

Tips  
och stöd för  
pensionärsråd i  
kommuner,  
landsting och  
regioner

# HANDBOK FÖR PENSIONÄRSRÅDEN



# Innehåll

1. Vad är ett pensionärsråd?	2
2. Så här kan vi arbeta i råden	6
3. Viktiga frågor för råden	10
4. Rekrytera rätt ledamöter	26
5. Andra vägar att påverka	28
6. Fler sätt att samverka	34

## Förord

Handboken innehåller tips och stöd för att utveckla arbetet i pensionärsråden. Den kan användas vid utbildningar som distriktskurser och i studiecirkelar. Den kan naturligtvis också läsas på egen hand men ämnet är sådant att det vinner på att vi talar om det.

I texten hänvisas till två böcker. Köp gärna in båda:

### **Alltid någon annan som väntar. Röster från äldreomsorgen.**

Siv Hågård redaktör: En bok för alla i samarbete med Liv i Sverige.  
ISBN 978-91-7221-684-6

### **Sånger från äldreomsorgen.**

Ragnar Thoursie  
ISBN 978-91-0-012357-4

Text: Rune Nilsson  
Januari 2016



Hela handboken finns att ladda ner på SPF Seniorernas intranät under ikonen "Inflytande – Pensionärsråd". Där finns också alla direktlänkar som nämns i materialet samlade för att ni så lätt som möjligt ska kunna hitta fördjupningsmaterialet.

# Vad är ett pensionärsråd?

## Tips!

### Det finns flera RÅD:

KPR – Kommunalt PensionärsRåd,  
LPR – Landstingets PensionärsRåd,  
SPR – Stadsdels-PensionärsRåd,  
RPR – Regionalt PensionärsRåd,  
CPR – Centralt PensionärsRåd,  
gäller region Skåne,  
RPK – Regeringens Pensionärskommitté

För lite mer än 40 år sedan bildades de första pensionärsråden i kommunerna. Ett skäl till det var att kommunsammanslagningarna hade minskat pensionärernas kontakt med och inflytande i den lokala politiken. Ett annat skäl var att pensionärsorganisationerna, ville ha bättre möjligheter att informera om och påverka politiken i frågor som var viktiga för pensionärerna.

Idag finns det pensionärsråd, KPR, kommunalt pensionärsråd i de flesta av landets 290 kommuner. LPR, landstingets pensionärsråd, eller motsvarande finns i de flesta län. I större städer med stadsdelsförvaltningar finns SPR och i några regioner RPR. Den här handboken handlar främst om KPR och LPR. Mycket är likartat för alla råden och beteckningen PR används i den här handboken för dem alla om det inte särskilt anges att just den texten gäller ett visst slags råd.

Socialstyrelsen kartlade 2012 hur det såg ut i kommuner och landsting när det gällde organisation av samråd och vilket syfte dessa hade. Man fann att det var stora skillnader i landet när det gäller rådets uppgifter, antal möten per år, antal ledamöter och deras arvoden samt ersättning för resor och utbildning.

## Ingen lagstadgad verksamhet

Pensionärsråd är ingen lagstadgad verksamhet. Det medför att råd både kan läggas ner och återuppstå, ibland i ny form. I SPF Seniorernas valmanifest 2014 tog förbundet upp denna fråga:

Lagstifta om pensionärsråd i alla kommuner, landsting och regioner. I många kommuner, landsting och regioner finns pensionärsråd – lokala och regionala organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för seniorernas organisationer. Men vissa kommuner saknar råd och där riskerar äldres frågor att glömmas bort. Vi vill att äldres frågor ska finnas med lokalt i hela landet.

## Råd finns i Skandinavien

I Finland, Norge och Danmark finns lagbundna råd som motsvarar KPR.

I Finland blir det från 2017 obligatoriskt med äldreråd. Enligt kommunallagen (10.4.2015/410) ska kommunstyrelsen inrätta äldreråd för att

påverka planering, beredning och uppföljning av verksamheter som har ”betydelse för den äldre befolkningens välfärd, hälsa, delaktighet, livsmiljö, boende, rörlighet eller möjligheter att klara de dagliga funktionerna eller med tanke på den service som den äldre befolkningen behöver.”

I Danmark finns sedan 1996 lov om social service. Kommunerna ska inrätta äldreråd. Dessa väljs i de allmänna valen vart fjärde år. Alla kommuninnevånare som fyllt 60 år kan både rösta och väljas. Kommunstyrelsen är skyldig att höra med äldrerådet i alla frågor som rör äldre och i så god tid att rådet hinner sätta sig in i frågan och kan påverka beslutet.

I Norge finns sedan 1992 lov om kommunale og fylkeskommunale eldre-råd. Kommunstyrelsen väljer ledamöter efter förslag från pensionärsföreningarna. Eldrerådet lyder under den norska förvaltningslagen vilket bland annat medför tystnadsplikt.

I Sverige finns ett motstånd mot att lagstifta om pensionärsråd av framför allt två skäl:

- Den kommunala självstyrelsen anses viktigare. Kommuner, landsting och regioner ska bestämma själva.
- Det finns ett antal bestämmelser i t.ex. kommunallagen, hälso- och sjukvårdslagen, socialtjänstlagen och plan- och bygglagen som tydligt visar på att samråd ska vara regel. Därför anses att lag om PR inte behövs.

## Reglemente

Pensionärsrörelsen försökte på 1990-talet tillsammans med dåvarande Kommunförbundet och Landstingsförbundet att skriva ett gemensamt reglemente för KPR/LPR. När detta ”normalreglemente” var praktiskt taget färdigt föll det på att många kommuner inte ville styras av det. Därför finns det i dag ett antal reglementen som i många fall liknar det förkastade förslaget. Enligt ”normalreglementet” ska rådet

- stärka inflytandet i alla frågor som gäller äldre,
- medverka vid förberedelser för upphandling av vårdgivare,
- verka för att pensionärernas frågor beaktas när nämnderna verksamhetsplanerar,
- verka för att pensionärernas frågor beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar,
- vara remissorgan i frågor som rör pensionärer,
- vara ett forum för att bilda opinion och sprida kunskaper.

Detta styrande dokument kallas även i ett fåtal fall stadgar, instruktion, arbetsordning, riktlinjer, mall eller regler.

## Kommunala pensionärsrådet (KPR) i Kristianstad

På Kristianstads kommuns hemsida finns den här informationen:

*Kommunala pensionärsrådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan pensionärernas organisationer och kommunen.*

*Pensionärsrådet skall*

- *verka för att pensionärernas synpunkter beaktas i den kommunala planeringen,*
- *initiera frågor som kan vara av betydelse för pensionärerna i kommunen,*
- *vara forum för opinionsbildning och kunskapsspridning,*
- *regelmässigt ges utrymme att delta i omsorgsnämndens planering,*
- *beredas tillfälle att yttra sig i ärenden som pensionärsrådet kan ha synpunkter på,*
- *ge representanter från pensionärsrådet möjlighet att delta i referensgrupper som tillsätts inom omsorgsförvaltningen.*

I Kristianstad är reglementet fastställt av kommunfullmäktige. Rådet får delta i omsorgsnämndens planering vad gäller budget, mål, organisationsfrågor, verksamhetsplaner och andra frågor som har betydelse för pensionärerna. Det får yttra sig i frågor som rör pensionärerna.

Kommunen utser tre ledamöter och tre ersättare. Rådet består dessutom av fyra ordinarie och fyra ersättare från PRO, tre ordinarie och tre ersättare från SPF Seniorerna, två ordinarie och två ersättare från SKPF och SPRF och en ordinarie och en ersättare från RPG. Ordförande är omsorgsnämndens ordförande och vice ordförande utses av pensionärsorganisationerna. Förvaltningschefen är adjungerad och en tjänsteman är sekreterare. Mandatperioden är densamma som gäller för nämnderna. Rådet sammanträder sex gånger per år. Kallelse görs av ordförande och vice ordförande och sänds ut två veckor före sammanträdesdagen. Ledamöterna får sammanträdesarvode enligt det kommunala arvodesreglementet.

Protokollen skickas till ordinarie och ersättande ledamöter samt till omsorgsnämnden och kommunfullmäktige. De finns också på hemsidan.

Representanter från rådet kan delta i olika referensgrupper som behandlar pensionärsfrågor. Dock inte frågor som rör enskilda personer enligt sekretessen. Det finns bl a en grupp som träffar förvaltningschefen varje månad inför omsorgsnämndens sammanträde, en grupp som tittar på boendeplanering, trygghetsboende och vård- och omsorgsboende samt ett folkhälsoråd.

### Tips!

I boken **Goda Råd** utgiven av SPF Seniorerna 2010 har författaren Gunnar Degerman jämfört ett antal reglementen. Boken finns i pdf-format på [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se).

- 
- 1 Vilka råd finns i er kommun/ert landsting? Vilka är SPF Seniorernas representanter?

---

  - 2 Gå igenom ert reglemente tillsammans. Fungerar rådet enligt er intention? Kan ni påverka dagordningen och sätta fokus på aktuella frågor?

---

  - 3 Jämför reglementet för ert råd (t.ex. KPR eller LPR) med både "normalreglementet" och Kristianstads reglemente. Finns det delar ni vill ändra, stryka eller lägga till? Vad skulle ni konkret vinna på en förändring?

---

  - 4 Hur fungerar samarbetet med de andra pensionärsföreningarna?

---

# Så här kan vi arbeta i råden

## Tips!

### Tre viktiga frågor

Det finns tre frågor som återkommer och som är ständigt aktuella:

1. Budget och verksamhetsplanering.
2. Lagen om valfrihet.
3. Den fysiska planeringen (t ex utemiljön).

Kvaliteten i KPR-arbetet brukar vara beroende av två delar:

- Pensionärsrepresentanternas kunskap och förmåga att framföra de äldres synpunkter.
- Politikernas inställning till rådet och lyhördhet för nya förslag.

Det förefaller som om pensionärsråden under senare år i allmänhet förbättrat sin ställning i kommunerna och håller på att hitta bättre arbetsformer.

Det är viktigt att rådets legitimitet är tydlig och att pensionärsledamöterna representerar alla äldre och inte bara sig själva eller sin förening. Ledamöterna är som regel inte själva brukare av kommunens äldreomsorg men de ska representera dem som är det. Rådet behöver inte bara ägna sig åt de frågor som politikerna och tjänstemännen lyfter utan alla kan aktualisera ärenden som en utredning eller en förändring. Sådana förslag, även om de kommer från pensionärerna, ska kunna föras vidare i det politiska systemet. Det kan medföra att KPR-ledamöter får delta i kommunens planeringsgrupper, där frågor som har betydelse för de äldre, behandlas. Kommunen tar till vara ledamöternas kompetens. Men kom ihåg att KPR är ett referensorgan och kan inte uppträda som en nämnd.

## Var proaktiv och uppdaterad

Var proaktiv och kom med synpunkter i ett tidigt skede istället för att kritisera efteråt. Försök att vara uppdaterad till exempel om hur många ansökningar det finns till särskilt boende, hemtjänst och korttidsboende. Hur många lediga platser finns? Kommunen kan lämna en rapport inför varje möte i rådet.

Läs på. Det finns massor med information på kommunernas hemsidor. Vad finns hos andra som också skulle kunna finnas hos oss? Tala med närliggande kommuners KPR och lär av varandra.

Se över hur gruppen är sammansatt. Den som leder gruppen bör engagera alla. Delegera! Alla ska ha uppgifter. Känn och visa entusiasm – kan du inte det bör du lämna gruppen och ge någon annan chansen!



## Samarbeta med tjänstemännen

Ta kontakt med berörd tjänsteman när ett ärende bereds och utgå från att ni båda vill ha en bra lösning. Förbered bra och genomtänkta argument och framför dem skriftligt och muntligt.

- 
- 5 Vilka frågor brukar tas upp i det pensionärsråd som ni känner till?
- 

## Medborgarförslag

Medborgarförslag finns i de flesta kommuner. Enligt kommunallagen innebär det rätt för den som är folkbokförd i kommunen att väcka ett ärende i fullmäktige. Många kommuner har stadsdelsnämnder och då ska förslaget lämnas där.

I Malmö lämnar man förslagen till stadsområdesnämnden i det stadsområde där man bor. Genom medborgarförslagen har alla möjlighet att påverka politiken i viktiga frågor. Förslagsställaren får dessutom möjlighet att själv presentera sitt förslag för stadsområdesnämndens politiker. Gösta Hallgren som är ledamot i pensionärsrådet ger två exempel på lyckade medborgarförslag:

1. I stadsdelshuset fanns en dator där medborgarna, mest äldre, kunde mejla, betala räkningar osv. Den togs bort men kom tillbaka efter ett medborgarförslag. Gösta blev inbjuden till stadsdelsnämnden och kunde motivera förslaget.
2. Soltofta är ett nytt äldreboende för 72 dementa med byggstart december 2015. Pensionärsrådet ville att hemmaboende äldre skulle få äta lunch där men fick ett nej då processen var så långt kommen att varje förändring skulle senarelägga byggstarten. Följden blev att pensionärsorganisationerna nu sitter med i en referensgrupp där man undersöker om någon planerad lokal kan användas för matservering.

## Gör egna undersökningar

Socialstyrelsen skickar årligen ut en enkät till alla som har äldreomsorg. Gör din kommun det? En del menar att resultaten ibland blir för positiva. De svarande är på något sätt i underläge. Gör egna undersökningar. Ta med enkäter till ett föreningsmöte med någon aktuell fråga till exempel hemtjänst, behov av särskilt boende eller hur färdtjänsten fungerar. Ta bara med en fråga vid varje tillfälle så det inte tar för lång tid. Be de medlemmar som har kontakt med andra äldre att ta med enkäter till dem.

Detta blir ingen statistiskt säkerställd undersökning men ni får ändå en god bild av läget. Våra medlemmar har bra kunskaper om hur det verkligen är. Dem ska vi ta till vara. Små undersökningar som vi själva gör ger oss trovärdighet. Samarbete med andra pensionärsföreningarna i kommunen eller distriktet kan vara positivt. Var noga med att redovisa resultaten från undersökningen i pensionärsrådet men också på webbplatser, sociala medier, föreningsmöten med flera ställen. Resultatet kan säkert också vara intressant för lokal massmedia (tv, radio, tidningar).

## SPF Seniorerna-enkäten

Hur tycker du att färdtjänsten fungerar?

Mycket bra     Bra     Dåligt     Mycket dåligt

Hur tar förarna hand om dig?

Mycket bra     Bra     Dåligt     Mycket dåligt

Hur blir du bemött av beställningscentralen?

Mycket bra     Bra     Dåligt     Mycket dåligt

Hur fungerar det för färdtjänsten att komma i tid?

Mycket bra     Bra     Dåligt     Mycket dåligt

---

6 I vilka frågor skulle ni kunna göra egna undersökningar?

---

### Finnas med på hemsidan

PR-ledamöterna bör presenteras öppet och tydligt på kommunens hemsida med namn och kontaktuppgifter. Solna stads webbplats är ett bra exempel – [www.solna.se](http://www.solna.se).

## Framgångsfaktorer

I en rapport från Stiftelsen Stockholms läns *Äldrecentrum Pensionärsråd – Ett verktyg för pensionärsinflytande?* finns ett antal framgångsfaktorer för välfungerande pensionärsråd, här återgivna något förkortade:

- Att KPR/LPR har status som ett viktigt rådgivande organ i kommunen.
- Att det finns en årsplan för de strategiska frågor som ska behandlas vid mötena.
- God vilja från politiker och förvaltningschefer att tidigt ta upp frågor och få rådets synpunkter redan under beredningsfasen.
- Ett bra samtalsklimat och förtroende mellan politiker och pensionärsledamöter.
- En tydlig politisk vilja att använda sig av rådet, dess nätverk och kompetens.
- Att pensionärsledamöterna får delta i arbets- och beredningsgrupper och att dessa grupper har en reell roll.
- Att kunna ställa frågor och föra upp önskemål och synpunkter från pensionärshåll på kommunens/landstingets dagordning.
- Att ledamöterna från pensionärsorganisationerna uppträder enat och att de har en god förankring bland medlemmar och andra äldre i kommunen/landstinget.
- Att det finns ett engagemang från ledamöterna att driva samhällsfrågor som angår och gynnar de äldre.
- Att inte agera partipolitiskt.
- Att pensionärsorganisationernas ledamöter får en bra utbildning för sitt uppdrag. De bör kunna få samma utbildning som nya förtroendevalda i nämnder och styrelser.



**Ladda ner och läs mer.** Ladda ner hela rapporten 2007:10 Pensionärsråd – Ett verktyg för pensionärsinflytande? på [www.aldrecentrum.se](http://www.aldrecentrum.se).

---

7 Här finns många exempel på vad ni kan göra i pensionärsråden. Diskutera dem! Vilka är tillämpliga för er?

---

8 Vilka ytterligare tips kan ni ge varandra eller kanske pensionärsråd i andra föreningar?

---

# Viktiga frågor för råden

## Tips!

### Samarbeta

Alla pensionärsrepresentanterna behöver inte arbeta med budgetfrågorna. Välj en arbetsgrupp helst med deltagare från flera föreningar. Gruppen kan sedan knyta till sig fler personer, helst med ekonomisk vana och intresse för målskrivning. Alla behöver inte vara medlemmar men chansen är stor att de blir det när de märker vilka viktiga frågor som SPF Seniorerna jobbar med.

## Tips!

### Valfrihet?

Det kan skilja på teori och praktik berättar Ulla-Britt Ångnell i boken *Röster från äldreomsorgen*, sidorna 64–65.

*”KPR har som uppgift att se till att för pensionärer viktiga frågor uppmärksammas i styrelser, nämnder och förvaltningar, att frågor som rör pensionärer uppmärksammas vid verksamhetsplanering, att driva nya pensionärsfrågor och att fungera som remissorgan och ett forum för att bilda opinion och sprida kunskap. KPR deltar också i utredningar och projekt som rör äldres livskvalitet.”*  
(Skellefteå kommun, januari 2016)

Texten ovan visar bredden i rådets uppgifter. Vilka frågor som är aktuella och viktiga att bevaka växlar naturligtvis från kommun till kommun, från län till län och över tid. Generellt gäller dock att för att kunna påverka är det viktigt att pensionärsrådet är ute i god tid. Det gäller inte minst budgeten eftersom den är det viktigaste styrinstrumentet i kommuner, landsting och regioner. Budgetprocessen i kommunerna pågår mer eller mindre under hela året.

Så här fungerar det i de flesta kommuner:

- December–februari. Kommunstyrelsen eller -fullmäktige anger förutsättningarna.
- Mars–juni. Nämnderna gör sina preliminära beräkningar.
- Juni. Ibland beslutar fullmäktige om en rambudget.
- September–oktober. Fortsatt arbete. Prutning och omfördelning av beloppen.
- November. Fullmäktige beslutar om budgeten för nästa år.

Om pensionärsrådet har synpunkter bör dessa tas upp i början av året, ett år innan budgeten börjar gälla. Fundera över målen för de områden som pensionärsrådet har prioriterat. Ger målen bra vägledning för politiker och tjänstemän när de sedan ska fatta de operativa besluten. Tänk inte i siffror eller procent. Jämför med innevarande år. Verkar budgetökningen (det handlar nog alltid om en ökning) rimlig? Behövs nya satsningar?

Arbetet med budgeten ser likadant ut i landsting och regioner. I många landsting har man en ”landstingsplan och budget” som omfattar tre år och dessutom en mer detaljerad ettårsbudget.

---

9 Hur fungerar budgetbehandlingen i er kommun, landsting och region?

---

## Lagen om offentlig upphandling, LOU

Idag har alla kommuner, landsting och regioner lagt ut en del av sina verksamheter inom bland annat vård och omsorg på privata utövare som bolag och stiftelser. All sådan upphandling ska ske enligt lagen om offentlig upphandling, LOU. Det är en omfattande lagtext som ledamöterna i pensionärsrådet knappast behöver arbeta med. Första steget är att ta fram ett förfrågningsunderlag. Här kan pensionärsrådet vara aktivt och ha synpunkter på det som ska upphandlas. I lagtexten nämns att när förfrågningsunderlaget tas fram ska de berörda brukarna tillfrågas och ges möjlighet att bidra med sina synpunkter.

Rådet kan också diskutera hur det som representant för de kommande användarna i framtiden kan och bör få delta i förberedelserna. Detta kan också vara en viktig del i den utbildning som alla ledamöter bör få när de är nya i pensionärsrådet. Idag är det bara två av tre kommuner som erbjuder utbildning och ännu färre landsting och regioner. Ibland blir pensionärsrepresentanterna inbjudna till föreläsningar, studiebesök, temadagar, konferenser och mässor.

## Lagen om valfrihetssystem, LOV

Denna lag har som syfte att släppa in fler utövare av vård och omsorg och ge vårdtagare rätt att välja. Den är obligatorisk för landsting och regioner, och frivillig för kommunerna.

Myndigheten (kommunen osv) bestämmer om och i så fall för vilka tjänster man vill tillämpa valfriheten och villkoren som kan gälla pris och kvalitet. Därefter kan vem som helst ansöka om att bli godkänd som leverantör och myndigheten måste godkänna alla som uppfyller villkoren. Om kommunen inte tillämpar LOV för tjänsterna kan man antingen utföra dem på egen hand eller upphandla dem enligt LOU. Innevånarna erbjuds då endast en utövare till fastställt pris. SPF Seniorerna vill att lagen om valfrihet i vård och omsorg blir obligatorisk även för kommuner.

## Hur ska man tänka vid val av utförare?

Solna kommun har på sin hemsida några råd som man kan ha som utgångspunkt när man ska välja utförare inom hemtjänsten. Här är några exempel på vad många kunder upplever som viktigt när hjälpen ges:

- Personalkontinuitet – hur många olika personer kommer jag att få hjälp av?
- Tidskontinuitet – håller personalen de tider som vi kommit överens om?

### Tips!

#### Ska man meritera sig för äldreboende?

Anita Björkqvist berättar om sina föräldrar i boken *Röster från äldreomsorgen* sidorna 16–21. Hon skriver: Jag gillar allas rätt att bo hemma så länge som möjligt. Men som det är nu är det inte ett riktigt val. Äldreboende är något man idag meriterar sig för genom lärbensbrott, uttorkning och självsvält, och det verkar som en anhörig måste finnas i närheten, en som kan insistera och stå på sig. Läs gärna hela artikeln och fundera över hur det är hos er.

### Tips!

#### Läs mer om Solna

Solna stad har ett nära samarbete med de lokala pensionärsföreningarna för att underlätta utvecklingen av en god omsorg till Solnas seniorer. Detta görs med hjälp av två samarbetsorgan: kommunalt pensionärsråd och äldreforum. Läs mer på: [www.solna.se](http://www.solna.se)

- Språkkunskap/kommunikation – kan personalen tala mitt språk?
- Tillgänglighet – är det lätt att få kontakt med hemtjänstutföraren?
- Blir jag uppringd om jag lämnar ett meddelande?
- Närhet – var är hemtjänstlokalen belägen?
- Rekommendationer – känner jag någon som kan rekommendera en utförare?

---

10 Hur är det aktuella läget där ni bor när det gäller valfrihet i vård och omsorg. Vilka diskussioner förs om vilka utövare som finns?

---

### Tips!

#### Läs rapporten *Vård och omsorg i en ny tid tillsammans*

Den finns att ladda ner på SPF Seniorernas intranät och webbplats [www.spfseniorna.se](http://www.spfseniorna.se).

## Fler frågor som KPR kan jobba med

Förbundet har i rapporten *Vård och omsorg i ny tid* lyft ett antal frågor som man anser viktiga. Här följer några exempel därifrån samt andra frågor som kanske kan passa att arbeta med i ert råd.

### Bostäder

Även om vi lever allt längre och är vid god hälsa högt upp i åren får vi så småningom funktionshinder av olika slag vilket kan leda till att den gamla bostaden inte längre är tillgänglig och bekväm att bo i. Det innebär att vi måste skapa ändamålsenliga bostäder (senior- och trygghetsboende) som äldre människor kan och vill samt har råd att flytta till. Idag är det en brist. Det är hög tid att satsa på äldre människors boende och boendemiljöer. För att få fart på byggandet och omvandlingen av befintliga bostäder, så att fler tillgängliga bostäder och bostadsområden erbjuds äldre måste kommunerna inventera och upprätta bostadsförsörjningsplaner som tar hänsyn till allt fler äldre, och de måste arbeta aktivt med markanvisning och söka samverka med bygg- och fastighetsbolag. Om det finns ett utbud av attraktiva och tillgängliga bostäder för äldre människor är intresset stort för att flytta i tid.

Många vill dock bo kvar i sitt vanliga boende så länge kroppen orkar och minnet inte sviker. En förutsättning är att bostaden är tillgänglig och ändamålsenlig. Bostadsanpassning och tillgång till hjälpmedel, välfärdsteknologi och inte minst hiss är därför nödvändigt om man vill bo kvar och klara sig själv så länge som möjligt. Under de senaste tio åren har antalet platser i behovsprövat boende minskat med 30 000 och i dag är det knappt fem procent av åldersgruppen 65 år och äldre som bor i vård- och omsorgsboende. Samtidigt ökar antalet äldre i samhället.

## Äldreboende, trygghetsboende, seniorboende – vad är vad?

**Äldreboende:** För personer som behöver tillgång till vård och omsorg dygnet runt. Tillhandahålles av kommunen efter särskilt beslut. I dag bor cirka fem procent av alla över 65 år i ett äldreboende. Det är brist på sådant boende i de flesta kommuner. Äldreboende kallas ibland Särskilt boende, Vård- och omsorgsboende, Demensboende, Vårdboende eller Sjukhem.

**Trygghetsboende:** För den som vill ha gemenskap med andra och tillgång till servicepersonal. Det ska vara en social och trygg miljö. Det är möjligt att ansöka om hemtjänst och hemsjukvård hos kommunen. En person i hushållet ska ha fyllt 70 år. Kallas ibland Serviceboende.

**Seniorboende:** Samlingsbegrepp för olika former av ordinärt boende. Det ska vara anpassat för äldre och finnas gemenskapslokaler. Bostadsrätter, hyresrätter och kooperativ. Ofta krävs en viss ålder för att få flytta in, till exempel 55 år. Möjligt att ansöka om hemtjänst och hemsjukvård hos kommunen. Kallas ibland Plusboende och Trivselhus.

### Tips!

**Läs Seniorernas bostadsrapport**  
SPF Seniorernas rapport innehåller seniorernas och våra ledande politikernas tankar om boendefrågorna för äldre. Dessutom beskrivs bakgrunden till SPF Seniorernas fem bostadspolitiska krav. Rapporten finns att ladda ner på [www.spfsejorerna.se](http://www.spfsejorerna.se) men kan även beställas i SPF Seniorernas webbutik.



Ur Seniorernas bostadsrapport

### SPF Seniorernas fem bostadspolitiska krav:

#### **Öka bostadsbyggandet och bygg tillgängligt från början**

Få fart på bostadsbyggandet! Bygg bostäder av olika typer och med olika upplåtelseformer, inklusive seniorbostäder.

#### **Försvara rätten att bo kvar så länge man önskar och det är möjligt**

Att bo kvar ska vara en rättighet – att flytta en möjlighet.

Det ska även fortsatt vara grunden för bostadspolitiken för seniorer.

#### **Stärk stödet för att bygga trygghetsboenden**

Både staten och kommunerna bör ta sitt ansvar för att komplettera bostadsbeståndet med fler trygghetsbostäder för seniorer. Ett permanent stöd för att bygga trygghetsbostäder till personer som fyllt 65 år bör införas omgående.

#### **Tänk på seniorerna när bostadsbeståndet reoveras**

När allmännyttan och privata fastighetsägare planerar att reovera måste alla möjligheter att göra fastigheter och lägenheter tillgängliga tas tillvara.

#### **Sänk flyttskatten**

Ta bort uppskovsräntan och sänk reavinstbeskattningen för bostäder.

## LEGAL TORTYR

Fångar, dårar och gamla  
isolerar av olika skäl.  
Som straff i fängelser.  
Som avskärmning i demensvård.  
Som s.k. eget boende i äldreomsorg.  
Alltså både som bestraffning  
och av humanitära skäl.  
Hur är det möjligt?  
För individen alltid en tortyr.

Ragnar Thoursie: Sånger från äldreomsorgen

### Tips!

#### Först sålde jag bilen

Maj Friberg berättar om sitt boende i boken *Röster från äldreomsorgen* sidorna 66–70. Hon skriver bl a ”Så gott som varje dag är det feta rubriker i dagens tidningar om hur äldreomsorgen ska skötas. Det är oroande läsning för oss boende som kan och vill diskutera det vi läser.” Läs gärna hennes berättelse. Den ger en annan bild än den vi möter i media

---

11 Hur är bostadssituationen för äldre i er kommun?  
Har KPR tagit upp frågan?

---

## Vård- och omsorgsteam

Idag finns exempel på demens-team, rehab-team och äldre-team som fungerar i praktiken. Vård- och omsorgslag med alla relevanta kompetenser med kommunen som huvudman och ledare bör inrättas. De ska skapas efter de förutsättningar som finns tillgängliga för att se helheten för individens vård och omsorg. Biståndshandläggare och anhöriga som ger vård och omsorg måste vara med i lagen. Lagarbetet ger förståelse för varandras ansvar. Förutsättningen för dessa lag är att kommunerna har frihet att anställa läkare eller på annat sätt göra samverkansavtal samt att samverkansarbetet och laget måste vara kopplad till budgeten.

Lagen bör vara ”dynamiska” dvs anpassas efter de behov som den enskilda patienten har, vilka kan variera avsevärt både hos den enskilde och naturligtvis mellan individer. Lagen bör även vara integrerade dvs bestå av både landstings- och kommunal personal. De äldre, framför allt de som är mest sjuka, i behov av hjälp bör få en coach utsedd som då ska ingå i laget.





Rapport:

## Öppna jämförelser 2014. Vård och omsorg om äldre

För femte gången presenterar Socialstyrelsen och Sveriges Kommuner och Landsting öppna jämförelser av vården och omsorgen om äldre. Årets rapport belyser kvaliteten på vården och omsorgen utifrån olika perspektiv och områden. De indikatorer som rapporten beskriver är möjliga för kommunerna och landstingen att påverka. Rapporten ger en bred bild av både vården och omsorgen om äldre.

Rapporten fokuserar på den sammanhållna vården och omsorgen. Området är särskilt viktigt för gruppen mest sjuka äldre som ofta har insatser från både kommuner och landsting. Rapporten belyser även särskilt boende och hemtjänst i ordinärt boende.

I årets rapport presenteras 36 indikatorer samt 14 bakgrundsmått. Av indikatorerna är en ny och två har reviderats. Den nya indikatorn benämns frakturer på lår och höft. De reviderade indikatorerna benämns åtgärder mot fall, undernäring, trycksår och nedsatt munhälsa i särskilt boende och ordinärt boende. De reviderade indikatorerna ska beskriva kommunernas riskförebyggande arbete inom områdena fall, trycksår, undernäring och munhälsa. De övriga indikatorerna är oförändrade jämfört med indikatorerna i 2013 års rapport.

Några av årets resultat

- Fallskadorna bland äldre är oförändrade jämfört med år 2013. På riksnivå drabbas 61 av 1 000 personer 80 år och äldre av en fallskada. Fallskador drabbar kvinnor i betydligt högre utsträckning än män. Av 1 000 kvinnor drabbas 69 av en fallskada. För männen är siffran 48.
- I genomsnitt drabbas 947 av 100 000 personer 65 år och äldre, av fraktur på lår eller höft. För kvinnor är motsvarande siffra 1 249 och för män 656.
- Andelen äldre som får olämpliga läkemedel minskar, 11,4 procent av personer 75 år och äldre som har hemtjänst eller insatsen särskilt boende får läkemedel som bedöms vara olämpliga. År 2013 var andelen 13,3 procent.

- För särskilt boende (äldreboende) är resultaten för indikatorerna som beskriver möjligheten att komma utomhus och sociala aktiviteter låga. Andelen som upplever möjligheterna att komma utomhus som goda är 58 procent. Andelen som upplever möjligheterna till sociala aktiviteter som bra är 63 procent.

För de flesta av indikatorerna i rapporten är det stora skillnader mellan kommunerna. Skillnaderna behöver analyseras utifrån lokal och regional kunskap om verksamheten. Kommunerna har möjlighet att analysera sina resultat på verksamhets- och enhetsnivå för de flesta indikatorerna, bland annat där resultaten är hämtade från den nationella enkätundersökningen *Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?* och kommun- och enhetsundersökningen.

### Tips!

#### Läs tillsammans

Texten ovan är hämtad från rapporten *Vård och omsorg om äldre*.

Den kan laddas ner på Socialstyrelsens webbplats.

[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se). Den finns också att köpa i bokform från Socialstyrelsen (ISBN 978-91-7555-245-3).

---

12 Vårdtagare, brukare, boende, kunder, gamla, äldre, äldreäldre – ja, vad kallar ni denna grupp av människor som sannerligen inte är en homogen grupp? De är individer med olika bakgrund, erfarenheter, intressen och smak och vill bli bemötta som de är, inte som en i en diffus grupp.

---

13 Är det något av resultaten i sammanställningen ovan som förvånar er?

---

## eHälsa

Interaktiva verktyg för att åstadkomma samverkan måste skapas och utvärderas samt vara en självklarhet i framtidens vård och omsorg för äldre. I dessa verktyg bör bland annat gemensamma journalsystem ingå. Dessa verktyg kan också göra det lättare för vård- och omsorgstagaren att få sin rätt till en fast vårdkontakt uppfyllt. Patientinformationen (journaler) måste följa individen. Det är hög tid att lösa problemen med journalsystemen och att visionen omvandlas till praktik. Det är mycket viktigt att den personal som arbetar nära den äldre får rätt information och kan kommunicera utan att sekretesslagen lägger hinder för detta.

Landsting och kommuner måste ta fram fungerande koordination av de olika systemen och uppgifterna om en patient bör samlas i en journal vars uppgifter endast kan tas fram av patienten själv och behöriga personer. Ett

stort problem är att man idag, inom hemtjänsten, fortfarande använder papper och penna, inte IT, och där man inför IT-system väljer man olika system som inte kan kommunicera med varandra.

- 
- 14 Journaler måste följa individen, står det i rapporten. Har ni funderat över hur det är hos er idag? Hur skulle ni vilja att det vore? Är det en fråga ni behöver aktualisera?
- 

## Kompetens

Personal inom svensk äldreomsorg och äldreomsorg samt anhöriga måste ha tillräcklig kompetens och få tillräckliga förutsättningar för att kunna göra en högkvalitativ insats. Det är inte rimligt att någon får vård och omsorg som är undermålig på grund av brist på kunnig personal och specialister. Så är emellertid ofta fallet med de äldre vård- och omsorgstagarna, samtidigt som just dessa kan medföra särskilt komplicerade vårdbedömningar och åtgärder, både kliniska och i samband med eftervård och rehabilitering. Det är ganska vanligt att det i kommunernas verksamheter finns personal med otillfredsställande utbildning för sina uppgifter.

Sedan lång tid tillbaka har regeringen satsat på att ändra detta och den nuvarande satsningen kallas Omvårdnadslyftet. Den personal som i första hand träffar den äldre har idag ofta bristande kompetens. De områden som måste förbättras är framför allt kompetens inom geriatrik (läran om åldrandets sjukdomar), gerontologi (läran om det friska ålderdomen och åldrandet), äldrepsykiatri, omvårdnad och rehabilitering.

## Utbildning och ledarskap

Utbildningen av de yrkesgrupper som ska verka inom vård och omsorg för äldre personer behöver samordnas. Man måste under grundutbildningen få förståelse för vad de andra kan i relation till det man själv lär sig och ska ta ansvar för. Det kan finnas skäl att se om man kan lägga in delar i undervisningen där alla undervisas gemensamt. Exempel kan vara etik-, värdegrund i vården och vård i livets slutskede. Sådan gemensam undervisning bör också läggas in under specialist- och fortbildningarna.

Utbildning och ledarskap för äldres vård och omsorg måste prioriteras. Utbildningen i ledarskap är för dålig idag. Man tar till exempel inte vara på IT-system i tillräcklig grad. Alla yrkesgrupper som verkar inom vård



**Läs mer om  
LapsCare**

Mer information finns  
på [www.tieto.se](http://www.tieto.se).

och omsorg är i stort behov av stöd och handledning. Inte minst enhetscheferna måste ha tillräcklig utbildning inom ledarskap och ekonomi. Ledarfunktionen är viktig på många sätt till exempel genom kvalitetsuppföljningar, ansvarsfördelning eller stöd när exempelvis situationer med våldsamma vård- och omsorgstagare uppstår. Ett bra ledarskap försöker också hitta lösningar för att undvika tidstjuvarna inom omsorgen. Det kan handla om att lägga om hemtjänstrutterna eller planera in tid för batteribyten. (LapsCare är ett system för effektivitet och kontinuitet inom hemtjänsten som har fungerat bra på många håll.)

- 
- 15 Undersök vilken utbildning de flesta som arbetar inom vård och omsorg har. Erbjuds vårdbiträden att utbilda sig till undersköterskor på arbetstid?
- 

### Stöd till anhöriga som ger vård och omsorg

Huvuddelen av de insatser som görs till äldre i behov av hjälp utförs av anhöriga – minst 75 procent. Marta Szebehely, professor i socialt arbete, skriver i boken *Röster från äldreomsorgen* att uppskattningsvis är det närmare 30 procent av alla medelålders som minst en gång i veckan hjälper en närstående som behöver hjälp i sin vardag. 90 000 kvinnor och 50 000 män i åldern 45–66 år har minskat sin arbetstid, sagt upp sig eller gått i pension i förtid för att kunna hjälpa en närstående som har hög ålder, sjukdom eller funktionshinder.

Sedan mitten av juli 2009 gäller att kommunerna enligt socialtjänstlagen är skyldiga att erbjuda stöd för att underlätta för anhöriga som ger vård och omsorg. Det ser dock väldigt olika ut i kommunerna – både när det gäller utbud och hur det informeras om rättigheterna. Alla vet inte vilket stöd de kan få. Studier visar att endast var fjärde anhörig som ger vård och omsorg känner till att de har laglig rätt till stöd och avlösning. Stöd till anhöriga ska tillhandahållas enligt Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom 2010. Dessa riktlinjer är allmänna och borde gälla alla anhöriga som vårdar eller ger omsorg.



#### Mer fakta om anhörigstödet

Läs mer på  
[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se).

- 
- 16 Vad vet ni om anhörigstödet hos er? Försök få träffa någon eller några anhörigstödjare för att få en bild av hur det fungerar.
-

## Hälsofrämjande och förebyggande åtgärder minskar behovet av vård och omsorg

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att äldre kan fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiva, det vill säga ha ett aktivt åldrande. Alltmer vetenskap visar att hälsofrämjande åtgärder av relativt enkel karaktär, till exempel en timmes promenad om dagen eller deltagande i en social aktivitet någon gång i veckan, leder till hälsa och fler friska år. Kommunen bör satsa på förebyggande och hälsofrämjande åtgärder. Det kostar lite jämfört med mänskliga och ekonomiska vinster för den enskilde och samhället. Ytterst handlar aktivt åldrande om beslut som enskilda människor själva fattar om livsstil och levnadsförhållanden. En central uppgift för samhällets aktörer är att skapa förutsättningar för, samt stödja och motivera, den enskildes egen planering och eget ansvarstagande för ett aktivt åldrande.

Hälsofrämjande åtgärder kan handla om att skapa möjligheter för fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och meningsfulla aktiviteter. Det kan också handla om stimulerande boendemiljöer, att främja äldres trygghet och säkerhet samt att ha ett hälsofrämjande förhållningssätt inom äldreomsorgen. Genom att arbeta hälsofrämjande kan man också förebygga skador och fallolyckor vilket kommer att bli ännu viktigare i framtiden. Kommuner, landsting och regioner bör förbygga förekomsten av fallolyckor, olämplig läkemedelshantering, våld och övergrepp mot äldre samt alkohol- och tobaksmissbruk.

### Fysisk aktivitet

Människans kropp är gjord för rörelse och har behov av att användas för att bibehålla en bra funktion och rörlighet och med det öka möjligheterna att leva det liv man vill. Det har visats att hälsovinster av fysisk aktivitet är i stort sett desamma i alla åldersgrupper. En fysiskt aktiv livsstil främjar fysisk och psykisk hälsa, förebygger sjukdom och kan användas i behandling av sjukdomstillstånd. Regelbunden fysisk aktivitet, balansträning och bra matvanor förebygger tillsammans skador och olycksfall.

- 
- 17 Karin Larsson skriver i boken *Röster från äldreomsorgen*, sidan 25, att hon genom SPF Seniorerna varit med om att gå ut med rullstolsburna äldre i sju år. Har ni någon liknande verksamhet i er förening? Om inte – skulle ni kunna ha det?
- 

### Tips!

**Samarbeta med folkhälsoombuden**  
Föreningens folkhälsoombud och KPR-representanter kan säkert ha mycket att delge varandra.

### Tips!

**Hälsans hörnspelare**  
Diskutera hur ni i samverkan med kommun och landsting/region kan främja ett hälsosamt åldrande genom att skapa förutsättningar för hälsans fyra hörnspelare: Fysisk aktivitet, Bra matvanor, Social gemenskap och Meningsfull sysselsättning.

## Bra matvanor

Bra matvanor handlar inte bara om näring och energi eller om tillräcklig mängd frukt och grönsaker även om de är viktiga aspekter på maten. Den kan och bör också vara en källa till glädje, fest, njutning och gemenskap. När andra aktiviteter minskar, ökar måltidernas betydelse. Den sociala funktionen är viktig, inte minst för dem som till vardags får äta ensamma. Att stimulera till sociala mötesplatser där äldre kan träffas och äta tillsammans är av stor vikt i kommunerna.

Kongressen 2014 beslöt att ”SPF Seniorerna på alla nivåer – förening, distrikt och förbund – bör lyfta fram matsituationen inom äldreomsorgen och särskilt uppmärksamma äldre personer i eget boende med hemtjänst och deras möjligheter till valfrihet och social samvaro runt måltiden.”

- 
- 18 Hur ser matsituationen för äldre ut i er kommun/ert landsting? Finns det något ställe där man kan träffas och äta tillsammans under ordnade former? Hur kan man göra undersökningar av kvaliteten på den offentliga måltiden?
- 

## MAXI-INKÖP

Två gånger i veckan äter jag  
lagad mat under s.k. dagverksamhet.  
I övrigt ordnar jag maten själv  
inköpt för hela veckans behov  
med ledsagare på ICA-Maxi.  
Min egen mat består av två kokta potatisar  
+ kallskuret. I övrigt kaffe och smörgås.  
Jag längtar tillbaka till Lena,  
hennes omtanke och goda rätter.

Ragnar Thoursie: Sångers från äldreomsorgen

## Social gemenskap

Gemenskap och sociala relationer med andra människor är för de flesta av oss av stor betydelse för hälsa och livskvalitet oavsett ålder. Äldre personer som är socialt aktiva och aktiva i dagliga aktiviteter har bättre funktionsförmåga såväl fysiskt som psykiskt och lever längre än de som är inaktiva, oberoende av andra riskfaktorer. Tillgängligheten till mötesplatser, offentliga miljöer och kommunikationer är viktig eftersom möjligheten att förflytta sig är en avgörande förutsättning för att kunna delta i kulturella, sociala eller fysiska aktiviteter. Det är viktigt att pensionärsföreningarna har tillgång till samlingslokaler med låg eller ingen hyra.

## Meningsfull sysselsättning

Att känna sig behövd och att få positiva upplevelser är något som är angeläget för alla. Att vara aktiv och ”göra saker” som att odla sina fritidsintressen, passa barnbarn, resa, studera eller fortsätta att arbeta efter pensionen gör tillvaron meningsfull för många. Delaktighet och inflytande i samhället eller över den egna livssituationen är också viktigt för ett hälsosamt åldrande. Inte minst bjuder engagemang i politiken, kulturen eller i föreningslivet på stimulerande arbetsuppgifter. Det är också viktigt att man får uppskattning för sina insatser.

## Trygghet och säkerhet

Äldres trygghet och säkerhet ska öka både när det gäller miljöer och produkter. Det inbegriper bland annat frågor om tillgänglighet och närhet till varor och tjänster och på bra, effektiva hjälpmedel, trygga boendeformer och ändamålsenlig läkemedelsanvändning där läkemedel utvecklas för de äldre. Framgångsrika former för att främja trygghet och säkerhet är till exempel att införa fixartjänster och förebyggande hembesök – gärna med en hälsofrämjande ingång i så kallade hälsosamtal.

När det gäller fall, brand, trafik och brott mot äldre finns det mycket man kan göra själv, med enkla insatser. Dessa risker bör uppmärksammas. Även en trygg miljö utomhus på t ex kvällar bör uppmärksammas. En trygg och säker miljö är bra för hälsan. Att skapa sociala nätverk och motverka isolering ger också trygghet. Idag finns många goda exempel på hjälpmedel, larm och välfärdsteknologi som framgångsrikt används för att säkra trygghet och säkerhet i vardagen för äldre.

### Tips!

#### Säkerhet i vardagen

Säkerhet i vardagen – Tips och råd på äldre dar! är ett material som finns att ladda ner på svenska, finska, engelska, tyska och på lätt svenska samt ljudfil i svensk version på [www.msb.se/aldre](http://www.msb.se/aldre) och under fliken Säkerhet i vardagen.

## Tips!

### Minska risken för fallolyckor!

Påverka kommunen att till exempel:

- Identifiera personer med hög fallrisk
- Lägga in energiabsorberande golv vid nybyggnationer
- Ge stöd vid läkemedelsgenomgångar
- Genomföra regelbundna förebyggande hembesök för att stödja den enskilde med tips och råd
- Inrätta fixartjänster
- Kvalitetssäkra snöröjning och halkbekämpning
- Dela ut broddar

## Tips!

### Hur definieras våld och övergrepp mot äldre?

Läs mer på [www.spfseniorerna.se/](http://www.spfseniorerna.se/) valdetipension.

## Fallolyckor

Äldre är överrepresenterade i nästan alla typer av olyckor men fallolyckan är den allra vanligaste. Skadehändelsen ”fallolyckan” handlar om fall i samma plan genom till exempel halkning och snubbling på underlag som golv, snö, is, trappor, dörrar och trösklar. I Sverige ökar fallolyckor och förgiftningar medan andra olyckor minskar. 2 500 äldre personer omkommer varje år till följd av skador, 70 000 måste läggas in på sjukhus och 180 000 uppsöker en akutmottagning efter att ha skadats. Den enskilt största skadehändelsen är fallolyckor. Det finns mycket man kan göra själv för att förebygga fallolyckor men samhället måste också jobba säkerhetsfrämjande.

## Olämplig läkemedelshantering

SPF Seniorerna, PRO och Apoteket AB samarbetar för att äldre ska få en bättre läkemedelsbehandling. Vi kallar det Koll på läkemedel ([www.kollpalakemedel.se](http://www.kollpalakemedel.se)). Projektets fokus ligger på att se till att vården blir bättre på att se till att patienter erhåller rätt läkemedel i rätt dosering och i rätt kombination med andra läkemedel. Genom att ställa följande krav kan vi tillsammans bidra till en bättre läkemedelsbehandling för äldre med sammansatta vårdbehov:

- Varje äldre patient ska ha en läkare med totalansvar för patientens hela behandling.
- Kunskapen måste förbättras om hur man ska behandla sjuka äldre för att skapa största möjliga nytta för patienten.
- Läkemedelsgenomgångar behöver användas systematiskt för att skapa optimal patientnytta, och bli ett kostnadseffektivt verktyg för vård och omsorg.
- På sikt behövs en lagstiftning som garanterar alla över 75 år en systematisk genomgång av sin läkemedelsbehandling.

## Våld och övergrepp mot äldre kvinnor och män

Våld mot äldre är ett ämne som det sällan pratas om. Det finns en bild av äldre som snälla och svaga som gör det svårt föreställa sig att någon kan slå en äldre person – eller att äldre själva slår. Men i själva verket är det inte särskilt ovanligt att äldre utsätts för våld eller övergrepp. I sitt eget hem kan äldre utsättas för våld av en partner, ett barn eller barnbarn, och på ett äldreboende kan en granne eller anställd vara förövare. Det är viktigt att



komma ihåg att våld är mycket mer än slag och sparkar, till exempel är hot och kränkningar, ekonomiskt utnyttjande, sexuella övergrepp och vanvård också våld.

Från och med 2012 har FN utsett den 15 juni till en världsdag om våld och övergrepp mot äldre. Målet med SPF Seniorernas arbete är att uppmärksamma allmänheten, de äldre själva och opinionsbildare på våldet mot äldre samt att uppmana beslutsfattare till handlingsberedskap inom kommun och landsting samt till mer forskning inom området. Under 2013 genomfördes kampanjen Våldet går inte i pension!

## Ålderism eller äldrediskriminering

Ålderism är en av samhällets djupa strukturer. Den gör det naturligt att nedvärdera äldre och placera dem utanför samhället. Mycken kraft och lång tid behövs för att förändra en sådan struktur. Ordet ålderism är relativt nytt på svenska. Det definieras som negativa attityder, stereotyper och diskriminering på grund av ålder, dvs negativa föreställningar om människor baserat på deras ålder. Följden blir att den enskilde förnedras, känner sig mindervärdig och tappar livsglädjen.

I litteraturen hävdas det ibland att ålderism inte förekommer, eftersom många äldre inte känner sig diskriminerade. Begränsande åldersnormer kan dock lätt uppfattas som naturliga av de äldre själva. Det kan kännas självklart att äldre ska ha sämre villkor, lägre krav och förväntningar. Om äldre istället reagerade som vid diskriminering i form av rasism eller sexism så skulle ålderism inte tolereras. Äldre skulle inte vara offer utan uppträda som agerande i en motståndskamp. Äldres roll blir ett eget agerande, tydligt skilt från offerrollen.

Det övergripande syftet med SPF Seniorernas program mot ålderism är att förändra de negativa attityder till äldre som finns i samhället, för att därmed förbättra äldres status, hälsa och delaktighet.

Det är en långsiktig satsning som förutsätter aktiva och medvetna medlemmar och konkreta verksamheter inom flera områden.

Läs mer i boken *Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre – En bok om ålderism – äldrediskriminering* av J. Lars G. Nilsson. Boken beställs i Apotekarsocietetens webbutik: [www.lma-books.se](http://www.lma-books.se) och kostar 180 kronor plus porto. Medlemmar i SPF Seniorerna får 15 procent rabatt om man uppger koden "SPF".



### Pratar ni om ålderism?

Läs mer på [www.spfseniorerna.se/](http://www.spfseniorerna.se/) alderism. Hur kan ni i föreningen ta upp och prata om ålderism? Har ni själva upplevt sådan? Hur var det? Händer det att ni pratar med yngre generationer om detta?

## Välj ut de viktigaste frågorna!

Det finns många exempel på vad ni kan göra. Fundera över vilka frågor som är mest angelägna hos er och prioritera dem. Samtala med de andra pensionärsföreningarna.



# Rekrytera rätt ledamöter

Många menar att ett av de viktigaste uppdrag man kan få inom sin förening är att vara representant i ett pensionärsråd.

Enligt SPF Seniorernas stadgar ska val/nominering av ledamöter och ersättare i KPR ske på årsmötet. Samma sak gäller på distriktsstämman för ledamöter till LPR. De som väljs måste vara intresserade och engagerade av att ägna tid åt och att arbeta med den lokala äldrepolitiken. Det sägs ofta att valberedningarna har svårt att hitta personer som vill ställa upp. Eftersom KPR-representanterna bör utföra sina uppdrag i nära kontakt med styrelsen är det klokt att valberedningen och styrelsen har kontakt innan årsmötet/stämman. Det finns de som förespråkar att styrelsen och inte årsmötet bör utse/välja representanter. Dessa blir i så fall ansvariga inför styrelsen och inte inför årsmötet och kan lättare bytas ut om det skulle bli aktuellt.

En bra modell är att föreningens ordförande är KPR-representant. Det borgar för att kontakten med styrelsen är god. Vice ordförande kan vara ersättare.

Om kommunen/landstinget (motsvarande) valt att avstå från pensionärsråden i någon form ska val inom SPF Seniorerna ske enligt stadgarna. De valda medlemmarna arbetar då med inflytandeverksamheter, trots att funktionen som officiell företrädare för SPF Seniorerna i ett pensionärsråd fallit bort.

De som väljs in för att arbeta med den lokala äldrepolitiken måste självklart vara personer som kan och vill jobba med detta. Kompetensen kan man skaffa sig genom utbildning och studiebesök. Bara viljan och engagemanget finns.

Eftersom vi blir äldre och äldre blir det säkert vanligare att en (kanske nybliven) pensionär själv har föräldrar som får äldreomsorg. Hon/han har då säkert förutsättningar att bli en kunnig och medveten representant för SPF Seniorerna i pensionärsrådet.

Undersökningar visar att var fjärde ny pensionär är inriktad på att engagera sig i frivilligt arbete. Men det är inte säkert att de blir medlemmar i en pensionärsförening. Det kan till och med hända att de kan vara mer intresserade av att arbeta i KPR än att vara medlemmar i SPF Seniorerna. Detta bör nog en föreningsstyrelse fundera över om det är svårt att finna personer villiga att blir representanter i KPR.



## Uppdraget som pensionärsrådsledamot

Om påverkansarbetet ska bli framgångsrikt så handlar uppdraget som ledamot i ett pensionärsråd också om personlig lämplighet. Som pensionärsrådsledamot bör du bland annat:

- ha intresse, engagemang och tid för att arbeta med den lokala äldrepolitiken,
- vara uppdaterad och påläst,
- bevaka, påverka, aktualisera och driva äldrefrågor i och utanför rådet,
- samarbeta med ledamöterna i rådet samt andra intresserade,
- ha bra kontakt med medlemmar samt förenings- respektive distriktsstyrelsen.

---

19 Hur är det hos er? Vilka är ledamöter i pensionärsråd och varför är de det? Har det varit svårt att engagera intresserade och lämpade personer?

---

20 Vad anser ni om resonemanget ovan? Går det att hitta blivande representanter i pensionärsråd som ännu inte är medlemmar i SPF Seniorerna?

---

## FÖREMÅL FÖR OMSORG

Vi gamla är föremål för omsorg.

Visst är det underbart!

Bara vi inte blir till föremål

i omsorgen.

Ragnar Thoursie: Sångers från äldreomsorgen

## Alla ska inte göra allt

Alla PR-ledamöter bör inte fördjupa sig i alla frågor. Fördelat ansvar innebär att frågorna kan bli bättre belysta. KPR i Växjö har tolv pensionärsledamöter. De har delat upp sig i sju grupper. Varje grupp har en sammankallande och 2–5 ledamöter:

- Maten (kvalitet, effektivitet, kostnad)
- Senior- och trygghetsboende (fysiskt och tillgänglighet)
- Trafiken (vägar, gator, snöröjning)
- Fallolyckor
- Framtidens äldreboende
- Enkelt avhjälpna hinder
- Budget och verksamhetsplan – i denna fråga deltar alla KPR-ledamöter

## **Seniornätverk**

Munkedals kommun, som utsågs till Seniorvänlig kommun 2013, har sedan 2011 ett Seniornätverk för att tillsammans diskutera äldrefrågor. I detta ingår tolv seniorer från olika föreningar. Seniornätverket ersätter inte KPR utan är ett komplement för dialog och har i många utredningar och i utvecklingsarbetet varit en viktig referensgrupp. Mest värdefullt är att nätverket kan ge en bild av hur verksamheten uppfattas av brukare, allmänhet och anhöriga. Det gör att de ansvariga får en mer riktig och sann bild av hur det verkligen fungerar och hur man vill ha det i framtiden.

# Andra vägar att påverka

## Tips!

### Hur är det i andra kommuner?

En fördel med att vara medlem i en stor riksomfattande organisation med över 800 föreningar är att man kan kolla hur det fungerar i en annan kommun. När man googlar på "äldreombudsmannen" får man över 5 000 träffar, en del av dessa går till kommuner och där finns oftast en förening inom SPF Seniorerna som kan kontaktas. Goda erfarenheter i en kommun kan ge bra underlag för förslag i den egna.

## Äldreombudsman

Vi har alla grundläggande rättigheter att kunna påverka våra relationer med stat, landsting och kommun. Vi har rätt till information om sådant som rör oss själva och vi ska kunna påverka beslut. Men för dem som på något sätt är utsatta finns den förmågan knappast. Man vet inte var man ska hämta information, den kan vara svår att ta till sig, man kan vara rädd för att stöta sig med dem som hjälper en i vardagen. Man vill inte uppfattas som besvärlig och därför tiger man.

En del kommuner har därför inrättat en tjänst som äldreombudsman. En person som är lätt att nå, som är kunnig och välinformerad, som är hjälpsam och förmedlar trygghet, som är respekterad i kontakten med myndigheterna och som kan ge politikerna underlag när vård och omsorg för äldre ska debatteras och beslutas. Huddinge kommun har en äldreombudsman som presenteras så här på kommunens hemsida:

*Äldreombudsmannen har till uppgift att opartiskt informera, stödja och råda äldre, deras anhöriga och närstående. Äldreombudsmannen kan besöka äldre och anhöriga i hemmet om de har svårt att prata i telefonen eller att skriva brev. Föreningar är också välkomna att bjuda in äldreombudsmannen för föredragning om verksamheten.*

*Kontakta äldreombudsmannen om du har frågor. Du kanske har synpunkter som gäller förslag på förbättringar, klagomål på kommunens verksamheter eller önskemål som du vill framföra. Det går bra att vara anonym. Dina synpunkter är viktiga för att kunna förbättra och utveckla äldreomsorgen.*

*Äldreombudsmannen rapporterar sitt arbete till äldreomsorgsnämnden fyra gånger per år.*

- 
- 21 Finns äldreombudsmannen i din kommun? Om den finns – hur fungerar den? Känner de äldre till den och använder sig av den? Om den inte finns – hur kan ni arbeta för att tjänsten inrättas och blir känd?
-

## Bilda nätverk

Bilda nätverk med personer som kan hjälpa till med att diskutera, prioritera, utveckla strategier och utbilda inom olika intresseområden. De kan utanför råden syssla med ”inflytandeaktiviteter” mot medier och mot allmänheten. De kan verka i huvudsak via internet men också med fysiska möten. De kan arbeta brett men också koncentrera sig på en fråga t ex:

- äldres bostäder,
- maten inom äldreomsorgen,
- stöd och hjälp till anhöriga,
- bedrägerier, våld eller andra övergrepp mot äldre.

Det finns säkert hur många teman som helst.

## Kontakt med medierna

Under senare år har vård- och omsorgsfrågorna förekommit rätt ofta i tidningar, radio och TV. Oftast har det varit skandalreportage som avslöjat missbruk och vanvård hos en del vårdföretag. Kritiken har varit berättigad men den har samtidigt gett äldrevården en negativ framtoning. De goda exemplen har sällan eller aldrig lyfts fram. De har inget nyhetsvärde. Därför är boken *Röster från äldreomsorgen* extra värdefull. Den berättar inifrån vården och bilderna är både positiva och negativa.

## Insändare

Insändare brukar ha ett högt läsvärde. Ta upp en sak och skriv kort, helst under 1 000 tecken. Avsluta gärna med ett påstående eller en fråga. Underteckna med namn och SPF Seniorerna och föreningens namn (under förutsättning att det är föreningens uppfattning).

## Debattartikel

I en artikel får man mer utrymme och kan argumentera kraftigare. Placeringen brukar bli sådan att artikeln läses av fler. Många tidningar vill gärna ha en bild på skribenten så bifoga gärna det. Att bli publicerad beror ofta lika mycket på författaren som på budskapet.



### Hitta en journalist

Även vana skribenter blir seniorer. När de inte längre har sin gamla arbetsplats kanske de ändå vill fortsätta att skriva och/eller ta bilder. Ta kontakt, berätta om SPF Seniorerna och vad vi sysslar med. Ni kanske får en ny medlem och medarbetare.

## Tips!

### Skriv journalistiskt

Att skriva journalistiskt är en träningsfråga. Läs regelbundet den tidning du vill medverka i.

Börja med att skriva om artiklar. Korta ner stora artiklar till små. Gör om artiklar till notiser. Tänk på de sex journalistfrågorna vem, vad, när, var, hur och varför. Var kritisk!

## Tips!

### Kontaktpersoner och kontaktpuppgifter

Ha koll på vilka lokala journalister som brukar rapportera om äldres intressefrågor. Se till att redaktioner och journalister har namn och telefonnummer (helst mobiltelefon) samt mejladress till kontaktpersoner i distriktet/föreningen så att media enkelt kan höra av sig om de har några frågor.

## Notis

Notiser är korta textstycken som tidningarna har för att fylla ut sidorna. De består ofta av en rubrik och 10–15 rader. De har högt läsvärde. Skriv rakt på sak. Början är viktig. Det är där läsaren avgör om hon ska fortsätta läsningen eller inte. Bilder är ofta välkomna och idag lämnas allt, både text och bild, digitalt.

## Bygg upp goda relationer

Många av SPF Seniorernas föreningar och distrikt har byggt upp goda relationer med läns- och lokaltidningar liksom med de lokala radiostationerna (P4). Ofta handlar det personliga kontakter. Man har träffats i kören, på idrottsplatsen, hos Rotary eller kanske i föräldraföreningen en gång för länge sedan. Man har gett varandra tips, tackat för en bra artikel, kanske bjudit på några semlor som inte gick åt på månadsmötet. Det personliga mötet är idag viktigare än någonsin.

- 
- 22 Vilka tidningar finns där ni verkar? Brukar de ibland ha notiser, insändare eller artiklar om äldre och om verksamhet? Hur skulle ni mer aktivt kunna samarbeta med pressen?
- 

## Medlemmarna

Intern information är viktig. Det är inte bra för en organisation om medlemmarna upplever sig dåligt informerade, om de inte får svar på frågor, om de känner att det fattas en massa beslut över deras huvuden. De bästa informatörer en organisation kan ha är kunniga och aktiva medlemmar. Bra information är alltid en förutsättning för aktivitet. Så här skriver Monica Ulfhielm, ordförande i SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet, på hemsidan:

*Genom att förstärka det interna arbetet skapas också förutsättningar för att kunna agera starkt externt. Vi har prioriterat två områden, som sträcker sig över flera år, men där vi redan vill kunna se resultat under 2015 och det gäller rekryterings- och marknadsföringsfrågor samt att lyfta fram och synliggöra alla frågor som rymms inom begreppet ålderism för att aktivt motverka diskriminering av äldre. Här är ledorden synas och höras i massmedia och bland beslutsfattare.*

*Självklart ska vi också i olika rådgivande organ som de kommunala och landstingskommunala råden driva våra frågor. En konkret fråga som vi vill att alla våra företrädare i KPR/SPR skall driva är att arbeta för att när man*



*uppnått 90 års ålder skall man ha rätt att utan biståndsbeslut kunna komma till ett äldreboende om man så önskar. På landstingsnivå och inom LPR anser vi att rätten till tarmcancer-screening skall utökas till att gälla alla mellan 60–74 år, vilket överensstämmer med socialstyrelsens rekommendationer.*

## **Egen rubrik i verksamhetsberättelsen**

I föreningens/distriktets verksamhetsberättelse bör KPR/LPR ha en egen rubrik där årets ärenden summeras. Detta aktualiserar föreningens seniorpolitiska verksamhet och underlättar informationen till de medlemmar, som inte deltar i övriga aktiviteter. En förutsättning är dock att verksamhetsberättelsen sänds ut till alla medlemmar.

- 
- 23 Vilken betydelse har KPR i er förenings verksamhet? Hur ofta och på vilket sätt informerar ni era medlemmar om vad SPF Seniorerna gör för äldre? Skulle ni kunna göra mer och annorlunda? På månadsmöten eller på särskilda informationsmöten? Hur ofta diskuteras frågan när styrelsen sammanträder? Använder ni föreningens hemsida?
- 

## **Offentligt möte**

Har ni en fråga som berör många i kommunen kan ni ordna ett offentligt möte. Det kan till exempel gälla ett förslag att lägga ner ett äldreboende eller att kommunen har hamnat långt ner i en nationell utvärdering av äldreomsorgen. Det kan naturligtvis också handla om något som är på väg att hända, där pensionärerna vill påverka till exempel placeringen av ett nytt äldreboende (om det finns ledig mark bredvid kyrkogården men ingen mark nära centrum) eller något annat, som berör många äldre. Ni kan ha en paneldebatt och kanske en känd person som inledare. Vad orsaken till mötet än är, måste ni engagera många, både medlemmar och allmänhet. Samarbeta med de andra pensionärsföreningarna och med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Försök ha några insändare eller debattartiklar i lokalpressen innan.

## **Bjud in politiker**

Bjud in lokala och regionala politiker, kanske en gång om året, till ett möte för att diskutera äldre frågor som ni sedan vill driva vidare i pen-

sionärsråden. Ha en insatt och väl förberedd moderator och några deltagare som kan och vill ställa frågor. Ju bättre ett sådant här möte är förberett desto bättre brukar resultatet bli. SV kan säkert hjälpa till.

## Uppvaktningar

Om ni har en för er angelägen fråga kan ni be att få träffa ordförande i kommunstyrelsen, landstingsstyrelsen eller motsvarande för att informera eller fråga. Var gärna några personer men inte för många. Se till att ni är väl förberedda och att en av er för ordet. Lämna gärna kvar ert yrkande skriftligt när uppvaktningen är över. Det personliga mötet är viktigt.

### Tips!

#### Lär dig mer om sociala medier

Läs mer om hur du kan engagera dig genom sociala medier i boken *Gilla!* Av Birgitta Stakson. ISBN 978-91-87003-00-4. SV har gjort en studieplan till boken.

## Sociala medier

Sociala medier är idag ett fantastiskt redskap för opinionsbildning. Med sociala medier brukar vi mena Facebook, bloggar och Twitter. Det är fler inom pensionärsrörelsen, än vi vanligtvis tror, som använder dessa och de blir fler för varje dag. Sociala medier kan leda till att vi når personer vi kanske aldrig når annars. Sociala medier är ett samlingsbegrepp för många olika webbplatser och tjänster på internet, men kan beskrivas som mötesplatser där användarna kan bygga upp sitt eget innehåll, skapa kontakter och bilda nätverk med andra. Dessa tjänster är kommunikationsverktyg som kan jämföras med vad grottmålningar, runstenar, tryckpressen, telegrafan, telefonen, TVn och mobiltelefonen betydde för sin tid. När de kom var de alla revolutionerande kommunikationsverktyg som har betytt mycket för möjligheten att kommunicera.

Tidigare hade några få makten och resurserna för att ge sin syn på skeenden i omvärlden. Nu kan många fler ge sin syn – till nästan ingen kostnad. Med hjälp av sociala medier når många röster ut till många mottagare istället för bara en riktad röst.

## Tipsa medlemstidningen Senioren

Senioren har både i pappersupplagan och på nätet bilder, notiser och reportage från SPF Seniorernas lokala föreningar runt om i landet. Redaktionen vill ha mer och detta är ett bra sätt att informera varandra. Mejla till [landetrunt@senioren.se](mailto:landetrunt@senioren.se).

---

24 Brukar ni läsa NU-sidorna i Senioren? Har det hänt att ni fått tips som ni sedan använt i föreningen/distriktet?

---

# Fler sätt att samverka

## En vård värd samverkan

SPF Seniorerna och PRO utarbetade tillsammans med flera yrkesgrupper inom vård och omsorg en rapport En vård värd samverkan. Den innehåller åtta förslag som i korthet lyder så här:

- Ett tvärprofessionellt team ska finnas för den enskilde.
- Vård- och rehabiliteringsplan ska upprättas mellan den enskilde och teamet.
- Primärvården eller en geriatrisk klinik bör ha det samlade medicinska huvudansvaret.
- Teamet ska ha tillgång till geriatrisk kompetens.
- Det ska finnas personella resurser inom olika yrkesgrupper som arbetsterapeut, dietist, geriatriker, logoped, sjukgymnast, tandsköterska etc.
- Personalen måste få kompetensutveckling.
- Resurserna runt den enskilde samlas till en gemensam budget.
- Allt detta kräver långsiktiga politiska beslut.

Det behöver finnas en gemensam ekonomi mellan landsting och kommun i stället för dagens två parallella skattefinansierade system för samma vård- och omsorgstagare. Oavsett vem som utför vård och omsorg är det kommun och landsting som bär ansvaret för att det finns tillräckliga resurser. Samverkan måste formos och utvecklus i det praktiska arbetet.

## Kommunala äldreråd – KÄR

I rapporten Vård och omsorg i en ny tid finns bl a detta förslag.

*Äldre måste få en större delaktighet och inflytande i samhället och i sin egen vardag. Då krävs det förnyelse! Ett sätt kan vara att utveckla de kommunala pensionärsråden (KPR) till kommunala äldreråd (KÄR) med en utökad*

*uppgift att även förebygga ohälsa och främja hälsa. Man kan också se det som att man för samman KPR och LPR samt deras frågor. I dessa råd måste både kommun och landsting vara representerade och det bidrar i sin tur till en bättre samverkan mellan kommun, landsting och kommunens äldre befolkning.*

*Samarbetet mellan kommunen och primärvården bör på så sätt stärkas och representanter från pensionärsorganisationerna kan hjälpa till att stimulera till ett hälsosamt liv på äldre dar. KÄR kan följa upp kommunens och vårdcentralernas arbete, inte på individ- utan på befolkningsnivå. Uppgifterna kunde, utöver KPRs uppgifter, vara att uppmärksamma hur man främjar och behåller hälsan, att äldre erbjuds hälsosamtal, och hälsoundersökningar för äldre i riskzonen till ohälsa, att slutenvård i möjligaste mån undviks, att omsorgen och primärvården samarbetar och att alla äldre har en läkare med ansvar för individens hela läkemedelsbehandling.*

## Tips!

### Lär av varandra

Hur tycker SPF Seniorerna i Sörmland att Läns pensionärsrådet fungerar?

Ta kontakt med någon av SPF Seniorernas representanter. Namn och adresser finns på distriktets hemsida [www.spfseniorerna.se/sormlandsdistriktet](http://www.spfseniorerna.se/sormlandsdistriktet). Ju mer vi lär av varandra desto bättre.

## Läns pensionärsråd

I Sörmlands län är LPR ersatt av ett Läns pensionärsråd för samråd och information mellan pensionärsorganisationernas distriktsorganisation och Landstinget Sörmland. Pensionärsrådet ska fungera som ett referensorgan som rapporterar till landstingsstyrelsen.

Landstinget kan tidigt informera om planerad verksamhet som berör pensionärsgруппerna. Pensionärerna kan på motsvarande sätt föra fram synpunkter och önskemål.

Rådet ska:

- fungera som referensorgan/remissinstans i ärenden som berör målgruppen,
- initiera och aktivt verka för informationsinsatser till föreningar inom målgruppen,
- samla in synpunkter och erfarenheter för vidare hantering i berörd instans i landstinget,
- hålla sig underrättat om befintliga verksamheter och insatser av betydelse för målgruppen samt följa förändringar som sker på det nationella planet.

Läns pensionärsrådet har 15 ledamöter och 15 ersättare. Landstingsstyrelsen utser tre ordinarie ledamöter och tre ersättare varav en ordinarie ledamot utses till ordförande. För samtliga ledamöter utses ersättare i nämnd ordning för varje pensionärsorganisation. Ersättare kallas till samtliga sammanträden. SPF Seniorerna har fyra ledamöter och fyra ersättare.

## VOHJS – Gemensam nämnd för vård, omsorg och hjälpmedel

Nämnden är gemensam för Landstinget Sörmland och länets nio kommuner. Nämndens långa arbetsnamn ersätts med VOHJS. Den ska överbrygga ”mellanrum” så att människor inte ramlar mellan stolarna när kommun och landsting håller på sitt eget. Tillsammans ska man hjälpas åt för att bistå den som behöver hjälp genom att reda ut ansvarsfrågor i förväg. Nämnden består av 15 ordinarie ledamöter, landstinget utser sex och kommunerna en ledamot vardera.

Nämnden ansvarar för verksamhet rörande:

- Hjälpmedelsförsörjning,
- FoU – Forskning och utveckling i Sörmland,
- Vård- och omsorgscollege på regional nivå.

Nämnden ska också utreda och föreslå samverkansmöjligheter för gemensamma brukargrupper.



### Vad är Vård- och omsorgscollege?

Vård- och omsorgscollege är en samverkansform mellan arbetsliv, utbildare och fackförbund och finns på nationell, regional och lokal nivå. Det är inte, som man kanske kan tro av namnet, en specifik skola eller utbildning utan en kvalitetsstämpel för utbildning och arbetliv i nära samverkan.

---

25 Hur fungerar det hos er i dag? Förs det några samtal om bättre samverkan? Vad skulle ni kunna göra för att påskynda en förändring? Finns det överenskommelser mellan landsting och kommun? Fungerar dessa i praktiken? Finns det hinder? Hur åtgärdas dessa? Pågår eller planeras ett utvecklingsarbete? Om det inte finns någon formell överenskommelse måste ni fråga varför.

---

26 Vad har hänt med KÄR sedan kongressen 2014? Finns det redan liknande samverkansråd i er kommun, landsting och region?

---







[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50

[info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

