



Ett fyrtiotal byresgäster i vasastan kom för att lyssna när juristen Ida Danielsson berättade om framtidsfullmakt.

Framtidsfullmakt förenklar för anhöriga

Att tänka efter före är ofta bra. Det gäller inte minst hur du vill att saker ska skötas om du själv en dag inte kan göra det. Juristen Ida Danielsson besökte nyligen stiftelsen för att berätta om framtidsfullmakt.

En framtidsfullmakt är ett dokument som tydliggör hur ens ekonomi och privata angelägenheter ska skötas om och när man själv inte har möjlighet att ta några beslut.

– En vanlig fullmakt räcker inte om en person plötsligt, till exempel genom sjukdom, förlorar sin beslutsförmåga, förklarar Ida Danielsson.

Ny lag från 2017

Makan/maken eller sambon kan till exempel inte sälja den gemensamma bostaden om den ena i paret blir dement och hamnar på ett boende.

Lagen om framtidsfullmakt började gälla den 1 juli 2017. Det bakomliggande skälet till lagen, berättade Ida, var att ta fram ett alternativ till god man eller förvaltare, efterfrågan på en god man är nämligen stor i överförmyndarnämnden.

Ewa Fritz Carlsson och hennes man Kurt Carlsson hade tidigare inte tänkt så mycket på det Ida Daniels-

son berättade.

– Jag hade hört talas om framtidsfullmakt men visste inte så mycket om det. Vi har ju skrivit våra testamenten och tänkte väl att det räckte med det. Men det här var nåt nytt. Vi ska hem och diskutera det här, säger Ewa.

Undvika konflikter

En framtidsfullmakt är inte bara bra för fullmaktsgivaren, den gör det också tydligt för fullmaktstagaren.

– Det kan vara skönt för våra barn att veta vad som gäller, man vill ju inte att det ska bli massa bråk och tjafs, det ska gå rätt till, det är det viktigaste, säger Kurt.

Ingerd Thungström tyckte att Ida Danielssons genomgång var bra, om än väl faktaspäckt.

– Jag blev lite trött. Det är komplicerade saker och mycket att tänka på. Får fundera på hur jag ska göra. Nu ska jag först och främst hem och vila, säger hon leende.

Det finns mycket information om framtidsfullmakt på nätet. Ida Danielsson har också skrivit om ämnet i Blomsterfondens tidning ALMA (finns på nätet). Har du frågor får du gärna vända dig till Sarah på expeditionen.



Ann-Marie Törner i sitt kök

En flaska Ramlösa ledde till fallolycka

Hyresgästen Ann-Marie Törner har fallit flera gånger, både utomhus och i hemmet. Senast ledde öppnandet av en stor flaska Ramlösa till att hon föll pladask på köksgolvet.

– Som tur var hade jag trygghetslarm, jag hade inte kommit upp på egen hand, säger hon.

Fall är den vanligaste orsaken till att människor hamnar på sjukhus. Varje år faller nästan 70 000 personer så illa att de behöver läggas in för vård.

Rädd för att inte komma upp

Hyresgästen Ann-Marie Törner har flera gånger fått sjukhusvård efter fall. Men det är inte bara fallet i sig som hon är rädd för, lika rädd är hon för att inte kunna ta sig upp om hon ramlar i hemmet. Som hon gjorde bara för några veckor sedan.

– Jag skulle öppna en stor flaska Ramlösa och hade problem med det. Jag slant till och vatten hamnade på golvet – som jag sedan halkade på, berättar hon.

Mer handstyrka

Hon tryckte på knappen på sitt armband som är kopplat till trygghetslarmet och snart var hemtjänsten där och kunde hjälpa henne upp.

Händelsen ledde till att Ann-Marie kontaktade stiftelsens arbetsterapeut Laila Runér för att få råd och hjälp med att träna händerna.

– Mina händer och handleder är inte så starka, jag har dessutom artros, säger hon. Jag vände mig till Laila för jag tänkte att jag behöver mer styrka i händer och fingrar så att jag kan ta mig upp om jag ramlar.

Men när Laila kom kunde hon konstatera att det skulle bli svårt för Ann-Marie att träna upp en sådan styrka att hon skulle klara sig upp på egen hand vid fall. I hennes fall skulle inte kunskap i uppresningsteknik fungera.

”För många äldre som i likhet med Ann-Maries inte har den kraft och styrka som krävs och dessutom har tydliga balansproblem, så är trygghetslarm ett måste, säger Laila.”

Sedan nämner hon saker att se över i hemmet för att minska fallrisken. Som att undvika mattor, eller se till att det finns ett halkskydd under dem.

Åtgärder för minskad fallrisk

Socialstyrelsens webbplats Kunskapsguiden.se har listat följande åtgärder för att minska fallrisken i hemmet:

- fästa lösa sladdar vid väggarna
- ta bort mattor eller lägga halkskydd under dem
- ta bort trösklar
- halkfria inneskor som sitter stadigt på foten
- god allmänbelysning i bostaden och gärna en nattlampa
- se till att badrumsgolvet är halkfritt.
- halkmatta i badkaret eller duschen och handtag i väggen vid badkaret eller duschen
- ha föremål som används ofta inom räckhåll

Ann-Mari har genom Laila och bostadsanpassningen fått handtag och annat installerat i badrummet, något som har varit mycket värdefullt säger hon.

Vad gör hon då för att inte ramla igen?

– Jag har ju en rollator både inomhus och ute, använder jag den ramlar jag inte. Skulle jag inte använda rollatorn är det viktigt att ha något att ta tag i. Att stödja sig mot väggen när jag går fungerar bra. Och att ta det lugnt, säger Ann-Marie.

Bland det viktigaste för äldre som vill minska risken för fall är styrke- och balansträning. Åtgärda synnedsetningen och så långt som möjligt ändra mediciner som ökar fallrisken, är också viktigt, enligt Kunskapsguiden.se.



Halkfria inneskor är ett av råden för att minska risken att falla.

Arkivet som underlättar för dina närstående

Vet dina närstående var du har ditt testamente och vilka försäkringar du har? Finns det någon sista önskan om var och hur begravningen ska ske?

Både **Fonus** och **Ignis** har ett dokument där du besvarar dessa och liknande frågor som kan vara svåra för närstående att besluta om. Begravningsbyråerna ger dig också möjlighet att förvara testamente och andra värdehandlingar så att allt finns samlat och tillgängligt den dag du går bort.



Fonus kallar sitt material för *Vita arkivet* och hos Ignis heter det *Livsarkivet*. Allt är kostnadsfritt och finns tillgängligt på begravningsbyråernas hemsidor. Du kan också hämta det på något av deras kontor. Läs mer på ignis.se och fonus.se

Kostens betydelse

Missa inte: Den **1 oktober** kl 14.00 kommer dietist Malin Forsblad till stiftelsen på Vikingagatan 30 och berättar om kostens betydelse för äldres hälsa.

Dina grannars spännande berättelser på nätet

Känner du till att du på stiftelsens hemsida (sibm.se) hittar ett antal personporträtt av hyresgäster inom stiftelsen?

Vi har intervjuat ett antal personer och berättat deras historia om var de kommer ifrån, stora händelser på vägen, hur de känner och tänker om livet idag som äldre.

Senaste porträttet är av **Yngve Erlandsson** som berättar att hans fru dog ung och att han själv tog hand om barnen. Flytten till stiftelsen har gjort att han återfått en positiv livskänsla.

En annan hyresgäst är **Erik Hermansson**, 99 år idag, som bland annat berättar hur han mötte sitt livs stora kärlek vid 75 års ålder. Någon bra start i livet fick han dock inte, får man veta.

Har du ingen dator eller iPad så kan du låna stiftelsens dator. Du kan också få hjälp från expeditionen att skriva ut artiklar. Prata med Sarah.



Kerstin Händel, Yngve Erlandsson och Erik Hermansson är några av de som porträtteras på sibm.se

Expeditionen – plats för samtal



Ewa Boman träffar Sarah för att få hjälp med några saker och prata en liten stund.

Boka lokal, ordna med nycklar, ge tips och råd, hjälpa till med datorutskrift eller blanketter – det är saker som Sarah på expeditionen hjälper till med. Men expeditionen är också en viktig mötesplats för samtal.

Möten människor emellan är något stiftelsen värnar om. En plats för möten är stiftelsens expedition som Sarah förestår.

Via Sarah kan en hyresgäst få hjälp med olika praktiska saker. Eller bara prata. Här finns alltid tid för samtal om stort och smått.

– Det sociala är minst lika viktigt som det praktiska, säger Sarah. En del kommer på besök för ett ärende men vill nog egentligen bara prata lite, lätta sitt hjärta, berätta en anekdot, kanske få tips och råd.

Folk på plats ett värde i sig

Att bli lyssnad på är viktigt, liksom att bli sedd. Expeditionen har en funktion också för de som inte använder den idag, tror Sarah.

– Bara vetskapen om att det finns folk på plats som man kan fråga eller vända sig till skapar en sorts trygghet, menar hon.

Hennes jobb handlar om att ge service till hyresgäster inom ramen för stiftelsens verksamhet. Allt från lokalbokning till hjälp med datorutskrift och kopiering. Det går kanske inte att hjälpa hyresgäster i alla ärenden, men alla ska känna sig välkomna att ställa frågan, betonar Sarah.

Är man osäker på vem eller vart man ska vända sig i en viss fråga, så är Sarah alltid rätt person att först gå till.

Hyresgästernas synpunkter är också viktiga för att kunna utveckla verksamheten.

– Vi välkomnar synpunkter och klagomål, eller förslag på förbättringar exempelvis av våra aktiviteter och program. Vi samlar, behandlar och delar det vi tror kan ha ett värde också för andra hyresgäster, säger Sarah.

Stort engagemang

Ärenden som kommer till Sarah går ofta vidare till Arne, stiftelsens fastighetsskötare. Han tar hand om fastighetsrelaterade ärenden och allt löpande som rör lägenheterna. En felanmälan ligger oftast till grund när Arne ska hjälpa en hyresgäst med något i lägenheten. Lägenhetsrenoveringar beslutas av direktören.

Också Arne betonar den sociala aspekten i sitt jobb. Engagemanget i hyresgästernas väl och ve.

– Omtanke är ett av våra grundvärden, säger Arne. Vi hoppas att hyresgästerna också känner att vi lever upp till det i verkligheten.

FAKTA

Telefon till receptionen vardagar kl. 9.00 -12.00,

08-650 40 23

Besökstid kl. 10.00 – 11.00

– Kungsholmen måndag och torsdag

– Vasastan tisdag och fredag

Felanmälan helst via nätet

Det bästa sättet att felanmäla är att fylla i ett formulär på vår hemsida, sihm.se

Du som är mindre datorvan kan göra anmälan via blankett som finns i varje trappuppgång. Denna lämnas sedan till expeditionen.

En del mejlar en anmälan, vilket är något vi ser att ni helst inte gör. För att arbetet kring felanmälan ska flyta på så vill vi ha anmälan via nätet eller via blankett.

Café Vallgossen öppnar

På onsdagar 14.30-16.00 kan du fika och träffa andra på Stockholms Sjukhems nyöppnade fik Café Vallgossen. Samtalsvärdar från Röda korset Kungsholmen finns på plats och du fikar till självkostnadspris. Mariebergsgatan 22.

