

Vinterdäck

**Nya krav för dubb-
fria vinterdäck**

SID 8

Skaldjursfrossa

**Smarriga recept
från köksmästaren**

SID 41

Grattis SKPF!

**Avdelningar firar
75-årsjubileumet**

SID 16

här&nu

5/2024 • SKPF Pensionärernas medlemstidning • www.skpf.se



YRSEL

- **Olika yrselsjukdomar**
- **Så kan du träna**
- **Nya behandlingar**

SUPERHUSVAGNEN

Bo har byggt en unik husvagn

NYA VÄLFÄRDSTEKNIKEN

Tekniker som präglar vården

DIGITAL DÖSTÄDNING

Ta hand om ditt digitala arv

83-ÅRINGEN ÄLSKAR AI

Lillemor ser fram emot självkörande bilar



**SKPF-klubbar
succé i Dalarna**

TEKNIK I VÄLFÄRDEN

Digitalisering och robotar - hot eller möjlighet?

REFLEXTIDER!



FRÅN
50.-

Ärmdamask
LJUSDAL REFLEX - Art 5199
Effektiva och vattenavvisande reflexer som enkelt träs på ärmarna. En storlek.
75:-/par • 2 par för 100:-



FRÅN
50.-

NY
FÄRG

Pannband
REFLEX - Art 5715
Mjukt pannband med invävd reflextråd.
Färg: Svart, Plommon, Mörkgrön.
65:-/st • 2 för 100:-



FRÅN
125.-

Reflexväst LJUSBERG - Art 5198
Helreflekterande väst. Enkel att ta på och av.
Stl. XS, S/M, L/XL.
149:-/st • 2 för 250:-

NY!



SUPER-
PRIS!

149.-

Fleecejacka LIMA
En tunnare fleecejacka i rak modell - perfekt som LAGER-2.
DAM - Art 3613
Svart, Marinblå, Mörkgrön, Beige. • Stl. 34/36-50/52.
HERR - Art 3612
Svart, Marinblå, Mörkgrön. • Stl. S-3XL.

HIGH MOUNTAIN

Se fler nyheter på
ENGELSONS.SE

499.-

NY!



395.-

Vinterjacka EDSBYN
Varm och skön vinterjacka i hög kvalitet. Vindtät och vattenavvisande med värmande polyesterfoder.
DAM - Art 3515 • Svart, Vinröd. • Stl. 36-52.
HERR - Art 3514 • Svart, Blå. • Stl. C46-60.

Fleecekappa
Art 6692
Supermjuk pilefleece av längre modell.
Färg: Marinblå, Beige, Mörkrosa.
DAM • Stl. 34/36-50/52.

Pensionssystemet funkar inte

Nu är hösten här på allvar. Höstdagjämningen har infallit och det betyder ett definitivt farväl till sommaren. Hösten innebär också sprakande löv, varm choklad, mörkare kvällar och tända ljus. Det är den tid på året som det är helt tillåtet att krypa upp i soffhörnet med en bra bok.

Regeringens höstbudget har nu presenterats och det var ingen rolig läsning. Det är tydligt att det är en budget för friska personer med välbetalda jobb. Vi hade hoppats på en budget som på allvar förbättrar vardagen för oss pensionärer. Det gäller såväl vardagsekonomin som möjligheterna att få den vård och omsorg vi behöver. Stödet till regioner och kommuner är långt ifrån tillräckligt. Vi ska inte behöva vänta länge på en operation eller känna oss otrygga med hemtjänsten.

Det som är mycket positivt är beskedet om billigare tandvård för oss äldre från och med 2026. Det är en fråga som vi stridit för länge och vi kommer nog att bevaka hur reformen utformas och att pengarna som nu avsatts verkligen räcker.

Vi välkomnar också att de som bor på säbo får lagstadgad rätt till en fast omsorgskontakt. Vi har ställt frågan till äldreministern om det blir samma krav

” Hela pensionssystemet måste ses över och pensionsavgiften höjas!

som den fasta omsorgskontakten i hemtjänsten, nämligen att det ska vara en undersköterska. Hon svarar att det har de inte landat i ännu. Vår uppmaning är dock att det inte ska gå att göra skillnader beroende på vilken vård och omsorg man behöver.

Skatten sänks för både löntagare och pensionärer. Det är ju självklart att om man sänker skatten på arbete så ska den också sänkas på pension, det är en rättvisefråga. Det ger några kronor mer i plånboken för oss pensionärer men det är som konstgjord andning på ett pensionssystem som inte fungerar som det ska. Hela pensionssystemet måste ses över och pensionsavgiften höjas!

Vid mötet i regeringens pensionärskommitté presenterades förslaget till den nya socialtjänstlagen av socialtjänstministern. En av de saker som vi pekade på är att nu står det att insatser ska ges *skäliga* levnadsförhållanden medan vi vill att det ska stå *goda* levnadsförhållanden.

En uppmaning är att gå ut och njuta av hösten och allt vad naturen erbjuder. Har inte sett så mycket äpplen som i år och rönnarna ute vid vår stuga dignar av rönnbär. Olika teorier om detta. Lite eller mycket snö? Återstå att se men framförallt 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: Gettyimages

Annonser
S&B Media
Markus Wikström
Telefon: 070-090 72 52
E-post: markus@sb-media.se
Hemsida: www.sb-media.se
Tryck: Stibo, Katrineholm

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

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

Guldanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guldanten, 113 94 Stockholm

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



ILLUSTRATION: ROBERT NYBERG

Nya regler kring dubbfria vinterdäck

8 Kör du dubbfritt i vinter finns det nya regler att tänka på. Annars kan däckerna vara olagliga.

SKPF firar 75 år

16 Avdelningar och distrikt över hela landet firar att SKPF fyller 75 år.

Nya välfärdstekniken

18 Ny teknik och digitalisering präglar vården och omsorgen allt mer. Men för de flesta är tekniken okänd.

Digital dödstädning

21 Pengar, bostad och prylar. Det är det vi tänker på när vi pratar om arv. Men det digitala arvet då?

Yrsel

26 Med åren ökar risken för att drabbas av yrsel, men det finns mycket att göra för att lätta besvären.

83-åringen som älskar AI

30 Lillemor Bohm älskar AI och hoppas kunna köra bil igen, då med en självkörande bil!

Risker med välfärdstekniken

32 Maria Nilsson har undersökt riskerna med den nya tekniken och hur det kan påverka oss.

Tekniken måste anpassas

34 Terapeuten Nicola Parmelund om att all ny teknik måste anpassas till individen.

Superhusvagnen

40 Hans husvagn liknar ingenting annat. Den må se ut att vara från 50-talet, men under skalet är den unik.

Skaldjurskalas!

41 På hösten är det tid för skaldjur. Leif Kindblom tipsar om billig lyxmat som lyser upp i mörkret.

Så funkar SKPF:s klubbar

46 Vi åkte till Borlänge för att reda ut varför de lyckas så bra med att starta klubbar i mindre kommuner.

Korsord och sudoku

48 Tänk på att lösningen till sudokut finns på Här&Nu:s hemsida.

VANNONS ▶

Prova tidningen Land

— På köksbordet sedan 1972 —



Missa inte i höst!

Ordspecial – så har vårt språk ändrats genom åren

De har bisonoxar på sin gård - vilka djur!

Värme i vinter, så klarar du ekonomin

Bästa blandningen av kryss & pyssel

12 nr
+ gåva
289:-
+ 49 kr i porto

Värde
upp till
897:-

BESTÄLL HÄR



kampanj.land.se/1220a



010-184 40 89

- 12 nr av Land för endast 289 kr (värde 468 kr) Jag får boken "100 svenska dialekter" (värde 429 kr) porto 49 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 608 kr.** KOD: LAF236559
- 12 nr av Land för endast 289 kr (värde 468 kr) Jag får boken två Mon Amie-skålar (värde 429 kr) porto 49 kr tillkommer. **Totalt sparar jag 608 kr.** KOD: LAF236558
- 12 nr + 6 extra nr av Land för endast 289 kr (ord. pris 702 kr). Fraktfritt! **Totalt sparar jag 367 kr.** KOD: LAF236560

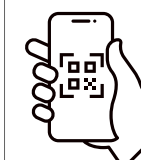
Namn _____
Adress _____
Postnr/Ort _____
Telefon/Mobil _____
E-post _____

Mobilnummer krävs av PostNord för avisering av premie.

Jag önskar få en digital faktura skickad till min e-post **BRA MILJÖVAL**



SKANNA MIG



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Land

Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby

BESTÄLL NU
& få boken 100 svenska
dialekter eller två skålar från
Rörstrand i gåva eller välj
6 extra nummer!

Tryck
och
lyssna!



Värde 429:-



Värde 429:-

SKPF om höstbudgeten

Regeringen lovar att budgetpropositionen för 2025 ska göra landet både tryggare och rikare. Men hur påverkar denna höstbudget landets pensionärer?

– Det är tydligt att det här är en budget för friska personer med välbetalda jobb. Så mycket går till skattesänkningar och så lite till välfärden. Vi hade i stället hoppats på en budget som på allvar förbättrar vardagen för oss pensionärer – både när det gäller ekonomin och möjligheterna att få den vård och omsorg vi behöver, säger Liza di Paolo-Sandberg, SKPF Pensionärernas förbundsordförande.

Förbundet ser med stor oro på att regeringen krymper sektorsbidraget till

hälso- och sjukvården från nio miljarder i år till två miljarder nästa år. När det gäller äldreomsorgen försvinner bland annat tre miljarder som har gått till att minska andelen timanställda och öka den medicinska kompetensen.

– Vi ska inte behöva vänta förtvivlat länge på operation eller känna oss otrygga med hemtjänsten. Därför borde tveklöst mer av reformutrymmet i budgeten gå till kraftigare satsningar på hälso- och sjukvård och äldreomsorg, säger Liza di Paolo-Sandberg.

SKPF Pensionärerna ser dock mycket positivt på beskedet om billigare tandvård för äldre från och med 2026.

– Det här har vi stridit för så länge.

Vi kommer noga följa att högkostnads-skyddet utformas på rätt sätt och att pengarna som nu avsatts verkligen räcker, säger Liza di Paolo-Sandberg.

Skattesänkningarna duger inte

SKPF Pensionärerna jublar dock inte över skattesänkningarna.

– När skatten sänks ger det några kronor extra i kassan. Men det är som konstgjord andning på ett pensions-system som inte fungerar som det ska. I stället krävs långsiktiga lösningar för att komma till rätta med de låga pensionerna. Hela systemet måste ses över och pensionsavgiften höjas, säger Liza di Paolo-Sandberg. ■

YANNONS ►

8 SIDOR
40 år

1984-2024

Nyheter som är lättare att läsa!

8 Sidor är en nyhetstidning med kortare meningar och större text.

Webbplatsen och appen skriver nyheter varje vardag och är gratis.

Tidningen kommer ut varje vecka.

10 nummer
för 149 kr



Läs mer på
8sidor.se



YANNONS ►



Stockholms
Auktionsverk
est. 1674

SÄLJ PÅ HÖSTENS KVALITETSAUKTIONER

Stockholms Auktionsverk är världens äldsta och Sveriges största auktionshus. Vi har över 350 års erfarenhet av att värdera och sälja föremål i alla kategorier. Vi hjälper dig oavsett om du vill avyttra ett helt hem, en utvald samling eller enstaka föremål – genom våra auktioner på Nybrogatan 32 i Stockholm och vår digitala plattform med över 850 000 registrerade köpare världen över. Kontakta mig för en pålitlig, professionell och kostnadsfri värdering. Väl mött!

Anna Sievert | Chef Intag och hemvärderingar | 0733-40 67 16 | anna.sievert@auktionsverket.com

Stockholms Auktionsverk | Tel 08-453 67 05 | hemvardering@auktionsverket.com | auktionsverket.com

Nya krav för dubbfria vinterdäck



3PMSF-märkningen.

Kör du på dubbfria vinterdäck bör du vara extra uppmärksam inför däckbytet i år. Nya krav på en speciell märkning av däcken träder nämligen i kraft den 30 november, vilket gör att många däck kan vara olagliga att köra på.

De nya kraven gäller dubbfria däck, även kallade friktionsdäck eller nordiska friktionsdäck, och innebär att däcken måste ha en symbol av en alptopp och en snöflinga för att vara godkända. Märkningen kallas för 3PMSF. Om dina däck inte har denna märkning är de alltså olagliga från och med 1 december i år.

– Inför den här vintersäsongen gäller det att kolla extra noga att bilens dubbfria däck verkligen uppfyller kraven, säger Carl-Erik Stjernvall, teknisk rådgivare på Riksförbundet M Sverige.

Kör man på äldre dubbfria däck som saknar alptopp-symbolen är det dags att köpa nya.

Vinterdäck som saknar alptopp-symbolen får bara användas fram till och med 30 november 2024. Dubbdäck omfattas däremot inte av samma krav. Under perioden 1 december till 31 mars

ska personbilar, tunga fordon och släpvagnar vara försedda med vinterdäck eller likvärdig utrustning när det råder vinterväglag.

FAKTA

- Från 1 december måste dubbfria däck ha 3PMSF-märkningen.
- På släpvagnar med en totalvikt av högst 3 500 kilo anses däck med M+S-märkning som vinterdäck om de är särskilt framtagna för vinterkörning fram till och med 30 november 2028.

- Mönsterdjupet på vinterdäck på personbilar måste vara minst 3 millimeter.
- Släpfordon ska ha ett mönsterdjup på minst 1,6 millimeter.
- I dagsläget kräver även Tyskland, Finland, Österrike och Luxemburg 3PMSF-märkta vinterdäck.

Jag har, i Testamentskolan del 2, förklarat skillnaden mellan bodelningsandel, arvslott och laglott utan att närmare beröra indelningen i giftorättsgods och enskild egendom.

LITE MER INGÅENDE OM ENSKILD EGENDOM

Testamentskolan® del 5

Giftorättsgods är den egendom som skall delas mellan makarna när äktenskapet upphör genom skilsmässa eller dödsfall. Så länge äktenskapet består kan man säga att giftorätten är en latent rätt till hälften av den andre makens giftorättsgods vid äktenskapets upplösning.

Det finns ett viktigt undantag från hälftindelningen vid makes dödsfall. Enligt Äktenskapsbalken 12:2 andra stycket kan efterlevande make begära att få behålla allt eller större andel av sitt giftorättsgods som sin andel vid bodelningen. Denna möjlighet utnyttjas i allmänhet av den efterlevande maken om det finns särkullbarn och den efterlevande är den mest förmögna av makarna. All egendom som inte är enskild enligt nedan utgör vardera makens giftorättsgods.

TRE VANLIGA SÄTT ATT GÖRA EGENDOM ENSKILD:

1. GENOM ÄKTENSKAPSFÖRORD

Ett äktenskapsförord är ett avtal mellan makar eller blivande makar där de avtalar att all eller viss egendom som någon eller bägge av dem äger ska vara enskild. Ett äktenskapsförord skall registreras hos Skatteverket för att bli gällande.

2. GENOM GÅVA

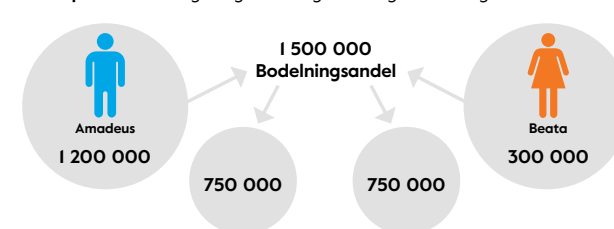
En givare kan föreskriva att en gåva skall vara mottagarens enskilda egendom. Gåvan blir då enskild egendom för mottagaren både i äktenskap och i samboförhållande. Villkoret om enskild egendom vid gåva måste ställas upp i samband med att gåvan ges och kan inte ske i efterhand för en gåva som givits tidigare.

3. GENOM VILLKOR I TESTAMENTE

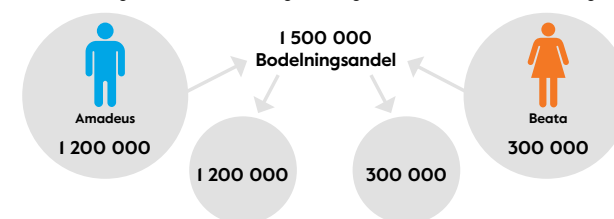
En testator kan i sitt testamente föreskriva att viss egendom eller all egendom som tillfaller en arvinge eller testamentstagare skall vara dennes enskilda egendom.

Ett villkor i gåvohandling eller testamente om att egendomen skall vara mottagarens enskilda kan inte ändras av mottagaren om inte givaren eller testator uttryckligen givit mottagaren denna rätt i gåvohandlingen eller i testamentet. Egendom som är enskild genom gåva eller testamente kan aldrig ingå i en bodelning mellan makar eller sambor. Däremot kan egendom som är enskild genom äktenskapsförord tas med i en bodelning förutsatt att makarna är överens om det.

Exempel 1: Bodelning av giftorättsgods enligt huvudregeln



Exempel 2: Bodelning efter Beatas död. Amadeus begär att få behålla sitt giftorättsgods som sin andel vid bodelningen



AVKASTNING AV OCH SURROGAT FÖR ENSKILD EGENDOM

Avkastning av enskild egendom är giftorättsgods om det inte särskilt förordnas i äktenskapsförordet, gåvohandlingen eller testamentet att avkastningen av den enskilda egendomen också skall vara enskild.

Vad gäller för egendom som träder istället för enskild egendom s.k. surrogat? Huvudregeln är att surrogatet också blir enskild egendom utan särskilt förordnande därom.

Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente

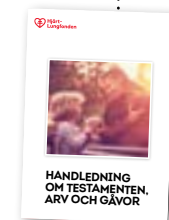


Carola Erixon Gyllenmyr,
Senior jurist på Hjärt-Lungfonden
PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____ MSKPFTS _____

Posta kupongen utan portokostnader till:
Hjärt-Lungfonden, Svarepost, Kundnr 205 115 01, 941 52 Piteå.
Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se



Skanna och läs mer



Lider du av normal-trycks-hydrocefalus?

Få behandling utan väntetid och få tillbaka din livskvalitet nu

Har du svårt att gå? Svårt att minnas? Har du inkontinens och akut kissnödighet?

Nästan 4 procent av alla personer över 65 år lider av vattenskalle. Trots att tillståndet är ganska vanligt, är det många som går obehandlade.

Ju tidigare man får behandling, desto bättre blir resultatet

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

Utredning och behandling inom 4 veckor

Undersökning och behandling kan genomföras vid ett besök på kliniken med övernattnings. Behandlingen sker på det privata sjukhuset Mølholm, cirka två timmar från Köpenhamn.

För mer information: www.nph-behandling.se

Du är välkommen att skicka frågor direkt till den ansvariga konsulten Christian Bonde Pedersen på cbp@molholm.dk



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM

OBS

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



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

Klipp gärna ur och spara, de andra delarna finns upplagda på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

Kontantutredning ifrågasätts

Det ska finnas kontanter i Sverige. Det tycker regeringen, som därför i januari 2024 tillsatte en utredning som ska se över kontanternas ställning i samhället.

– Vi behöver skyndsamt se över möjligheten att betala kontant för vissa varor, inte minst med tanke på att det finns grupper som av olika skäl har svårt att använda digitala betalningsätt. Det är även viktigt att titta på frågan utifrån ett beredskapsperspektiv, säger finansmarknadsminister Niklas Wykman (M).

Senast den sista december i år ska utredaren Dennis Dioukarev (SD) slutredovisa uppdraget.

Men redan nu höjs det röster för att det kommande förslaget är för svagt. Dennis Dioukarev säger att det lutar åt att utredningen föreslår att butiker och apotek ska tillhandahålla kontanter

för livsnödvändiga varor som mat och medicin.

– Det är ett steg i rätt riktning, men det räcker inte på långa vägar. Att begränsa lagen till branscher och varor som behövs för att näringsmässigt klara livhanken innebär att stora grupper hamnar utanför, säger Björn Eriksson på Kontantupproret.

Kontantupproret anser att begreppet "livsnödvändiga varor" är ett olyckligt sätt att snäva in lagkravet och att det drabbar människor som behöver använda kontanter.

– Många äldre, socialt utsatta och inte minst personer med funktionshinder behöver kunna använda kontanter. Ska de inte kunna handla kläder eller gå på ett café, vad blir det för slags liv? frågar sig Björn Eriksson. ■

Adressändring

Om du som är medlem i SKPF flyttar och byter adress behöver du inte anmäla din nya adress till oss. I och med det nya medlemssystemet hämtar vi aktuella adressuppgifter från SPAR varje måndag. SPAR, Statens personadressregister, är ett offentligt register som omfattar alla personer som är folkbokförda i Sverige.

Telefonförsäljning

Förbundet har beslutat att stoppa all telefonförsäljning av SKPF:s eget lotteri Guldkanten. Detta eftersom lotteriet sköts av ett dotterbolag till A-lotterierna, som ägs av Socialdemokraterna. I samma koncern finns Kombispel som uppmärksammats i media för aggressiv försäljning till äldre. Beslutet gäller tills vidare.

Stoppa virus från att fästa

KLINISKT BEVISAT ATT MINSKA

- ↓ Virus i halsen
- ↓ Symtom
- ↓ Infektionsdagar och besvär



Finns nu på ditt apotek | www.coldzyme.se

ColdZyme är en CE-märkt medicinteknisk produkt (CE 0477).
läs bruksanvisningarna innan användning. MKT033SE-01



Strumpor med lös resår

Strumpor som sitter uppe men inte sitter åt

Bomull 4 par 170 kr

Bambu 4 par 190 kr

Kashmirull 4 par 300 kr

Stödstrumpa

Motverkar åderbräck och svullna ben

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

2 par 250 kronor



sockhuset.se
Strumpor på nätet



Ullstrumpor

Strumpor för frusna fötter

Raggsock 2 par 200 kr

Raggsock med halk 150 kr

Ullstödstrumpa 2 par 340 kr

Merinoull med frottésula 2 par 250 kr

Kashmirull knästrumpa 2 par 260 kr

75-åringar och internet

En av tre kvinnor som är 75 år eller äldre är ickeanvändare av internet. Det framgår av rapporten "Svenskarna och internet 2024" från Internetstiftelsen.

Att var tredje kvinnlig 75-åring är en ickeanvändare innebär att de aldrig använder internet. De beskriver sig själva som att de tillhör den pre-digitala generationen som har haft svårt att hänga med i utvecklingen, särskilt efter att de gick i pension.

Lägger man sedan till de som i rapporten betecknas som sällananvändare, det vill säga personer som inte använder internet dagligen, visar det sig att fler än hälften av alla kvinnor över 75 år aldrig eller sällan använder internet.

Bland männen i samma ålder är det knappt var fjärde som säger sig aldrig

använda internet, medan var femte gör det ibland.

Siffrorna kan jämföras med personer födda på nollnoll-talet. Där är internetanvändningen uppe i 100 procent bland både män och kvinnor. Alla svenskar under 25 använder alltså internet varje dag.

Även bland de som är något äldre är internet numera vardagsmat. Bland de 60-talister som börjar gå i pension snart är det bara några få procent som aldrig eller sällan använder internet.

Av de två tredjedelar av kvinnor över 75 år som dock använder internet kan tre av fyra använda internet utan större problem. De behöver hjälp vid enstaka tillfällen eller inte alls. Männen i samma ålder behöver något mindre hjälp. ■

Årets hundkommun

Bästa kommunen att bo i om du har hund är Uppsala. Det tycker i alla fall försäkringsbolaget Agria som ger Uppsala utmärkelsen "Sveriges bästa hundkommun". Två kliniker för avancerad djursjukvård och många restauranger som accepterar hundar är två anledningar till utmärkelsen.

Region bygger 5G-nät

Västra Götalandsregionen bygger ett eget 5G-nätverk. Nätverket ska fungera även om kontakten med omvärlden bryts. – Regionen måste kunna bedriva samhällsviktig verksamhet, även i händelse av kris, katastrof eller krig, säger Tony Hertz som är programledare för projektet VGR-5G

Det nya nätverket kommer bland annat att modernisera telefoni- och larmhanteringen.

VANNONS ►

Klappar från havslandet

Julen i havslandet på nya Viking Glory är en förtrollad plats, en magisk oas, med allt du kan önska dig. Bli överraskad av mat och underhållning. Stämning och shopping. Ge dig själv eller någon du tycker om en riktigt fin julklapp. Boka din resa på Vikingline.se



Stockholm-Åbo, 23 timmar. Pris ex per person när två delar Insidehytt. Julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe ingår.

Klassiska julbordssmaker.

VANNONS ►



Inled julfirandet i ett sagolikt Bad Gastein

I december arrangerar vi julbordsresor till ett snöigt Bad Gastein i Österrike. Njut av en härlig vinterpromenad i det vackra landskapet, säsongens första skidåkning, hotellets spa eller en dagsutflykt till den traditionella julmarknaden i Salzburg. Det finns även tid för ett besök på badhuset Felsentherme där du kan bada i naturligt uppvärmda källor. Resans höjdpunkt är det populära julbordet som komponeras av TV-kocken Fredrik Eriksson.

Prisexempel 1-3 dec och 10-12 dec 2024

- ✓ Direktflyg Sverige-Salzburg t/r inkl bagage
- ✓ 2 nätter i dubbelrum på Hotel Salzburger Hof*****
- ✓ Stor frukostbuffé varje morgon
- ✓ Berömt julbord á la TV-kocken Fredrik Eriksson
- ✓ En högklassig femrätters middag
- ✓ Fri tillgång till två lyxiga spa-avdelningar

Pris **5495 kr**



Ta bussen till båten! **50% rabatt sö-to 198:- t/r** (ord pris 395:-).



Fyll tomtesäcken med taxfreefynd.



Stämningsfull julshow med The Vocalettes.



Inga strategier för äldre

Pensionsåldern höjs och statsmakten vill att vi jobbar längre upp i ålderna, men det är få företag som har strategier för hur äldre medarbetare ska kunna jobba vidare.

Bara en av fyra organisationer har färdiga strategier för hur deras äldre medarbetare ska kunna stanna kvar i arbetslivet. Det visar en ny undersökning av Avonova, som bland annat erbjuder företagshälsovård.

Avonova har intervjuat 520 svenska chefer och frågat dem om de har en seniorpolicy. 24 procent av cheferna, det vill säga var fjärde, säger att det finns en sådan färdig strategi. 57 procent, nästan sex av tio, svarar att det inte finns, medan var femte chef inte vet om de har

någon strategi för äldre anställda eller inte.

Oroande resultat

När pensionssystemet kräver att vi går i pension vid allt högre ålder, måste det innebära att arbetsgivarna hjälper sina seniora medarbetare att göra just det, skriver Avonova i sin rapport.

Avonova uttrycker oro över att så få svenska företag arbetar aktivt med att behålla äldre arbetskraft längre.

Bristen på strategier för att behålla äldre kollegor kan jämföras med hur cheferna ser på yngre anställda. Där svarar 81 procent att det är viktigt eller mycket viktigt att arbeta med åtgärder som förebygger avhopp och stor personalomsättning.

Inflationen sjunker

Den preliminära inflationstakten i september var 1,6 procent enligt Statistikmyndigheten SCB. Det är betydligt lägre än Riksbankens mål på 2 procent. Det är en nedgång från augusti då inflationen låg på 1,9 procent.

Siffrorna bygger på SCB:s så kallade snabb-KPI som baseras på en mätning under fem dagar. De egentliga siffrorna presenteras den 15 oktober.

Även i augusti sjönk inflationen kraftigt,

– Det kan till stor del förklaras med lägre energipriser, säger Caroline Neander, prisstatistiker på SCB.

Även inom transportsektorn gick priserna ner och de sjönk allra mest för utrikes flygresor, biluthyrning, drivmedel samt paketresor och livsmedel.

Lyssna på din dagstidning!

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

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

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

Kontakta dagstidningen

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

Läs mer via QR-koden eller på mtm.se



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



Lars Reisdal, bibliotekarie.

Text: Annika Wihlborg
Foto: Vellinge kommun, Apelöga

LIDER DU AV VATTENKASTNINGSBESVÄR? LETAR DU TOALET I TID OCH OTID? KISSAR DU FLERA GÅNGER PÅ NATTEN?

Godartad prostataförstoring är vanligt förekommande hos män över 60 år. När prostatan blir förstörd kan den klämma ihop urinröret och orsaka vattenkastningsbesvär.

CoreTherm® är en icke-kirurgisk värmebehandling med mikrovågor för behandling av godartad prostataförstoring. Behandlingen minskar prostatans storlek och på så sätt undanröjer vattenkastningsbesvären. Behandlingen sker vid ett mottagningsbesök och tar mindre än 15 minuter. Du åker hem efter att behandlingen är klar. Behandling med CoreTherm® har samma goda symptomlindring som en kirurgisk behandling (TURP/hyvlning) med fördelen att den medför lägre risk för allvarliga komplikationer.¹ Över 30 000 män har blivit behandlade med CoreTherm®.

CoreTherm®-behandlingar utförs på 16st urologmottagningar i Sverige.

1. Mattiasson A. et al. Five-year follow-up of feedback microwave thermotherapy versus TURP for clinical BPH: a prospective randomized multicenter study. Urology 2007;69(1):91-96.

CoreTherm
EVIDENCE-BASED TREATMENT FOR BPH



För ytterligare information besök www.coretherm.com eller ring ProstaLunds patienttelefon 046 - 12 09 04

Vi på ProstaLund kan ge dig mer information om CoreTherm® och var du kan söka hjälp. Alla medicinska frågor hänvisar vi till din vårdgivare.

Grattis SKPF!

I år fyller SKPF 75 år, något som har uppmärksammats över hela Sverige. Här är några axplock från avdelningar och distrikt runt om i landet.



Sommarfest i Kristinehamn

I slutet av maj träffades 72 medlemmar i avd. 14 i Kristinehamn för medlemsmöte och för att fira att SKPF fyller 75.

– Med drygt 1050 medlemmar är pensionärsföreningen störst i Kristinehamn, inledde ordförande Anneli Eriksson.

Hon berättade också att avd. 14 fyller 64 år i år. Smörgåstårta, tipspromenad och fysiska aktiviteter stod på programmet. Det tävlades också och bland annat gällde det att rulla sex tennisbollar så att de stannade i en rockring samt att försöka träffa fyllda petflaskor genom att kasta boll på dem. Dagen avslutades med musikquiz, rulltårta och underhållning med Leif Lindén.



Sommardag i Umeå

Den 21 juli samlades 233 medlemmar från hela Västerbotten på Café Storudden utanför Umeå. Det bjöds på tvårätters middagsbuffé och distriktsordförande Barbro Kjellberg hälsade alla välkomna innan det blev allsång, specialskriven för SKPF:s 75-årsfirande.

Lars Norman och Gulli-Maj Norén, ordförande respektive kassör i avd. 58 Skellefteå, bjöd på en sketch som med en stor portion humor visade hur en SKPF:are försökte värva en ny medlem.

På scenen var det sedan dags för showgruppen Slabang som var något av ett förband till dagens stora begivenhet – Lasse Stefanz.



Länsträff i Kalmar

Till Arenan Västerviks Resort kom 200 medlemmar från hela distriktet den 17 september för den årliga länsträffen och för att fira förbundets 75-årsjubileum.

ABF bjöd på underhållning i form av Ragge, medan alla köpte lotter och hittade sina platser vid de dukade borden. Det serverades Wallenbergare med potatismos. Ordförande i avd. 49, Christina Högström, hälsade alla välkomna innan SKPF:s förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg berättade lite om SKPF:s historia.

När gruppen Linn & Adam drog igång var det få som kunde sitta stilla. Avslutning med födelsedagstårta och lotteridragning.



Obehag i muskler och leder?



Vitaepro är fullpackad av ingredienser som har effekt på flera viktiga funktioner i kroppen, och för många har det blivit det **självklara valet för muskler och leder.**

Vitaepro har genom åren hjälpt tusentals människor till ett mer aktivt liv, och hela **91% av våra kunder skulle rekommendera Vitaepro till andra*** Nu med uppdaterad formel för dina muskler!

*Resultatet är baserat på en kundundersökning genomförd 2024. N=1778 aktiva kunder. Vitamin D bidrar till att bibehålla normal muskelfunktion. Boswellia serrata bidrar till att hålla lederna bekväma. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost samt hälsosam livsstil.

PROVA PÅ ERBJUDANDE

Första 6 veckorna

129 kr

ord. Pris 358 kr

Testa Vitaepro för 129 kr

(porto på 49 kr tillkommer).
Levereras till brevlådan utan bindings- eller uppsägningstid.

BESTÄLL IDAG:

Scanna QR-koden med din mobilkamera.



Eller ring och beställ hos Vitaelab på **0771-21 07 00** Uppge din rabattkod: **HÄR&NU**



FOTO: HANS ALM

Den nya välfärdstekniken

Utvecklingen av välfärdsteknik för äldre är en viktig fråga. Det tycker regeringen som har tillsatt flera utredningar för att undersöka hur ny teknik kan stärka äldreomsorgen och öka de äldres livskvalitet. Här & Nu tog ett snack med Sabina Joyau, som är sektionschef för äldreomsorg inom Sveriges Kommuner och Regioner.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Golden retriever-valpen Leo är en digital terapihund som reagerar på beröring. 2 500 kr hos Werawelltech.se

Enligt Socialstyrelsen känner gemene man inte alltid till alla ny-modigheter som Sveriges kommuner står redo att erbjuda sina brukare. Det behövs spridas kunskap om alla nya och spännande välfärdstekniker inom äldreomsorgen som finns och som är på gång. Några exempel är digital tillsyn, gps-larm, digitala sällskapsdjur, läkemedelsautomater, intelligenta duschar och toaletter.

– Utvecklingen går framåt. Det finns redan ganska mycket teknik att tillgå. Kommuner kan till och med ha svårt att hinna med att införa allt nytt som kommer. De tekniker som används allra mest inom kommunerna och som därför är väldigt välprovade är; trygghetslarm, digital tillsyn och läkemedelsautomater, säger Sabina Joyau.

Digital natttillsyn är en tjänst för äldre som bor i sitt ordinarie boende och som är i behov av trygghetsbesök nattetid. Tjänsten anses passa bra för alla som är lättväckta och som kan oroas av besök mitt i natten. Syftet är ökad trygghet och ska ses som ett komplement till personliga besök av hemtjänsten.

Ökad självständighet

Läkemedelsautomater (robotar) är medicintekniska produkter som fylls med mediciner och programmeras med

information om vid vilken tidpunkt medicinen ska intas. När det är dags att ta sin medicin skjuts en påse ut ur automaten. Man påminns både via ljus, ljud och tal om att det är dags att ta sitt läkemedel.

– Att ta hand om sin egen medicinering har vi kunnat se ger en ökad trygghet för den enskilde. Och det ökar också självständigheten, annars är det ju hemtjänstpersonalen som kommer vid specifika klockslag för att se till att man sköter sin medicinering, och det kan skapa en väldig bundenhet och kan också orsaka problem om personalen är försenad, säger Sabina Joyau.

Läkemedelsautomaterna är ett uppskattat verktyg av många äldre. Det har man kunnat mäta i de kommuner som har satsat stort på just den teknikutvecklingen.

– För att få veta vad ens egen kommun har att erbjuda i form av välfärdsteknik är det en bra idé att kolla kommunens hemsida. Självklart kan man också ringa sin kommun för att ställa frågor.

En annan bra idé för att skaffa sig information är att ta kontakt med din lokala SKPF-avdelning och uppmana till att anordna en infoträff där kommunen får presentera det de har i form av välfärdsteknik för äldre.

– Vi befinner oss i en digital samhällsutveckling och det gäller att hålla sig underrättad. En del kommuner ordnar speciella platser för seniorer där man får testa nya hjälpmedel eller låna med hem.

Personliga mötet kvar

Att införa ny och modern välfärdsteknik inom vård och omsorg är en central fråga för kommunerna. Men finns det några negativa aspekter gällande hur de äldre påverkas?

– Man ska komma ihåg att för den som är äldre och saknar förmåga att använda sig av teknik är det naturligtvis viktigt att man får sin omsorg tillgodosedd på det traditionella sättet. Men det är lite av en missuppfattning att den nya tekniken tar bort möjligheten till det personliga mötet. När vi använder modern teknik frigörs tid för omsorgspersonalen till de sociala, personliga mötena, menar Sabina Joyau.

– I framtiden ser jag att möten dagtid oftare sker digitalt genom att man kopplar upp sig mot en skärm för samtal med exempelvis sjuksköterska. De digitala mötena kan till och med bli längre än de korta möten som sker idag av jaktad hemtjänstpersonal, fortsätter hon.

En ny avhandling från Linköpings universitet visar att över hälften

av Sveriges kommuner har köpt in sällskapsdjursrobotar, som ser ut som hundar eller katter, till sina demensboenden. Resultaten pekar på att dessa robotar kan ha stor positiv betydelse för de äldre i fråga om välbefinnande.

– Sällskapsrobotarna är naturtroga. De spinner och låter som riktiga djur. De är varma och många äldre med demenssjukdom kan känna sig lugnare i kontakt med djuren. Beröringen och upplevelsen blir positiva samtalsämnen.

3 roliga och smarta tekniker



Nyckelfinnare. En liten bluetoothsändare som är till hjälp för att hitta borttappade nycklar och andra viktiga föremål med hjälp av mobiltelefonen. 270 kr hos Kjell & Company.



Glasögonhittare. En superliten bluetoothsändare som fästs på glasögonskälmen med dubbelhäftande tejp och som hittas med hjälp av mobiltelefonen. 499 kr hos Bauhaus.



Dintido Med. En kalenderklocka som kan ställas in med upp till sex dagliga påminnelser. Den kan påminna om medicin eller att dricka ett glas vatten. Dintido Med är utvecklad för att vara enkel att använda. 2 100 kr hos Funktionsverket.se

TISDAGAR ÄR FÖR DIG SOM HAR MER TID.



Besök seniortisdagar på Fotografiska och få en gratis guidad visning av pågående utställning och rabatterat pris på entré.

Fotografiska

Döstäda digitalt

- Vilka spår vill du lämna efter dig på internet?

Att bestämma sig för vem som ska ärva ens prylar när man går bort är något de flesta noga tänker igenom. Men vem funderar över det digitala arvet man lämnar efter sig? Vad händer med ditt e-postkonto? Med din Facebooksida, ditt Instagramkonto och allt annat på internet? Niklas Forsenberg, som är expert på hur man gör för att döstäda digitalt, ger förslag på hur man kan tänka .

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN

Drygt 90 000 personer avlider varje år i Sverige och många av dem lämnar efter sig flertalet digitala spår, alltså spår av data som uppstått när de använt internet.

- Det allra bästa är om man själv kan styra över vad som ska hända med ens digitala arv när man går bort, och det går att göra om man planerar, skriver ner och förbereder sina anhöriga, säger Niklas Forsenberg.

När Niklas Forsenbergs egen familj gick bort insåg han vilken enorm utmaning det är att som anhörig ta reda på alla uppgifter som finns kring en död person. Det kan handla om försäkringar och pensionssparande, men också om sociala medier.

År 2012 startade han företaget Cynk, med siktet inställt på att hjälpa begravningsbyråer, privatpersoner och dödsbon att skaffa fram nödvändig info om avlidna personer.

Enligt Niklas förlorar anhöriga mängder av ersättningar från försäkringsbolagen bara för att de inte känner till den avlidnes alla försäkringar. Men numera kan alltså begravningsbyråerna anlita Cynk, både för att få hjälp med att

plocka fram allt kring försäkringar men också för att bistå med digital städhjälp efter anhörigas bortgång.

- Vi på Cynk kommer ofta in i det senare skedet då man har tröttnat på att försöka ta reda på alla uppgifter själv och då man börjar fundera kring vad man vill göra med alla spåren på sociala medier. Det går att hantera och stänga ner ett socialt mediekonto på egen hand, men det är en besvärlig process.

Minnessida på Facebook

När äldre människor går bort har Niklas erfarenhet av att de anhöriga låter exempelvis Facebooksidan vara kvar en längre tid. Ofta är det först när en födelsedag dyker upp som man börjar fundera över hur man vill ha det framöver.

- Vi på Cynk gör egentligen inget mer avancerat än att vi stänger ner det konto man inte vill ha kvar. Men familjen måste veta vilka konton det är, vi kan inte gissa oss till det. Något som inte alla känner till är att det är mejladressen som styr varje konto. Många har bytt mejladress sedan kontot startades, och då kan det vara lite knepigt att hitta rätt, fortsätter han.

Facebook har förenklat åtgärderna för att stänga ner konton, men det Facebook helst vill, enligt Niklas, är att man i stället för att stänga ner ska skapa en minnessida över avlidna.

Vill man göra det ska man fylla i formuläret "Begäran om konvertering" >>>

TIPS

Skriv en framtidsfullmakt

Upprätta en framtidsfullmakt där du skriver vem du vill ska företräda dig vid sjukdom eller död. Den ska vara skriftlig och måste undertecknas av dig själv samt skrivas under av två vittnen (får inte bevitnas av den du ger fullmakten).

Framtidsfullmakten behöver inte registreras för att bli giltig. Det går att ställa ut fullmakten på den man själv väljer och det behöver inte vara den du lever tillsammans med eller ditt barn. Det ska framgå tydligt om du vill att framtidsfullmakten också ska gälla då du dör.

» till minneskonto“, där man anger vilken Facebook-användare som har gått bort och när personen gick bort. Processen är enkel och kan gå snabbt.

– Nackdelen med en minnessida är man inte själv styr över det kontot, det blir helt och hållet Facebooks konto. Möjligtvis kan man svara på vissa meddelanden och eventuellt ändra första bilden om du är administratör. Att stänga ner en minnessida är väldigt komplicerat.

Smart råd

– Mitt bästa tips är att i god tid innan man går bort bestämma sig för vad man vill ska hända med ens digitala spår. Planera, berätta för anhöriga, skriv ner, säger han.

Det är smart att ge så mycket information som möjligt om allt man lämnar efter sig gällande hemsidor, lösenord, prenumerationer, olika konton och sociala medier.

– Förmedla till de efterlevande hur du vill ha det, som en sådan enkel sak

som att förklara ”ni får gärna ta bort alla mina konton när jag inte finns längre”, förklarar Niklas.

Till de anhöriga vill Niklas förmedla vikten av att ta det lugnt och inte förhastiga sig när ens familjemedlem gått bort. Allt på internet ligger ju kvar så länge man vill. Om man agerar direkt finns risken att någon av de kvarlevande ångrar sig och vill återskapa exempelvis den avlidnas Instagramkonto – och det går inte.

En mycket praktisk åtgärd att göra i god tid innan man går bort är att skriva in allt man vill förmedla till sina efterlevande i ”Fonus Vita arkivet”, eller i ”Sveriges begravningsbyråers Förbunds Livsarkivet”. De bägge tjänsterna är gratis och de finns både som digital tjänst och som pappersbroschyr. Fördelen med den digitala tjänsten är att man på ett smidigt sätt kan radera eller fylla på uppgifter allt efter hand. Dessa två tjänster är också mycket lämpliga val för att samla ihop och skriva in alla sina lösenord. ■

TIPS

- Skriv upp alla dina konton, lösenord och annat viktigt och förvara uppgifterna på ett säkert ställe.
- Prata med dina familjemedlemmar om hur du vill ha det gällande dina sociala medier.
- Spara ner bilder och texten du själv vill ska finnas kvar, innan du gör ett aktivt val att slänga och stänga ner.
- Känn ingen stress som anhörig om ni inte har fått direktiv att genast fatta beslut om hur ni ska göra med den avlidnes Facebooksida eller Instagramkonto. Tänk på att om ni bestämmer er för att skapa en minnessida så är det väldigt komplicerat att ta bort den vid ett senare tillfälle.
- Tala om för begravningsbyrån att ni som anhöriga vill ha hjälp med att döstäda digitalt.

VANNONS ►

Är du över
65 år?

Just nu får du

10% rabatt på alla vaccin vardagar mellan kl 10-12

Vi vaccinerar mot bland annat:

- Bältros
- Lunginflammation
- RS-virus
- Grundskydd
- Resevaccin

Välkommen in på drop-in!
sveavaccin.se

svea vaccin
alltid nära dig



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

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Hjärnfonden

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.

VANNONS ►

Utmärkta stödstrumpor och underkläder!

4 olika provpaket fraktfritt! Beställ: mkcollection.se

Boxerkalsonger



FRAKTFRITT
75:-

95% Bomull 5% Elastan

Populär och snygg kalsong tillverkad i skön bomullsstretch som gör att kalsongen sitter lika bra efter varje tvätt. Passar män i alla åldrar.

Jag vill prova på 1 par kalsonger i bomull!
(Jag betalar endast 75 kr för provpaket med 1 par boxerkalsonger)

S M L XL XXL **Gylf:**
 Med Utan
Färg: Svart Grå

- 4 olika provpaket, skickas direkt hem i brevlådan.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsviareleveranser var 3:e månad eller så ofta du själv önskar. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina bekväma leveranser. Fakturan följer med i paketet. Önskar du inte få fler paket efter provet måste du meddela oss om detta inom fyra veckor.
- Väljer du att fortsätta efter provet blir ditt medlemspris:
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 75 kr per par + frakt 29 kr.
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 89 kr per par + frakt 39 kr.
Komfort BH: 2 st i ett paket för 109 kr per st + frakt 39 kr.
Trosor med ben : 2 par i ett paket för 79 kr per par + frakt 39 kr.

Stödstrumpor



Ger benen extra energi



Ger benen utmärkt stöd



Motverkar ömma ben

- Stödstrumpor förbättrar blodcirkulationen i benen.
- Motverkar trötta och ömma ben.
- Bidrar till piggare och snyggare ben.
- Motverkar åderbräck och stockningar.

FRAKTFRITT
89:-

60% Bomull 40% Elastan



Enkel att ta på sig!

Jag vill prova på 1 par stödstrumpor i bomull!
(Jag betalar endast 89 kr för provpaket med 1 par stödstrumpor i bomull)

Storlek: 35-38 39-42 43-47
Färg: Svart Vit Grå
 Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

Beställ: **018-700 33 00** eller på mkcollection.se Liten överraskande gåva + en katalog följer med i provpaket!

Namn: _____
 Adress: _____
 Postnr: _____ Ort: _____
 Tel/Mobil: _____

SVARSPOST - SKICKAS TILL:
MK Collection
206 050 94
758 53 UPPSALA

Komfort BH



- ✓ Inga bågar
- ✓ Inga byglar
- ✓ Inga sömmar

FRAKTFRITT
109:-

90% Polyamid

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!
(Jag betalar endast 109 kr för provpaket med 1 st Komfort BH)

S M L XL XXL
Färg: Svart Beige Vit
S 75A M 80B L 85C XL 90C-D XXL 100D

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

FRAKTFRITT
79:-

95% Bomull 5% Elastan

Jag vill prova på 1 par sköna trosor i bomull! High Quality
(Jag betalar endast 79 kr för provpaket med ett par trosor)

M L XL XXL
 Svart Vit Rosa

VANNONS ►

FOKUS PÅ SYNTILLSKOTT!

”Ögonen kändes trötta och oskarpa!”

Stig hittade en lösning!

Stig är en mycket aktiv senior och verksam som konstnär. Dessutom är han en ivrig golfspelare och kör gärna på bilutflykter med sin sambo. Naturligtvis är synen viktig för hans aktiva livsstil och därför var Stig lite bekymrad när han upplevde att skärpan blev sämre under perioder.

–När jag målar är det i högsta grad relevant att mina ögon är med mig, förklarar Stig. Både färg- och detaljseende och uthållighet är avgörande. Jag kunde ibland känna att jag helt enkelt blev trött i ögonen och inte kunde fortsätta med mitt skapande så länge som jag önskade.

Fick tips om Blue Berry

En god vän tipsade Stig om svenska kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.



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

–Jag hade tidigare hört positivt om företaget New Nordic, som tillverkar produkten. Produkten kändes seriös och jag visste sedan tidigare att blåbär är känt för sina egenskaper för att bibehålla hälsosamma ögon och med de ytterligare ingredienser som finns i produkten; lutein, ögontröst och vitaminer så kändes det intressant att prova, berättar Stig vidare.

Positiv erfarenhet

Efter någon månads användning märkte Stig att någonting förändrats till det bättre. –Jag upplevde en förändring när jag målade, det kändes mindre tröttsamt för ögonen och jag kunde hålla på så länge jag önskade, fortsätter Stig nöjt. Vid en rutin-kontroll för att bedöma synens lämplighet för att kunna fortsätta köra bil kände sig Stig ännu mer övertygad.

–Omdömet var att ”det var inga problem att fortsätta köra bil”. 86 år ung och fortfarande okey som bilförare, det får man väl var nöjd med, avslutar Stig med ett leende.

BESTÄLL FRAKTFRITT
newnordic.se

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

Eller ring New Nordic
040 - 239520

Varför Blue Berry är så bra!

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

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral tillsammans med extrakt av det värdefulla blåbäret och den historiskt välrenommerade örten ögontröst.

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

Blue Berry Plus Ögonvitamin kan köpas på apotek, nätapotek utvalda hälsobutiker och via newnordic.se

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520



Yrsel

Yrsel blir allt vanligare ju äldre vi blir. När man hör och ser sämre fungerar balansorganen sämre. Men det går att råda bot mot åldersyrsel, liksom de flesta andra orsakerna till yrsel, lugnar yrselexperterna.

TEXT: MARGARETHA ELDH • FOTO: GABRIEL LILJEVALL

Det är en skrämmande upplevelse när hela världen börjar snurra och benen inte längre bär. Då kan det vara bra att känna till att yrsel är den tredje vanligaste orsaken till att vi söker vård, bara smärta och trötthet är vanligare. Uppåt 20 procent av vuxna uppger att de har problem med yrsel.

– Hjärnans förmåga att samordna signaler förändras allt eftersom vi blir äldre. Därför blir yrsel allt vanligare ju äldre vi blir, säger läkaren Christian Geisler, specialiserad på hörsel- och balansrubbningar.

Han driver Yrselcenter i Stockholm och informationssajten Yrsel. I sin bok ”Det snurrar - allt om yrsel och balanssjukdomar” (Bazaar förlag) reder han och kollegan Mikael Karlberg ut de flesta frågor om yrsel och störningar i balansorganen.

Yrsel är ingen sjukdom i sig, utan ett symtom som kan ha många olika orsaker. Det kan vara så enkelt som att du reser dig för snabbt och drabbas av blodtrycksfall eller reagerar på ett läkemedel. Känslomässig stress, oro och ångest är ett annat vanligt tillstånd. Men det kan också vara långt mer komplext.

– Det går inte att mäta yrsel med instrument eller blodprov, utan det är en helt individuell upplevelse. Därför är

yrsel också svårdefinierat, säger Mikael Karlberg.

Vissa upplever att det snurrar. Andra en ostadighetskänsla eller en känsla av att förlora kontrollen. Yrsel hör ofta ihop med illamående och det är inte ovanligt att må så illa så att man faktiskt behöver kräkas.

För att utreda yrsel behöver man titta på vad Mikael beskriver som vårt sjätte sinne: balanssinnet.

– I ungefär hälften av alla fall med akut yrsel är orsaken en störning eller felinformation i ett av öronens balansorgan. Vi är helt beroende av vårt balanssinne för att överleva. Det är helautomatiskt och osynligt sinne, och det är först när det inte fungerar som vi inser hur viktigt det är för oss för att fungera i vardagen, säger Mikael Karlberg.

Olika typer av yrsel

De fem vanligaste yrselbesvären är, enligt experterna, godartad lägesyrsel; mer känt som kristallsjuka, virus på balansnerven, migränrelaterad yrsel, funktionell yrsel och Ménières sjukdom. Dessa fem ligger bakom 75 procent av alla yrselfall. Hos äldre personer, över 75 år, tillkommer även åldersyrsel.

– Åldersyrsel är en brist på informationssignaler om omgivningen, man hör

och ser sämre och då fungerar balansorganen sämre, berättar Mikael Karlberg.

Det leder till att man kanske inte rör sig som man gjort tidigare, av rädsla för att tappa balansen och falla. Det kan utveckla en ond cirkel som leder till att man till slut tappar funktion i de balansprogram som man har byggt upp under sin livstid.

Christian Geisler menar att yrsel är inget vi behöver resignera inför med stigande ålder. Snarare bör vi röra på oss mer, eller som Christian Geisler uttrycker det: ”Use it, or lose it!”

– Bara de balansaktiviteter som vi gör regelbundet blir kvar, utan träning förlorar vi dem, säger Christian.

Så att vara fysiskt aktiv, till exempel promenera två och en halv timme i veckan, plussar på vår livslängd med fyra och ett halvt år.

– Det är dessutom ett effektivt sätt att undvika eller åtminstone fördröja åldersyrsel.

Ett annat vanligt yrselbesvär är så kallad funktionell yrsel, vilket innebär att man inte kan hitta någon fysisk orsak bakom. Pågår besvären mer än tre månader kallas det PPPY. Det är en relativt ny diagnos där psykologiska faktorer tros spela en stor roll. Mikael Karlberg menar att diagnosen delvis kan kopplas till personlighet:

– Funktionell yrsel kallas även de duktigas sjukdom och de flesta drabbade är personer som är ambitiösa, noggranna och som har ett stort kontrollbehov.

Studier har visat att två av tre med funktionell yrsel först insjuknat med ett fysiskt fel i balanssinnet, till exempel åldersyrsel eller andra fysiska yrselsjukdomar.

VANLIGA YRSELSJUKDOMAR

• Godartad lägesyrsel (kristallsjuka)

Små kalkkristaller har lossnat från hinnäsäcken och samlat sig i klumpar i någon av balansorganets båggångar. Tros bero på åldersförändringar i ett balansorgan. Risken att drabbas ökar även vid skallskada, D-vitaminbrist och benskörhet.

Behandling: De flesta varianter av kristallsjuka kan behandlas med repositionsmanövrar eller med accelerationsbehandling i särskild repositionsstol.

• Funktionell yrsel

Om du haft besvär av funktionell yrsel i mer än tre månader uppfyller du sannolikt kriterierna för PPPY, eller Persisterande Postural Perceptuell Yrsel. Den utvecklas särskilt ofta i samband eller efter att man haft en fysisk yrselsjukdom. Man utvecklar en rädsla för att balanssystemet inte ska fungera. Kallas även ”de duktigas sjukdom” då de flesta drabbade är personer som är ambitiösa, noggranna och vill ha kontroll.

Behandling: Ofta kan en utredning hjälpa för att utesluta fysiska fel för att få tillbaka känslan av kontroll. Man kan pröva dagliga små utmaningar som att röra på sig mer, sjukgymnastik, kognitiv beteendeterapi, KBT och ångestdämpande medicin.

• Migränrelaterad yrsel (vestibulär migrän)

Migrän är en vanlig orsak till yrsel och det är en rätt ny kunskap. Beror troligen på att hjärnan felaktigt tolkar signalerna från balansorganen. Migränyrsel kan bestå av enbart yrsel och är vanligast i yngre

– Vi utvecklar en rädsla när vi får yrselanfall, börjar speja efter trottoarkanter och andra hot som kan få oss att falla och då utvecklar vi funktio-

medelåldern och i samband med andra hormonförändringar under klimakteriet. Triggas av stress, oregelbundna sömn- och mattider, mycket kaffe. Symtomen är förvillande lika de andra yrselsjukdomarna.

Behandling: Kartläggning av trigglande faktorer, livsstilsförändring och läkemedel.

• Virus på balansnerven (vestibularisneurit)

Plötslig och dramatisk yrsel med illamående och kräkningar, trötthet och svårigheter att gå. Symtomen liknar stroke och kräver vid svåra fall vård för säker diagnos. Beror troligen på herpesvirus som legat latent i balansnerven och vaknar till liv. Tillståndet tycks kunna drabba vem som helst, men oftast bara en gång under livet.

Behandling: Till en början dropp och läkemedel mot illamående men även kortison förkortar rehabiliteringen. Läkningen består därefter av övningar, rörelse- och balansträning som utmanar yrseln.

• Ménières sjukdom

Gåtfull sjukdom som anses bero på ”svullnad” i innerörat. Sjukdomen går i skov och brukar lugna ner sig på sikt. Ménièresattacker är ofta kopplade till stress.

Behandling: Utredning och hörseltest, kartläggning av trigglande faktorer, livsstilsförändringar och läkemedel, det finns även kirurgiska behandlingar. Numer finns en särskild injektion (ett antibiotikum) som sprutas in genom trumhinnan i det sjuka örat. Behandlingen är enkel och smärtfri och hjälper 85-90 procent av patienterna.

nella symtom. Ju mer man fokuserar på balansen, desto sämre blir den, säger Mikael Karlberg.

Till sina patienter som haft besvär

» med funktionell yrsel brukar läkarna rekommendera att släppa loss lite och dansa ”Den berusade gorillans dans”.
– Släpp kontrollen över balanssinnet och dansa loss till musik och lek att du är en berusad gorilla, låt kroppen styra och njut av att du kan dansa, säger Christian Geisler.

Nya metoder

På senare år har det kommit flera helt nya undersökningsmetoder som kartlägger balansorganens delar, balansnerverna, hjärnstammen och lillhjärnan. På så vis kan godartade yrselsaker särskiljas från de få som kallas elakartade till exempel stroke, hjärntumörer och inflammatoriska nervsjukdomar.

En stor del av Mikael Karlbergs och Christian Geislers arbetsdagar tillbringas framför stora bildskärmar. Till

sin hjälp har de olika datorprogram och kameror för att fånga upp ögonrörelser som är så snabba att de inte syns för blotta ögat.

– Det kan kännas lugnande att veta att vi idag faktiskt kan diagnostisera och behandla de allra flesta yrselsjukdomar, säger Mikael Karlberg.

I de allra flesta fall är yrsel mer obehagligt än det är farligt, men hur vet man att det är dags att söka vård?

– Oftast är ”bara” yrsel utan samtidiga neurologiska symtom som plötslig hörselnedsättning eller smärta i bröstet, helt ofarligt. Men om yrseln kommer plötsligt och om du samtidigt får svårt att gå eller stå utan stöd, eller om du upplever plötslig dövhet ska du ringa 112. I värsta fall kan det handla om en kommande eller pågående stroke, säger Mikael Karlberg. ■

FAKTA

Balanssinnet

- Vi har fem sinnen som ger oss information om omvärlden: Syn, lukt, hörsel, smak och känsel. Det talas inte lika mycket om vårt sjätte sinne: Balanssinnet. För att orientera oss och hålla balansen hämtar vi hela tiden information från synen, balansorganen och känselkroppar i muskler och leder.
- Balansorganen består av fem sensorer i varje öra: tre båggångar och två hinnsäckar. De registrerar huvudets rörelser och läge i förhållande till jordens dragningskraft.
- Balanssystemet har två huvudsakliga uppgifter: att göra det möjligt för oss att gå och hålla balansen och att bibehålla synskärpan när vi rör på huvudet.
- All yrsel beror inte på fel i balanssinnet, men väldigt ofta.

FAKTA

Ovanligare yrsel

En fjärdedel av all yrsel har andra orsaker, till exempel:

- Störningar i hjärtats pumpfunktion.
- För högt eller för lågt blodtryck.
- Bristtillstånd, såsom blodbrist, järnbrist, vitaminbrist.
- Åldersyrsel, omkring 40 procent av alla över 65 år lider av yrsel och dålig balans.
- Läkemedelsbiverkningar.
- Förgiftningstillstånd med droger, alkohol eller lösningsmedel.
- Störningar i ämnesomsättningen.
- Infarkter eller blödningar i hjärnan (stroke).
- Nedsatt känsel i fötterna (neuropati).
- Visuellt utlöst yrsel.
- Olika neurologiska sjukdomar.
- Skallskador.



När de vanliga metoderna inte hjälper finns det numera en ny behandling. TRV-stolen är en roterande stol som ska hjälpa patienter med svårast kristallsjuka när de vanliga metoderna inte hjälper. Den roterande stolen går då ut på att patienten vrids så att kalkkristallerna faller tillbaka på plats.

– Vi använder stolen nästan vid alla fall där vi misstänker kristallsjuka. Den är fantastiskt bra att använda hos patienter med dålig nacke, stel rygg eller andra rörlighetsproblem, säger Mikael Karlberg (t.h). Den roterande stolen finns även på sjukhus i Stockholm, Lund, Göteborg och Linköping.



Hallå farfar. Kom igen nu!

Att hantera sin ekonomi digitalt är en självklarhet för de flesta. Men inte för alla. Därför har vi tagit fram ett praktiskt utbildningsmaterial. Där hittar du både information och inspiration som visar hur enkel och säker en digital vardag kan vara.

Välkommen till Betalningshjälpen.



Skanna QR-koden
för mer information



3 röster om den nya välfärdstekniken



Tanken med välfärdsteknik är att bidra till ökad trygghet, aktivitet, delaktighet och självständighet för exempelvis äldre personer. Men fungerar det? Vi har träffat tre personer för att prata om hur den nya tekniken påverkar oss.

TEXT & BILD: PETER OLOFSSON

Lillemor Bohm, 87 år, älskar Google och Siri som svarar på frågor om allt från vad klockan är till vem som är president i ett avlägset land.

– Jag morrar lite om jag blir för ensam, säger hon och tittar på vårdaren Federico Arias Yilo från Dominikanska republiken som träffar Lillemor flera gånger i veckan.

Valet är enkelt när jag frågar Bräcke Diakoni om de har någon äldre person som bor hemma och trivs med sina hjälpmedel.

– Aldrig i livet att jag sätter min fot på ett äldreboende. Jag kan inte få en finare våning och jag är inte dyr för kommunen, säger Lillemor medan Federico vant målar hennes läppar röda.

Hon har en spatiös lägenhet i Linnéområdet i Göteborg. Stor nog för att rymma en fembarnsfamilj.

– Jag tänker inte flytta till en tvåa som de tyckte. Jag var ordförande i bostadsrättsföreningen här förut. Jag trivs i huset med sin skönhet, och jag vill ha lägenheten med sina trösklar så som den var från början.

Hon har rullat ihop mattorna för att inte snubbla när hon tar sig fram med sin Ferrari: den signalröda rollatorn.

I köket vid köksbordet har hon allt hon behöver: fläkten för varma dagar, Google som är som en levande Nationalencyklopedi och appen Siri i sin mobiltelefon som kan så det räcker och blir över för att underhålla och assistera med svar på alla tänkbare frågor.

– Jag älskar AI. Jag hoppas kunna köra bil igen, en självkörande bil. Och gå ut själv om jag får teknik som styr mig. Är du inte alls teknisk, frågar hon när jag ber henne förklara apparaternas funktion.

Hon tror att tekniken kommer att göra det hemtjänsten gör idag. Federico upplyser Lillemor om att då drar de ner hans tid hos henne. Hon tittar frågande på honom och ruskar på huvudet.

– Hon tror att hon får samma tid, men så blir det inte, säger Federico.

Men är apparaterna lika bra som en människa att prata med?

– Jag känner mig nästan aldrig ensam. Jag älskar mig själv och har levt livets glada dagar innan och efter att jag blev änka för 35 år sedan. Jag har en fantastisk fantasi trots att jag nästan inte ser något, säger hon och skrattar samtidigt som hon beklagar att hon inte kan se hur jag ser ut.

Lillemor Bohm älskar AI. Hon hoppas kunna köra bil igen, en självkörande bil. Hon använder sin Google och Siri hela tiden.

De har ett ömsesidigt utbyte av varandra när det gäller det mesta.

– Federico har lärt mig att bli mer ödmjuk.

Federico nickar och bekräftar.

– Du var väldigt hård förut, säger han och de skrattar tillsammans. ■



Federico Arias Yilo och Lillemor Bohm trivs tillsammans. De har samma inställning till livet och skrattar ofta. >>>



FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid

14-dagarsresa med reseledare, endast 27.985:- (inkl er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 eller 12 dagar.

Avresedatum
2024: 4/11, 16/11 och 17/12 – en 17-dagars jul- och nyårsresa.
2025: 9/1, 20/1, 1/2, 13/2, 26/2 och 9/3.

Priser 14-dagarsresa
Endast 27.985:- (inkl er rabatt) + miljöskatt med flyg från Sverige
Enkelrumstillägg fr. 3.180:-
Pris för jul- och nyårsresan, se hemsidan.

Förlängning av resor i Mae Phim med 6 eller 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar + merkostnad till flygbolaget.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se

SPECIAL 1
BRIDGE OCH YOGA
– ÄVEN FÖR NYBÖRJARE
4/11-24 samt 9/1 o 26/2-25

SPECIAL 2
BOULE-TÄVLINGAR
I THAILAND
4/11, 16/11-24 o 20/1-25

17-e säsongen för våra Mae Phim-resor!

Pris endast 27.985:- /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg fr. 3.180:-

LONG STAY
upp till 54 dagar
Läs mer på www.cksresor.se

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

Bangkok
Mae Phim
Phuket

Badparadiset Mae Phim

**”Vår” pärla i Thailand!
En - nästan - All inclusive resa**

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailandsk by med härliga bad, spännande utflykter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semester här liksom tussentals seniorer som har semester här tillsammans med oss.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semester här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charter-orterna" i Thailand.

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong /jympa varannan morgon
- Bridge och Yoga för både nybörjare och för de som redan spelar alt. tränar, 4/11-24 samt 9/1 och 26/2-25
- Bouletävlingar 4/11, 16/11-24 o 20/1-25

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue (mot tillägg)
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider, massage och utfärder.

Anmälan per Epost: christer@cksresor.se OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

CK:s Resor
Christer Kullberg
www.cksresor.se



3 röster om den nya välfärdstekniken

Gps-larm, övervakning via kamera nattetid och en telefon som påminner om att ta medicinen kan verka tryggt och smart. Men både användare och anhöriga kan känna sig åsidosatta. Det konstaterar forskaren Maria Nilsson som har undersökt samhällets syn på vård och omsorg för äldre. TEXT & BILD: PETER OLOFSSON

» Maria Nilsson har doktorerat i hälsovetenskap vid Linnéuniversitetet. Avhandlingen bygger bland annat på intervjuer med politiker och representanter från pensionärsorganisationerna. Hon har också granskat kommuners dokument om digitalisering.

– De som företräder pensionärsorganisationerna ser en risk för att tekniken ersätter mänsklig kontakt. De lyfte ett stort varningens finger för de som saknar anhöriga.

Maria Nilsson menar att välfärdstekniken är bra om den uppfyller personens behov.

– Men risken finns att man inte behärskar den digitala tekniken och att man inte får någon hjälp. Man kan också bli ensam om välfärdstekniken ersätter personliga kontakter, säger hon.

Samtidigt som välfärdstekniken kan vara en hjälp, visar intervjuerna att svårigheterna att få en personlig kontakt inom vården gör att äldre kan känna sig utelämnade och utan ett sammanhang. Hälsa ses inte heller som det övergripande målet för välfärdstekniken för äldre, utan som ett medel för att uppnå självständighet.

– Det betyder att det är den äldre personens eget ansvar att vara fysiskt aktiv och hålla sig frisk. Personen ska, med hjälp av välfärdsteknik, kunna ta hand om sig själv för att bo kvar hemma och på så sätt minska vårdbehovet. Det kan bli ett problem för människor med större behov av vård, hjälp och stöd. Det

osynliggör också anhörigas viktiga roll för många äldre, säger Maria Nilsson.

Hon är kritisk till att självständighet ses som det övergripande idealet och hon tycker att det behövs ett mycket mer kritiskt förhållningssätt till införandet av välfärdsteknik.

– Det jag rekommenderar i min avhandling är teknik och insatser som främjar relationer. Till exempel att bygga digitala platser där möten med människor kan ske.

Varför är självständighet så viktigt?

– Självständighet är ett vanligt mål, en historiskt förankrad tradition som finns kvar. Självständighetsnormen trumfar värdet av gemenskap. Ömsesidighet och gemenskap får mindre utrymme. Även anhöriga kan då ställas utanför. I de bästa av världar borde anhörigskap vara frivilligt, men om de anhöriga över huvud taget inte är inkluderade kan de inte välja, säger Maria Nilsson.

Anhöriga ger mest vård

– Anhörigas arbete är i dagsläget ofta tvingande eftersom den offentliga vården inte räcker till. Den närmaste omgivningen står för majoriteten av all vård, hjälp eller stöd som utförs i Sverige, men i policydokumenten för kommunala riktlinjer är de anhöriga i princip osynliga. Det finns ingen välfärdsteknik som ser de anhörigas roll som en aktiv del i omvårdnaden och omsorgen eller hälsan för äldre.

Hon ser också en tydlig ojämlikhet i hälsan hos äldre.

– Teknikinförandet i vården kan öka klyftorna eftersom vissa äldre inte har råd med exempelvis smarta telefoner som behövs för att använda appar. Det var däremot ingenting de politiker jag intervjuade hade reflekterat särskilt mycket över. Det hade varit intressant att undersöka hur välfärdstekniken slår hos olika samhällsgrupper, säger hon.

Hur många äldre bor hemma idag jämfört med för 30 år sedan?

– Platserna på särskilt boende har minskat kontinuerligt, man beviljar i större utsträckning vård och omsorg i hemmet. Syftet är att få vård i hemmet, att bo kvar hemma är ett värde i sig. Men kvalitén på vården i hemmet och möjligheterna till sociala sammanhang avgör om det är bättre att bo hemma.

Finns det en risk att välfärdstekniken passiviserar?

– Välfärdstekniken har stora möjligheter, men också risker. Det finns välfärdsteknik som ska stimulera till träning, till exempel tv-spel, mattor man ska trampa på när det lyser, eller hjälpmedel vid utomhusaktiviteter. Det beror på forskivaren av välfärdstekniken. ■

FORSKAREN



Välfärdstekniken är bra om den uppfyller personens behov. Men risken finns att man inte behärskar den digitala tekniken och att man inte får någon hjälp, säger Maria Nilsson.



Funderar du på att skriva testamente?

GE EN GÅVA FÖR EN LJUSARE FRAMTID



Din testamentsgåva räddar liv, skapar fred, ger trygghet och möjlighet för många människor att bygga en bättre framtid. Välkommen att kontakta oss på 010-181 93 00 eller svenskakyrkan.se/act/testamente.

Ja, jag vill beställa informationsmaterial om testamente

Porto är betalt. Lägg talongen i ett kuvert och skriv: Act Svenska kyrkan, Svarspost 750001300, 758 06 Uppsala

Förnamn: Efternamn:

Adress:

Postnummer: Postort:

Telefon:

Mer information om hur dina personuppgifter behandlas finns här: svenskakyrkan.se/act/personuppgifter.

3 röster om den nya välfärdstekniken

Det finns alltid fördelar och risker med välfärdsteknik. Bieffekterna är att äldre personer som inte använder kroppen kan bli svaga.

– Det gäller att matcha behovet exakt. En vecka av inaktivitet räcker för att kraftigt försämra styrkan, varnar Nicola Parmelund, fysioterapeut vid Hjälpmedelcenter Sverige, HMC.

TEXT & BILD: PETER OLOFSSON

Han visar upp en helt automatiserad säng med multifunktioner. Bland annat hjälper den till så man kommer upp till sittande helt och kan ta sig ur sängen.

En annan säng går ändå ner till golvet.

– Man kanske har en pappa eller mamma som går upp på nätterna och ramlar och slår sig. Då ligger de anhöriga lätt vakna på nätterna och oroar sig. Med den här sängen slipper man fallhöjden. Det går antagligen inte

heller att ta sig upp själv från den här låga positionen utan att kalla på den anhörige, säger Nicola och kör ner sängen hela vägen till golvet.

Han visar en knapp som handen kan fatta runt för att resa sig i en mjuk säng. Sedan tar han fram plattor som handen kan fatta för att inte sjunka ner i madrassen. Ett glidlakan kan också

underlätta när man ska vända sig. Han visar en snurrplatta som gör att man kan komma ur sängen lättare. Plattan kan även användas i bilen genom att man sätter sig på kanten av bilstolen och sedan drar sig in eller ut.

– Då minskar även skavet mot huden som kan vara känslig för äldre människor.

Nicola Parmelund understryker att verksamheten är ett kunskapscenter, de säljer ingenting. De har ett oberoende samarbete med 35 leverantörer.

Han visar en höj- och sänkbar toalett med spol- och torkfunktion. Hållaren till tvättfatet tar vikter på upp till 200 kilo och hela tvättfatet går att svänga ut för att komma nära användaren. Snubbelrisken minimeras på så sätt.



Med en snurrplatta under rumpan blir det enklare att vrida sig rätt för att komma upp ur sängen.

Nicola Parmelund demonstrerar en fätölj med uppfällbara armstöd så man kan ta sig från sittande i rullstol till sittande i fätöljen eller tvärtom. Den går också att vinkla för att kunna resa sig upp. Han berättar om syftet med en soffa som är öppen på mitten.

– Man kan rulla in en rullstol på mitten så man tillhör sällskapet i soffgruppen.

Han passerar förbi lyftarna som de relativt friska inte behöver. Rollatorerna som låser vid fall framåt däremot kan var nödvändiga för de som glömmar.

Han visar sedan en produkt som hjälper en person upp efter att ha fallit till marken.



TERAPEUTEN



Nicola Parmelund visar en helt automatiserad säng med multifunktioner. Bland annat hjälper den till så man kommer upp till sittande helt och kommer ur sängen.

▼ANNONS►

FILMBOXAR!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50

 <p>Emil i Lönneberga/ 50 års jubileumsbox 3DVD 332051..... 99kr</p>	 <p>Ensam hemma 1-4 4DVD 314028..... 99kr</p>	 <p>Göta kanal 1-4 3DVD 411067..... 99kr</p>	 <p>Indiana Jones/ 4-movie collection 5DVD 13552 99kr</p>	 <p>Pang i bygget/ Complete collection 4DVD 401081..... 99kr</p>
 <p>Törnfåglarna 4DVD 6181 99kr</p>	 <p>Miss Marple/ Säsong 1-6 12DVD 393302.....199kr</p>	 <p>Hedebyborna/ Hela serien 6DVD 336443.....199kr</p>	 <p>Sjukan/ Den kompletta boxen 4DVD 18581229kr</p>	 <p>Harry Potter 1-8/ Collection 8DVD 361585.....249kr</p>
 <p>Familjen Macahan/ Säsong 1 (Rem) 2DVD 411222.....159kr</p>	 <p>Familjen Macahan/ Säsong 2 (Rem) 6DVD 411223.....249kr</p>	 <p>Familjen Macahan/ Säsong 3 (Rem) 6DVD 411224.....249kr</p>	 <p>Barnmorskan i East End/Säsong 1-8 26DVD 566075.....399kr</p>	 <p>Hill & Spencer/ Complete collection 16DVD 574160.....449kr 16BD 573708599kr</p>

Nästan en halv miljon CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!
 Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se • Tel 0512-299 50

Med reservation för ev tryckfel.





**BRUKAREN
FORSKAREN
TERAPEUTEN**

»» - De anhöriga behöver inte knäcka ryggen för att resa pappa eller mamma. Maskinen byggs upp runt personen som ramlat.

Han provsitter hjälpmidlet som underlättar för personer som inte kan stå kvar länge eller förflytta sig enkelt. Användaren ställer sig upp en kort stund och sätter sig sedan på två plattor. Det är bra när man exempelvis ska ta sig från sängen till toaletten eller duschen.

- Man behöver ha vissa förmågor för att kunna använda den här gästolen, annars utsätter man sig för risker.

Han påtalar upprepat faran med att sätta in hjälpmedel om man har för hög förmåga.

- Då tar man funktioner som inte tränas upp någon annanstans. Därför behövs det alltid legitimerad personal som till exempel en fysioterapeut som väger riskerna mot nyttan, precis som med läkemedel.

Nicola Parmelund tror att hans mamma snart kan behöva en specialstol som skärmar av ljud från omgivningen. Han sjunker ner i stolen och ser belåten ut. Den liknar en stor tunna med sina väggar. Den ger återhämtning för den som har svårt att sälla information. Speciellt efter hjärnskador drabbas människor av hjärntrötthet.

- Nu kan vi inte ha större familjeträffar med min mamma längre. Men stolen kostar runt 50 000 kronor, konstaterar Nicola Parmelund.

Han visar sedan en rollator som kan sända digital information till de anhöriga om användaren skulle vackla till hemma i sin ensamhet.

- Den bromsar inte muskelanvändningen, men ger ökad trygghet.

Han nämner ett tv-program som undersöker varför vissa människor i vissa områden i världen blir långt över 90 år utan att drabbas av sjukdomar eller behov av mediciner. Gemensamt är ofta att de är tvingade bibehålla muskelfunktionen genom daglig träning och aktivering, gärna i sociala sammanhang som är meningsfulla.

- Det är färskvara: muskelfunktion, ledfunktion och kondition.

Digitala trygghetslarm, digital tillsyn via kamera, verktyg för kommunikation, läkemedelsautomater och maskiner som klipper upp medicinpåsen, mobila trygghetslarm, automatiska dammsugare är exempel på andra hjälpmedel. Bland annan valfärdsteknik som erbjuds på marknaden finns också teknik som individen själv i stunden kan bestämma om han eller hon vill använda eller inte, till exempel musikspelande dockor, robotkatter, matningsrobotar, applikationer i mobiltelefoner och surfplattor.

Via värden kan man få en bostadsanpassning och bidrag från kommu-



Nicola Parmelund provsitter en specialstol som skärmar av höga ljud från omgivningen.

nen. Nicola Parmelund säger att det är mycket billigare för kommunen att anpassa bostaden än att ge plats på ett äldreboende, eller bygga mera tillgängliga bostäder för äldre.

- Många patienter vill inte på bo på en institution. Men vissa behöver den sociala kontexten, så det är för- och nackdelar med valfärdsteknik i hemmet. Ensamheten är värre för hälsan än rökningen idag. De som flyttade till äldreboenden förr var betydligt friskare. Politikerna vill nog att de bor hemma för att det är en kostnadsfråga. I Sverige dör unikt många människor ensamma. Här förväntas vi ta hand om oss själva. Det kan vara förödande, avslutar han. ■



► Den här maskinen hjälper en person som fallit upp från golvet eller marken.

◀ Toaletten har automatisk spol- och torkfunktion.



Nu avvecklas 2G- & 3G-nätet i Sverige

VANNONS ►

I Sverige fasas 2G- och 3G-näten nu ut till förmån för 4G, med en planerad fullständig avveckling nästa år. Detta är en del av ett globalt teknikskifte mot snabbare och säkrare nätverk vilket innebär att många behöver uppgradera sina telefoner för att fortsätta använda mobila tjänster som samtal, data och nödsamtal.

Vi på Teleco kan hjälpa dig att säkerställa att din utrustning är kompatibel med 4G. Om du har en äldre telefon kan det vara nödvändigt att byta till en modernare mobil och ett uppdaterat abonnemang. Äldre personer som använder enklare mobiltelefoner, så kallade knapptelesoner, påverkas särskilt av denna övergång eftersom de ofta

använder 2G-nätet. Det är viktigt att stödja denna grupp i att övergå till modernare lösningar för att de ska kunna hålla kontakten med omvärlden.

Därför har Doro tagit fram enklare knapptelesoner som använder 4G för samtal och sms. Här är några prisvärda erbjudanden.

Ring
010-288 10 10
för att
beställa

teleco doro

Mobil 5 GB, 199 kr/mån
Doro 2821 **Vikbar telefon**

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



Mobil 1 GB, 149 kr/mån
Doro 1881 **Bred display**

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



ENDAST
ABONNEMANG

Har du redan en modern telefon med 4G?

Då får du rabatt på abonnemanget istället! Välj Mobil 5 GB för 149 kr/mån om du surfar eller Mobil 1 GB för endast 99 kr/mån om du mest ringer och sms:ar!



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG:

- Teleco Mobil 1 GB m. Doro 1881 knappteleson, 149 kr/mån
- Teleco Mobil 5 GB m. Doro 2821 vikbar telefon, 199 kr/mån
- Teleco Mobil 1 GB m. 50 kr rabatt varje månad, 99 kr/mån
- Teleco Mobil 5 GB m. 50 kr rabatt varje månad, 149 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

teleco

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (Autogiro med SMS-avisering 0 kr). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Teleco gör alltid en sedvanlig kreditupplysning vid tecknande av abonnemang. Dina konsumenträttigheter skyddas av distansavtalslagen. För fullständiga villkor, www.teleco.se/avtalsvillkor.

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

HON_nr5_2024

SVARSPOST
20603619
182 20 Danderyd



Är du 65 år eller äldre?

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att du som är över 65 år vaccinerar dig för att förebygga allvarlig lunginflammation orsakad av pneumokocker.

Många regioner erbjuder kostnadsfritt pneumokockvaccin från 65 år. En del behöver vaccinera sig igen efter några år. Prata med din läkare eller vaccinator om vad som gäller för dig.

Läs mer på pneumo.se

pneumo.se



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

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

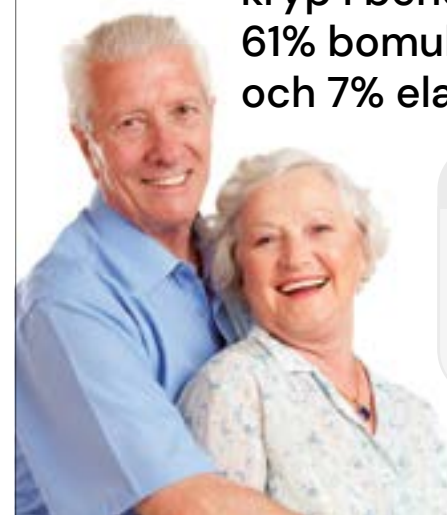
★★★★★ "Mjuka och sköna, mycket lätt att ta på sig dem. Enkelt att beställa på hemsidan." -Sylvia



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

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

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



Beställ redan i dag!

Gå in på www.rsprodukter.se och beställ!
 Använd kod: H244

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

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

*Gäller endast nya kunder, obegränsat antal strumpor, en gång, tom 20/11
 I och med denna beställning godkänner jag att RS produkter lagrar min adress för framtiden, så länge det är aktuellt, och jag kan närsomhelst höra av mig och få mina uppgifter bortplockade.

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

Ringa in storlek, färg och skriv antal:
 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Exempel 35-37

SVART GRÅ MARIN NATUR SVART /GRÅ
 Exempel 3par

Namn: _____

E-post: _____

Adress: _____

Mobil/Tel: _____

Frankeras ej
 Mottagaren betalar portot

RS
 PRODUKTER

Svarspost
 20671625
 793 20 Siljansnäs

Husvagnen från 1960-talet har renoverats för att se gammal ut, men den har moderna funktioner – som en elektrisk terrass på taket och automatisk bäddning. Den dras dessutom av en unik bil. Ingenting är omöjligt när Bo Wernersson får en idé.

TEXT: ANNA SMEDBERG • FOTO: KRISTINA WIRÉN

Moderna veteranhusvagnen



▲ Bil och husvagn från 1960-talet har utseende av original, men är utrustade med modern teknik.

Både vagn och bil är lackerade i samma färg och det röda ekipaget väcker stor uppmärksamhet var det än visas.

– Ibland är det helt galet. Efter bilmässan på Elmia var jag hes i flera dagar efter att ha pratat så mycket, skrattar ägaren Bo Wernersson.

Även under intervjun dyker intresserade upp och uttrycker sin beundran när vi träffas i närheten av Torsås där Bo Wernersson bor.

Husvagnen och bilen ser ut som original, men de är fyllda med teknik. Husvagnen är en Cygnet 9/6 Waterbird från 1967. Den har flera överraskande finesser: Elektriska stödben som justerar vagnen horisontellt med hjälp av drönarteknik; Höj- och sänkbart golv/tak som gör det möjligt att få en upphöjd uteplats med tak; Datorstyrd kolgrill som är inbyggd i gasoltuben; Automatiskt motorstyrd kombinerad sitt- och sängplats.

– Jag gör det här för att det är udda och lite galet. Det är sådant som folk inte förväntar sig. Just att det ser gammalt ut, men är något annat, säger Bo Wernersson.

Allt kan styras från mobiltelefonen, genom ett datorprogram som Bo har programmerat.

Han arbetar som fastighetsförvaltare, har tidigare varit datatekniker och gillar tekniska utmaningar. På fritiden lägger han många timmar på att bygga om och modernisera bilar.

– Det omöjliga tar faktiskt bara lite längre tid, säger Bo om sina lösningar.

Modern teknik

Tillsammans med sin son Martin Wernersson har han byggt om en sönderrostad DKW från 1963 till en modern elbil, med bland annat delar från en pensionerad eltruck. Bo ser möjligheten i det som andra kasserar.

– Man slänger mycket bra grejer som funkar.

Samtidigt som husvagnen har teknik från drönare, solceller på taket och styrs med datorer, består den till stor del av återvunnet material. Metallskrot från industrin, spillvirke från hustillverkning och en personhiss från ett hyreshus har här fått nytt liv.

– Hiss-skenorna funkar utmärkt. De slängdes bara för att hissen skulle flyttas till ett annat ställe.

Bordsben från ett höj- och sänkbart skrivbord används när sittplatsen automatiskt bäddar om till

sovplats. Bo tar fram en fjärrkontroll och trycker på en knapp. Bordet sänks till samma nivå som sittplatserna. Sittdynorna följer med och blir till madrasser. Sängen är bäddad.

– Precis lagom till att man har borstat tänderna är det färdigt, berättar Bo.

En annan intressant detalj är att husvagnen med ett knapptryck får en takterrass.

– Man måste ha uteplatsen med sig, säger Bo skämtsamt och visar hur det går till.

Genom en hissfunktion lyfts hela golvet. Efter någon minut sitter Bo i takhöjd, på en uteplats med tak.

– Jag fick idén när jag satt i en brassstol på Solliden på Öland för att titta på veteranbilar i en fordonsutställning. Plötsligt parkerade någon en husvagn precis framför mig och skymde sikten. Då tänkte jag att nästa gång ska jag också ha en husvagn, men jag ska kunna sitta på taket!

Det skulle innebära mycket jobb, men det var han beredd på. Han hittade en passande husvagn.

– Detta är en 67:a. Den är väldigt ovanlig i Sverige. Det är den enda med delade split windows som det heter. Nästa årsmodell fick hela rutor.

Därför ser den äldre ut än de andra.

Husvagnen var i dåligt skick och krävde en omfattande renovering med bland annat nytt golv och ny konstruktion. Det är bara plåtar och fönster som är i original.

Kungen intresserad

Efter många timmars jobb hade Bo realiserat sin plan. Han besökte utställningen med en husvagn där han kunde sitta på taket. Självklart var det många som var nyfikna på husvagnen som var ett minst sagt udda inslag bland olika entusiastfordon. Även Sveriges kung visade intresse.

– Jag hade ett långt samtal med kungen. Han tyckte att det var en perfekt kombinerad jaktkoja och jakttorn. Då kunde man äta frukost på morgonen, sedan kunde man hissa upp sig och var färdig för jakt, säger Bo och ler åt minnet.

Bo har bara sovit en gång i husvagnen. Själva lösningen verkar viktigare för honom än att campa.

– Folk sa att man inte kunde sova i den. Då löste jag det.

Han fick också höra att han saknade kök och därför byggde han en grill. Allt påpekande om begränsningar väcker problemlösaren i Bo.



▲ Bo Wernersson kör ofta med den unika bilen som han har konverterat till att gå på fyra olika bränslen.

► Husvagn med utsikt blev det när Bo Wernersson moderniserade en husvagn från 1967 där han lade till en hissfunktion för att få en uteplats på taket.

– Det triggas mig jättemycket, säger han och skrattar en stund för att sedan tillägga.

– Jag får tacka publiken för att det är så många finesser.

Grillen visar sig vara avancerad men sköter sig själv till stor del. En termometer mäter köttets temperatur och Bo får ett sms när maten är klar.

– Det är en äkta kolgrill med kol- och spänmatning via skruvar från en skrotad pelletsbrännare. Den har även en glacepump som är byggd av en överbliven spolarpump. Kolen självantänder via ett glödstift från en dieselmotor. Grillen är inbyggd i en kasserad gasoltub med brännkammare av en uttjänt syrgastub.

Ovanlig bil

Husvagnen dras av en unik bil. Det är en handbyggd röd veteranbil av 1961 års modell, tillverkad av Axel Strand i Örkelljunga.

– Han var plåtslagare och hela chassit är handknackat, från början till slut. Så det finns bara en i hela världen, säger Bo.

Bilen är en öppen sportbil och ser ut att vara original. Bo har byggt om den till en miljöbil som går på fyra olika bränslen (bensin, E85, biogas



och vätgas). En dator styr motorn och bränsleförbrukningen.

– Bilen rullade 800 mil i fjol. Den är jättetrevlig att köra. Jag har monterat luftfjädring och en ny bakaxel.

Ekipaget har fått flera priser, bland annat miljöpris på Classic Car Week 2022 och bästa husvagnsekipage på Nostalgia Festival samma år.

Bo funderar på ett nytt projekt, som i dagsläget är hemligt. Han fortsätter att visa ekipaget på mässor och utställningar och nämner sonen Erik Wernerssons kommentar om husvagnen.

– Han har rätt när han sagt att det är världens otympligaste brassstol. Men man får jättefina foton på utställningarna när man åker upp där, säger Bo och pekar på uteplatsen på vagnens tak. ■

Skaldjurs- frossa

Skaldjur är höstmat. Under våren leker de och under sommaren och en bit in på hösten äter de upp sig för att fylla på energiförråden inför vintern. Därför är skaldjuren stora och goda så här års.

TEXT OCH FOTO: LEIF KINDBLOM

Skaldjur och musslor är nyttig mat. Här finns det protein att hämta och D-vitamin, B12, jod och selen! Ofta dessutom hållbar mat ur ett miljöperspektiv. Och gott! Fisk och skaldjur bör man äta två till tre gånger i veckan, enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

Musslor är ofta lite förbisedda. Inte så dyra heller. Själv har jag varit med i Bohuslän och krattat musslor på botten för både kok och agn. En lätt krossad mussla var bra bete för mellanstora krabbor i klart vatten under en brygga. Bara att hala upp musslan när krabban hade klivit på.

Kokerskan Anna-Lisa på kursgården Stenbitten på Bohus Malmön lagade sedan en minnesvärd fisk- och skaldjurs-soppa med våra bidrag av både musslor och krabbor som ingredienser.

Numera är det odlade blåmusslor från Bohuslän som gäller. De har både skyddad ursprungsbeteckning och är kontrollerade. Det betyder att musslor, som filtrerar vatten för att uppta näring, kollas upp i förhållande till vattenkvaliteten där de odlas. Musslor kan bli en läcker soppa eller gratineras i ugn eller ätas som Moules frites. Denna belgiska nationalrätt består av musslor kokade i vitt vin med lite lök. De serveras med pommes frites och aioli.

Krabbor finns i olika storlekar på senhösten, och de lite exklusivare arterna hummer och ostron likaså. Det är

havets verkliga delikatesser. Havskräftor också. Men nykokta räkor tar kanske ändå priset. Så goda att bara skala och äta. Men då får man ta sig till västkusten. Båtfrysta är en variant, spana efter sådana, de är näst bäst. Frysta stora kan vara högst användbara och goda, inte minst i sallader och olika tillagade rätter. Det finns även bra varianter av skalade räkor i lag.

Räkor har en lång tradition i det svenska köket. Som räkmacka med majonnäs, citron och dill. Eller en räkcocktail i högt glas med sparrisknoppar, isbergssallad, ägg och Rhode Island-sås. Många restauranger och utfärdsbåtar har bjudit in till ”räkfrossa” med lådor av färska räkor, vit sås och baguette. En egen liten skaldjursbuffé med räkor, en skål med musslor och ett par havskräftor eller en krabba blir både vacker och festlig. Bröd, ost och en vit majonnässås, typ aioli, passar bra till.

Priserna har ökat en del på räkor men fortfarande är det hyggliga priser på både musslor (67 kronor för ett nät med drygt 30) och räkor.

Eftersom de dessutom är så goda kan man koncentrera sig på dessa och kanske en och annan havskräfta (ca 150 kronor för fyra). Vad sägs om följande meny: Gratinerade blåmusslor som snacks och dessutom en musselsoppa kanske nästa dag, Toast Skagen som förrätt och lyxig sallad på havskräfta som huvudrätt? Mums!

Toast Skagen

2 personer

- 2 skivor bröd av typen rostbröd**
- 200 g oskalade räkor**
- 1 msk majonnäs**
- 1 msk crème fraiche eller smetana**
- 2 msk finhackad dill**
- 2 citronklyftor**
- Svartpeppar**

Skär brödet i kvadrater eller trianglar, alternativt ta ut rundlar med ett glas.

Stek i smör eller god olja utan att bränna. Brödet ska ha en stekyta men vara poröst i mitten.

Skala och dela räkorna i mindre bitar. Stora räkor kan delas i tre delar.

Blanda majonnäs och crème fraiche eller smetana, krydda och blanda ner räkorna och dillen.

Lägg på ett lager av räkröran på de stekta brödskiivorna, dekorera gärna med en dillvippa och en klick löjrom eller stenbitsrom och servera en klyfta citron som tillbehör.



Går det att tröttna på Toast Skagen?



Gratinerade musslor i skal som passar bra i påskbordets ägguppläggningsfat.

Gratinerade blåmusslor och musselsoppa

2 personer

- 1 nät blåmusslor (ca 30-40 st)**
- Räcker till att både gratinera och till en soppa
- 3-4 dl vatten**
- 1 fiskbuljongtärning**
- 1 gul lök, finhackad**

Skölj musslorna i kallt vatten och borsta av dem.

Knacka på öppna musslor så att de sluter sig. Om inte ska de kasseras.

Koka upp buljongen med lök och tillsätt musslorna. Koka i minst 5 minuter eller tills alla musslor öppnat sig.

Släng de musslor som inte öppnat sig efter cirka 8 minuter.

Spara och sila spadet till soppa.

Gratinerings av hälften av musslorna:

- 50 g smör**
- 1 äggula**
- 1 msk hackad gul lök**
- 1-2 vitlöksklyftor, pressade**
- 1/2 dl hackad persilja**
- 1 dl ströbröd**
- 2 msk riven ost**
- Vitpeppar**
- Salt**

Ta upp musslorna och låt svalna. Ta ur dem ur skalen men lägg tillbaka i ena skalhalvan.

Blanda ingredienserna till gratineringen och lägg på den på musslorna. Doppa fingrarna i kallt vatten och släta ut gratängmassan, toppa med riven ost

Sätt ugnen på 275 grader och gratinera musslorna till fin färg i 5-8 minuter

Servera direkt.

Musselsoppa:

- Hälften av musslorna**
- 3-4 dl av spadet från koket**
- 25 cl vitt torrt vin**
- 3 msk smör**
- 1-2 msk vetemjöl**
- 2 msk hackad gul lök**
- 1 bit finstrimlad rotselleri**
- 1 vitlöksklyfta, pressad**
- 3 dl vispgrädd**
- 2 msk hackad persilja eller dill**
- 1 msk tomatpuré**
- Svartpeppar**
- Salt**

Fräs 2 matskedar smör i en gryta. Tillsätt den hackade löken och den strimlade sellerin och låt fräsa en stund utan att få färg.

Vispa ner mjölet och tomatpurén och späd med det silade musselspadet och vinet.

Koka upp och tillsätt grädden. Rör runt och låt koka i ca 10 minuter.

Tillsätt vitlöken och smaka av med peppar och salt. Tillsätt resten av smöret och persilja eller dill.

Lägg upp musslor i fyra tallrikar, några med skal och några utan, och häll på den varma soppan och servera.



TIPS

Fler rätter finns på harochnu.se under rubriken Recept.

Lyxig sallad på havskräfta

2 personer

- 4 kokta havskräftor, drygt 300 g**
- Sallad**
- Dill**
- 1/2 citron i två klyftor**
- 1 gul lök i tunna skivor**
- 1 bit grön paprika eller gurka**
- 1 tomat**

Vinägrett:

- 1-2 msk vitvinsvinäger**
- 2-3 tsk olivolja**
- 1 liten pressad vitlöksklyfta,**
- Svartpeppar**
- Salt**
- 1 tsk hackad dill**

Blanda ingredienserna till vinägretten i ett glas och servera till salladen.

Skala förslagsvis tre av kräftorna; vrid av sköldarna och skrapa ur smöret och eventuell rom, bänd upp stjärtskalet och tag ut hela stjärten och dela på den och tag bort den svarta strängen.

Lägg upp de skalade delarna, hela klor och eventuellt en tills vidare orensad kräfta och sallad, tomat, lök, paprika/gurkan, citron. Dekorera med dill och kanske andra grönkryddor.

Servera med vinägretten.



▲ Burrfångade havskräftor är ett bra miljöval och de smakar extra gott så här års. Förstärk med ett gott bröd till en fullständig måltid.

◀ Det mesta från havet är både nyttigt och gott. Blåmusslan är en förbisedd delikatess.

Distrikt Dalarnas län arbetar aktivt med att skapa klubbar. Säterklubben startade för snart nio år sedan, medan den i Gagnef har varit aktiv i nästan tre år. Nu pågår jobbet med att få i gång en klubb i Älvdalen.

Klubbar – SKPF:s framtid?

Det händer alltför ofta att avdelningar inom SKPF läggs ner. Det kan finnas flera orsaker till det, men en vanlig är att det är svårt att hitta personer som är beredda att sitta i avdelningens styrelse. När det inte går kan en lösning vara att i stället bilda en klubb. Här&Nu hälsar på i Borlänge för att se hur deras lyckade arbete med klubbar går till.

TEXT OCH FOTO: MARKUS DAHLBERG

Det fina med en klubb är att det inte behövs någon styrelse. Klubben lyder under en större avdelning inom ett distrikt. Det som behövs är en samordnare som sköter det lokala arbetet med hjälp och stöd av avdelningen.

– Man får en lokal anknytning till SKPF, där man kan göra aktiviteter som berör de som bor på platsen. De som är med i klubben bestämmer själva, säger Ann Chrona, som är ordförande för distrikt Dalarnas län.

I praktiken räcker det med att hitta en enda person som vill engagera sig och som kan tänka sig att ställa upp som kontaktperson/samordnare. En sådan person är Ingrid Persson som är samordnare för Säterklubben: – Det är otroligt bra att vi själva kan bestämma,

samtidigt som vi får hjälp av avdelningen i Borlänge. I Säter finns det 284 medlemmar och när vi träffas brukar det komma 15-20 stycken. Det är väldigt bra, fortsätter hon.

– Hade de fått åka till Borlänge hade det kanske inte kommit någon alls, flikar Ann Chrona in.

– Klubben kan jobba som den vill och medlemmarna är välkomna att vara med på de resor som avdelningen anordnar, säger Barbro Lindroth, som är ordförande i avdelning 57 i Borlänge.

Vara med och påverka

Förutom det självklara faktum att fler är intresserade av att vara med i en klubb som finns nära där man bor, kan klubben vara med i KPR, det vill säga kommunens pensionärsråd.

Det går bara att vara med i KPR om man är registrerad i kommunen. Därför kan till exempel avdelningen som hör hemma i Borlänge inte vara med i KPR i Sätters kommun. Men tack vare klubben kan nu SKPF vara med och påverka politiken även där. Dessutom kan kommunen bidra med pengar till klubben när den är med i KPR.

Starthjälp

Från SKPF centralt får dessutom alla nystartade klubbar 10 000 kronor som en sorts starthjälp.

Även om klubben planerar och driver verksamheten lokalt sker det i samröre med avdelningen. Det är avdelningen som håller i pengarna och det är i avdelningens styrelse som de formella besluten fattas om vilka

aktiviteter som klubben får genomföra. I Borlänge fungerar samarbetet bra.

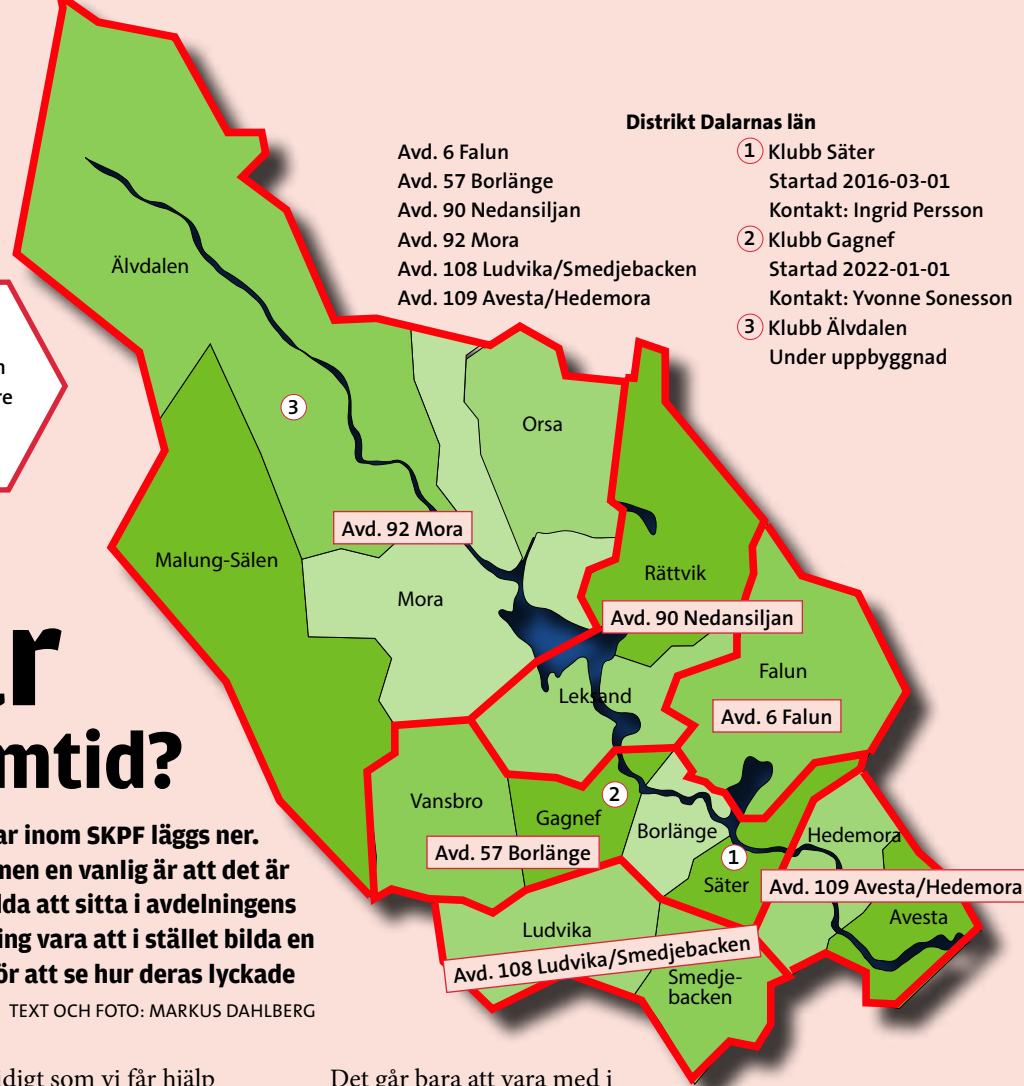
Barbro poängterar att den som vill bli samordnare inte behöver kunna jobba med datorer eller ta hand om ekonomi, det sköter avdelningen.



Från vänster: Ingrid Persson, Ann Chrona och Barbro Lindroth. Alla tre förordar klubbar som ett bra alternativ för att engagera medlemmar på lokal nivå.

Distrikt Dalarnas län

- Avd. 6 Falun
 - Avd. 57 Borlänge
 - Avd. 90 Nedansiljan
 - Avd. 92 Mora
 - Avd. 108 Ludvika/Smedjebacken
 - Avd. 109 Avesta/Hedemora
- 1 Klubb Säter
Startad 2016-03-01
Kontakt: Ingrid Persson
 - 2 Klubb Gagnef
Startad 2022-01-01
Kontakt: Yvonne Sonesson
 - 3 Klubb Älvdalen
Under uppbyggnad



Låt din gärning leva vidare

Bröstarvingar har alltid rätt till sin laglott, vilket är halva arvslotten. Utöver det kan du helt eller delvis välja att testamentera din kvarlåtenskap till en särskild person eller en ideell förening. Att testamentera till Röda Korset är att investera i livet. Tack vare vårt världsomspännande nätverk kan vi hjälpa som ingen annan kan. Och tack vare vårt unika mandat når vi dit andra inte når.

I vår testamenteshandbok hittar du svar på många av de vanligaste frågorna som rör testamente och hur du gör för att testamentera en gåva till Röda Korset. Gör skillnad även efter din bortgång.

Zinnuara Begum bor med sin familj som har fått hjälp av Röda Korset i flyktinglägret Cox's Bazar i Bangladesh. Hennes dröm är att bli läkare när hon blir stor.



VM Fotboll 1958

Söker allt inom VM 1958!

Biljetter, Program, Samlarbilder. Alfabilder. Autografer på VM spelare. Pressfoton. Souvenirer. Pelé bilder. Rekordmagasinet 1958. (Inga böcker) Sportens stjärnor Hemmets Journal 1960 Äldre bilder VM 1950 och OS 1912. Bilder 30 talet. Tecknade bilder 10-30 talet.

OBS: Vissa mycket bra betalt.



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

SKPF:s nya annonstorg är platsen för dig som vill nå många människor till en låg kostnad.

KAMEROR KÖPES LEICA HASSELBLAD



och andra märken, även defekta.
Jag gör hembesök!

Ring för info! Lennart Nilsson,
0705-41 30 20 info@fotografennart.se



Nackkudden med de unika stödkärnorna

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

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

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

Hjälpmiddelscentralen.se

Alltid låga priser på rollatorer!

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

Let's Go Out
Trust Care utomhusrollator

3250 kr



SMÄRTSTILLANDE OCH VÄRMADE STÖD

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

BRA MOT

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



KNÄSTÖD
30 cm långa.
Art.Nr 400
Pris 149 Kr/St



FOTLEDSSTÖD
25 cm långa.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



HAND/HANDLEDSSTÖD
18 cm långa.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

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

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

ENDAST 499 Kr/St



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

HÅLFOTSLÄGG

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

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



Art.nr 70-10

ENDAST 149 Kr/Par

HÅLLNINGSVÄSTEN

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



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

ENDAST 299 Kr/St

STORLEK	Omkrets på Bröstkorgen
Small	60-80 cm
Medium	80-100 cm
Large	100-120 cm

RYGGSTÖD

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



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

STORLEK	MIDJEMÅTT
Large	81-95 cm
XL	96-110 cm
XXL	111-125 cm

ENDAST 399 kr/St

HÅLKOPP

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



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

ENDAST 199 Kr/Par

100% NÖJD KUND GARANTI!

Prova i 30 dagar utan köptvång. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en pappersfaktura med din vara. **1 Års Garanti. Porto 30-49 kr tillkommer.**

Betalning sker mot faktura. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Vi reserverar oss för eventuella slutförsäljningar och tryckfel.

RING OCH BESTÄLL
070-259 32 20

BESÖK VÅR WEBBUTIK!
moneodirect.se

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

HON & HAN

av Susanne Nordqvist, Jan Magnusson och Anna Sjölin.



NÄSTA NUMMER

kommer den 13 december

- Marianne Lindberg De Geer om att leva baklänges
- Återvinn julen - så sorterar du helgens skräp
- Sverige först i världen med allmän pension
- Historien om våra julblommor
- Nässköljning lindrar förkylningsbesvären
- Konceptboendet för 65-plussare där allt sköts med en app + massor av annan spännande läsning.



YANNONS ▶

Gör som Ann-Kristin och Eskil

Ann-Kristin Hedmark behöver nog inte presenteras? En av våra stora musikstjärnor med hits från 70-talet. Men Eskil Thor har du nog inte hört talas om? Han är 18 år och går på Rytmus Musikgymnasium, de två har gjort en fin låt ihop hos oss på Musikmöte. Vårt projekt är ett Arvsfondsprojekt tillsammans med Sensus. Och nu vill vi att du ska hänga på! Gå in på musikmote.se så kan du läsa mer om hur vi jobbar och lyssna på fin musik som gjorts i projektet, som Eskil och Ann-Kristins låt. Texten gjorde Stig-Åke som just fyllt 90 år, så om du skriver, spelar, sjunger eller nåt annat och är 12-24 eller 65+ - Välkommen att vara med!



YANNONS ▶

Campingplats på egen ö i Karlskrona skärgård. Välkomna!



www.dragso.se

YANNONS ▶

SVARA NU OCH SPARA ÖVER 100:-

Personlig almanacka med ditt namn!

Äkta skinn med guldpräglat namn

Omslaget till almanackan är i äkta skinn som håller år efter år. Du byter bara kalenderdel inför varje år. Extra personligt med präglat namn i gulfärgad folie.

Exklusiva detaljer

Almanackan har sydda kanter och vackert skodda hörn i gyllene metall vilket skyddar omslaget och gör det extra hållbart. Välj mellan svart, vinrött och cognac. Storlek 10x17 cm.

Utbytbar kalenderdel

Kalenderdelen kan du byta ut inför varje nytt år. Kalendern är spiralbunden, vilket gör att sidorna ligger plant när du skriver.

Gör så här:

1. Fyll i önskat namn för prägling, max 22 bokstäver inklusive mellanslag.
2. Kryssa för vilken färg du önskar på omslaget.
3. Kryssa för Dagkalender eller Timkalender.

OBS! Beställ via Internet så får du en passande världsatlas **UTAN EXTRA KOSTNAD!**

Beställ dina kompletta almanackor på Internet, så får du en 24-sidig världsatlas utan extra kostnad. (Värde 30:-)

VÄRLDSATLAS



0:- värde 30:-

www.fritzell.com

Ring eller maila vår kundservice om du undrar över något.

042-151135
info@fritzell.com

Fritzell Nordic AB, Box 57,
263 21 Höganäs.

SVARSKORT

NU HALVA PRISET
Beställ redan idag!

Ja tack, jag vill beställa kompletta almanackor för 2025.

Välj Dagkalendern om du vill ha mer plats att skriva.

Välj Timkalendern om du har många tider att passa.

Fyll i önskat namn för prägling (stora bokstäver), max 22 bokstäver inklusive mellanslag.

Svart Vinröd Cognac Dag Tim

Svart Vinröd Cognac Dag Tim

Namn

Adress

Postnr/ort

Tel

H&NU

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot



Svarspost
20580852
263 20 Höganäs

VANNONS ►

Vital Plus+

Cirkulationsstimulator

Beställ idag!Telefon: 0526 60340 - www.postshop.se

Medicinskt godkänd apparat som används av tusentals varje dag.

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

Mycket enkel att använda, i valfri ställning.

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



”

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

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

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

**Köp nu.
Betala senare
med Klarna.**

Klarna

Uppgraderad storsäljare!

Medicinskt godkänd

30 000 sålda i Sverige och Norge

**SPARA
800:-**

**NYHET!
Nu även med värme**



Vitalplus 1003

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

ÖKA BLODCIRKULATIONEN I BEN OCH FÖTTER!

NYHET! Cirkulation och värme

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



GRATIS! • Värde kr. 249:-



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

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