



Anette Karlsson, tillsammans med sin farmor Eva Karlsson.

Trygghet och värdighet i äldreomsorgen

FSD:s vice ordförande och riksdagsvalskandidat Anette Karlsson är bekymrad över att äldreomsorgen i Finland har fastnat i ett ekorrhjul. Behovet ökar med en åldrande befolkning samtidigt som vårdpersonalen, inte minst inom hemvården, redan mår dåligt av arbetsmängden som varje anställd ska bära.

Men det finns hopp. Karlsson är inte den som hänger läpp då ärendet diskuteras, tvärtom lyser hon av iver då frågan behandlas.

– En viktig sak är att främja en aktiv ålderdom. Därför har vi tagit initiativ i Borgå med en fullmäktigemotion om att alla invånare som fyller 70 år ska få ett par gångstavar av staden. Forskning visar att stavgång är hälsofrämjande på en mängd olika sätt. I stavgång rör man både nedre och övre kroppen och vi hoppas att staden inför denna gåva och motiverar folk att gå på stavgång, säger Karlsson.

Hon har också gjort en motion för att förbättra närståendevårdarens situation.

Strängare lag

Det står ändå klart att det behövs beslut i riksdagen för att verkligen lösa systemfelen. Karlsson efterlyser framför allt två saker: Dels en bindande personaldimensionering i lag som ersätter dagens rekommendationer, dels en Äldreombudsman som för äldres talan på motsvarande sätt som Barnombudsmannen aktivt arbetar för barnens bästa och att barnens perspektiv beaktas i samhällsfrågor.

– Dimensionering i bindande lag är en nödvändighet då systemet annars inte fungerar. Detta finns redan inom småbarnsfostran och fungerar där, men saknas för äldreomsorgen. På tal om hemvård betonar hon att det behövs nya former av äldreboende. Det får inte vara så att människor blir fångar i sina egna hem för att de inte får plats någon annanstans, säger Karlsson. Att folk vill bo kvar där de bott så länge det går bra är självklart och naturligt, men då tillståndet kräver ska det finnas alternativ.

– Det behövs nya former av boende och vård för äldre där man kan möta mångsidiga behov.

Aktiva äldre behöver till exempel stöd för att fortsätta med hobbyn så att de hålls friska och i gång. Det handlar om att tillgängligheten fungerar. Att äldres behov beaktas i allt från stadsplanering till kollektivtrafik. Tänker man till exempel på att en del rör sig långsammare? I dagens läge kan redan en ung person ha svårt att hinna över vägen vid grönt ljus med raska steg.

– Finland åldras i snabb takt, men det saknas en strategi för hur man ska ta itu med frågorna. Vi har aktiva äldre som måste stödjas i sina aktiviteter, som reser, har hobbyer, tar hand om barnbarn och så vidare. De är en viktig del av vårt samhälle, även för att ekonomin ska rulla. Sedan har vi å andra sidan de med sjukdomar och låg pension, som kanske inte råd att gå till läkare. Under denna regeringsperiod har priset för läkarbesök kunnat höjas med 30 procent. Samtidigt har vi en betydligt större självrisikandel för läkemedel än övriga Norden, säger Karlsson som tycker att man i Finland idag inte värdesätter jobb med människor tillräckligt.

En annan central aspekt är förstås äldres ekonomi. Karlsson ser pensionärsfattigdomen som en skam vi måste åtgärda.

– Vi måste ta beslut på flera nivåer för att garantera alla en trygg och värdig ålderdom, det förtjänar alla!

Detta är en förkortad version av intervjun från nättidningen Arbetarbladet.

MÅNADENS INTERVJU

Harding fann nya vänner bland pensionstagarna

DMakans bortgång blev ett hårt slag för konditorn och bagarmästaren **Harding Lindholm** i Ekenäs. Med traditionella rätter i Tenala och ett långt liv i Ekenäs landskommun flyttade Harding slutligen till centrum av Ekenäs. Han kände sig ensam. Hur löstes Hardings vilshenhet?

– Jag gick till ett möte med Ekenäs pensionstagare. Inte kände jag just någon där heller. Måne de alls har något att ge? Men efter tre-fyra möten tyckte jag att jag blivit inskriven i rullorna. Bland pensionsstagarna fick jag vänner och kamrater som förblivit nära allt sedan dess, säger Harding.

Nu står den stillsamma men energiske Ekenäsbon inför ett nytt skede i sitt liv. Efter elva år som ordförande för Ekenäs pensionstagare tänker Harding träda åt sidan. Det blir inte lätt att hitta en efterträdare av hans solida kaliber.

I Ekenäs dras pensionärsverksamheten med samma problem, som resten av det svenska distriktet.

– Vi borde årligen få fem till tio nya och relativt unga medlemmar. Detta tillskott skulle ge föreningen ny energi och dynamik, ett schwung som de äldre medlemmarna inte längre alltid kan uppbåda. Åldern tar ut sin rätt.

Harding Lindholm har gått den långa vägen till en uppskattad yrkesskicklighet och ett gediget kunnande i bageri- och konditoribranschen. Han kommer från ett småbrukarhem i Tenala där pappan var känd som hantverkare och uppslagsrik reparatör och mekaniker inom de dåtida jordbruksyrkena.

Harding har ärvt pappans sinne för vackra proportioner och arvet går vidare hos barn och barnbarn, där de konstnärliga färdigheterna ytterligare har trätt fram. Ättlingarna till en anspråkslös familj i Tenala har gått vidare till inter-



Harding Lindholm fyllde 80 år i oktober.

nationella poster och senare studier vid utländska universitet.

Därigenom har också Harding blivit en berest herre som besökt barnen i USA, Japan, Belgien och Nicaragua. Barnen och barnbarnen har fått spänna sina vingar i många väderstreck.

Självfökovrade sig Harding Lindholm genom praktik från tidig ålder till gesällprov för yrkesbagare och godkända prov för konditormästare vid anstalten för yrkenas främjande i Helsingfors.

Det fackliga engagemanget kom tidigare i Harding Lindholms liv än politiken. Han blev aktiv i bagarnas sammanslutning inom Finlands landsorganisation (FLO), som var en utpräglad socialdemokratisk motspelare till FFC som under SDP:s splittring dominerades av kommunister och soc. dem. oppositionen, skogiterna.

Politiken väckte honom då Harding deltog i en tre veckors facklig kurs i Dalarna. De svenska kamraterna verkade klartänkta, övertygande och fasta i sina åsikter. De var, kort sagt, klassmedvetna.

Socialdemokraterna i Ekenäs landskommun blev den politiska hemvisten, där Harding ingick i styrelsen under riksdagsman **Lauri Metsämäki** ledning. Han minns med stolthet hur landskommunens socialdemokrater tog det första initiativet till Ekenäs national-

park, som sedan blev verklighet och en oas i den stora skärgården.

Den avgående ordföranden för Ekenäs pensionstagare har sitt aktuella program för dagens pensionärspolitik klar:

1. Vi skall ha vård på svenska så nära hemmet som möjligt.

2. Man måste inse att alla varken kan eller vill vårdas hemma. Vården hemma byggs delvis på en myt.

3. Fungerar vårdsystemet bra, om hemvårdarna tillbringar den mesta tiden av sin arbetsdag på landsvägen, jäktande från en plats till en annan?

De som idag har det svårast är de som endast lyfter folkpension och en låg arbetspension. Resten av oss klarar sig då man lever sparsamt, säger Harding. Gränsen, tror jag, går kring 1 000 euro netto i månaden. Det är omänskligt att tvingas leva på 400–500 euro.

Harding Lindholm är i god form för sin ålder. Efter att som 15-åring ha tjuvrökt amerikanska smuggelcigaretter, slutade han efter ett halvår då de försvann från marknaden. Men sedan efter en så kort tid kände jag ett farligt sug efter nikotin, säger han. Efter en lite ystrare ungdomsperiod har han också varit måttfull med spriten.

Idag framhåller Harding Lindholm historieskrivningens betydelse. För att kunna uppskatta dagens goda och ett tryggt liv måste vi känna till vägen till välfärdssamhället, anser pensionstagarnas banérförare i Ekenäs. Själv är han en läsare med stor aptit på historiska arbeten.

Den trivsamma lägenheten vid Ladugårdsgatan i Ekenäs, invid sportplanen, berättar om en kamrat som har funnit sin plats i livet och nu går vidare med avklarat sinne och gott mod.

Ralf Friberg

Minskad risk för allvarlig stroke för den som promenerar

Fysisk aktivitet minskar inte bara risken för att drabbas av stroke – den som går en halvtimme om dagen löper också mindre risk för att en stroke blir allvarlig, visar en studie publicerad i tidskriften Neurology.

– Det är anmärkningsvärt att även lätt fysisk aktivitet kan ha en så tydlig koppling till hur du klarar dig när du drabbas av stroke, säger Katharina Stibrant Sunnerhagen, professor i rehabiliteringsmedicin på Göteborgs Universitet.

Studien påvisar inget orsaks samband mellan motion och skydd mot allvarlig stroke, men kopplingen är ändå tydlig; De som promenerar fyra timmar i veckan löper hälften så stor risk för att en stroke blir allvarlig jämfört de som är fysiskt inaktiva.

– Det räcker med promenad en dryg halvtimme varje dag, eller två kvartar om dagen, för att personer i studien ska hamna på den lägre riskenivån för allvarlig stroke.

Studien omfattar 925 patienter som vårdades för stroke på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg 2014–2016. Personerna var i genomsnitt 73 år gamla vid insjuknandet.

Deltagare som angav att de ägnat sig åt lätt fysisk aktivitet (promenad fyra timmar eller mer i veckan) eller måttlig dito (löpning, simning eller liknande två-tre timmar per vecka) hade i högre utsträckning fått en mildare stroke. Lätt och måttlig fysisk aktivitet var i studien lika fördelaktigt.

Källa: Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet

Höstmöte och seminarium

Distriktet håller sitt höstmöte den 5–6 november i Rajaniemi, Virdois.

I samband med höstmötet arrangerar vi ett seminarium med temat:

- Nya utmaningar i socialpolitiken och äldreomsorgen

Vi börjar på måndagen efter lunch och fortsätter till lunch på tisdag. Alla medlemmar är varmt välkomna. Ta kontakt med din föreningsstyrelse om du är intresserad att delta.