



*Yngve Erlandsson, Lars Olsson, Ann-Marie Törner, Göran Holmström och Carin Bryne tar fram idéer till hur man ska nå ofrivilligt ensamma i stiftelsen.*

## Schack eller kafferep med ofrivilligt ensamma?

En grupp med hyresgäster som pratar om ofrivillig ensamhet inom stiftelsen har nu träffats tre gånger. Frågorna är många. Hur vet man vem som är ofrivilligt ensam? Och hur närmar man sig en sådan person?

Gruppen tror sig ha svaret.

I februari startade vi en liten studiecirkel med en grupp hyresgäster som diskuterar ofrivillig ensamhet.

Tanken är att gruppen ska ta fram en handlingsplan i syfte att söka upp ofrivilligt ensamma hyresgäster inom stiftelsen.

Gruppen följer i grova drag upplägget i studiematerialet *"Tillsammans mot ensamhet"* som flera stora pensionärsförbund ligger bakom.

### Många orsaker till ensamhet

Vilka är ofrivilligt ensamma bland våra hyresgäster? Hur många rör det sig om? Gruppen gör en uppskattning och tror att det inte kan vara mer än cirka 30 personer, det vill säga mindre än en tiondel av det totala antalet hyresgäster.

– Det finns ju en mängd skäl till att man är ensam, säger Lars. Kanske är man sjuk eller har svårt att röra sig. Men det kan så klart också handla om psykiska orsaker, man är ledsen eller deprimerad. Men vi vet ju inte.

### Via hemtjänsten?

Nej, det är svårt att veta så mycket om människor som har isolerat sig av en eller annan anledning. Men kanske går det att ta reda på mer.

– Kan man inte gå via hemtjänsten? undrar Carin. Hemtjänsten skulle kunna fråga hyresgästen om det finns ett behov av att prata eller träffa andra. Och sedan, i samtycke med hyresgästen, meddela exempelvis Laila eller Sarah att kontakt är ok.

Genom Laila/Sarah kan gruppen få reda på vilka som tackat ja och sedan kontakta personen i fråga, föreslår Carin. De andra i gruppen ser detta förslag som en möjlig väg.

*Fortsättning nästa sida*

Efter en diskussion kring olika aktiviteter som man kan bjuda in till: promenader, akvarellgrupp, grillning och schack så kommer gruppen överens om att man måste börja i mindre skala.

– Om man ska spela fia med knuff eller schack så kanske det upplevs som ett krav, en prestation, säger Göran.

### Mötet är meningsfullt

Och en promenad är kanske inte det rätta för en person som är orörlig. Aktiviteten behöver kännas både tillgänglig och meningsfull för den ofrivilligt ensamme. Vad är meningsfullt i sammanhanget? Det måste vara ett möte med en annan människa, det är det viktiga, slås det fast i gruppen.

Gruppen får en stund på sig att skriva ner idéer för hur man kan nå de ofrivilligt ensamma. Alla skriver ner förslag på lappar som sätts på väggen. Idéerna är många, alltifrån träffar för nyinflyttade till kafferep trapphusvis.

*- Skulle man kunna be alla att säga hej till sin granne?*

Idén väcker diskussion kring hur grannkontakten ser ut. Karin hälsar på alla sina grannar på sitt våningsplan medan Ann-Marie knappt ser röken av sina.

– Jag vet inte var de håller hus, säger hon. Det känns som om jag sitter helt ensam här.



### Bättre grannkontakt

De andra i gruppen hälsar på en och annan granne, men tycker att kontakten kan bli bättre. Att försiktigt närma sig ofrivilligt ensamma via grannkontakt framstår som den bästa vägen att gå, tror gruppen.

En person kanske kan bjuda in grannarna i trapphuset till sig. Men hur ska den första känsliga kontakten gå till? En inbjudan i brevlådan tror gruppen är den bästa vägen.

Diskussionen fortsätter. Nästa gång ska gruppen ta fram en handlingsplan.

*Hör gärna av dig med egna idéer till oss!*



## Styrelsen överklagar kammarrättens beslut



Caroline Szyber ny styrelseledamot

### Anteckningar från styrelsemötet 24 mars:

Juristen Caroline Szyber, född 1981, utsågs till ledamot i stiftelsens styrelse efter juristen Tore Ljungkvist.

Förvaltningsrättens dom av den 8 oktober 2019 har överklagats av stiftelsen till Kammarrätten. Den 2 mars 2020 fick stiftelsen besked att Kammarrätten inte beviljar prövningstillstånd och

att Förvaltningsrättens dom därför står fast. Styrelsen har beslutat att överklaga Kammarrättens beslut till Högsta förvaltningsdomstolen (jämför HirschNytt nr 5/2019).

Direktören informerade om Coronapandemins

effekter på stiftelsens sociala verksamhet och styrelsen beklagar nödvändiga inskränkningar men noterar att med värmen kommer flera aktiviteter förhoppningsvis kunna flyttas ut i trädgårdarna. Styrelsen noterar att stiftelsen följer branschens och samhällets rekommendationer på lämpligt sätt.

### Stiftelsens ekonomi påverkas av pandemin

Vice ordf. Carl Hirsch informerade om Coronapandemins påverkan på stiftelsens ekonomi. Börsens utveckling har minskat värdet på stiftelsens värdepappersportfölj med drygt 30 % sedan årsskiftet. Efter som åtskilliga aktieutdelningar kommer att dras in blir stiftelsens intäkter avsevärt lägre 2020.

Utifrån arbetsutskottets sammanträde den 3 mars konstaterades att den fastställda underhållsplanen för fastigheterna måste ses över och enbart de nödvändigaste fastighetsprojekten kommer att genomföras 2020.

## Åtgärder i samband med felanmälan gällande din bostad

Utifrån fastighetsbranschens riktlinjer med anledning av Covid-19 och samhällets uppmaning till "social återhållsamhet", vill vi minimera besök i hyresgästernas lägenheter.

### Akuta fel

Ärenden som inte kan vänta, åtgärdas så fort som möjligt. Vi kommer att fråga dig som boende om eventuella symtom och sjukdomar, så att lämpliga

skyddsåtgärder kan vidtas

- Besök sker efter överenskommelse
- Reservnyckel kan användas om ni inte är hemma
- Om ni är hemma, ser vi gärna att ni befinner er i ett annat rum än där åtgärden utförs – för allas säkerhet

### Övriga felanmälningar

Ärenden som inte är akuta avvaktar vi med tillsvidare.

# Svårt att följa rekommendation fullt ut



*Umgänge under Coronapandemin. Jadwiga Gorska, Liisa Lindeberg och Lilian Emsjö träffas på gården – på behörigt avstånd. Nu finns utemöbler på plats så att man kan sitta och prata med grannar.*

**Äldre är en riskgrupp för det nya coronaviruset och nu uppmanas de att stanna hemma. Men flera av stiftelsens hyresgäster berättar att de ändå tar sig till butiken och handlar.**

**– Det är en bra rekommendation eftersom det begränsar oss, men det känns väldigt svårt att följa den fullt ut, säger Lilian Emsjö.**

Folkhälsomyndigheten vill att äldre ska stanna hemma och inte ta emot besök från släktingar, för att inte smittas av coronaviruset.

Känslan av isolering infinner sig rätt så snabbt, det intygar flera hyresgäster.

– Allt har blivit tristare. Jag brukar ju gå på utställningar och teatrar annars. Fortsätter det här under lång tid så blir det hemskt, säger Lilian Emsjö.

## **Sitta ute och prata**

För en tid sedan skrev Lilian till stiftelsen och föreslog att utemöblerna skulle sättas på plats.

– Ja, om vi nu uppmanas att bara bli sittande hemma, då skulle vi lika bra kunna sitta nere på gården, träffa andra och prata, på behörigt avstånd. Det är ju bättre än att mötas inomhus, säger hon.

En god idé tycker stiftelsen. Sedan någon vecka finns också utemöblerna på plats.

Lilian Emsjö går i likhet med andra hyresgäster och handlar på egen hand. Det blir ett avbrott i en mono-

ton och allt ensammare vardag. Hon hjälper också en granne att handla.

## **Avboka läkarbesök**

Birgitta Winting har även hon fortsatt att handla. Men nu måste hon förmodligen avboka tid hos sin ögonläkare.

– Jag ska på uppföljningsmöte efter en operation. Det måste jag nog ställa in. Jag behöver ta två bussar dit och det är ju inte så bra, säger hon.

Birgitta är också rädd för att det som är viktigt för henne ska ta slut. Till exempel läkemedel på Apoteket.

– Jag behöver de här nya ögondropparna på Apoteket. Jag måste ju ha dem för att det inte ska bli komplikationer efter starroperationen.

Osäkerheten och situationens allvar hanterar Birgitta med galghumor.

– Ja herregud, antingen blir jag väl blind eller så dör jag, fnissar hon. Det är väl dags att döstäda, man vill ju inte skämmas inför dottern att det är så ostädad här hemma...

## **Sorg att inte träffa barnbarnen**

Att kunna träffa nära och kära är viktigt för alla men kanske särskilt för äldre. Nu begränsas den möjligheten. Folkhälsomyndighetens rekommendation är att vänta med släktbesöken en tid.

Att inte få träffa barnbarnen är det mest sorgliga enligt flera hyresgäster. Osäkerheten hos barnens föräldrar, liksom i samhället, är stor. Ingen vill riskera något. Minsta lilla hosta kan plötsligt framstå som ett hot.

Lilian Emsjö är egentligen inte så orolig för att bli smittad för egen del. Om det händer så händer det.

– Jag har haft mitt liv. Jag undrar mer vad som kommer att hända med samhället, med barnen och barnbarnen. Det är min oro, säger hon. ❖



*Birgitta Winting*



## Tips på hjälp för att handla mat

Du som har tillgång till internet kan beställa mat genom olika affärer i ditt grannskap, till exempel mathem.se, ICA, Hemköp med flera. Tänk på att det idag kan vara längre leveranstider än vanligt.

Du som tillhör en riskgrupp och inte bör gå ut och handla kan:

- Be en yngre anhörig eller vän att handla åt dig eller boka en leverans åt dig via internet.
- ICA på S:t Eriksplan 19. Du bokar tid, ring Lilianne på 08-31 10 43, vardagar mellan 11-15. Du går sedan dit på avtalad tid och väntar utanför medan personal handlar åt dig.
- Svenska kyrkan, Svenska röda korset, Riksidrottsförbundet, Rädda barnen och Sveriges stadsmissioner har kommit överens med Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, om att hjälpa personer över 70 år och andra riskgrupper med matinköp och upphämtning av mediciner.
- Det har också skapats flera grupper på Facebook med syfte att hjälpa äldre att handla.
- Du kan också få hjälp via hemtjänsten. Har du ingen hemtjänst kan du ansöka. Ring äldre direkt 08-80 65 65. Säg att du vill ha hemtjänst. Du blir sedan kontaktad av en biståndshandläggare.
- Behöver du någon att prata med eller få praktisk hjälp så kan du kontakta diakon Ann Engström i S:t Matteus församling 08-555 218 12.

## Rullatorn uppfanns av en polioskadad svenska

**Sverige är rullatorlandet nummer ett. Det var här hjälpmedlet uppfanns och här förskrivs flest rullatorer i världen, cirka 60 000 per år.**



Aina Wifalk

Aina Wifalk planerade att utbilda sig till sjuksköterska men tvingades hoppa av när hon drabbades av polio vid 21 års ålder.

Hon lyckades ändå få ett jobb där hon kunde hjälpa sjuka och skadade, först som kurator på lasarettet i Västerås och sedan som handikappkurator, som titeln då löd.

Men 25 års gående med käppar slet på hennes axlar och 1976 fick hon sjukbidrag. Då föddes tanken på att hjälpa människor som har svårt att gå på egen hand.

Hon skickade in sin idé, ett gånghjälpmedel på hjul, till en utvecklingsfond och tre år senare såg uppfinningen dagens ljus.

Och rullatorn var född. Uppfinningen blev en världssuccé. Bara i Sverige använder cirka 250 000 personer en rullator (eller rollator, det går lika bra). Svensk hjälpmedelsindustri har uppmärksammats mycket i världen och inbringat betydande export/intäkter genom åren.

Aina Wifalk fick för något år sedan en gata vid Västmanlands sjukhus i Västerås uppkallad efter sig.



## Planerade större fastighetsarbeten avser i år främst Kungsholmen

Tänkt fasadrenovering 2020 kommer att skjutas fram något/några år tills nybyggnationen mittemot Igeldammsgatan 2-8 är klar.

Mindre fasadavsnitt måste dock åtgärdas 2020. Det gäller i första hand trapphuset 2B:s fasad mot innergård (ställning krävs) samt några större sprickbildningar på fasader (fasadklättrare). Fönsterrenoveringar som samplanerats med fasad-

renoveringen måste också utföras 2020. Nyligen renoverade fönster utmed Igeldammsgatan omfattas ej. Ytterbågar renoveras på fabrik och väderskydd uppsattes under ca 2 veckor tills fönstren är på plats. Vi återkommer med information.

Myndighetskrav vad gäller förbättrad taksäkerhet genomfördes i Vasastan 2019 och utförs på Kungsholmen 2020.