

SPF.s daladistrikt

Hej alla KPRare!

Här kommer de utlovade redovisningarna från vårt grupparbete den 4 maj 2017.
Fina redovisningar tycker jag som kan ligga till grund för ert fortsatta arbete i KPR.

Jag tycker att vi hade en fin dag i Rättvik och kunde konstatera att det finns mycket kraft och energi i gruppen!

Själv står jag just nu på öronen i min trädgård för att bli klar med pensionärsanpassningen!

Jag önskar er Lycka till med ert KPR-arbete och att ni får en fin sommar med möjlighet till vila och umgås med nära och kära!

Vänliga hälsningar

Maj-Lis Burtus, KPRansvarig i SPF Daladistriktet

Redovisning arbete grupp 1

Diskuterades att bilda gårdsråd för att bevaka äldres behov och rättigheter, kan även göras i byar. Gårdsrådet bör ha kommunikation med KPR.

Vid nybyggnationer bör man beakta anpassning till äldre redan från början för att undvika dyra ombyggnationer!

Man bygger många äldreboenden i närheten av centrum, små, trevliga byggnader i byar med närhet till nära och kära vore en bra ide.

Vikten av god och näringsrik kost kan inte nog understyrkas! Ett observandum dock: alkoholkonsumtionen har ökat kraftigt bland äldre kvinnor, lagom är bäst!

Redovisning arbete grupp 2

1. Engagemanget för det KPR arbetar med är svagt hos medlemmarna. Kan bli bero på att man skjuter ifrån sig att man som person inte kommer att behöva särskilt boende, hemtjänst och liknande.

2. Flera av gruppens medlemmar kunde berätta att kommunen engagerat konsulter som presenterat färdiga förslag till äldreboende utan att lyssna till seniorernas synpunkter och

kunskaper. Motsatta erfarenheter finns dock.

3. I en kommun har man genomfört en enkät till alla SPF-medlemmar där de fått berätta hur man vill ha det med boende när man blir äldre.

4. I en kommun har man börjat med trygghetsvandringar för att ta reda på t ex dåligt belysta gångvägar, höga trottoarkanter mm. Resultatet lämnas till kommunen.

5. Tala om för medlemmarna att motioner kan lämnas till kommunen genom medborgarförslag.

6. Koppling måste göras mellan vårdcentralerna och behovet av läkarvård. Läkare bör kunna ge tillbaka något av den satsning samhället gjort för deras utbildning, t ex genom obligatorisk tjänstgöring på vårdcentral efter utbildningen.

7. Det tilltagande ensamheten för äldre är en stor orsak till psykiska sjukdomar. SPF-föreningarna borde kunna göra något genom väntjänst.

8. Boenderåd / gårdsråd vid särskilda boenden har en stor uppgift i att lämna positiva och negativa erfarenheter samt förslag till ändringar mm till KPR.

Redovisning arbete grupp 3:

"Maten skall vara god och näringsrik, närproducerad och gärna närodlat. Idealet är små kök i äldreboendet så det går att känna aptitretande doft. För äldre med eget boende är det bra om hemtjänstpersonalen kan dröja kvar (och utföra andra sysslor) för att ge stöd och sällskap under måltiden. Att lämna personen med en svåröppnad kall matlåda är inte hög kvalitet. Boken "Döden i grytan" rekommenderas!

Boende/buggande. Det behövs en snabb förstärkning av byggandet av omsorgsboenden och särskilda boenden. Att det går trögt har många orsaker som man har gemensamt med allt byggande i landet och det är alltså inte ett problem som kommunerna kan själva kan lösa. Dit hör bostadsbristen och de höga byggpriserna, bristen på kunnigt folk i byggbranschen m. m. Vad vi tyckte kommunen kunde göra är att göra gemensamma upphandlingar med byggföretagen och få ned priserna genom standardisering. Man kunde också undersöka möjligheten att anlita lokala mindre företag och bygga i trä på "Dalavis" som ger en bra inomhusmiljö och även hjälper klimatet.

Hur skaffar vi fakta? Eftersom det är svårt att få uppslag från medlemmar och föreningsstyrelser om vad vi skall ta upp i KPR, så måste vi hitta på något nytt. Att ha en stående punkt på dagordningen har många redan infört vid styrelsemötena och likaså att berätta om vad som sagts på KPR-mötet på medlemsträffarna. När man har fått uppslag och ideer måste man samla fakta och fördjupa sig vilket tar tid och kraft. Då är det angeläget att flera i föreningen engagerar sig på olika sätt: följa kommunen på nätet, läsa lokaltidningar, använda sina nätverk, läsa böcker och rapporter m.m. Kanske skapa arbets- eller projektgrupper."

Detta är vad jag minns från vår diskussion, alltså lite mer än jag drog på Lerdalshöjden!

Jag har också tänkt på frågan Du bollade till mig om det är bra med mera fett i maten med tanke på att hjärnan skall må bra. Jag svarade ju "vet inte". Det är så här att Margareta Grafström, vår kunniga professor i geriatrik som tyvärr avlidit, och andra som forskat säger att om man skall undvika demens så skall man leva på samma sätt som när man skall förebygga hjärtsjukdom. Å andra sidan blir man lite gladare om man får lite mer grädde och smör i maten, lite sötsaker och kanske lite vin. Och då blir det en balans som måste hanteras med måtta. Det kan bli ett lyckligare men kortare liv och då är det personliga värderingar som gäller.

Aktivering och framtidsvision Grupp 4

Vi slår först fast att den pensionärspolitik vi driver i KPR är bland det viktigaste i SPF Seniorernas verksamhet men det är den sociala samvaron som prioriteras av nya medlemmar. Det är resor och friskvård och studier etc. som lockar.

För att nå framgång i KPR-arbetet

- ska vi vara pålästa, framfusiga, nyfikna och ifrågasättande
- ha ett gott samarbete med övriga pensionärsorganisationer
- begära synpunkter, frågor och önskemål från medlemmarna
- kräva utbildningsdag en gång per år

Framtidsvision:

- KPR ska helt naturligt vara remissinstans och påverka innan beslut fattats
- "Seniorernas hus" i varje kommun där kontorsrum, sammanträdesrum och större sal för medlemsmöten finns för alla pensionärsorganisationer

• Äldrevårdcentral i varje vårdcentral likaväl som det finns barnavårdcentral. Ett exempel är Falu vårdcentral som har direktnummer till en äldresköterska. På äldremottagningen erbjuder de

- Telefonrådgivning
- Bokning av tid till sjuksköterska och läkare
- Läkemedelsgenomgångar
- Inkontinenssköterska
- Astma/KOL-mottagning
- Diabetessköterska
- Individuell vårdplanering med slutenvården och kommunen
- Blodtrycksmottagning med 24-timmars mätning
- Demensutredning
- Sjukgymnastik med gruppträning
- Psykologkontakt
- Medicinsk fotvård på remiss