

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 3 – Mars 2015

Årgång 31

Här är nya styrelsen



SPF:s styrelse 2015. Från vänster: Per Aspeli, Sten-Åke Bengtsson, Gunnel Carlstedt, Curt Konradsson, Leila Raudsaar, Gunn Andersson, Lena Kinell, Marianne Leijder, Jan-Olof Forsling och Siv Kanon. (Gunnel Ringman saknas på bilden.)

**Vi behöver
röra på oss!
Läs mer på
sidorna 4-5**

**Munhälsan
är viktig!
Läs på
sidorna 8-10**

**Vet du vad ÄBIC är?
Läs rapporten
från KPR på
sidan 12**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt måndagen den 27 april kl. 16.00.

Distribution fredagen den 8 maj. OBS! Senarelagd!

Torsdag 9 april kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 14 april kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Vikenpojkarna underhåller med sång och musik. (Se notis!) Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 13 april kl. 11.30.

Måndag 20 april kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 23 april kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 28 april kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Pialill Ring, VD Karlskoga promotion – Full fart framåt – med historien i backspegeln. (Se notis!). Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 27 april kl. 11.30.

Måndag 4 maj kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Någon gång i slutet av maj blir det utflykt.



Komplettering av årets katalog, Lathunden

En av våra stora annonsörer har inte kommit med varken i registret på sidan 2 eller i affärsregistret. Detta är mycket beklagligt.

Vi vill naturligtvis rätta till detta med hjälp av Månadsnytt.

Företaget är **Tollstoy Odont AB**, sidan 35 i Lathunden. Tandläkare Tollstoy's klinik erbjuder en komplett tandterapi inkluderande tandimplantat och estetisk tandvård.

Ytterligare verk av Tryckfelsenisse:

Vårt rabattmärke, en liten svart stjärna i marginalen vid aktuellt företag, kom inte med på sidan 48, **Mella's Café**. Vi har manuellt ritat till ett svart kryss för att visa att rabatten gäller för SPF-medlemmar på måndagar, 10 % hos Mella, som serverar god sallad, härliga bakverk, pajer och vanlig husmanskost m.m. Vin och öl går även att få till maten. (se sidan 48).

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Margareta Andersson, Stationsgatan 1
Ulla Forsberg, Stråbergsmynnen 306
Gun Kindgren, Skråmmen 112
Ove Pettersson, Lovartsvägen 6

Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Annonser:
Kansli och expedition:

Föreningens ordförande:
Föreningens sekreterare:
Föreningens kassör:
Föreningens hemsida:
Föreningens PlusGiro:
Föreningens Bankgiro:
Tryckning:

Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Birgitta Hede, Jan-Olof Forsling och Majken Lasson.
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Lena Kinell, tel 557 57. E-post: lenakinell@gmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Än har jag inte riktigt vant mig vid det nya namnet. Fortfarande tittar jag en extra gång när namnet SPF Seniorerna dyker upp. Men jag tycker att det ser riktigt bra ut. Namnet märks på ett helt annat sätt än tidigare. Och att märkas är en viktig fråga både när det gäller namn, vad vi sysslar med och när det gäller äldre frågor. Jag tror att vi måste betona mer vad det innebär att vara medlem i SPF Seniorerna.



Som medlem erbjuds man att vara med på olika arrangemang. Men det innebär också att ju fler medlemmar vi är, desto bättre gehör får vi för våra äldre frågor. När vi vet och är säkra på att våra frågor tas på allvar så känner vi oss mer lugna inför alderdomen. Att slippa oroas hjälper till att hålla oss friska och mindre hjälpberoende.

Både vi pensionärer och alla andra som ju är blivande pensionärer tjänar på att när ålderns höst kommer så behöver ingen oro sig. Vi ska veta att vi blir väl omhändertagna och när det behövs får bästa tänkbara vård inom kort. Det är ett scenario som vi ska sträva efter, så att alla kan njuta av sin pension efter ett långt arbetsliv.

Ett steg närmare målet är det som beskrivs i detta nummer på sista sidan, ÄBIC, Äldres behov i centrum. Det vill säga att nu skall inte någon säga vad vi behöver och vill ha hjälp med. Frågan skall ställas till oss: Vad vill ni ha hjälp med? Vad önskar ni av oss?

Det kan t.ex. vara så att vi en dag inte vill ha hjälp med att någon handlar åt oss. Utan någon gång skulle vi vilja ha hjälp med att själva ta oss till affären. Jag vet att redan nu finns det frivilliga som hjälper ensamma pensionärer med detta, men det kan vi inte begära skall räcka till alla. Stor heder åt dessa medhjälpare.

En äldre man ringde mig en dag i februari. Han talade om att han försökt få reda på när Karlskoga busstations väntsal var öppen, eftersom han behövde få komma in i värme och sitta och vänta på bussen. Han hade försökt med Länsbussarna och med Karlskoga kommun men ingen kunde upplysa honom om öppettiderna och inte ens var han kunde få besked. Jag önskar att Karlskoga kommun hade en upplysningscentral dit man kunde ringa för att få hjälp med att ta reda på saker, speciellt de äldre som inte har tillgång till datorer.

Det skulle också vara bra om pensionärer fick åka gratis på bussarna under de tider som inte så

många övriga åker. Det skulle bland annat underlätta eftersom man numera inte kan köpa biljett på bussen utan endast på ställen dit många måste ta sig med buss. Ett moment 22. För att ta sig dit man kan köpa bussbiljett måste man åka buss. Eller ska man ta taxi för att åka och köpa bussbiljett eller busskort?

Själv råkade jag ut för ett missöde med bussen. Jag hade åkt hela vägen från Gambia med flyg och från Stockholm med tåg till Degerfors. Allt hade varit i tid. Sen skulle jag åka buss sista biten från Degerfors. Tåget kom in på perrongen 16.05 Bussen som skulle gå 16.05 stod inne. Sex andra tågpassagerare skulle också åka med bussen Det var nog skolungdomar utan packning. Själv hade jag två stora väskor så jag kunde inte gå så fort. Ungdomarna sprang, men när de var i hörnet på stationen åkte bussen iväg tom. Busschauffören kan inte ha undgått att se tåget komma, men struntade i att vänta och se om det fanns några tågresenärer som ville åka buss. Så det blev ingen bussresa och en förlorad biljettkostnad.

Siv Kanon

Månadsmöte

Tisdagen den 14 april kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Underhållning av Vikenpojckarna



Vikenpojckarna har funnits i 2 år. De uppträder på servicehus, föreningsmöten, konsumstämmer, privata fester, offentliga sammanhang, bostadsbolag och kyrkor. Repertoaren är blandad, kända melodier, dikter och betraktelser.

Bandets grundare Harry Eriksson och några till sjunger. Dessutom spelas keyboard, gitarr och dragospel.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 13 april kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com

Välkomna till en trevlig eftermiddag med musik och sång!

Månadsmötet den 3 mars:

Fysisk aktivitet för 65+

Undertecknad konstaterade att många kommit till mötet, ca 55 personer, och hälsade alla välkomna och vände mig då alldeles särskilt till Helena Frisk Wesström, folkhälsosamordnare på Örebro läns Idrottsförbund, ÖLIF.

Vid vårt möte med Vetgiriga veteraner den 17 februari berättade en tandhygienist om de speciella förhållanden som äldres munhälsa kan innebära. Detta som ett led i en alldeles ny satsning sedan förra året. Munhälsan har betydelse även för allmänhälsan. Därifrån är steget inte långt till att också prata om folkhälsa.

En av de faktorer som påverkar denna är fysisk aktivitet och Helena ska i dag presentera en utredning (se figuren) där äldre, 65+, för första gången är en prioriterad målgrupp. Vad betyder det här nu rent praktiskt för oss? Det hoppades undertecknad att Helena skulle förklara för oss.



Omslaget till utredning om fysisk aktivitet 65+.

Bakgrund

År 2012 var 19 % av Sveriges befolkning 65 år och äldre, motsvarande 1,8 miljoner. År 2030 beräknas andelen ha ökat till 23 %. I Örebro län är 8 % 75+. Vi blir allt äldre. Hälsoutvecklingen är därmed central om de äldre ska klara sig själva upp i hög ålder.

Fyra hörnpelare för ett hälsosamt åldrande

1. socialt stöd och gemenskap
2. upplevelse av meningsfullhet och delaktighet
3. goda matvanor
4. fysisk aktivitet

Den utredning som nu presenteras omfattar personer i Örebro län över 65 år som har möjlighet att delta i utåtriktade fysiska aktiviteter.

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet innefattar kroppsövelser under såväl arbete som fritid. För att främja hälsa och minska risk för kroniska sjukdomar bör alla vuxna vara aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan, vilket till exempel motsvarar 30 minuters rask promenad fem dagar per vecka. Vid högre intensitet kan tiden minskas till 75 minuter. Två tredjedelar av den vuxna befolkningen uppnår detta.

I åldersgruppen 65-79 år 62 % av kvinnorna och motsvarande för män 66 %. Vid 80-84 år sjunker siffrorna till 37 % respektive 53 %.

Till detta kommer att vi bör styrketräna två gånger i veckan för att bevara muskelstyrkan, rörlighetsträna två gånger i veckan under 10 minuter för bibehållen rörlighet samt efter 65 år träna balansen för att minska risken för fallolyckor.

Övrig statistik

Helena visade en mängd statistik från vårt län och här presenteras något av denna. Av männen vill två tredjedelar öka sin fysiska aktivitet och detsamma gäller kvinnorna. En stor del av männen har nedsatt rörelseförmåga och det tycks i större utsträckning gälla kvinnorna. Kvinnor avstår i långt högre utsträckning från att gå ut ensamma av rädsla för överfall eller rån. Av befolkningen i vårt län har 2-4 procent svårt att klara de löpande utgifterna vilket kan vara ett hinder för att delta i olika aktiviteter.

På frågan hur mycket man rört och ansträngt sig de senaste 12 månaderna har man registrerat den procentandel som svarar "Stillasittande fritid". I gruppen män 65-79 år anger ca 8-12 % stillasittande och motsvarande för kvinnor något högre. I gruppen män 80-84 år sker en påtaglig men ojämnt fördelad ökning av stillasittande.

Totalt sett är de äldre kvinnorna långt mer stillasittande än männen i samma ålder. Minst stillasittande tycks männen i Karlskoga och Hälsfors vara. För undersökningen i sin helhet är variationerna stora mellan olika kommuner och mellan män och kvinnor.

Fysisk aktivitet och hälsa

Det är aldrig för sent att bli fysiskt aktiv och träna upp sin kondition, styrka, balans och rörlighet även vid hög ålder. Den gradvisa minskningen av muskelmassan kan uppgå till en 40-procentig sänkning mellan 20-80 års ålder, något som får konsekvenser. Det har visats att styrketräning hos äldre har en mycket positiv effekt på hälsan. Man får en reservkapacitet som gör att vardagen klaras bättre, som t.ex. att bibehålla självständigheten och att skjuta upp vårdberoende.

Regelbunden fysisk aktivitet och motion är en friskfaktor som främjar god hälsa.

Fysisk inaktivitet ökar kraftigt risken för många kroniska sjukdomar exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, olika former av cancer, typ 2-diabetes, högt blodtryck och benskörhet. Regelbunden fysisk aktivitet och motion är en *friskfaktor* som främjar god hälsa.

Sitta hela tiden

Helena ber oss plötsligt resa oss upp från stolarna. Vi sträcker på kroppen, ena armen så högt det går och därefter den andra och spretar med fingrarna uppåt. Samma sak gör vi en stund senare. Det är viktigt att inte bli stillasittande utan att vi hittar tillfällen då vi kan resa oss, sträcka ut och göra olika rörelser.

Fysisk Aktivitet på Recept, FAR

FAR introducerades i Örebro län 2004 och har fått stor omfattning. Det ska ses som en del i egenvård och ingår inte i högkostnadsskyddet. År 2013 skrevs det ut 2563 recept varav 36 % till personer över 65 år. De senare fördelades på 62 % till kvinnor och 38 % till män.

ÖLIF och folkhälsa

Örebro läns idrottsförbund har haft avtal kring folkhälsoarbetet med Örebro läns landsting sedan

1980-talet. Till största delen försöker man göra detta i samarbete med olika organisationer. En svårighet är att rekrytera ledare till aktiviteter. Hittar vi någon som kan tänka sig att vara ledare så är det en "guldklimp". Saknar denne utbildning så ger man sådan.

Helena framhöll att äldre inte är någon homogen grupp. Å andra sidan är utbudet av aktiviteter mycket stort. Har vi frågor, synpunkter eller önskemål är det bara att vi hör av oss.

Två råd från Helena

Försök hitta någon fysisk aktivitet som ni kan trivas med, gärna med social anknytning för då blir det roligare. Tänk dessutom på att den bästa aktiviteten är den som blir av.

Ett stort antal frågor ställdes och förslag lämnades. Hur når vi ut med de möjligheter som finns? Exempel är informationsblad och marknadsföring i tidningarna. Vad händer på de träffpunkter som finns? Vad händer i KPR (kommunala pensionärsrådet) och hur för vi fram våra frågor där?

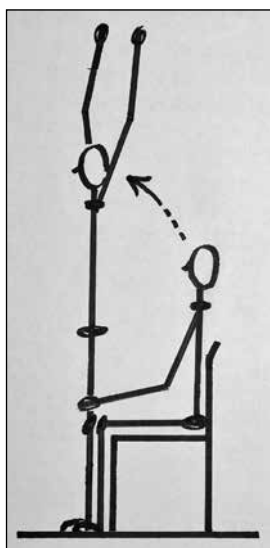
Vid de hembesök som alla 80-åringar erbjuds, pratar man då om hälsofrämjande möjligheter?

Två möjligheter till aktivitet

"Gå igång". Man träffas kl 9.30 varje måndag och onsdag utanför Folkets hus. Indelning i grupper efter hur fort man vill gå. Kafferepet på Träffen torsdagar kl 14.00.

Helena avtackades med en vårbukett och varma applåder. Hon gick senare runt bland kaffeborden och pratade och lämnade sitt visitkort till de som så önskade.

*Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare*



Stillasittandet kan brytas genom att man reser sig, sträcker på kroppen och kanske också rör på armar och ben.



*Helena avtackades med en vårbukett och varma applåder.
Foto: Sten-Åke Bengtsson*

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

Påskresa med påskbord

Måndag 30 mars. Pris: 630 kr

Vi åker mot Skultuna där vi kommer att äta vårt påskbord på Skultuna Brukshotell.

Vi besöker Skultuna Messingbruk samt flera andra shoppas i området.

På hemvägen gör vi ett besök hos Åbergs Trädgård, där det finns mycket att titta på - inte bara blommor utan mycket annat smått och gott! Här kommer vi också att få vårt eftermiddagskaffe.

I priset ingår: Bussresa, påskbord på Skultuna Brukshotell samt kaffe hos Åbergs Trädgård.



Lerbäcksteatern: "Triss i stress"

Fredag 24 april. Pris: 735 kr

Ö. Medbo är en sann entreprenör, som driver ett fågelpensionat. Inkomsterna är begränsade, men han ser plötsligt sin chans att tjäna lite snabba pengar. Han bygger om bostaden till ett lyxigt äldreboende, men det går inte riktigt som han tänkt sig!

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett och en 3-rättersmiddag.



Ut i det blå

Onsdag 27 maj. Pris: 600 kr

Här behöver du inget veta mer än att det kommer att bli en härlig resa i vårens tid. Vädret hoppas jag att ni ordnar som vanligt!

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe med rejäl smörgås, entréavgift, lunchbuffé inkl. måltidsdryck och kaffe, eftermiddagskaffe med mjuk kaka.

Anmälan till resorna görs direkt till Marianne Cornelid, tel. 0586-505 98 eller 070-316 64 65.

Resa till

Berlin och Dresden

Måndag 29 juni – lördag 4 juli.

Pris: 6.520 kr.

Resan kommer att gå med buss (LG-buss). Vi kommer att bo på 4-stjärniga hotell med halvpension. Båtresa i tvåbäddshytter. Lokalguider i Berlin och Dresden.



Tacksam för anmälningar ganska omgående, eftersom jag måste boka hytterna till färjan inom kort! För ytterligare information ring Marianne Cornelid.

Opera på Skäret: La Traviata

Söndag 16 augusti. Pris: 1.210 kr.

Mer om föreställningen kommer i nästa nummer av månadsnytt!

I priset ingår: Bussresa, tvårätterslunch på Bångbro Herrgård inkl. måltidsdryck, bra biljetter. (Vill man bara ha en rätt avgår 60 kr.)

Tacksam för anmälningar inom närmaste tiden!

Göteborgsoperan: Crazy for you

Lördag 10 okt. Pris i nästa nummer!

En spektakulär musikal med sångpärlor av bröderna Gerswin. *Someone to watch over me*, *I got rhythm* och *They can't take that away from me* är några av många musikaliska höjdpunkter i denna musikal full av medryckande steppdans.

Crazy for you gjorde stor succé vid urpremiären 1992, och har vunnit ett stort antal priser!

OBS! Anmälan senast den 5 juli! Det är en matinéföreställning!

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 28 april kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Pialill Ping

VD Karlskoga Promotion



Full Fart Framåt – med historien i backspegeln

Kom och hör berättelsen om Karlskoga Motorsportvecka som går av stapeln den 10-14 juni.

Det är tredje gången som Motorsportveckan arrangeras och det kommer att bjudas på SM-deltävlingar i många olika motorsportgrenar som t.ex. Jetski, Dragracing och Monsterrace.

Dessutom arrangeras Sveriges Historiska GP/ Velodromloppet på Gelleråsbanan.

Motorsportveckan bygger på Karlskogas stolta motorsporttraditioner och tar sikte mot kommunens vision 2020.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 27 april kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com

Välkomna till ett intressant föredrag!

Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson

Äta bör man . . .



och gärna tillsammans!

Fredagen 10 april träffas vi omkring **kl 12.15** (OBS tiden!) på Möckelngymnasiet, på Restaurang- och livsmedelsprogrammets egen restaurang, **Restaurang Möckeln**.

På fredagarna är det eleverna i årskurs 3 som både lagar maten och serverar gästerna.

För en tre-rättersmåltid blir priset 145 kr exklusive dryck. (pris per rätt: 30+85+30 kr).

I början av veckan finns menyn att läsa på skolans hemsida: www.mockelngymnasiet.se/90.html

Vi har preliminärbokad för 35 personer. Anmälan till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com senast **torsdag 2 april**. (Först till kvarn gäller!)

Meddela samtidigt om du önskar bilskjuts. Det är också möjligt för den som vill att åka buss - både linje 1 och 2 passerar Ekeby. Adress till restaurangen är Möckelngymnasiet, Mårbackavägen 7, K-huset, tel 616 91.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



Det här vackert dukade bordet mötte oss vid lunchen förra året.

Vetgiriga veteraner den 17 februari

Äldres munhälsa. Ändrade förhållanden – nya behov! Vad kan jag göra själv?

Sten-Åke Bengtsson konstaterade att dagens ämne berör oss alla och därmed hälsade han tandhygienist Viola Nordling hjärtligt välkommen.

Eftermiddagen började med ett problem: Sten-Åke Bengtsson och Christer Lasson hade stora problem med att få datorprogrammet att fungera.



Sten-Åke Bengtsson och Christer Lasson hade problem med datorprogrammet. Vår föreläsare, tandhygienist Viola Nordling, granskar deras ansträngningar. Foto: Jan-Olof Forsling.

Eftersom datorproblemet drog ut på tiden tog vi kaffet först, och när kaffe och stora goda semlor hade avnjutits var problemet löst och Viola kunde börja sin föreläsning.

Viola ville berätta vad som kan hända i vår mun när vi blir äldre, hur mediciner och sjukdomar kan



Inga Bylund njuter av sin semla tillsammans med Kerstin Fahlander. Foto: Jan-Olof Forsling.

påverka vår munhälsa och vad jag som person kan göra själv. Aldrig tidigare har så många blivit så gamla och fått vara så friska mellan 65 och 80 år. Men i och med att vi blir allt äldre riskerar vi att drabbas av sjukdomar som påverkar munhälsan. Då blir det särskilt viktigt att behålla sina regelbundna tandvårdskontakter. Att övergå till endast akuta tandvårdsbesök kan bli förödande, vilket Viola visade ett tydligt exempel på.

Statligt tandvårdsstöd

Detta omfattar alla vuxna bosatta i Sverige och innehåller tre delar: allmänt tandvårdsbidrag, högkostnadsskydd och särskilt tandvårdsbidrag vid sjukdom som medför risk för att tandhälsan försämras. Dessutom finns andra former av stöd vid ett flertal sjukdomstillstånd. Fråga gärna din tandvårdspersonal vad som gäller för dig. För övrigt hänvisar jag till uppgifter på nätet och sök då dels på Statligt tandvårdsstöd, dels på Region Örebro läns tandvårdsstöd.

KunskapsCentrum för Äldres Munhälsa, KCÄM

Detta bildades i juni 2014 och anledningen var att man ville ta vara på och utveckla den kunskap och erfarenhet som finns rörande munhälsans betydelse för äldre. Man konstaterar att ”på senare tid har också munhälsans betydelse för allmän hälsa hamnat i fokus”. Med den här kunskapen vänder man sig till tandvårdsprofessionen, till övrig hälso- och sjukvård och omsorg samt med information till länsinnevånarna. Det sistnämnda är vad Viola gör när hon i dag kommer till oss och berättar.

Att kunna äta

Att kunna äta, njuta av maten och delta i måltidens sociala aktiviteter är viktigt för den fysiska och psykiska hälsan. Det är så här vi vill ha det och det förutsätter en god munhälsa. För att bevara den är det därför viktigt att vi, när vi blir äldre, själva blir observanta på förändringar i munhålan och framför allt behåller våra regelbundna tandvårdskontakter.

Patient med muntorrhet orsakad av medicinering



Vid muntorrhet förlorar tänderna salivens skyddande effekt vilket kan bli förödande för bettet.
Foto Region Örebro län, folktandvården.

Nedsatt tuggförmåga

Detta kan leda till att vi undviker mer hårdtuggade födoämnen som kött, råa grönsaker och fiberrika produkter. Det tar längre tid att äta och vi undviker att äta med andra. Följden av en ändrad kosthållning kan då bli viktminskning och i slutändan undervikt.

Salivens betydelse

Saliven smörjer tuggan och underlättar därmed sväljning. Den skyddar påtagligt mot karies, se nedan. Den underlättar talet och påverkar därmed välbefinnandet.

Muntorrhet

Det kan finnas många orsaker till nedsatt salivsekretion. Vid stigande ålder sker en normal minskning. De vanligaste anledningarna är läkemedel och sjukdom men minskat vätskeintag, försämrad tuggning och undernäring bidrar också. Muntorrhet innebär mindre saliv och därmed en minskning av den skyddande effekt som saliven har då det gäller tandkaries. Viola visade ett exempel på ett förödande resultat vid muntorrhet, se foton ovan.

Regelbundna måltider

Vi behöver äta vid 5-6 måltider på en dag. Som vår föda är beskaffad får vi efter varje födointag en "sockertid" på cirka 20 minuter som påverkar tänderna negativt och den tiden kan vid nedsatt munhälsa bli betydligt längre. Om man till detta dricker en sockerhaltig dryck mellan måltiderna så påbörjar man en ny "sockertid" på 20 minuter.

Samma patient ett år senare



Sammantaget kan "sockertiden" bli mycket lång och tänderna får inte tillräcklig "vilotid" för att återhämta sig. Detta som en mycket förenklad bild för att förklara att om man mellan de ordinarie måltiderna tar ett glas saft så ger man inte tänderna en chans att klara sig och det särskilt om man har mindre saliv. Därför: *om man vill hjälpa sina tänder så dricker man mellan måltiderna bara rent VATTEN.*

Tandborstning

Viola beskrev tandraderna som ett staket. När vi borstar tänderna gör vi det på utsidorna, insidorna och översidorna. Vanlig tandborste med litet, mjukt borsthuvud går bra men en elektrisk



Mellan måltiderna, drick inga sötade drycker, drick bara rent vatten! Foto: Jan-Olof Forsling.

borste är effektivare. Vi får inte glömma att det också finns mellanrum som är väl så viktiga att rengöra. Man använder då vid trånga mellanrum tandtråd, vid lite större mellanrum tandstickor och vid större mellanrum mellanrumsborstar som är de allra effektivaste. Tandkrämen ska alltid innehålla fluor och vid behov kan det kompletteras med fluor i form av sköljvätskor, tabletter eller geler. Vid muntorrhet finns salivstimulerande tabletter och saliversättningsmedel.



Förläng den skyddande fluoreffekten på tänderna genom att inte skölja bort tandkrämen efter borstning.

Foto Region Örebro län, folktandvården.

Avslutning

Det är lätt hänt att vi tar en god munhälsa för given. Viola hade visat oss att när vi blir äldre finns det risk för att vi blir skörare och vad som då kan hända i våra munnar. Hjälper att få vid kontinuerliga tandvårdsbesök men vi måste också vara beredda att själva anstränga oss mer för att få behålla vår munhälsa. Ett stort tack Viola, för en fin genomgång och kunskaper som vi alla kan ha nytta av. Viola fick en blombukett och varma applåder.

Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare

Tänk på att gynna våra annonsörer!

De ger oss inkomster som bekostar en stor del av Månadsnytt!

Vi gör din värld tryggare!



Skilsmässa – Samboavtal – Testamente – Äktenskapsförord

Livet är fullt av stora livsavgörande händelser. Du gifter dig, du blir förälder, ni separerar, någon nära dör, du flyttar ihop med någon du älskar är bara några exempel.

Vi hjälper dig att undvika de vanligaste juridiska fallgroparna redan innan de sker. Låt oss ta hand om ditt testamente, äktenskapsförord, arvskifte, bodelning, samboavtal, gåvobrev m m, så kan du koncentrera dig på ditt nya liv, kärleken, minnena, barnen och romantiken.

Familjens jurist, Värmlandsvägen 2, Karlskoga.
Tel. 0586-534 40

Sveriges största juristbyrå inom familjejuridik
– din hjälp vid livets stora händelser.

 **Familjens jurist**
www.familjensjurist.se

Vi finns när du behöver oss

Du får hjälp med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Vi hjälper dig fylla i Vita Arkivet, välja gravsten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



FONUS
fonus.se

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli flicknamn:

1. Så mycket pengar har hon kvar när hon är pank
2. Hon ger tröst
3. Hänger hon tvätt på
4. Har hon när hon är ledig
5. Kan hon på sin moderna symaskin
6. Engelsk kanonbrud?
7. Möter hon i Tallinn
8. Var hennes kinder när hon var liten



Svaren kommer i nästa nummer.

Svar på gåtorna i februarinumret:

1. Bara bitvis vacker. **Delfin**
2. Tycker nog tjuren. **Kobra**
3. Är en fransk grå kanske? **Gris**
4. Fröställning från gran som suger sig fast. **Igelkott**
5. Present till en speciell nyfödd. **Myra**
6. Efter tio. **Ko**
7. Inte precis någon gentleman. **Buffel**



SPF-golfen 2015

Hej på er alla glada golfare, nu startar snart en ny säsong. Det är bara drygt 1 månad kvar tills vi kör igång, start den 30 april.

Kl. 8.00 släpper vi iväg den första bollen. Nytt för i år blir att vi har fått lov att höja avgiften från 25 kr till 40 kr på grund av att klubben vill ha 10 kr/startande för att mata in startlistan och sedan sköta scorekortet efter avslutat spel (detsamma gäller för seniorgolfen, att man får betala per startande), och på det viset blir det 5 kr extra i prispotten när säsongen är slut.

Hoppas att ni har haft en bra vinter och att vi ses till våren, hoppas även att det kan bli några nya ansikten på banan. En annan sak: Vi som är funktionärer blir bara 6 stycken i år.

Hälsningar Bengt Andersson

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI

ICA STORMARKNAD

KARLSKOGA

Hushållsnära tjänster

Hem- och flyttstäd • Trädgårdsarbete • Gräsklippning
Snöskottning • Fixarservice • Snickeri



SENIORFIXAREN

Telefon 070-496 12 40 • www.seniorfixaren.se

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet

Den 24 februari ägde det första av årets fyra KPR-möten rum i Portalens konferensrum på Socialförvaltningen. Från SPF-Seniorerna deltog Berit Greek, Jan-Olof Forsling och undertecknad. Ingegerd Bennysson är ordförande. Dagordningen fastställs på arbetsutskottsmötet ca 14 dagar före KPR-mötet. SPF-Seniorerna och Pro deltar i AU. Samtliga medlemmar får alla handlingar hemskickade för inläsning.

Årsredovisning

Vid genomgång av **årsredovisningen för 2014** gjorde socialnämnden ett positivt resultat med 1 076 tkr. Överskottet följer med till 2015. Arbetet med de sju politiska målen pågår. Tre är uppnådda och resterande fyra har delvis uppfyllts. Väntetiden till vårdboende har minskat. I nuläget är det ingen kö. En undersökning bland vårdtagarna visar att de är mycket nöjda med bemötandet vid kontakt med nämndens verksamheter. Bekymmersamt är dock sjukfrånvaro och stress bland personalen.

KarlskogaHem

KarlskogaHem informerade om bostadsläget. 2300 lägenheter finns, varav 30 är lediga. Kösystem gäller med 1 poäng för varje dag i kön. Tyvärr är det långa väntetider till Nickkällan, Solbringen och Bergmästaren. I Högehus finns lägenheter. Hiss, affärer, god service finns i närområdet.

ÄBIC, Äldres Behov I Centrum

I januari 2015 började implementeringen av en nationell modell för utredning av behov, ÄBIC, Äldres Behov I Centrum.

Hela handlägningsprocessen har förändrats och ett gemensamt fackspråk (ICF) har införts.

Ett behovsinriktat arbetssätt börjar med att ta reda på vad den äldre vill uppnå, vad som är viktigt, stödande eller hindrande i det dagliga livet. Först därefter tas ställning till hur behovet kan tillgodoses.

Ett exempel: Maja säger att hon har problem med matinköp. En insatsstyrd handläggare ger snabbt Maja förslag om hjälp med matdistribution. Med ett behovsinriktat arbetssätt ger handläggaren Maja möjlighet att beskriva både vad som är viktigt, vad Maja vill uppnå (mål) men också vad som är svårt i samband med att handla mat. Är det att planera inköpslista? Ta sig till och från affären? Hantera pengar? Lyfta och bära? Tillaga maten? Genom att ta reda på vilka behov och mål som behöver tillgodoses kan tjänsten anpassas till just Majas behov. Det kan i detta fall vara så att Maja behöver hjälp att planera sina inköp en gång i veckan samt ansöka om färdtjänst för att komma till affären. Matlagning klarar Maja av och vill utföra så länge det fungerar.

Evelyn Wallin redogjorde engagerat för arbetet med ÄBIC. Hon har besökt kommuner som börjat arbeta med ett behovsinriktat och systematiskt arbetssätt. Viktigt är tydligt ledarskap, utbildning, handledning och kontinuerlig uppföljning och inte minst uthållighet.

Det beräknas ta 2-4 år innan arbetssättet fungerar fullt ut: **”Det tar tid att vända ett fartyg”**.

Samtliga medlemmar i pensionärsrådet uppskattade presentationen och ser fram emot mer information om implementeringsarbetet av ÄBIC i kommunen.

***Britt-Marie Danielsson**
Ledamot i KPR*



Loviselundsvägen 59, Karlskoga • 0586-343 43 • www.smakbiten.info

Soppor, sallader, pajer, lasagne, smörgåsar, smörgåstårter.

Allt är hemlagat!

Glutenfria/laktosfria alternativ finns.