

Engelbrektsbladet



Nr 130 oktober 2023 Årg. 33

Grundad 1981

Garnisonen?

Var det bättre förr? Ättestupa, fattigstuga, ålderdomshem.

Det fanns säkert ålderdomshem som verkligen var som hem för de gamla, men de tillhörde undantagen.

Är det bättre idag? På många sätt ja, men är vi medvetna om att det faktiskt är vår generation som också har fattat många dåliga beslut, som vi nu får ta konsekvenserna av. Vart tog t.ex. servicehusen vägen? Det var en form av mellanboende från det att man klarade allting som vanligt, till dess det personliga omvårdnadsbehovet blev för stort. Man bodde i sin egen normala lägenhet med gemensamma utrymmen som komplement och tillgång till hjälpande personal. De finns inte mer.

Många vill naturligtvis bo kvar hemma så länge som möjligt. När den dagen kommer att man behöver hjälp ställer samhället upp med hemtjänst. Man kan få hjälp på alla möjliga sätt. Idag gäller att så många som möjligt skall bo kvar hemma tills det absolut inte går längre. Så räkna med sjukhussäng och mycket plats omkring för utrustning och personal, så varför inte i vardagsrummet. Det är så det kan vara idag.

Det är knappast så vi vill ha det.

Vi har tagit kontakt med några medlemmar, som har tagit egna initiativ för att ordna ett bra liv på äldre

dar. Någon har valt kollektivboende, där man är aktiv själv med vardags-sysslor, några har i god tid ställt sig i kö till seniorboenden. Båda vi besökt är i privat regi.

Inom tullarna finns ingen plats för nybyggen av äldreboetäder. Norra Djurgårdsstaden är vår nyaste stadsdel. Där gör man inte heller mycket för en åldrande befolkning. Där fanns ett enda 55+ boende, men är det inte längre. Hyresgäster har med stämningar och juridik lyckats få huset tillgängligt för alla. Vid planeringen av Koludden längre ut finns inte nämnt någonting om äldreboenden.

Mitt förslag är; Bygg om Garnisonen på Karlavägen till bostäder för oss äldre och med lokaler för allt som hör till av service, aktiviteter, teater och konserter, gym och yoga. Och förstås trevliga matställen. Mycket finns ju redan där.

Vore inte det fantastiskt!



Agneta Liljedahl
Redaktör

AKTUELLT

Oktober		
31 tisdag	14.00	Månadsmöte
November		
1 onsdag	10.30	Vandring
9 torsdag	13.15	Studiebesök Maria kyrka Vandring
15 onsdag	10.30	Vandring
16 torsdag	13.30	Studiebesök SKH
28 tisdag	14.00	Månadsmöte
29 onsdag	10.30	Vandring
December		
12 tisdag	14.00	Glöggmingel

Läs mer detaljerat i *Höstprogrammet*.

OBS!

Studiebesöket Maria kyrka har flyttats. Ny tid är 9 november kl. 13.15.

Tiden för de sista månadsmötena har fallit bort i höstprogrammet.

Den är som vanligt kl. 14.00.

TRÄFFPUNKTER

Besök gärna stadens träffpunkter. Här på Östermalm finns Bo Bergmansträffen, Rioträffen, Hjorthagsträffen och Rud-dammsträffen. Nu efter sammanslagningen finns också Vasaträffen på Norrtullsgatan. För program se senior.stockholm på nätet.

GLÖM INTE

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten.

Ring eller mejla till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29/
charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg,
tfn 070-631 15 28/
dahlberg.gerd@gmail.com

Beträffande månadsmötena och studiebesöken: **Betala helst i förväg till föreningsbankgiro 268-6244. Ange namn, aktivitet och datum! Kontant eller med swish endast på plats.**

JULLUNCH

Håll ögonen öppna på mailen och hemsidan. Eventuellt blir det en jullunch även i år.

Redaktör:

Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234
a.liljedahl@icloud.com

Ansvarig utgivare:

Gertrud Östlinder
Lill-Jans Plan 3, 114 25 Stockholm

Redaktionskommitté:

Carl-Gustaf Hamilton,
Vera Sundberg, Ingrid Westin

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång	2-3
Två boenden.....	4-5
USA.....	6
Konsumentnytt	7
Borgerskapet.....	8

På gång

Hösten är här. Verksamheten både på det mer formella planet och våra givande aktiviteter är igång. Ordförande i det sammanslagna Pensionärsrådet för Norra innerstaden blev som vi på Östermalm ville, Anders Rickardsson från SPF Karlaplan. Och så en glimt från en fin utflykt.

Pensionärsrådet

Saxat från rådets första möte efter sammanslagningen.

Till ordförande för 2023 valdes Anders Rickardsson, SPF Seniorerna och till vice ordförande Suzanne Lindqvist, PRO.

Verksamhetsplan 2023 för Norra innerstadens stadsdelsnämnd samt Tertialrapport Tertial 2 2023 för Norra innerstadens stadsdelsnämnd

Rådet framför följande synpunkter kopplat till dessa två dokument:

- Det saknas beskrivning av hur förvaltningen arbetar för att föreningslivet ska kunna erbjudas lokaler
- I planeringen för Kolkajen saknas seniorboenden och vård- och omsorgsboende.
- Det är för lite beskrivning av vad som görs inom privatdriven äldreomsorgsverksamhet.
–Verksamhetsuppföljning för såväl verksamhet i egen regi som på entreprenad kommer att biläggas nämndens verksamhetsberättelse.
- Önskemål om mer konkreta beskrivningar för vad som ska göras för att tillskapa fler vård- och omsorgsboenden och seniorbostäder.
–Stadens boendeplanering görs av äldreförvaltningen med stöd av bland annat stadsdelsförvaltningarna. Förslag att bjuda in en strateg från äldreförvaltningen.
- Rådet önskar ha en aktiv roll i det beskrivna arbetet med medborgardialog och medborgarbudget.
–Rådet är en viktig kanal för dialog och inflytande och kommer att ha en självklar roll i arbetet.
- Mycket är på gång inom området

digitalisering och rådet önskar få en fördjupad beskrivning vid ett kommande sammanträde.

–Digitalisering kan vara ett tema för ett kommande sammanträde.

- Rådet saknar tydlig beskrivning av om och hur språkstöd kommer att fortsätta inom äldreomsorgen.
–Språkstöd och språkutveckling kommer att vara viktiga områden att jobba med.
- Viktigt att nämnden och rådet bevakar vilka verksamheter som kommer att vara i Läkarhuset Odenplan eftersom stadsdelen har många äldre och det är viktigt med vårdverksamheter som ligger nära medborgarna.

Remiss gällande motion om monument över HBTQ-personers kamp och en plats till minne av Barbro Westerholm

- Rådet framför att en alternativ placering av monumentet skulle kunna vara vid Danderydsplan.

Utflykt till Nora

Det är en dimmig morgon för ett par veckor sedan. Solstrålarna bildade ett vackert mönster när de trängde igenom dimman över Stockholm. Vi var strax under 50 medlemmar från våra fyra SPF-föreningar på Östermalm, som lämnade staden bakom oss för en annan betydligt mindre stad fylld av spår efter Sveriges första deckardrottning, Dagmar Maria Lange, som skrev sina deckare under pseudonymen Maria Lang.

På torget i Nora, eller Skoga som staden heter i Langs deckare, möter vi hennes systerson, skådespelaren och

globetrottern Ove Hoffner. Han tog oss med på en mordisk vandring i Marias fotspår med berättelser från Lang-deckare, och hur han som liten följde med



Deckarförfattarinnan Maria Lang.

moster ut på kvällsvandringar i Nora eller i en båt på Norasjön lysande med ficklampan för att hitta nya platser lämpliga för ett deckarmord. Platserna valdes med omsorg för att läsaren av pusseldeckaren genom intellektuell lek skulle försöka avslöja mördaren innan kriminalkommissarie Christer Wijk avslöjade lösningen. Maria Lang gav ut 42 deckare, skrev film- och tv-manus och ungdomsböcker. Hon hann också disputera i litteraturhistoria och vara lärare och rektor i Stockholm.

Innan vi vände hemåt intog vi en god lunch i kulturkvarteren i Nora, och resan avslutades med ett besök på en av Sveriges bäst bevarade bergsmansbyar, Pershyttan. De vackra bergsmansgårdarna är välbehållna och bebodda av privatpersoner. Vi tackade vår reseledare Germund Olinder för ännu en trevlig och intressant resa.

Gerthrud Östlinder



Ove Hoffner, systerson, skådespelare och globetrotter. Foton Gerthrud Östlinder.

På gång

Den 21 september hade SPF-föreningarna på Östermalm bjudit in till ett gemensamt seminarium på temat dagens och morgondagens välfärdstjänster och välfärdsteknik i vård och omsorg av äldre, uppenbarligen ett ämne som lockade. 120 medlemmar mötte upp på Historiska museet.

Dagens och morgondagens äldreomsorg

Den nya tekniken och digitaliseringen i alla dess former berör oss alla. De flesta av oss seniorer är redan beroende av dator och mobiltelefon. Vi har lärt oss de praktiska och nödvändiga funktionerna som t.ex. e-posten, BankID och swish, men det finns mycket mer på väg i bl.a. äldrevården.

Gerthrud Östlinder, som är ordförande i SPF Engelbrekt och ansvarig för dagens program hälsade välkommen och presenterade talarna. Viktiga frågor när det gäller digitala hjälpmedel för äldre är vår egen inställning – vad tycker vi om dessa nya hjälpmedel och vem ska betala tjänsterna? Vill vi att allt mer av sjukvården ska ske i hemmet?

Först ut var **Mats Olsson**, som är framtidsstrateg på Kairos Future och ansvarig för Pionjärsenior.se. Mats har under flera år via enkätstudier följt IT-användningen bland seniorerna och genomfört en speciell studie bland SPF-medlemmar på Östermalm inför dagens seminarium. Vi klassas som pionjärseniorer och har jämförelsevis hög utbildning och bra IT-vana. Han pekade på de framtida utmaningarna där vi ska göra allt mer själva. Digitaliseringen har blivit den förmodade lösningen på nästan allt i både den offentliga och privata verksamheten. Men alla är ännu inte med i den digitala världen. Några siffror från Östemalmsstudien var att 87 % ser mobilen som viktig och 80 % tror på mer vård i hemmet. Förtroendet för äldrevården är lågt och personalbristen kommer att bestå svarar medlemmarna.

Han visade även på ett visst intresse för de kanske mer djärva och

robotlikanande framtidslösningarna som t.ex. exoskelett (yttre skelett och rörelsehjälpmedel) och hygiensassistent (duschrobot). Det fanns också en beredskap att betala för denna typ av tjänster bland de svarande på enkäten.

Han pekade även på de många politiska besluten som genom åren har gynnat den stora 40-talistgruppen. Det kommer nog fler goda gåvor från politikerna till denna grupp enligt Mats Olssons framtidsbedömning. Vi är en stor röststark grupp som ställer krav och vi vill inte betala extra för digitala tjänster. Slutorden från Mats blev: Vart tar det vägen? Du kan läsa mer om Pionjärsenior på dess hemsida: pionjarsenior.se

Näste talare var **Bengt Simonsson** från KTH och användarföreningen för teknikutvecklingen inom äldreomsorgen. Bengt gav en kort historisk överblick av den digitala teknikens utveckling. Oron för det nya låter ungefär på samma sätt nu som på 1800-talet. Datorkraften är nu snart tillgänglig för alla. Exempel på teknik i vården är pacemakern, svensk uppfinning från 1958 och nu snart 3D-utskrift av organ (levern) samt AI-stöd (Artificiell Intelligens) för att frigöra läkarresurser.

Dagens 5G-teknik ger många möjligheter, men nästa steg med 6G kommer att ge ännu mer. Men här krävs också de politiska besluten med utbyggnad av mobila lokala intelligenta nät även inomhus. Med denna teknik skulle vi kunna få den beställda kaffedrycken drömlävererad till lägenhetens öppna fönster. Men vill vi verkligen detta? Vart tar det personliga mötet vägen?

Bengt såg positivt på den digitala tekniken i äldrevården. Den kan avlasta personalen och förbättra livskvaliteten.

Dagen avslutades av **Julian Garcia** från Norra innerstadens stadsdelsförvaltning. Han informerade kort om Äldreförvaltningens organisation och det digitala stöd (digitala fixarna), som förvaltningen erbjuder alla seniorer som fyllt 68 år. Digitaliseringen sker inom förvaltningens alla delar och på olika nivåer. Det som nu pågår och rent konkret rör tjänster i äldreomsorgen handlar om nyckelfri hemtjänst. Ett elektroniskt lås installeras hos den som har tjänsten och personalen ges behörighet via en särskild nyckeltagg. Den nuvarande mycket resurskrävande nyckelhanteringen bortfaller. Denna utveckling ses om positiv för alla och målet är 80 % anslutning. Det gäller alltid att medgivande om tekniken måste ges. Östermalm ligger dock sent i denna förändringsprocess. Ett annat område där digitalisering successivt införs är digital signering och förenklad administration av läkemedelshanteringen på äldreboenden och i hemtjänsten. Härigenom kan man uppnå bättre säkerhet. Julian kunde också konstatera att digitaliseringen ut mot de som utnyttjar olika tjänster går sakta i en stor organisation som Stockholm.

Min sammanfattning är att det blev en intressant eftermiddag med spännande utblickar mot den nya teknikens alla möjligheter. Här finns mycket att tänka på. Hur vill vi ha det med tekniken i den framtid äldrevården? Vi vill nog vara med och bestämma vilka hjälpmedel vi vill ha och vi vill inte att det personliga mötet helt försvinner. Många av oss är nog beredda att vara med och delbetala nya bra tekniska tjänster.

Anders Rickardsson
SPF seniorerna Karlaplan

Löjtnantshuset

I närheten av Musikhögskolan på Valhallavägen och bakom Svea Torn ligger Löjtnantshuset. Immanuelskyrkan är huvudman för huset där både äldre och unga bor. Margareta Thörnblom, som tidigare var ledamot i Pensionärsrådet och vet det mesta om äldres liv på Östermalm, tar emot.

Jag känner mig välkommen när Margareta står i porten till Löjtnantsgatan 8, prick klockan halv tolv den 22 september. Jag är väntad.

Margareta bor här i en av de över 40 seniorlägenheterna sedan sex år tillbaka. Här finns även två våningsplan med 55 lägenheter för vård- och omsorgsboende och 10 studentrum.

”Det speciella med Löjtnantshuset är mixen av hyresgäster. Här blandas unga studenter med friska seniorer och äldre, sjuka och dementa som behöver vård och omsorg dygnet runt. Varje boendekategori har sina väl avgränsade ytor. Det är de många allmänna ytorna som ska stimulera till möten och gemenskap. Det böjda huset är planerat kring en cirkelrund innergård med trädgård. I huset finns inga raka korridorer. Istället har vi brutit upp enformiga utrymmen, arbetat med böjda former och skapat nischer och mötesplatser.” (Arkitektens kommentar.) Immanuelskyrkans fastighetsbolag Probitas har byggt och driver verksamheten, som bygger på kristen värdegrund.

Med detsamma innanför porten kommer vi in i den vackra, lummiga

trädgården som kan sägas är byggnadens hjärta. Vi stannar upp och beundrar växterna och träden och de små hästarna, en fin konstnärlig utsmyckning.

Vi går en rundtur i huset. På samma våningsplan som gården finns ett kafé med sittplatser både inne och ute. Just när vi kommer förbi kommer värdinnan som sköter serveringen, för dagen med färsk blommor i famnen. Vi tittar in i ”vardagsrummet”, där man träffas för klubbverksamhet som litteratursirkel, stick- och virkirkel, bibelstudiegrupp och livsberättargrupp. På en anslagstavla vid kaféet finns information om husets alla aktiviteter.

Med hiss en trappa ned kommer vi till en stor samlingshall. Här hålls förutom gudstjänster även olika kulturarrangemang så gott som varje vecka. Rummet ser ganska tomt ut men anledningen är att det ska finnas plats för många rullstolar.

På plan 5 bor Margareta i sin lägenhet på 60 m². Där sköter hon själv sitt eget hushåll. Planlösningen är öppen och utanför på den 20 m² stora altanen är sikten fri och full av himmel. På en mindre balkong kan hon dricka sitt morgonkaffe. De flesta som bor här kommer genom kyrkan, men vem som helst kan anmäla sig till kön. Margareta fick sin lägenhet efter nio år och ett samtal om plats en gång om året. Hon är med i Boföreningen, ett måste, och betalar för sin lägenhet 10.616 kronor i månaden plus 330 kronor för värdinnans fyra timmar om dagen och en avgift för TV. Har man väl fått en seniorlägenhet har man också förtur till omsorgsboendet.

Här finns både frisör och fotvård liksom Fosch konditori och bageri



Den vackra gården.

ner på gatan. Bland det bästa med att bo här, förutom allt som finns i huset, är att det är så centralt. Nära till det mesta och framför allt uppskattar hon att bo nära Musikhögskolan och möjligheterna till studenternas gratiskonserter där.

Hon har ett råd till alla nyblivna pensionärer. Ta reda på vad det finns för alternativ för äldreboenden. Ställ er i kö, till att börja med i Bostadsförmedlingen för att ha valfrihet och bo som du vill, tryggt i gemenskap på äldre dar. Håll ögonen öppna. Margareta läste om Löjtnantshuset i lokaltidningen Mitt i. Det byggdes 2008 till 2010.

Agneta Liljedahl



Margareta Thörnblom framför väggmålningen med löjtnantshjärtan i entrén.



Margaretas vardagsrum. Foton Agneta Liljedahl.

Ett annorlunda boende

Redaktionskommittén tog en vacker septemberdag T-banan till Familjebostäders kollektivhus Dunderbacken i Axelsberg nära Mälaren, där redaktörens syster, Cecilia Löfström, bor sedan några år tillbaka. Här bor många yrkesarbetande liksom även äldre som har lämnat yrkeslivet bakom sig.

Cecilia guidade oss från den vackra och välskötta trädgården, genom de gemensamma lokalerna till sin egen trevliga lägenhet och besvarade alla våra frågor om hur detta kollektiv fungerar.

I huset som stod färdigbyggt 2010 finns 61 lägenheter fördelade i tre trappuppgångar. Det finns ettor, tvåor och treor somliga med stor balkong. Förutom dessa finns ett helt våningsplan med gemensamma lokaler, kök, matsal, samlingsrum, bibliotek, tvättstuga, gym, hobbyrum och en gästlägenhet.

Bor man i ett kollektiv är det självklart att många sysslor utförs av bomedlemmarna. Matlagning, städning och trädgårdsskötsel hör till dessa. Var sjätte vecka deltar man i ett matlag som står för middagsmaten under vardagarna enligt ett uppgett schema. Maten tillagas i det imponerande stora och väl utrustade köket. När man inte själv lagar mat äter man, om man vill, den av matlaget färdiglagade middagen till självkostnadspris.

Aktiviteter som t.ex. film, föredrag, fester mm antecknas på veckoscheman, som finns i de gemensamma lokalerna eller kan läsas på hemsidan. Många olika intressegrupper svarar för planering av dessa gemensamma aktiviteter. Bland bomedlemmarna finns många som har kunskaper och kan leda en språkkurs, sömnadskurs eller läsecirkel t.ex. I regel kommer man överens i de olika grupperna men självklart måste man ibland finna sig i de gemensamma besluten, annars kan man inte bo i ett kollektiv. Många ser mest fördelar med att aldrig behöva vara ensam, kunna äta tillsammans, välja bland alla erbjudna aktiviteter och utnyttja de många

och välutrustade gemensamma lokaler.

Blir man sjuk finns alltid någon som kan ta över ens sysslor, behöver man hjälp med något finns det alltid någon som ställer upp.

För att få en bostad i kollektivet ska man vara medlem i Kollektivhusföreningen Dunderbacken, betala medlemsavgift, vara minst 40 år och inte ha hemmavarande barn, helst varit volontär och hjälpt till i kollektivet. Blir någon lägenhet ledig beslutar en intressegrupp vem av de sökande som får hyra den. Familjebostäder har ingen kö till Dunderbackens lägenheter. Hyran är den för storleken på lägenheten gängse. I hy-

ran ingår tillgång till de gemensamma utrymmena. För större renoveringar och kostnader står Familjebostäder som också bidrar till en del av kollektivets utgifter.

Vera Sundberg



Stora sällsapsrummet, där det bl.a. visas film. Foto Agneta Liljedahl.



Att lägga puzzel är populärt. Foto Agneta Liljedahl.



I det specialplanerade köket hjälps man åt. Foto Cecilia Löfström.



Middagen är serverad. Foto Cecilia Löfström.

Äldreboenden i USA

Hur ser äldreboenden i världen ut, t.ex. i USA? Den frågan ställde vi oss och eftersom Ingrid Westin har familj i USA, och ofta åker dit, bad vi henne att undersöka hur förhållandena är där. Det visade sig att många är väl så oförberedda som här, när det är dags och det är svårt att bo kvar i sin gamla bostad.

Vid mitt sista besök i USA, fick jag i uppdrag av redaktionen att undersöka lite närmare hur äldreomsorgen fungerar.

Jag frågade släkt, vänner och grannar men det var inte mycket till information jag kunde få ifrån dem. Har man haft en god inkomst och har haft möjlighet att spara, betala en äldreomsorgsförsäkring eller redan tidigt köpt in sig i ett seniorboende så har man inga bekymmer när man blir äldre.

Det är också en skillnad från stat till stat hur väl utbyggd äldreomsorgen är. Många äldre som inte har en god ekonomi flyttar in hos något barn. Regeringen tillhandahåller äldreomsorg genom Medicare- och Medicaid-program. Medicare är det federala sjukförsäkringsprogrammet för alla över 65 år. Det innebär att du kan, utan att betala, gå till en läkare och få hjälp samt få medicin. Det gäller inte för långtidsvård, äldreboende eller till att betala för hjälp i hemmet.

Social Security Disability Insurance är ett statligt kontantstödsprogram till förmån för äldre med låg inkomst samt för blinda eller funktionshindrade.

Äger du ditt boende så får du först sälja din bostad eller använda dina sparpengar innan du kan utnyttja de möjligheter som staten erbjuder. Jag hörde om en äldre man i Kalifornien vars son inte ville betala för sin pappa då pappan stulit både pengar och kreditkort från sin son. Nu bodde pappan i ett privat litet äldreboende som en immigrantfamilj från Mellanamerika hade öppnat. Där bodde ytterligare sju personer och alla var en del av familjen och alla åt gemensamt de hemlagade måltiderna. Vårdfamiljen skötte all tvätt, städning och omvårdnad och det hela betalades av Medicare och Medicaid. Denna lösning är tydligen ganska vanlig i USA. Det låter riktigt trevligt! Tilläggas ska att det är långa köer till dessa boenden.

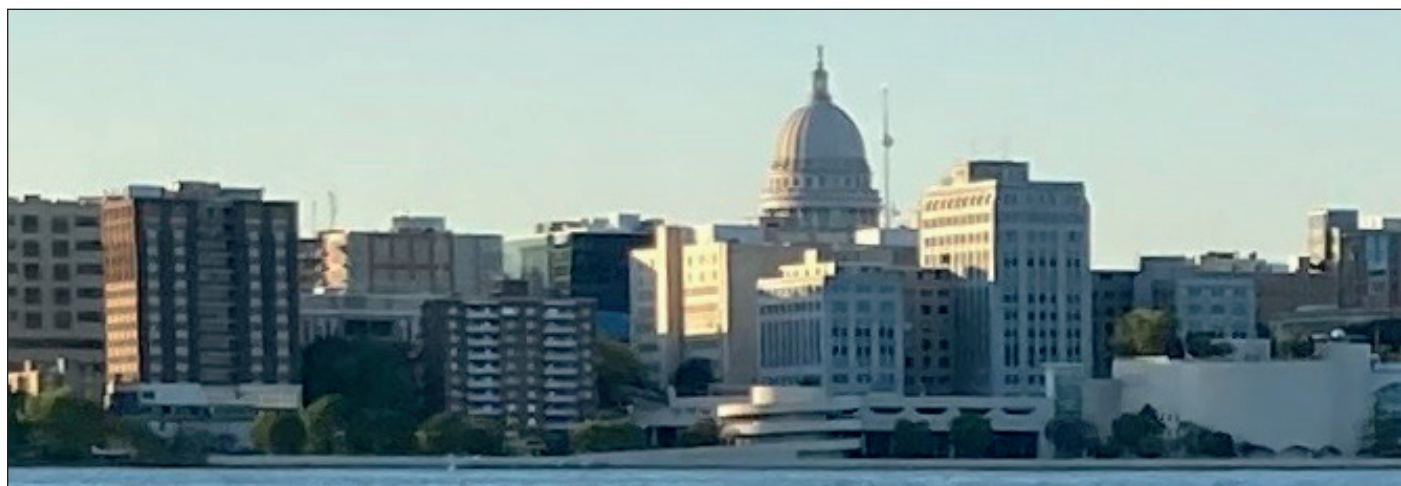
Endast ca 4,5 procent av de äldre bor på vårdhem. Vårdhem tillhandahåller en högre vårdnivå och kostar därför mer. Majoriteten av de äldre bor kvar i sina hem. Efter att jag promenerat i samma villaområden under många år kan jag konstatera att många trädgårdar inte längre är så välskötta som tidigare och det säger sig själv, vi orkar inte med hus och trädgård när vi blir äldre.

Numera erbjuds ”vård i hemmet” av många privata aktörer och det blir mer och mer populärt. Den kostnaden får kunden eller någon nära anhörig betala.

Naturligtvis finns det seniorboende/äldreboende där du bor i en egen lägenhet eller villa och där du har alla bekvämligheter du behöver. Du kan välja olika matställen inom området, det finns pool, träningsgym och trädgård. Det erbjuds kulturevenemang och föredrag. Här finns även möjlighet att bo kvar när man behöver vård eller helt enkelt inte klarar av sin vardag. Ett pris jag hörde för ett av dessa boenden var SEK 50 000/månaden. Smakar det så kostar det.

Hur väl ligger vi till i Sverige enligt Health Care Index 2023? Inte så bra, vi ligger på plats 33 och USA ligger på plats 36. Taiwan ligger på första plats och de övriga nordiska länderna ligger långt före oss. Indexet är en värdering av den övergripande kvalitén på sjukvård, vårdpersonal, utrustning, läkare och kostnader som erbjuds oss innevånare.

Ingrid Westin
USA korrespondent



Skyline – Madison, huvudstad i Wisconsin, USA. Foto Ingrid Westin.

Konsumentnytt

Hur länge ska vi behöva bli ursinniga på hopplösa förpackningar, många gånger praktiskt taget omöjliga att forcera. Det verkar som om sjukvårdens tar priset, dessutom är de oftast av plast. Hur mycket tid går inte åt för hemtjänsten bara med att hjälpa till med medicinuppackning?

Förpackningar

Trots ny standard som ska göra förpackningar mer lättöppnade har många fortfarande problem framför allt med mediciner, även om man inte har speciella ledproblem. Många äldre måste gå till apoteket och be om hjälp för att sedan låta burken vara öppen och det är inte barnvänligt. Det är ju för dem som burken ska vara svåröppnad. Även foliepackade mediciner är svåra då flärpen man ska få tag i är för liten. Tabletter i blisterförpackningar (medicinkartor) hoppar iväg när man trycker ut dem, men vart?

En panel har testat olika förpackningar och det gäller inte bara mediciner. Både brödknivar, nötknäckare, pollygrip och tänderna har man fått ta till för att komma åt innehållet. Skruvlock, plåtburkar med ring som man ska dra i, vacuumförpackade livsmedel, folieskydd i flasköppningar, flärpar och snibbar vållar besvär. Mjöl- och sockerpåsar är av så tunt papper att det går håll när man öppnar dem. Från livsmedelshåll hävdar man att hållbarhet, transportsäkerhet, återvinning och vad förpackningsmaskinerna kan åstadkomma kommer i första hand. Det finns många hjälpmedel att köpa, men olika förpackningar kräver olika verktyg. Till slut måste förpackningsindustrin bli bättre!

Fullmakter, lösenord m.m.

Tänk på det här i tid om du blir sjuk eller dement;

1. Prata med dina anhöriga om hur du vill ha hjälp med t.ex. bankärenden.
2. Se till att du har en giltig legitimation.
3. Ordna autogiro på löpande utgifter, men håll koll, utgifterna kan höjas.

4. Kontakta din bank och hör hur du bäst använder framtids- eller anhörighetsfullmakt.
5. Upprätta fullmakter i flera original om flera ska hjälpa dig.
6. Informera dina anhöriga om bankkonton, försäkringar, digital brevlåda, koder, lösenord.

God man utses av Överförmyndaren, förvaltare av Tingsrätten, läs mer i R & R nr 7

Eltandborstar

Alla eltandborstar är bra på att ta bort plack även de billigaste. När det gäller batteri- och laddningstid är skillnaden desto större. Att priserna varierar beror också på olika program och tillbehör som eltandborsten kan ha. Den billigaste i R & R:s test är JordanSmile Plus TBX-300 för runt 500 kr. Något bättre betyg får Oral-B 107, 8 eller 9 med samma borste men med olika finesser för mellan 2000 till 4000 kr.

Fintvätt, yletvätt

Billiga fintvättmedel såsom Skona fintvätt tvättar bättre än de dyra specialtvättmedlen. De flesta maskiner har ett ylleprogram som tvättar och centrifugerar utan att krympa ylle. Vanliga tvättmedel innehåller enzymer som förstör proteinerna i ylle och siden. Ylle behöver inte tvättas så ofta. Det beror på att ull är naturligt smutsavstötande. Häng ut plagget så lösgör sig smutspartiklarna. Undvik sköljmedel som lägger sig på ytan och förstör yllets fina egenskaper.

Taco

Vill du bjuda barn men även vuxna på ett säker kort bjud på tacos. Coops tacosås Medium och Santa Marias tacosås Medium fick högsta betyg i R & R:s test. Fördelen med att servera Tacos är att man väljer själv vad man fyller skalet med, förutom såsen förhoppningsvis även någon grönsak.

Köttbullar

Färdiga frysta köttbullar är också populära. Färg, form, smak och från vilka djur köttet kom ifrån testades. Inga av de testade fick toppbetyg. Bäst i test var Dafgårds och Felix båda sorter. Sämst betyg fick tyvärr de ekologiska Änglamarks och Scans. Det finns vegetariska varianter gjorda på soja, svamp eller ärtor. Men vid ett test 2021 var R & R inte imponerade.

Halloumi

Halloumi produceras på Cypern och bara ost därifrån får kallas halloumi. Svensktillverkad kallas den i regel grilllost. Den görs på komjölk. Men även får och getmjölk kan ingå. Osten har blivit ett populärt komplement eller alternativ till kött. För att resultatet ska bli bra ska den stekas i större bitar och i het panna eller grill. Då läcker inte vätska ut. Bästa osten i testet var Fontana Halloumi Original och ICA norrländsk grilllost.

Portabel AC

Kanske att tänka på till nästa sommar. R & R har testat 12 portabla AC. Tyvärr är det dyrt att få sval, inte ljudlöst och elkrävande. Whirlpool PACW-29 COL kyler snabbt och sprider kylan jämnt för c:a 5000 kr. Läs mer om installation mm i R & R nr 6.

I nr 7 finns svarta listan på företag som inte följer Allmänna reklamationsnämndens rekommendationer och test på röststyrda smarta klockor och vad en sådan kan göra. I nr 8 finns test på underställ av merinoull. På Radron.se/bluffvarning samlas aktuella bluffar du riskerar att träffa på och och info om hur du ska undvika att drabbas.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Ett centralt och trevligt seniorboende!



Häromdagen träffade jag en gammal studentkamrat som sedan ett antal år bor på Borgerskapets Enkehus och Gubbhus, Hedvig Eleonoragården, på Jungfrugatan. Efter Karl XII:s krig tog bl.a Abraham Grill 1724 initiativet till att inrätta en stiftelse med syftet att hjälpa nödlidande änkor. Sedan dess har stiftelsen genom donationer kunnat fortsätta sin verksamhet och har i dag ett antal seniorfastigheter i olika delar av Stockholm. För att få hyra en lägenhet ska man vara medlem, ha fyllt 60 år och

vara registrerad i stiftelsens bostadskö. Kötiden är mellan 7 -10 år. För att bli medlem i Stockholms Borgerskap behöver man ha varit yrkesverksam i ett antal år, ha rekommendationer från två medlemmar och man betalar en engångsavgift. I huset på Jungfrugatan finns lägenheter med ett till tre rum, några med balkong mot en planterad gård. En värdinna ordnar underhållning t.ex kräftska, eftermiddagskaffe eller annan social verksamhet. Det finns sopsortering, trapphiss, tvättstuga, en enkel gym-

nastiklokal och en matsal med glas, porslin och piano som man kan hyra. Jag har själv varit på flera fina fester där. Östermalms Sjukvårdsförening finns i huset med två distriktsköterskor. Gemensamma måltider finns inte men varje lägenhet är utrustad med kök. Det bor ett femtital personer här med normal hyra för lägenhetens storlek. När renoveringar behövs höjs hyran. Läs mer på nätet, www.borgerskapet.se

Vera Sundberg

MISSA INTE INFORMATION FRÅN



Om du inte har fått något mail från oss, sedan augusti, saknar vi din mailadress. Om du inte har någon egen mailadress har du kanske någon anhörig som kan ta emot mail från SPF Seniorerna och vidarebefordra informationen till dig.

Maila din mailadress eller någons för vår kontakt med dig till:

carlgustaf.hamilton@gmail.com