgiften då blir cirka 10 procent i stället för cirka 32 procent.
- Lönen efter 8 år som busschaufför är 33 005 kronor för heltidsarbete. Chaufförer i Stockholm och Göteborg har ett lönetillägg, för att det är svårare att köra i storstadstrafiken.
- Tänk på att om man tar ut pension innan uppnådd riktålder (då det är tänkt att man ska gå i pension) betalar man mer skatt.
- Se upp med restskatt, klura ut hur du vill jobba (exempelvis 50 procent jobb och 50 procent pension) och fråga Skatteverket vilken skattesats arbetsgivaren ska dra.

VANNONS ►

Elisabeth berättar

Härligt med klara ögon som inte rinner!

Elisabeth besvärades av rinnande ögon. Hon drog sig till och med för att gå ut och promenera. Blåsig eller soligt väder var värst... Men hon hittade en lösning med ingredienserna i svenska Blue Berry™ Plus Ögonvitamin.

Rekommenderar Blue Berry

- När jag var och kollade mina ögon vid ett senare tillfälle fick jag höra att många fler var nöjda med Blue Berry Plus Ögonvitamin, berättar Elisabeth.

Nu slipper Elisabeth irritationen med de ständigt rinnande ögonen och kan fokusera på de viktiga sakerna i livet.

- Jag rekommenderar alltid Blue Berry Plus Ögonvitamin så fort någon upplever obalans med ögonen eller synen. Jag vet ju vad ingredienser som blåbär kan göra, avslutar Elisabeth glatt.

Elisabeth är en aktiv kvinna som älskar nya upplevelser och att resa. Hon har ett rikt socialt liv och träffar mycket människor dagligen. För några år sedan upplevde Elisabeth periodvis problem med sina ögon. De rann, blev lätt röda och irriterade. Hon tyckte att detta påverkade hennes sociala liv negativt.

- När man har mycket kontakter med människor är det inte trevligt att allt som oftast ha tårfyllda ögon och röda ögonvitor, förklarar Elisabeth.

Svenskt kosttillskott

Elisabeth sökte hjälp för sina besvär och provade olika salvor och droppar men inget av detta hjälpte.

- Det var svårt att hitta en lösning, säger Elisabeth.

Av en slump kom hon i kontakt med Blue Berry Plus Ögonvitamin, ett kosttillskott med blåbär och lutein, och bestämde sig för att ge tabletterna en chans. Ganska snart kände Elisabeth att det fungerade.

LUTEIN OCH BLÅBÄR

Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas i kroppen utan måste tillföras via kosten. Lutein är dessutom pigmentet i gula fläcken (makula). Med Blue Berry Plus Ögonvitamin får du i dig lutein varje dag tillsammans med extrakt av blåbär och ögontröst. Dessutom ingår utvalda vitamin och mineral. Blåbär bidrar till hälsosamma ögon. Zink och vitamin A bidrar till att bibehålla normal synförmåga.

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

VANNONS ►

Brottsofferbyrån

- Vi hjälper dig som har drabbats av bankbedrägeri att få ersättning av din bank.

Brottsofferbyrån har hjälpt många brottsoffer att få rätt genom att överklaga bankens tidigare nekande beslut om ersättning. Brottsofferbyrån får endast betalt efter överenskommelse i det fall klienten får tillbaka sina pengar av banken.

VAD SÄGER LAGEN?

Det är bestämmelserna i Betaltjänstlagen som reglerar om en bank är skyldig att ersätta en kund efter ett bedrägeri. Den skiljer mellan obehöriga och behöriga transaktioner. Kortfattat innebär det att en bank i normalfallet är skyldig att ersätta sin kund om transaktionen är obehörig dvs att bedragaren har fått åtkomst till offrets konto och "tryckt" på knappen.

HUR GÅR DET TILL?

Du kan kontakta oss via vår hemsida och fylla i kontaktformuläret. Berätta kortfattat vad som har hänt.

Det går också bra att kontakta oss direkt via vår mail: kontakt@brottsofferbyran.se eller ringa tfn **073-700 64 49**.



Brottsofferbyrån drivs av Stefan Stråhle som har gått i pension från Stockholmpolisens bedrägerisektion.

Läs mer om brottsofferbyrån på www.brottsofferbyran.se och om framgångsrika fall på Facebook



KÖP HÄR

BLUE BERRY säljs på apotek, onlineapotek, utvalda hälsobutiker och fraktfritt hos newnordic.se eller New Nordic kundservicetelefon **040-23 95 20**



Blanda aldrig ihop kärlek och pengar! Det är ett av Elisabeth Molebos viktigaste tips för seniorer som är intresserade av att träffa en partner. Efter flera år av eget dejtande på olika plattformar skrev hon boken "Nätdejting som senior kvinna".

– Att nätdejta som äldre kvinna betyder att det är en del saker man behöver se upp med. Det vill jag tipsa andra om, säger Elisabeth.

Elisabeth flyttade till Ystad efter sin senaste skilsmässa för 34 år sedan, nu har hon hunnit fylla 70 år, men det är inget hon är särskilt förtjust i att prata så mycket om. Det är hur hon mår inomhavs som är viktigt.

– Jag är långt ifrån den siffran i mitt sinne. De säger ju att 70 är det nya 50, men jag tänker att det stämmer bättre att 70 är det nya 60. Det är så åldersfixerat nuförtiden, det vill jag ändra på.

Elisabeth föddes i Ungern, men när hon uppnådde myndighetsåldern 18 år bestämde hon sig för att söka jobb i Sverige. Under 1970-talet var det lätt för utländsk arbetskraft att komma hit och hitta en anställning. Först blev det ett städjobb, lite senare ett arbete som köksbiträde, och när hon lärt sig språket bättre utbildade hon sig till bilelektriker. Hon älskar nämligen att köra bil.

TÄNK PÅ

- Ta reda på så mycket du kan om den du ska möta. Googla gärna.
- Var uppmärksam om något känns fel.
- Skippa långa kravlistor, satsa på rimliga krav.
- Fråga dig själv vad du ska ha din partner till.
- Sitt inte och titta för länge på bilderna på dejtingsajten. Fotona är ofta förskönade och stämmer sällan överens med verkligheten.
- Varningsklockan bör ringa om den du matchat med pratar om att du ska överföra pengar.

– Jag gifte mig när jag var 21 år. Det äktenskapet höll i fem år, sedan blev det skilsmässa. Det var jag som lämnade för jag längtade så mycket efter friheten. Och jag tog mig till och med efternamnet Molebo. För mig symboliserade namnet ensamboende, och det var just att bo ensam som jag helst ville just då.

Efter utbildningen till bilelektriker landade hon så småningom ett jobb på Saab som testförare, hon trivdes som fisken i vattnet och blev kvar i många år, tills den dag hon blev uppsagd. Elisabeth stannar upp lite och funderar högt kring att hon ofta har sökt sig till mansdominerade yrken. Kanske har det påverkat hennes sätt att vara, hon beskriver sig som lugn och snäll men absolut inte dum. Hon vet vad hon vill och hon tar inga risker. Hennes senaste jobb före pensioneringen var som vakt-havande inom kriminalvården i Ystad.

Började dejta vid 50

Det var efter en separation från pappan till sitt andra barn som hon i femtioårsåldern började dejta digitalt för första gången. Både i Sverige och i Ungern. Och hon lade märke till att det var stor skillnad mellan de båda länderna, bland annat i fråga om jämlikhet.

– Jag upplevde att mina krav inte stämde överens med de jämnåriga männen jag dejtade i Ungern. I min egen åldersgrupp upptäckte jag en ojämlikhet jämfört med männen som jag dejtade här i Sverige. Resultatet blev att jag i Ungern ofta dejtade män som var tio år yngre än jag själv.

Jämlikhet är viktigt på vissa plan, menar Elisabeth, framförallt när det gäller lika lön, men när det gäller att bli uppvaktad med blommor och presenter eller att bli bjuden på middag då är hon gärna med på noterna. Män har enligt Elisabeth en önskan om att få uppvakta kvinnor, eftersom det sitter i deras gener.

Genom åren har Elisabeth haft några kortare förhållanden och hon har hela tiden varit väl medveten om vad det är hon har velat ha ut av sitt dejtande.

– Jag har framförallt sökt vänskap, någon att resa tillsammans med och att

Dejtning för seniorer

Det är kul att gå på dejt, men det finns en del att se upp med. Det säger Elisabeth Molebo som för några år sedan skrev boken "Nätdejting... som senior kvinna".

TEXT & FOTO:
KERSTI HILDING HANSEN

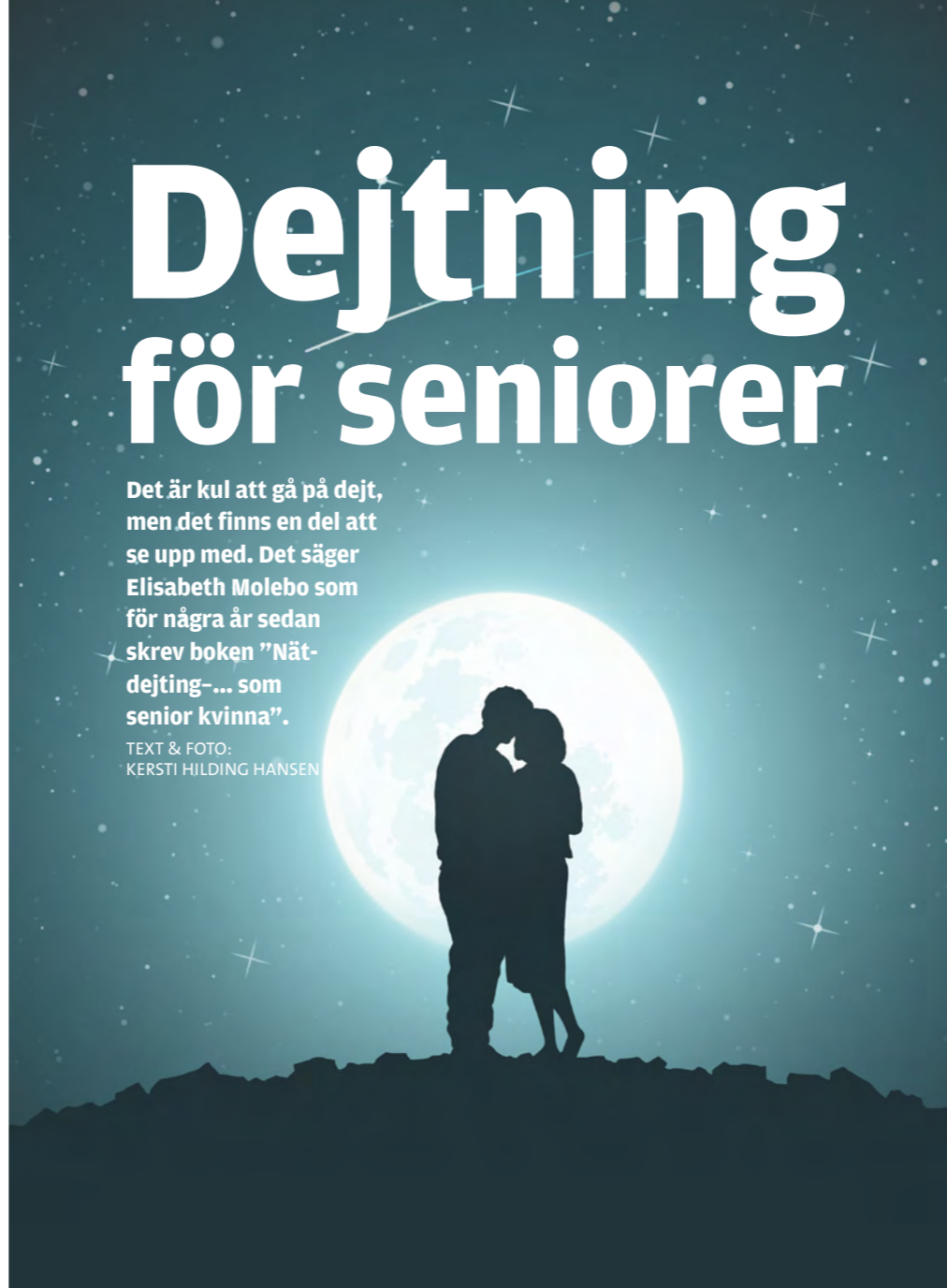


FOTO: GETTYIMAGES



Elisabeth Molebo ger tips om säker dejtning.

DEJTINGAPPAR

Dejtingappar och plattformar nischade för 50-plussare

- **OurTime:** För folk över 50 år, med fokus på gemensamma livserfarenheter.
- **SeniorMatch/Mature Dating:** Här är det fokus på mogna kvinnor och män.
- **SilverSingles:** En enkel och generellt säker dejtingplattform som passar för äldre vuxna.

RÅD

Elisabeths råd för en lyckad senior dejt

- Var dig själv: Det är insidan som räknas.
- Var tydlig med vad du själv vill ha ut av dejtandet. Söker du en partner att flytta ihop med, eller söker du en vän, en reskamrat eller en djupare relation utan att bo tillsammans?
- Se till att mötas den första gången på en bra plats: Ett fik, en lunchrestaurang, gå en promenad eller gör en aktivitet tillsammans bland andra människor.
- Vänta inte för länge med att ses – det är viktigt att höra den andres röst för att kunna veta om det kan bli en djup och äkta relation.
- Blanda aldrig in ekonomi. Kärlek och ekonomi hör inte ihop. Var vaksam om den du möter visar tecken på ekonomisk instabilitet.
- Personkemin är viktigare än utseendet.
- Känn efter hur atmosfären är som uppstår mellan er.
- Ställ öppna frågor för att ta reda på mer om den du möter. Undvik ja- och nej-frågor för de ger inte så bra information.

hitta på roliga saker ihop med, men jag har inte velat flytta ihop. Något jag vill tipsa om för andra som seniordejtare är att undersöka vad man själv vill ha ut av dejtandet. Börja med att ta reda på vad du är intresserad av. Gör klart för dig vad du vill med ditt liv.

I sitt arbete inom kriminalvården har Elisabeth genomgått ett flertal kurser och utbildningar, bland annat har hon läst tio poäng psykologi. Den kursen har hon haft nytta av i dejtingvärlden, eftersom det hjälpt henne att på en djupare nivå förstå både sig själv och de män hon har mött.

Det är kul att dejta

Som 63-åring och nybliven pensionär tog Elisabeths dejtande ny fart. Hon har genom åren provat lyckan på Tinder, Match.com och Mötesplatsen.se.

– Jag har tyckt att det är väldigt kul att dejta. Man kommer ut och träffar folk och det är intressant att möta nya personligheter. På det sättet har jag också lärt känna mig själv bättre. Jag har utsatts för spännande situationer och miljöer och det har varit bra för mig. I grunden är jag en stabil person, mig går det inte att lura. Kanske har jag en inneboende misstänksamhet med mig från min uppväxt i Ungern. Innan regimskiftet var man ofta tvungen att

vara på sin vakt. Det har skapat en slags överlevnadsmekanism hos mig, säger Elisabeth.

Och just säkerhet är en viktig aspekt av seniordejtandet. Själv har hon aldrig valt att möta en dejt på hemmaplan. Det första mötet ska alltid ske på lokal, en offentlig plats som ett café, en lunchrestaurang eller ute på promenad.

– Det är onödigt att börja med att äta en middag ihop, bättre är att ses dagtid ute bland folk. Och ett annat tips är att ta reda på så mycket som möjligt om mannen du ska möta innan ni ses. Googla din dejt! Be dina vänner om råd och berätta för dem vem du ska träffa.

När Elisabeths bok "Nätdejting som senior kvinna" kom ut för fyra år sedan fick den mycket publicitet. Det verkar finnas ett stort intresse för ökad kunskap om dejting för seniorer. När man ger sig ut på den marknaden 60 plus kan det kännas både nervöst och utmanande. Då är det tryggt att ta del av andra likasinnades tips och råd.

– Var inte rädd för att ge dig ut i dejtingvärlden. Mig har det gett massor av ny kunskap och glädje. I dag lever jag ett perfekt liv. Jag är singel och fri som en fågel och är stolt över mig själv. Men glöm aldrig att en dejtingsajt är inte en modekatalog – det är alltid insidan som räknas! ■

Undersköterska sökes!



Vi söker undersköterska, gärna äldre, för arbete på timmar två vardagar i veckan. Klinik med sjukvårdsavtal inom kirurgi, plastikkirurgi och ortopedi och stort patientflöde belägen sedan 14 år i trevliga, centralt belägna lokaler nära Normalmstorg i Stockholm. Assistera vid mindre operationer, sterilisera och packa instrument, lägga om sår, även i mindre omfattning svara i telefon, kalla och boka patienter. Vi lär upp! Hör av dig till:

susan.sandahl@gmail.com

**SKPF:s
annonstorg
är platsen för
dig som vill
nä många
kunder till
en låg kostnad.**

**DET DU
SKRIVIT
kan bli en bok**

Se exempel på:
facebook.com/holmtf

Sänd dikter, romaner
med mera till:
ordochton@yahoo.se

FÖRLAG HEDE
Box 4, 846 21 Hede

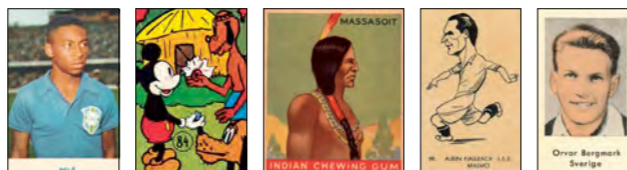
Äldre samlarbilder sökes!

Tecknade bilder 10–30 talet.
Musse Pigg. Idrottsbilder 30 talet mm.

Vi söker även allt inom VM 1958

Biljetter, Program, Pressfoton. Alfabilder
Pelé bilder. Rekordmagasinet 1958.
Sportens stjärnor, Hem. Journal 1960
VM 1950 och OS 1912. (Inga böcker)

OBS: Vissa mycket bra betalt.



För info: kw.westman@outlook.com
Tel. 070-754 69 99



Välkommen till Musikmöte!

Hos oss får du träffa och göra musik med erfarna musiker och ungdomar. Du kanske har en text, en melodi, spelar något instrument eller sjunger? Då vill vi gärna ha med dig i gänget. Musikmöte har pågått i tre år mellan ungdomar och seniorer. 2026 har vi fått effektstöd från Arvsfonden och nu är medlemmar i SKPF välkomna att vara med. Du kanske har en melodi eller en text som du gillar? Eller så spelar du något instrument eller sjunger? Hör av dig till oss!

Musikmöte är ett Arvsfondsprojekt tillsammans med Sensus och på vår hemsida www.musikmote.se hittar du mer info om vilka vi är och hur vi jobbar. Samt hittar exempel på den fina musik vi gjort hittills.

Mail: info@musikmote.se - Telefon: 0707997858



Airgo S4
En lätt, kompakt och smidig elrullstol som
fungerar lika bra inom som utomhus!

Nyhet!

25 km körsträcka
Kompakt och lätt (18kg)
Hopfällbar på 2 sekunder!
Kan köras med fjärrkontroll
Flyggodkända batterier
Dubbla bromssystem
Godkänd CE/MDR

**Ring eller besök
oss redan idag!**



0706-949 220 info@airgo.se www.airgo.se
Idévägen 10, Mellbystrand

Hos Teleco hittar du mobilen som passar dig

Söker du en mobil som är **enkel att använda** och känns **trygg i vardagen**? Hos Teleco hittar du **lätthanvända mobiler** – både **knapptelesoner** och **smartphones** – så att du kan välja den modell som passar dig bäst.

Hos oss får du dessutom:

- Sveriges kanske bästa täckning
- Personlig och hjälpsam kundtjänst
- Abonnemang som anpassas efter dina behov

Ring
010-288 10 10
för att
beställa

Vid 24 månaders bindningstid ingår **fria samtal och sms inom hela Norden**. Du väljer själv mobil och abonnemang.



Doro Aurora A11 m. Mobil 25GB, 299 kr/mån

- ✓ Enkel smartphone med stora ikoner
- ✓ Högt och klart samtalsljud
- ✓ Trygghetsknapp för snabb hjälp
- ✓ Kompakt design – lätt att använda



Doro Leva 21 m. Mobil 5GB, 199 kr/mån

- ✓ Stor och tydlig skärm
- ✓ Klart, högt och tydligt ljud
- ✓ Enkel knappdesign för användning



Mobil 1GB utan
telefon – 99 kr/mån



Maxcom MM443 m. Mobil 5GB, 124 kr/mån

- ✓ Tydlig och enkel knappteleson
- ✓ Stora knappar och lättläst skärm
- ✓ Högt och tydligt ljud
- ✓ Enkelt att ringa och sms:a

maxcom



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

Mobil 5 GB m. Maxcom MM443, 124 kr/mån – Totalt 24 mån: 2 976 kr

Mobil 5 GB m. Doro L21, 199 kr/mån – Totalt 24 mån: 4 776 kr

Mobil 25 GB m. Doro A11, 299 kr/mån – Totalt 24 mån: 7 176 kr

Mobil 1 GB utan telefon, 99 kr/mån – Totalt 24 mån: 2 376 kr

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader. Uppsägningstid: 1 månad efter bindningstidens slut. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Adress hämtas från folkbokföringen. Sedvanlig kreditupplysning görs vid tecknande. Avtalet omfattas av distansavtalslagen, inklusive 14 dagars ångerrätt. För fullständiga villkor och aktuell prisinformation, se www.teleco.se/villkor.

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

HON_nr2_2026

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot



SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd

Husmanskost till lands och sjöss

Leif Kindblom minns hur han lagade forbondegryta till förbönderna i Härjedalen när de sökte natthärbärge åt sig själva och åt sina hästar på färden på Röros. På köpet får vi en mustig sjömansbiff.

TEXT & FOTO: LEIF KINDBLOM

Två rätter som kan förknippas med resor till sjöss och till lands är sjömansbiff och forbondegryta. Sjömansbiff passade bra på sjön eller rättare sagt i ”byssan” ombord på fartyg förr i tiden. I trånga utrymmen var det behändigt att laga allt i en gryta – potatis, kött, lök och sås, allt i ett. Det var också så att färskt vatten ganska snart blev sämre och otjänligt. Då var öl på butelj ett säkrare kort. Därav denna klassiska goda och mättande rätt: sjömansbiff.

Förr fanns det bönder som på vintern kunde livnära sig på att frakta varor, eller så kallade foror, när ändå jordbruket låg mer eller mindre nere. Gärna då när snön lagt sig och de kunde lasta släden full och glida fram med ganska tunga laster efter hästen. Man for med exempelvis järn från Bergslagen till hamnar nere vid Mälaren. Eller med skinn och livsmedel från gårdarna i Jämtland över till marknaden i Röros i Norge via Härjedalen. Fortfarande i dag hålls den traditionen vid liv av ett antal entusiaster som spanner för sina hästar, tar på sig sina hundpälsar och röda luvor och gör några dagstapper till vintermarknaden i den gamla trästaden i Norge.

Som krögare på ett gammalt forbondegästis just i Härjedalen fick jag se till att hästarna kunde stallas in över natten och att förbönderna fick något mättande att äta. Sängplats ville de däremot inte

veta av utan bara lite halm på golvet. Den värmande gryta de helst efterfrågade kallades ”forbondegryta” och bestod av tre sorters fläskkött och rikligt med morötter och lök, samt givetvis potatis.

Både sjömansbiff och forbondegryta är karaktärsfulla rätter med tydliga smaker. Öl, helst med utvecklad humlesmak, timjan, lök och en kraftig buljong ger sjömansbiffen en speciell profil. Smakerna tas upp av den lättmosade potatisen och det möra köttet.

Färskt, rökt och rimmat kött ger forbondegrytan speciella smakupplevelser. Tillsammans med en kraftig buljong och sötman från morötter och lök tas smakerna upp av pressad potatis.

Alternativ

Den som vill ha något mindre robust i grytorna kan minska något på nötköttet och tillföra mer vegetariskt i sjömansbiffen, som exempelvis skivor av välsmakande söta gulbetor eller palsternackor. Fläskköttet i forbondegrytan kan bytas ut mot exempelvis lärfile av kyckling och kalkon- eller kycklingbacon. Det ändrar inte de grundläggande smakerna och stämmer dessutom med Livsmedelsverkets kostråd om mindre rött kött men gärna mer vitt kött och mer grönsaker. Det ger också protein som äldre behöver extra mycket av och det blir också en smakfull kombination. ■

Sjömansbiff

- 4 personer
- 400 g nötkött i skivor av innanlår** alternativt utbankad rostas eller möjligen något tjockare lövbiff
- 2 stora gula lökar**
- 10 medelstora potatisar, ca 500 g**
- 1 öl 33 cl**, pilsner eller bayersk öl, med eller utan alkohol, men inte lättöl!
- 1 1/2 buljongtärningar**, gärna hönsbuljong
- 5 dl vatten**
- 1 lagerblad**
- 2 tsk torkad timjan**
- Salt**
- Peppar**
- 1 msk smör**
- Hackad persilja**
- Salt- eller ättiksgurka till serveringen**

Skiva eller banka ut köttet i 0,5 cm tjocka skivor. Skär större skivor i bitar om ca 4x4 cm. Skala och skär potatisen i tjocka skivor och löken i tunna.

Stek löken i smör, ta upp och höj värmen och stek köttet hastigt på bägge sidor. Krydda med salt och peppar. Skölj gärna ur pannan med lite vatten och en buljongtärning och spara spadet.

Varva potatis, kött och lök i en gryta



Leif serverar forbondegryta till förbönderna i Härjedalen.

så att potatis finns i botten och överst. Häll på spadet från stekningen, ölen och vattnet, så att det står i jämnhöjd med det översta lagret. Smula i resten av buljongen och tillsätt lagerblad och timjan.

Koka upp och sjud på svag värme under lock ca 45 minuter eller i ugnen 175 grader i ungefär lika lång tid. Potatisen ska var mjuk och köttet mört och såsen så smakfull att man vill mosa lite potatis i den mot slutet.

Servera med hackad persilja direkt ur grytan med gurka till och vad man mer önskar.

Som alternativ kan man alltså minska något på köttet och varva in några extra skivor av gulbeta eller palsternacka.



HÄR & NU 2/2026

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Forbondegryta

- 4 personer
- 400 gram färskt fläskkött**, till exempel fläskytterfile
- 100 gram bacon i kuber** alternativt lika mycket rökt eller rimmat fläsk
- 3 stora morötter**
- 3 gula lökar**
- 2 klyftor vitlök**
- 1-2 msk smör**
- 1-2 msk vetemjöl**
- 1 msk tomatpuré**
- 1 tsk mejram, torkad**
- 1 knippe färsk persilja**
- Svartpeppar/vitpeppar**
- Salt**
- 1/2 liter mustig buljong**, gärna hönsbuljong **1 1/2 tärning**
- 1 lagerblad**
- 1 tsk Worcestershiresauce** alternativt soya gjord på soyaböner

Skär morötter och lök i stora bitar och vitlöken fint och fräs i smör i en stor gryta eller panna. Krydda lite med några varv ur pepparkvarnen.

Tillsätt därefter tomatpurén och rör ut, tillsätt sedan mjöl och späd med buljongen. Koka upp och sänk värmen något.

Lägg i gröna kryddor och lagerblad, men spara lite persilja.

Skär och dela det färska köttet i bitar om cirka 2x4 cm och krydda med peppar och lite salt. Tänk på att buljong och bacon eller fläsk också är salt, så ta det varsamt med saltet. Stek det färska köttet och sedan hastigt bacon eller det rökta eller rimmade fläsket och lägg över i grytan.

Låt koka på svag värme minst någon timme. Späd med lite mer vätska vid behov. Det ska finnas rejält med sås, simmig men inte för tjock. Grytan kan också sparas svalt till nästa dag och blir bara godare av det.

Koka skalad potatis i saltat vatten och pressa vid serveringen. Garnera med persilja.



Forbondegrytan mättar vilken mage som helst. Får den stå i kylskåpet till dagen efter smakar den ännu bättre.

Alternativ forbondegryta

Byt ut fläskköttet mot ca 500 g kycklinglårfile. Ta inte bröstfile, den har mindre smak och tål inte långkok lika bra.

100 g bacon av kyckling eller fläsk i tärningar alternativt skivor av kalkonbacon som steks och skärs i mindre bitar. Annars samma ingredienser som ovan och kanske lite paprikapulver på kycklingköttet.

Nu har kanske forbonden kommit en bit ut i världen men vill säkert ha potatis till och då helst pressad som suger åt sig såsen bra.

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 plasticskenor. 7 mm tjockt och väger endast 150-200 gram.

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

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.

HÄLKOPP

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

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

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.

- Bekvämt, klämmer inte under armarna.
- Motverkar gamnacke och slökande axlar
- Rätar 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!

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.

Exklusivt erbjudande till alla läsare!

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

Nattlinne

100% Bomull

High Quality



Köp ett fint och snyggt nattlinne i 100% bomull!

Endast 99 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

Storlek:

- M L
 XL XXL

99:-
+ 19 KR FRAKT

Vit blommig

Längd ca 92 cm

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

80% Nylon 20% Lycra

Enkel att ta på sig!

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

Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Beige
Tjocklek: 140 Tunn 220 Tjock

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
Här & Nu nr 2
26 04 11

SKICKAS TILL:
MK Collection
Box 1634
751 46 UPPSALA

Boxersshort

Fin boxersshort i 100% bomull. Skön och luftig modell med mjuk resår och knappgylf.



100% Bomull

Köp en snygg och skön boxersshort i bomull!
Endast 59 kr per styck. Ingen prenumeration eller bindningstid.

59:-
+ 19 KR FRAKT

Storlek: S M L XL XXL

2 st linnen



98:-
+ 19 KR FRAKT

High Quality

OBS!
Linnen är lite små i storlek.

Köp 2 bekväma linnen för endast 98 kr!

S M L
95% Bomull
5% Elastan
Endast 59 kr per styck. Lagerrensning!



Minnesträning i grupp

Sjuksköterskan Alma Fager och hennes kollegor driver en öppen mötesplats med drop in för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. I projektet finns möjlighet att delta i en träna hjärnan-grupp, en kurs med 14 olika teman som bygger på evidensbaserad minnesträning.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN • FOTO: PRIVAT/GETTYIMAGES

TRÄNA HJÄRNAN-GRUPP

Minnesträning i grupp utvecklades av professor Aimee Spector i England.

Metoden används i mer än 40 länder. Träningen följer en klar struktur med 14 olika teman, anpassade för att träna alla olika delar av hjärnan.

Följande teman ingår:

- Fysiska lekar och ljud
- Barndom och mat
- Aktuella frågor och ansikten
- Ordassociationer och kreativitet
- Kategorisering av föremål och orientering
- Användning av pengar och siffror
- Ordspel och lagquiz

Syftet med mötesplatsen i centrala Helsingborg är att bryta isolering och minska stigmatisering för dem som drabbats av en kognitiv sjukdom, det menar Alma Fager, sjuksköterska specialiserad inom demensvård. Hon var den som startade projektet tillsammans med några kollegor med olika yrkeskompetenser. Hela personalgänget på Norra Strandgatan 21 i Helsingborg brinner för att stötta människor som drabbats av en demenssjukdom och ge dem en känsla av sammanhang.

– När vi drog i gång frågade vi oss själva: Vad är det som nydiagnostiserade med demenssjukdom och deras anhöriga behöver? Jo, ett sammanhang, tidig hjälp och att kunna ta del av ny forskning om kognitiv sjukdom, säger Alma.

Hjälpen ska vara lättillgänglig. Varje torsdag är det drop in och då brukar det alltid vara många besökare på plats. Projektet är mycket uppskattat och ses som nyskapande. Förra året belönades

initiativtagaren Alma Fager med Queen Silvia Nursing Award för sina insatser inom demenssjukvården.

– Träna hjärnan-grupperna startade tack vare förfrågningar från centrets besökare om metoder att motverka demenssjukdomarna. Då gjorde vi en omvärldsbevakning och hittade en metod som är välgrundad i forskningen. Hela personalgänget gick en onlineutbildning från Storbritannien, säger Alma.

En träna hjärnan-grupp är en kurs som består av 14 mötestillfällen med olika teman och träffarna sker i en liten grupp, med mellan sex och åtta deltagare. Varje mötestillfälle varar i 45 minuter och innehållet bygger på evidensbaserad forskning framtagen och utformad av Aimee Spector, professor i demenssjukvård vid Londons universitet. Hon har utvecklat metoden ”Cognitive Stimulation Therapy” alltså kognitiv stimuleringsterapi, förkortat CST.

– Det är vetenskapligt belagt att träna hjärnan-grupper för att hålla i gång tankeförmågan kan hjälpa till att motverka vissa av symtomen vid kognitiv sjukdom, säger Alma.

Varje mötestillfälle är strukturerat enligt en viss ordning, som är likadan

vid varje tillfälle. Först hälsas alla välkomna till dagens träff och vid det första mötet väljs gemensamt ett gruppnamn och en sång. Antingen är det en låt man lyssnar till på Spotify eller så väljer gruppen en sång som man kan sjunga tillsammans.

– Vi sjunger sången både när vi startar gruppen och när vi slutar den. Efter inledande välkomsthälsning gör vi en uppvärmningsövning för hjärnan utifrån dagens tema. Är temat mat så värmer vi upp med att prata om olika maträtter. Det gäller att sätta i gång hjärnan så den tänker, säger Susanne Larsson, undersköterska med specialistkompetens inom demensvård.

Något som är effektivt är att prata om veckans- eller dagens nyhet. Det ska handla om något som har hänt i nutid och som engagerar deltagarna.

– När vi har temat pengar kan det handla om pengars värde förr kontra nu, men det förs också fram många andra tankar. Deltagarna pratar 80 procent av tiden och vi ledare 20 procent, vi ska bara vara i gångsättare av samtal, säger Susanne.

– Till tillfället tar vi gärna med gamla pengar från förr i tiden som väcker minnen. Deltagarna får berätta om den för-



Personalgänget med specialistkompetens inom träna hjärnan-grupper. Från vänster: Thiem Ohlsson, Anna Rönn, Susanne Larsson och Karin Nilsson.

TIPS

Tips till anhöriga!

- Om man börjar oroa sig för att ens närstående visar tecken på kognitiv svikt - prata om det med personen ifråga.
- Dra dig inte för att vara tydlig med de tecken du har observerat.
- Det är ofta lättare att motivera till ett besök hos läkare för utredning i ett tidigt skede.
- Ta hjälp av anhörigstöd i din kommun.



EXEMPEL PÅ TEMAN

Tema: Ord i omlopp

- Ordspråk nedskrivna på lappar i en hatt dras och läses upp ett och ett.
- Vad betyder ordspråket?
- Vad menar man med just detta talesätt?
- Ordspråket kan också delas upp i enskilda ord som läggs på bordet och deltagarna får säga vilket ord som fattas.
- Nya ord på lappar dras och diskuteras.
- Det samtalas kring ords innebörd förr och nu.

Tema: Peng:

- Hur såg min allra första lönespecifikation ut, vad var summan? Hur såg min sista lönespecifikation ut, vad låg den summan på?
- Olika betalsätt och valutor.
- Vad kostar en ordinär matkasse i dag kontra förr?
- Vad kostar en glass i dag jämfört med förr i tiden?

Tema: Resor

- Var har jag rest tidigare i mitt liv?
- Var och en berättar om sin allra sämsta respektive bästa reseupplevelse.
- Samtal kring länder och platser. Titta på bilder från olika världsdelar och sevärdheter.



Alma Fager har fått pris för sina insatser inom demenssjukvård.

en blandning av minnen från förr och nu, säger sjuksköterskan Anna Rönn.

Igångsättande ledare ser till att alla deltar i samtalen. Ofta sker en dialog mellan deltagarna utan att ledaren lägger sig i. Resonemangen kan dra iväg i olika och oväntade riktningar. Då och då behöver ledaren dra tillbaka samtalen och se till att alla får komma till tals och strukturen hålls.

Det poängteras att man inte behöver vara diagnosticerad med en demenssjukdom, men man bör vara under utredning. Det krävs ingen specifik ålder för att få vara med. Yngsta deltagaren har varit i 50-årsåldern, vissa drabbas av demens tidigt i livet. Den äldsta deltagaren hittills har varit 85 år.

– Det är inte åldern som styr, säger Alma och fortsätter:

– Vi jobbar utifrån var personen befinner sig i sjukdomen, för den här metoden är riktad till dem som är i en tidig fas. När en person anmält sitt intresse för att vara med i en träna hjärnangrupp träffas vi och gör en avstämning av i vilken fas man är. För oss är det viktigt att få ihop en grupp som någorlunda befinner sig på samma nivå för att alla ska kunna utmana sin egen hjärna lagom mycket i en trygg miljö.

Alma och hennes kollegor kan märka hur de kognitiva förmågorna förbättras hos deltagarna allt eftersom kurserna framskrider.

– Ofta kan vi som ledare uppleva att personen får lättare att till exempel hitta ord från gång till gång. Men det händer att de själva också sätter ord på att de känner att vardagen blivit bättre och mer positiv. Det är så gott för våra deltagare att få befinna sig i ett sammanhang där de räknas, det gör att man mår bättre och kan använda sina kognitiva förmågor på ett bra sätt. Många av dem som varit med i en träna hjärnangrupp berättar att det är det bästa de någonsin valt att göra, avslutar Susanne. ■

» sta gången man höll i en tiokronorsedel och jämföra det med hur det känns i dag att hantera en nutida sedel. Vi ser också till att deltagare får titta och känna på ett mynt från just det året då de själva föddes, men det är viktigt att vi inte hamnar i att stanna i minnena. I stället drar vi hela tiden samtalen till hur det är i nutid, säger Silviasyster Karin Nilsson.

Stannar man i att prata gamla minnen blir det så kallad reminiscens, som betyder hågkomst, och det är en annan slags träning för personer med demenssjukdom som stärker kommunikation och välbefinnande, medan träna hjärnangrupperna siktar på att försöka hålla tillbaka kognitiv svikt genom att aktivera alla delar av den mänskliga hjärnan.

Dialog mellan deltagarna

Ett annat grupptema är resor, då var och en får berätta om tidigare resor man gjort och om drömresor man fantiserar om att få göra i framtiden.

– En twist på temat är att deltagarna får berätta om den sämsta resan man någonsin gjort. Det där brukar ge bra samtal. De flesta har minnen kring en sådan upplevelse. Ofta kommer vi då också in på den bästa resan, så det blir

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
FRAKTFRITT*
(ord. pris 188 kr)

61% bomull, 32% polyamid och 7% elasthan.

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 31/5.

Gå in på www.rsprodukter.se och beställ!
Använd kod: **H262**

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

Namn:

E-post:

Adress:

Mobil/Tel:

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

KORSORD

Korsord nummer 2, 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 2/2026**. Glöm inte att uppge din adress. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten. Vi behöver ditt svar senast den 1 juni 2026.

VANNONS ▶

Emma

Roman av Anita Hammarstedt

I början av 1920-talet blir Emma gravid som sjuttonåring. Hennes stränge far adopterar bort barnet och hon rymmer till Stockholm.

Robert Gren blir tidigt änke-man och hans och Emmas vägar korsas på deras gemensamma arbetsplats.

Oron i Europa är stor under 1930-talet. Vi får följa Emma i mellankrigstiden och uppleva hur Stockholm växer.

Författaren har tidigare gett ut *Mitt liv, Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio* och *De som återvände*.

Samtliga har tryckts upp i många upplagor.



Beställ och få boken signerad på www.avh-forlag.se

Finns även att beställa hos internetbokhandlare och vanliga bokhandlare.

Kontakt med Anita: info@avh-forlag.se eller mobil nr 0709-82 00 16



KRYSET 1/2026

Vinnare korsord nummer 1/2026

Ulla-Britt Blom, Uddevalla
Ingrid Fjellström, Vilhelmina
Lena Hansson, Piteå
Lena Hansson, Veddinge
Maud Jacobson, Boden

Maria Larsson, Vallda
Ulla-Britt Nordlöf, Västerås
Eva Skarin, Örnköldsvik
Roland Svensson, Göteborg
Stina Wikman, Vällingby

VANNONS ▶

SENIORFESTIVALEN GÖTEBORG!

21–22 april Åbymässan Mölndal

Resor, hälsa, skönhet, kultur, boende, ekonomi, vård, shopping, upplevelser m.m.

FÖR DIG SOM VILL LEVA ETT AKTIVT LIV!

- Många utställare
- Två scener, kända profiler
- Massor med aktiviteter

Förköp biljett på seniorfestivalen.se och få 60 kr rabatt. Kampanjkod: SENSFEST26

Skanna koden Ange: SENSFEST26



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.



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 kvalitetstäckan, 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

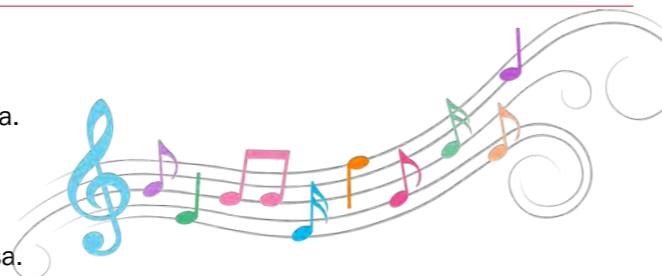
HON & HAN av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



NÄSTA NUMMER

kommer den 3 juli

- Rapport från SKPF:s 25:e kongress
 - På demensboendet Blåvingen i Sveg kan de boende meka och fixa.
 - Christin lurades av ett sms, trots att hon är försiktig.
 - Bästa råden för att få bukt med smärta i fötterna
 - 70-åriga Marith och Kari-Lill kör buss i Umeås lokaltrafik
 - Maria tågluffade med sin gamla mamma. Det blev deras sista resa.
 - Sjung för hälsan. Körsång bidrar till bättre mående.
- + massor av annan spännande läsning.



VANNONS ►

SeatUp

Fåtölen som hjälper dig upp



NYHET! SeatUp i tyg Gute
(Fårskinnslänkande tyg)

www.SeatUp.se

Tel: 0140-170 00

E-Post: info@seatup.se



SeatUp hjälper dig som har svårt att själv ta dig i och ur en sittmöbel.

SeatUp dämpar din rörelse då du sätter dig och lyfter dig varsamt då det är dags att resa sig.

Den patenterade tekniken är helt mekanisk.

Utan motorer eller sladdar.

VANNONS ►

KLASSISKA CD 59kr!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50



Kalevi Aho: Trombone concerto/Trumpet concerto
SACD 544878 59kr



Bach: Concertos for harpsichord & strings/Vol 1
SACD 594604 59kr



Jussi Björling: Anniversary 2010 (Rem)
CD 277703 59kr



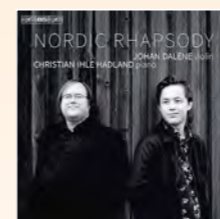
Victoria Borisova-Ollas: Angelus/Orchestral works
SACD 21752 59kr



Brahms: Five sonatas for violin & piano/Vol 1
SACD 558097 59kr



John Cage: Sonatas and interludes
CD 32794 59kr



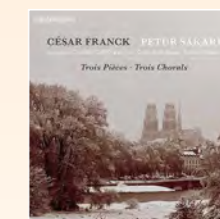
Johan Dalene/C I Hadland: Nordic rhapsody 2021 (Digi)
SACD 40428 59kr



Dvorak/Suk: Violin concerto/Fantasy & love song
SACD 533820 59kr



Dvorak: Rusalka (Richard Hickox)
3CD 181082 59kr



Franck: Trois pièces/Trois chorals
SACD 40393 59kr



Grieg/Thommessen/Sibelius: String quartet...
SACD 301288 59kr



Lars-Erik Larsson: Pastoralsvit/En vintersaga
CD 111778 59kr



Mahler: Symphony no 10 (M Castelletti)
SACD 551814 59kr



Monteverdi: L'Orfeo (Malmberg)
2SACD 584430 59kr



Allan Pettersson: Violin concerto 2/Symphony 17
SACD 554932 59kr



Prokofiev: Piano sonatas nos 3/8/9
SACD 569906 59kr



Prokofiev: Suites from the gambler...
SACD 588792 59kr



Schubert: Octet in F major D803
SACD 56501 59kr



Schubert: Winterreise
CD 145075 59kr



Svenska Favoriter/Swedish Favourites
3CD 551210 59kr

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

Med reservation för ev tryckfel.



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 benmusklerna utvidgar och drar ihop sig - på samma sätt som att gå en lång promenad.

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



- hej, jag kan inte berömma Vitalplus tillräckligt mycket. Efter att ha använt den i ett par veckor - 30 min, varje dag - är mina bensmärta 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
800:-
NYHET!
 Nu även med värme


Vitalplus 1003

~~2.750:-~~
KAMPANJ:
1.950:-

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Cirkulation och värme

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


GRATIS! • Värde kr. 249:-


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