



Går din granne inte att nå?

Kanske har du någon gång känt oro över att din granne inte svarar i telefon eller öppnar när du ringer på dörrklockan? Och då inte vetat vad du ska göra?

En del väljer då att kontakta stiftelsens personal med önskemålet att någon anställd kanske skulle kunna gå in i grannens lägenhet och undersöka läget.

Tyvärr är det inte så enkelt.

Vi som fastighetsägare har varken skyldighet eller rättighet att gå in i en lägenhet där hyresgästen inte går att nå.

Stiftelsen kan bara på hyresgästens önskan gå in i dennes lägenhet utan att någon är hemma för att efter överenskommelse utföra ett arbete som hyresgästen har beställt eller som vi har aviserat.

Det är angeläget för oss att varje hyresgäst känner sig trygg med att stiftelsen inte går in i en hyresgästs lägenhet utan tillstånd.

Vad du som hyresgäst kan göra

Om du har en eller flera grannar som du känner förtroende för så kanske du kan lämna en extra nyckel hos dem?

Att skaffa Trygghetslarm är en bra åtgärd både för egen del och för att minska oron bland anhöriga och bekanta.

Om anhöriga vill ha hjälp

Stiftelsen vill vara tydlig med att vi inte kan gå in hos en hyresgäst på uppmaning av en anhörig.

Det beror bland annat på att det ibland kan råda osämja i relationer med anhöriga och att hyresgästen av den anledningen inte vill att anhöriga ska kunna komma in i lägenheten.

Vi har inte heller möjligheten att administrera



Stiftelsen kan inte gå in hos en hyresgäst på uppmaning av en anhörig.

eventuella tillstånd; ett sådant kan bli inaktuellt från en dag till en annan om hyresgästen ändrar sig.

Det är med andra ord av största vikt att anhöriga som hyresgästen har förtroende för själva har nyckel till lägenheten.

Kan man ringa polisen?

Både vi som fastighetsägare – när det finns personal i arbete och på plats under kontorstid – och grannar kan ringa polisen. Det underlättar om det finns någon som kan förmedla en dörrnyckel som polisen kan nyttja vid inryckningen.



Äntligen sommar!

Vi nalkas midsommar (sill och potatis, dans runt stängen och opålitligt väder - en härlig svensk tradition). Sedan tar en del av oss som jobbar här semester. Du kan alltid vara trygg med att det finns personer på plats juni-augusti om du behöver hjälp med något.

Trevlig midsommar! önskar Stiftelsen.



Pär Frank, snart 87 år, tränar för att må bra och motverka ryggont och stelhet. Han tror att äldre kan göra nytta inom t ex scout- och idrottsrörelsen.

Hur tar vi vara på äldres resurser?

En människa med grått hår och rynkor – vad leder associationerna till? Till en människa som är vis och klok och full av livserfarenhet, eller en äldre person som har passerat bäst-före-datum och inte riktigt hänger med i svängarna?

Här i sekulära och individualistiska Sverige där det ungdomliga hyllas får man lätt en känsla av att det är det senare som gäller. Fast frågar man runt lite grann bland de äldre så håller inte alla med.

– Nej, jag tycker faktiskt inte att samhället är så ungdomsfixerat. Jag har inte märkt nåt annat än att synen på äldre är ok. Jag har aldrig känt mig nedvärderad och min kontakt med yngre är fin, säger hyresgästen Pär Frank som fyller 87 år senare i år.

Pär Frank är en av de årsrika som ser till att hålla igång. Han har med sin fru Gunn pluggat italienska och andra ämnen på Senioruniversitetet i flera år, han läser mycket böcker och spelar badminton i Pensionärernas badmintonklubb. Tidigare åkte han även inlines och långfärdsskridsko, men det har han slutat med.

– Vid 77 års ålder märkte jag att balansen hade blivit sämre liksom rörelseförmågan och kanske också

kondisen. Det gjorde mig lite rädd och mer försiktig, säger han.

Även om Pär kanske inte kan göra allt han tidigare gjorde så är han en aktiv person och kognitivt är han hur vital som helst. Ett levande exempel på det som sägs om äldre idag – att vi är så mycket friskare. Medicinskt är dagens 75-åringar som föräldragenerationens 65-åringar. Vi ser bättre, rör oss bättre, har mindre ont. Och vi lever längre.



Om vi får vara friska utvecklar vi nya hjärnceller hela livet. Något man inte visste för 20 år sedan.

Ta vara på äldres erfarenhet

I ljuset av detta är det allt fler som framhåller att vi bättre borde ta vara på den erfarenhet och kapacitet som äldre besitter. En av dem är professorn och författaren *Bodil Jönsson* som har skrivit mycket om tid men också om åldrande.

Det är viktigt, menar hon i en artikel i GP, att vi inte skyler över de skillnader som faktiskt finns mellan yngre och äldre; yngre är till exempel mycket bättre på att hantera nya detaljer. Samtidigt blir en människa bättre och bättre på att se sammanhang (inte bara gamla utan också nya), hon får bättre kontakt mellan tankar/kunskap och känslor och blir mer noga med mål och mening.

Och myten om att äldres hjärnceller sakta dör ut är söndersmulad sedan cirka 20 år. Idag vet vi att vi utvecklar nya hjärnceller hela tiden ända in i djupaste

ålderdom, om vi får vara friska.

Kanske kan yngre och äldre komplettera varandra genom erfarenheter och skilda förmågor? Bodil Jönsson vill lyfta fram den kvalitativa effekten aktiva äldre kan bidra med inom arbetsliv, kultur och samhälle. "Fler år på nacken är inte bara fler. Fler är annorlunda. Och kan just därför berika", skriver hon.

Äldre som stöd inom folkbildning

Pär Frank tror att äldre skulle kunna bidra med värde i föreningsliv och ungdomsverksamhet.

– Om man ser äldre som en resurs så tror jag att det framför allt ska vara som stöd för de som är yrkesverksamma inom scout- och idrottrörelse, och inom det som kallas folkbildning, som studiecirkel inom studieförbunden, säger han.

Många äldre i Pärns närhet är också aktiva som läxhjälp till skolbarn, fast det är något han själv inte har vågat sig på, medger han.

Negativa åldersstereotyper

Att vi behöver ändra vår syn på äldre på alla plan och i högre grad ta tillvara på den resurs de faktiskt utgör, är det nu alltför som framhåller. En av dem är forskaren *Jannicke Andersson* som forskar inom aktivt och hälsosamt åldrande vid Lunds universitet.

– Det går att hålla sig undan fallgropar med negativa åldersstereotyper. Om en person har en syn på sig själv som någon som är stark och har makt, så påverkar det både den psykiska och fysiska hälsan positivt. Och ser vi det ur ett samhällsperspektiv måste vi se äldres

kompetens eftersom vi kommer att behöva människor som arbetar längre, säger hon.

Hälsofrämjande synsätt

Samtidigt går det inte att komma ifrån att samhället på flera sätt ser äldre som en belastning, eller ett problem som ska lösas. Och det påverkar exempelvis hur hälso- och sjukvården är beskaffad. Det förhärskande synsättet är att fokusera på sjukdomen, på det som framkallar sjukdomar.



Jannicke Andersson, äldreforskare

I högre utsträckning än idag borde primärvård och kommuner samverka kring förebyggande verksamhet. Det menar i alla fall *Britt Mari Ligne Carlsson*, tidigare sjuksköterska. Hon är en av de äldre personer som under ledning av Bodil Jönsson inom projektet Uppdrag kunskap har bidragit med sin kunskap i ett FoU-uppdrag kring vården och omsorgen.

Det hon förordar är ett salutogent (hälsofrämjande) synsätt på äldre, som kan kombineras med det patogena, sjukdomsinriktade synsättet. Ett salutogent synsätt har fokus på det som leder till och vidmakthåller hälsa. Enligt detta synsätt vill man stärka de resurser som människor har inom sig. Äldre kan, kanske mer än en del tror.

Kanske lever vi i en omställningstid när det gäller synen på äldre nu när vi lever längre och mår bättre än tidigare generationer. Äldre som en resurs, inte en belastning. Det är också så vi ser det inom stiftelsen.

100 år av möten

Efter 100 år av möten med äldre stockholmare har stiftelsen uppfattningen att alla människor, också de åsrika, har resurser och erfarenheter som inte riktigt uppfattas eller räknas med.

Ett socialt hållbart samhälle måste ta vara på alla människors kunskap och friska sida. Vi vill inom SIHM se möjligheter för individen att fortsätta att utveckla sin förmåga, sin styrka och identitet. Oavsett ålder.



För Stiftelsen är det viktigt att se möjligheten för alla, oavsett ålder, att utveckla sin förmåga, sin styrka och identitet.

Utflykt för mindre rörliga hyresgäster

När man inte är lika rörlig som förr blir man glad över möjligheten att få komma ut och se sig omkring tillsammans med andra. Det intygar de hyresgäster som följde med på Stiftelsens guidade busstur i Stockholm den 15 maj.



Anne Hansen och Sonja Elofsson.

Knappt fyrtio av stiftelsens hyresgäster lockades av att via bussfönstret njuta av ett vågrant och soligt Stockholm, en utflykt som i år avslutas med lunch i Aula Medica vid Karolinska Institutet.

Väninnans förtjänst

Det är en tur för de som inte längre kan röra sig som förr. Eller som bara inte orkar med en längre utflykt. Flera går med käppar och rollatorer. Anne Hansen är den enda som färdas i sin rullstol. Att hon följer med är hennes väninnas förtjänst, berättar hon.

– Min väninna tyckte att jag borde komma ut. Jag sa att jag inte ville vara till besvär men då sa hon att jag inte skulle bekymra mig.

Resan som gick via Söder Mälarstrand, Fjällgatan på söder och Östermalm uppskattades av hyresgästerna. Den var ”lagom lång” som någon uttrycker det. Flera öser beröm över den trevliga och hjälpsamma chauffören samt den kunniga guiden Stefan Maurbakken.



Irene Paulsson och Inger Asprans njuter av lunch i Aula Medica. Till vänster Rut Lindström.

Mot Skokloster

Den större vårutflykten gick i år till Skokloster och därefter till Täby kyrka. Fler bilder på sihm.se



Sopkärlen på plats på Kungsholmen

Efter att marken på gården vid Igeldammsgatan har förstärkts och fått nya plattor så står nu också sopstationen för hushållssopor på plats. Den kommer dock inte i bruk förrän runt den 1 juli. Samtidigt kommer nedkassen i fastigheten att pluggas igen.

Tvättstugan

Den nya tvättstugan i Vasastan är redo för användning också den runt den 1 juli