



MARIANNE LAXÉN

Foto: Olli Urpela

## Ljusglimtar

Nu har vi dragits med covid 19 pandemin i mer än ett och ett halvt år och än fortsätter det. Men vaccineringen har tagit fart. I skrivande stund har 82 % av alla över 18-åringar i vårt fått en första dos vaccin och 46 % har blivit vaccinerade även en andra gång. Men än gäller det att hålla ut.

Föreningsverksamheten har lidit på grund av Coronan, men eftersom troligtvis alla våra medlemmar nu är vaccinerade kan föreningarna återuppta verksamheten.

I PCF förbereder vi oss för förbundskongressen, som officiellt öppnades (digitalt) den 9 juni men som ajournerades till att hållas i Åbo den 3–4 november i år.

Styrelsen föreslår att en arbetsgrupp för framtidsfrågor skall utses vars uppgift blir att kartlägga utmaningarna för de lokala föreningarnas samt hela förbundets verksamhetsformer. Och utmaningarna gäller både det organisatoriska och innehållet. Vad betyder "digisprånget" och klimat hotet för den äldre delen av befolkningen och för våra medlemmar, för vårt sätt att arbeta?

Det viktigaste vi har i vår organisation är föreningarna och alla de personer som aktivt axlar ansvar för att verksamheten fungerar. De flesta av våra föreningar satsar mycket på den sociala samvaron och på att diskutera aktuella samhällspolitiska frågor. Det vill säga vi försöker trivas ihop och vi försöker bli klokare genom diskussioner och kanske påverka beslutsfattarna. Hur skall detta fortsätta?

I samband med verksamhetsberättelserna för åren 2017–2021 har styrelsen även analyserat vad som lyckats och vad som varit mindre lyckat under perioden.

Bland det negativa är Coronans påverkan på förbundets verksamhet. Medlemsantalet har gått ner och medlemsvärningskampanjen måste avbrytas. Även det minskade statsunderstödet till förbundet gör läget svårt då samtidigt många kommuner också minskar, eller helt upphör med, understöd till de lokala föreningarna.

Gällande det positiva konstaterar styrelsen att det envisa påverkansarbetet har lyckats över förväntningarna eftersom det inte någon gång förut tagits med så många av PCF:s krav och förslag i ett regeringsprogram, som skedde efter valet 2019. Och ett annat konstaterande; PCF är fortfarande enligt en gallupundersökning den mest kända pensionärsorganisationen i vårt land.

Det finns alltså ljusglimtar men de glimtarna skapas av aktiva och engagerade människor runt om i landet. För att kunna garantera en trygg framtid åt barn och barnbarn gäller det också för pensionärsorganisationerna att ta klimat hotet på allvar och fundera på vad vi kan göra inom våra egna organisationer.

## Rehabilitering i hemmiljö

Anne-Marie Påfs lyfter långsamt upp sin vänstra arm med hjälp av högra handen och låter den sjunka ner igen. Upp och ner, upp och ner. Hon har ett nytt träningsprogram, därför blir det bara tio upprepningar. Nästa gång blir det fler, lovar närvårdaren Nico Nordblad, 33, när han hjälper henne att dra skulderbladet mot ryggraden.

De tränar att lyfta armen rakt framåt, att lyfta upp armen i sidläge, dra i ett gummi-band, breda ut fingrarna och lyfta upp benet. De fortsätter träna på att stiga upp ur rullstolen. Påfs starkare ben dras bakåt när hon tar sats för att stiga upp.

– Försök hålla tårna lika långt framme när du stiger upp.

Nordblad är närvårdare med inriktning på rehabilitering och jobbar med hemrehabilitering i Malax kommun. Han kommer hem till Anne-Marie Påfs en gång i veckan för att hjälpa henne utföra träningsprogrammet han gjort upp. Påfs, 65, drabbades av en stroke för fem år sedan. Vänster arm och vänster ben fungerar inte som de ska, och hon sitter mycket i rullstol. En gång i veckan är Påfs en hel dag på hälsovårdscentralens rehabiliteringsavdelning.

Hemvårdarna hjälper Påfs att gå omkring med rullatorn och Nordblad hjälper med träningsprogrammet.

Under studietiden fick Nordlund höra att Malax kommun har en närvårdare som jobbar med att rehabilitera människor i deras hem.

– Wow! Det jobbet vill jag ha, tänkte jag. Efter sex år på Kårkulla började Nordblad jobba på hemservicen i Petalax, där han bor med sin familj.



Närvårdaren Nico Nordblad, 33, besöker sina patienter i Malax kommun i Österbotten och hjälper dem att rehabilitera sig. Bild: Linus Lindholm.

### God motivation ger snabbare resultat

Hemrehabiliteringen i Malax är riktad till äldre personer. Många patienter har varit på akut- och rehabiliteringsavdelningen på Malax hälsovårdscentral. Andra erbjuds hemrehabilitering när hemservicen gör sitt första besök hos dem.

– När någon varit med om en operation börjar rehabiliteringen hos en fysioterapeut och sedan fortsätter jag tills vi uppnår det mål som vi ställt för patienten, till exempel att kunna gå ordentligt.

Hur länge rehabiliteringen pågår beror på patientens inställning. De som är villiga att träna och gör det på egen hand når sina mål snabbare än de som inte vill, orkar eller vågar träna ensamma.

– Jag har stamkunder som fått hemrehabilitering i många år. Då handlar det om en bibehållande psykisk och fysisk rehabilitering, att de inte ska bli sämre helt enkelt. Motivationen varierar mycket.

Nordblad reserverar gott om tid för sitt första besök hos en ny patient. Då vill han veta vad patienten jobbat med, vilka fysiska aktiviteter hen haft och vad hen är intresserad av.

– Det gäller att hitta något de tycker om och använda det för att motivera dem att träna. Det är också viktigt att påpeka när patienten gör framsteg. Då kan man bevisa att träningen lönar sig och det motiverar dem.

### Glad för sina patienter

Det bästa med jobbet är att få träffa patienterna, säger Nordblad. Han beskriver dem som väldigt jordnära och säger att han är glad över dem alla. Nordblad har alltid tyckt att äldre människor är intressanta.

– De är oftast snälla. De har sina åsikter och kan vara ärliga, men det är inget skit-snack bakom ryggen som det kan vara i yngre åldrar.

Nu kan Påfs gå omkring med rullatorn ett tag. Nordblad säger att han är stolt över hennes framsteg. Målet är att kunna lämna bort hela rullstolen, och till slut också rullatorn.

– Jag ser själv att jag blir bättre. Jag märker att jag klarar av saker. Jag diskar, kokar kaffe och sköter tvättmaskinen. Men jag vågar ännu inte gå ut ensam, säger Anne-Marie Påfs.

Artikeln är en förkortning av Hellevi Raitas reportage i Motiivi, [www.motiivilehti.fi/sv](http://www.motiivilehti.fi/sv)

## GREEN PAPER ON AGEING

EU-kommissionen har presenterat ett Green paper on ageing. En grönbok är ett samrådsdokument som Europeiska kommissionen utarbetar inom ett visst politikområde i början av ett lagstiftningsförfarande. I grönboken presenteras idéer och åtgärder som föreslås inom unionen. Syftet är att berörda och intresserade parter ska konsulteras innan lagstiftningsbehandlingen kommer i gång.

Denna grönbok handlar om hur EU ska verka för att bekämpa åldersdiskriminering och det som allmänt benämns som ålderism. I stort är det ett bra dokument, som på ett brett fält kan minska diskrimineringen av äldre. Som en del av denna diskriminering kan nämnas låga pensioner, som skapar en grupp av fattigpensionärer.

NSK, har lämnat synpunkter på dokumentet. Dessa synpunkter presenteras nedan i en mycket kort sammanfattning. Vi välkomnar detta Green Paper som ett viktigt och ett tidsmässigt lämpligt steg mot en sammanhängande politik inom EU vad gäller äldres situation och livsvillkoren för både yngre och äldre. Själva nyckelfrågora är väl identifierade och de två huvudfrågora om hälsosamt och aktivt åldrade samt livslångt lärande är mycket relevant, när vi ser det i ett livscykelperspektiv. Vi vill lyfta fram ålderismen utifrån mänskliga rättigheter, klimatförändringarna, jämställdhet och ett intersektionellt (flera frågor ses utifrån ett gemensamt sammanhang) perspektiv. Vissa områden behöver dock förstärkas.

Green paper uppmärksammar i för liten grad äldres mänskliga rättigheter, utifrån rätten att få delta i samhällslivet på jämlika villkor. Klimatfrågorna får för liten plats och behöver ges större utrymme. Klimatfrågorna berör de flesta av de nyckelfrågor som behandlas i Green paper, inte minst demografin, fattigdom och arbetsmarknad. Detta märks inte i förslagen.

EU:s äldre befolkning kommer i övervägande del vara kvinnor. Mot den bakgrunden är vi glada över att jämställdheten lyfts fram i några avsnitt. Frågan behöver dock betonas starkare i hela rapporten. Risken finns att förslagen i Green paper inte kommer att implementeras om inte förslagen förstärks.

NSK nyhetsbrev

**Hurra. Vi vann igen!** Tredje året i följd vann svenska distriktet PCF:s motionskampanjen mellan distrikten före Lappland och Norra Karelen. Den exceptionella perioden 2021 återspeglades i kampanjens resultat, men något mindre än väntat. Det kan tänkas att medlemmarna i PCF har blivit mer aktiva för att ta hand om sitt välbefinnande genom självständig träning under på grund av pausen i gemensamma aktiviteter. Allt som allt deltog 5742 personer från 164 PCF-föreningar i årets kampanj.

### PCF PCF'S SVENSKA DISTRIKT

Ordförande Stig Kumlin, 0400 500 584, stig.kumlin@pp.inet.fi  
 Viceordförande Torsten Spring, torstenspring@hotmail.com  
 Sekreterare Brita Helsing: 0400 421 140, brita.helsing@anvianet.fi  
 PCF's styrelse Rauno Kousa, ersättare Stig Kumlin  
 PCF's fullmäktige Marianne Laxén, ersättare Torsten Spring

Redaktionsråd för svenska sidan i Eläkkeensaaja:  
 Marianne Laxén (ansvarig), Henrik Helenius och Alf-Erik Helsing  
<http://svenskadistriktet.elakkeensaajat.fi>  
 Ansvarig för hemsidan: Erik Ekman