

Vi i SPF Seniorerna Jönköping Öster kan konstatera att 2020 blev ett märkligt år med minimala sociala kontakter.

Nu närmar sig årets slut med jul och nyår, som många av oss kommer att få tillbringa ensamma eller tillsammans med bara ett fåtal personer.

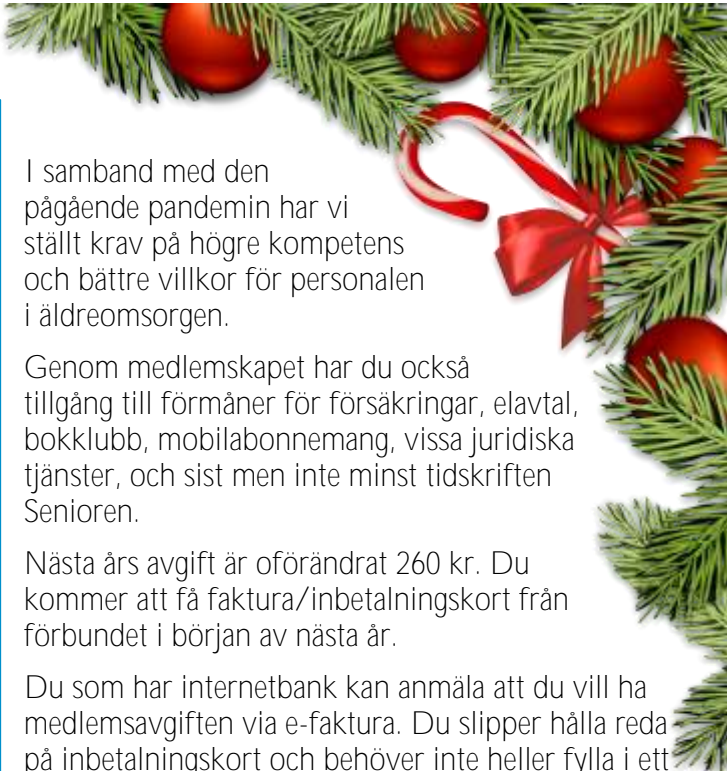
Vi hoppas också att programverksamheten kommer igång under våren. Och vi räknar med att så småningom kunna presentera ett attraktivt program med intressanta och underhållande månadsmöten, cirklar och studiebesök.

Trots det magra utbudet under året, är det vår förhoppning att du även fortsättningsvis vill vara medlem i vår fina förening.

SPF Seniorerna erbjuder så mycket mer än aktiviteter och gemenskap.

Genom förbundet och distriktet driver SPF Seniorerna påverkansarbete såväl på riksnivå som på regional och lokal nivå.

SPF Seniorerna driver frågor om äldres situation, bl.a. ekonomi och hälsa. Vi lyfter frågor om vård, omsorg och boende, vilket är särskilt viktigt nu i kristider och inför nästa valrörelse.



I samband med den pågående pandemin har vi ställt krav på högre kompetens och bättre villkor för personalen i äldreomsorgen.

Genom medlemskapet har du också tillgång till förmåner för försäkringar, elavtal, bokklubb, mobilabonnemang, vissa juridiska tjänster, och sist men inte minst tidskriften *Senioren*.

Nästa års avgift är oförändrat 260 kr. Du kommer att få faktura/inbetalningskort från förbundet i början av nästa år.

Du som har internetbank kan anmäla att du vill ha medlemsavgiften via e-faktura. Du slipper hålla reda på inbetalningskort och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar. Och så mår ju miljön bättre. Observera att du måste anmäla till din bank senast den 31 december 2020.

Ett stort tack till Er alla!

## KONTAKTUPPGIFTER

Kom ihåg att anmäla ändrade kontaktuppgifter, adress, telefon, mobil, e-mail.

Under höstens ringprojekt upptäckte vi att många har inaktuella telefonnummer.

Hör av dig till våra medlemssekreterare:

Britt-Marie Florvik, 070-635 20 40, britt-marie.florvik@hotmail.com

Greta Karlsson, 070-623 65 95, greta.gert.karlsson@gmail.com

## Årsmötet 2021

Enligt rekommendationer från förbundet har styrelsen beslutat att skjuta på årsmötet till längre fram i vår.

Vi återkommer med information och årsmöteshandlingar.



## SPF Seniorernas upprop för äldreomsorgen

### Skriv under och hjälp oss påverka politiker och beslutsfattare!

SPF Seniorerna har påtalat brister inom äldreomsorgen under en längre tid. I och med den rådande coronapandemin har dessa brister blivit än tydligare och fått oerhörda konsekvenser. Skriv under vårt äldreomsorgsupprop och hjälp oss sätta högre tryck på politiker i kommuner, regioner, riksdag och regering. Ingen ska

längre kunna blunda för verkligheten och det omfattande förändringsbehov som finns. Länk till uppropet:

[https://sv.surveymonkey.com/r/upprop\\_aldreomsorg](https://sv.surveymonkey.com/r/upprop_aldreomsorg)

Om du inte vill eller kan fylla i digitalt, skicka ett vykort till SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm

## Ordföranden har ordet

Hitta något positivt i dessa Corona-tider är inte lätt. En positiv effekt av isoleringen är att man har mer tid att läsa, lyssna på radio eller se något på teve. Jag har själv sedan förra Östanfläkten stött på förkortningen ORK. Varje bokstav står för ett ord som vi ska försöka ta till oss i vår relation till andra. O:et står för omtanke, R:et för respekt och K:et för kommunikation. Om vi alla försöker leva efter de orden skulle nog mycket bli bättre. Jag hörde också på radion att någon hade börjat skriva en tacksamhetsdagbok.

Varje dag skrev hon ned positiva saker som hänt, t.ex. att hon hittat en ledig parkeringsplats. Vi får tänka positivt, vara tacksamma för människor som står upp för andra, för förmånen att somna tryggt i en säng, att ha ett hem, att vi har människor att älska och älskas av.

Även om vi i SPF Öster inte har någon programverksamhet för närvarande, så jobbas det aktivt på central och regional nivå för att förbättra situationen för oss äldre.

### SÄBO (särskilda äldreboende)

Ett projekt som nyligen avslutats är en undersökning av vården i livets slutskede. Att få avsluta sitt liv på ett värdigt sätt utan smärtor och ångest och att inte vara ensam borde vara en självklarhet för alla. För att belysa hur situationen är i livets slutskede på SÄBO, har länets pensionärsorganisationer (SPF, PRO, SKPF & RPG) gjort en kartläggning av hur vården ser ut. Man ville få svar på tre frågor:

1. Har personalen haft samtal med de boende och deras anhöriga om hur de boende själva vill ha det?
2. Hur hjälper man de boende med existentiella frågor och psykisk ohälsa?
3. Hur fungerar läkarmedverkan? Finns tillräckligt med tid?

Sedan man gjort en sammanställning av svaren har man lagt förslag till kommuner och regionen om förbättringar på SÄBO:

#### Regionen

- \* Utöka läkartiden med 30-40 %
- \* Gör det möjligt med kurator insatser

#### Kommuner

- \* Organisera vården så att det finns fasta sjuksköterskor på SÄBO som kan ta ansvar för medicinska problem.
- \* Säkerställ att extravak kan anlitas vid behov i livets slutskede.
- \* Mer fortbildning för undersköterskor och vårdbiträden.

#### I samverkan

- \* Gemensamma riktlinjer om när boende ska skrivas in i palliativ vård.
- \* Utforma rutiner om hur man bättre hjälper boende med existentiella problem.

### Hjälpa ensamma äldre

Ofrivillig ensamhet bland äldre är ett växande problem. Ca 40 % har stora problem.

Tack vare pengar från allmänna arvsfonden bygger länets pensionärsföreningar upp en organisation tillsammans med hemtjänsten, SÄBO, hemsjukvården, vårdcentraler och anhöriga. Därigenom kan man få uppgifter på vilka som önskar hjälp mot sin ensamhet. Maria Jacobsson, som är projektsekreterare i ett kontaktcenter, förmedlar därefter uppgifterna till de lokala föreningarna som förhoppningsvis har medlemmar som är villiga att hjälpa till. Första gångerna är man tillsammans med personal eller anhöriga. Tanken är att hitta aktiviteter utifrån den ensammes önskemål. Hör gärna av er om ni känner att detta är något som verkar intressant och som ni gärna deltar i.

### Livet som 90-åring

Hur är vardagen för våra äldsta? Hur vill de bo, hur fungerar det med vårdcentralen, hur klarar de att ta emot och svara på information på nätet? Kunskaper om 90-åringarnas levnadsförhållanden och åsikter är idag väldigt begränsade. Tanken är att vi i de lokala föreningarna ska ringa upp 90-åringarna för att höra hur de mår. Vi ska också fråga om de vill vara med i ett nätverk med ca 100 personer i 90-årsåldern. Ett tjugotal pensionärer utbildas och ansvarar för att fortlöpande intervjua 4-6 personer. Ni som känner att ni vill vara med och intervjua kan höra av er till mig så vidareförmedlar jag det. Om någon 90-åring redan idag känner att du vill vara med i nätverket och bli intervjuad kan även du kontakta mig. Annars kommer vi som sagt höra av oss på telefon. Tanken är att vi ska få ett bättre underlag när vi diskuterar med våra politiker, både lokalt och regionalt.

### Vårt eget ringprojekt

Ett tjugotal medlemmar i SPF Öster har under hösten ringt upp de allra flesta i vår förening, inte bara de äldsta, för att höra hur de mår i dessa tider. Alla var väldigt glada och tacksamma för att vi hörde av oss. De allra flesta tyckte också att det fungerade bra trots alla restriktioner. Många saknade dock den fysiska kontakten med barn och barnbarn och barnbarnsbarn.

### Slutord

Tack alla som ställde upp och ringde och alla ni som svarade så trevligt. Jag slutar med några tankvärda rader jag läst:

Rikedom är inte att ha allting, rikedom är att inte sakna någonting.

**Till sist önskas ni trots alla restriktioner**

