



Omvärlden - nyhetsbrev nr. 8, 2020

Välkommen till ett nytt nyhetsbrev från SKPF!

Ofrivillig ensamhet var redan före corona ett av de största hälsoproblemen i Sverige, framför allt bland äldre. Problemet har blivit än mer akut nu när äldre sitter socialt isolerade för att skyddas från att bli smittade av coronaviruset. För många äldre blir ensamheten så påtaglig i rådande situationen att de ringer 112 eller krisinformation på 113 13 bara för att få någon att prata med, vilket är olyckligt ur flera perspektiv.

Det finns flera organisationer och aktörer i samhället som man som äldre kan ringa om man har behov av att prata med någon. Vi har lagt ut information om dessa på Facebook, men en stor andel av våra medlemmar är inte digitala. Så för att nå ut till alla medlemmar så inkluderar vi i det här nyhetsbrevet namn på olika organisationer och deras telefonnummer som ni gärna får sprida vidare.

Låt oss hjälpas åt i dessa ansträngda tider, håll kontakten med medlemmarna!
/Sofia och Peter

Sofia Noaksson, utredare pensioner: sofia.noaksson@skpf.se, 076-677 19 70
Peter Sandberg, utredare äldreomsorg och bostäder: peter.sandberg@skpf.se, 073-025 29 65

[Här](#) kan du ladda ned nyhetsbrevet som en PDF.

Kontaktstöd för äldre

Det finns många olika föreningar och organisationer som erbjuds eller stöd på telefon. Det kostar ingenting och man behöver inte berätta vem man är om man inte vill. Några exempel på stöd och telefonjourer man kan kontakta är:

Röda Korsets stödtelefon

Här kan man vända sig med sina tankar och sin oro och få stöd till hantera situationer. De som svarar i Röda Korsets stödtelefon har utbildning i psykologisk första hjälpen och följer löpande utvecklingen av covid-19. Röda Korset är en organisation med stor erfarenhet av att möta människor som behöver stöd.

Telefon: 0771 900 800
måndag till fredag mellan 12.00-16.00
Mer information finns på rodakorset.se.

Äldrelinjen

Är till för personer som är 65 år och äldre och måste medmänskligt stöd. De har utökat sina öppettider på grund av utbrottet av covid-19. Äldrelinjen driver av den ideella föreningen Mind. De som svarar är utbildade och erfarna volontärer.

Telefon: 020-22 22 33
måndag till fredag 8.00-19.00
Helger 10.00-16.00
Mer information finns på mind.se

Coronaluren

Coronaluren är ett ideellt initiativ som kan stödsamtal. Det går bra att vara anonym när man ringer.
Telefon: 010-344 04 02.

Jourhavande präst

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på natten. Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst. Det går också att mejla eller chatta. Mer information finns på svenska kyrkan.se/jourhavandeprast.

Telefonlinje Jourhavande självvårdare, Frälsningsarmén

Frälsningsarméns telefonlinje Jourhavande självvårdare öppnar runt 20 april. De som svarar har tystnadsplikt och man väljer vad man vill prata om. Man måste inte vara troende.
Telefon: 020-15 15 13 (18-22 varje kväll)

Självordslinjen, Mind

Självordslinjen finns för att lyssna på dig. De ger stöd, hopp och motivation till att vilja leva och / eller söka hjälp.
Telefon: 90101 (varje dag 06-24)

/ [Sofia](#)

Pension

Corona budgeten - mer pengar till Pensionsmyndigheten

Jag dagarna presenterade regeringen vårbudgeten som innehöll både plus och minus för äldre. Ett av plusen är att Pensioneringsmyndigheten får extra pengar för att kapa köpet till intetsägande annat ansökningar om bostadstillägg och för att öka tillgängliga tjänster till kundservice.

Källa: [Regeringen](#)

/ [Sofia](#)

Medelåldern väntas öka kommande decenniet

Medelåldern väntas öka de kommande tio åren, enligt SCB:s prognos för 2020 till 2070. Förra året var medelåldern för avlidna 84,7 år för kvinnor och 81,3 år för män. Om tio år väntas det öka till 85,7 respektive 82,8 år.

Källa: [SCB](#)

/ [Sofia](#)

Ytterligare en valcentral ansluter sig till Fullmaktskollen

Valcentralen Fora har anslutit sig till den digitala tjänsten Fullmaktskollen. Fora administrerar tjänstepensionen Avtalspension SAF-LO. Sedan tidigare är valcentralen Collectum som hanterar ITP-avtalet ansluten. Dessutom har många pensionärer- och försäkringsbolag valt att hantera fullmaktstjänster digitalt via Fullmaktskollen. Bland dessa återfinns Länsförsäkringar, SEB, Movestic, AMF, Nordnet Pensionsförsäkring och SH Pension.

Källa: [Sak & Liv](#)

/ [Sofia](#)

Hälsa



Viktig utredning publicerad - God och Nära Vård

Detta är en viktig utredning som pekar ut och möjlighet och önskad utveckling för att kunna möta våra behov och förväntningar på vår och omsorg och där hemsjukvården föreslås få höjd status.

Jag har det huvudbetänkande som överlämnades till socialminister Lena Hallengren av utredare Anna Nergårdh den 1 april finns inget annat att förslag:

- Personcentrerad vård och omsorg som utgångspunkt.
- Kommunernas roll som sjukvårdshuvudmän lyfts tydligt fram.
- Samverkanskrav på regioner och kommuner vad utvecklingen och planering av hälso- och sjukvård införs.
- Den enskilde kan initiera en individuell plan och börja ett så kallat patientkontrakt.
- Den fasta vårdkontaktens roll tydliggörs och ska ansvara för att de individuella planerna är aktuella och uppdaterade och att samla för de patienter som är skilda med utgångspunkt i den individuella planen.
- Den individuella planen ska också fungera förebyggande och rehabiliterande insatser.
- Huvudmännens utbildningsuppdrag tydliggörs.

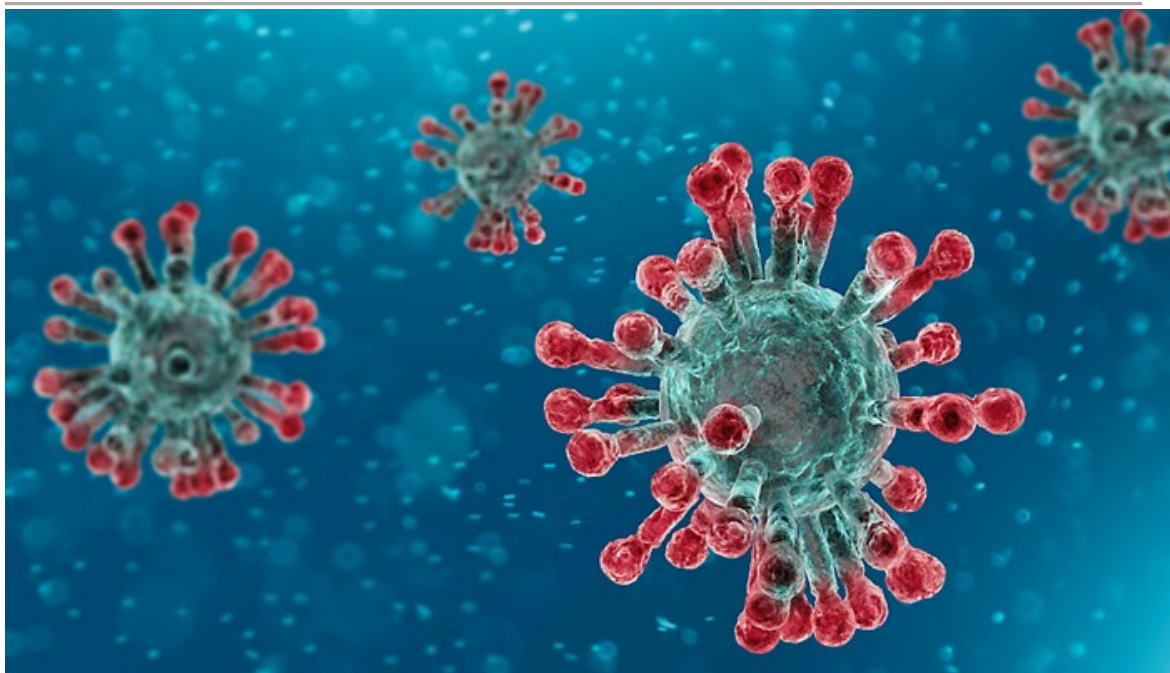
Utredningen föreslår också ett namnbyte, från hemsjukvård till hälso- och sjukvård i hemmet.

- Omställningen till nära vård på gården runt omkring i regioner och kommuner och kommer att gå vid ett flertal

är. Den grundar sig i förändringar som att införa nya samverkansformer och arbetssätt och kan göra inte lagstiftas fram. Därför är det viktigt till evenemangshinder i lagstiftningen undanröjs och att lagstiftningen på ett tydligt sätt som stöder nära värden, säger Marie Morell, ordförande för Sjukvårdsdelegationen i Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

[Här](#) kan du ladda ned utredningen som PDF.

Källa: [Regeringen](#)
/ [Peter](#)



SCB tar fram coronastatistik

SCB har lagt upp en särskild sida på scb.se med statistik, nyheter och information med koppling till den pågående spridningen av coronaviruset och covid-19.

Ta en titt här istället för alla konstiga teorier och påståenden som dyker upp i sociala medier.

[Läs mer här.](#)

Källa: [SCB](#)
/ [Peter](#)

Boende



Regeringen: 300 miljoner till bostäder för seniorer

Regeringen satsar 300 miljoner kronor på bostäder till äldre. Detta för att möta den rådande bostadsbrist som finns i många kommuner.

Många kommuner runt om i landet sliter för att kunna möta en åldrande befolkning med brist på finansiella resurser. Därför föreslår regeringen i [vårändringsbudgeten](#) att satsa 300 miljoner kronor på bostäder till äldre.

Fler lägenheter för äldres behov och förutsättningar

Det handlar om ett kapitaltillskott till Statens Bostadsomvandling (SBO), som jobbar med att omvandla lägenheter till att passa äldres behov och förutsättningar.

Hittills har bolaget omvandlat omkring 1 000 lägenheter och med de nya resurserna ska det bli ännu fler.

– SBO är ett väldigt viktigt bolag för att hjälpa många kommuner runt om i landet att bygga äldreboenden och kan med det här kapitaltillskottet fortsätta med sin viktiga verksamhet, säger Per Bolund, finansmarknads- och bostadsminister (MP).

Brist på bostäder för äldre i 146 kommuner

– När det gäller äldreboendena finns det ett stort behov. 146 kommuner har signalerat att det finns brist på bostäder för äldre i Boverkets enkäter, så där kommer SBO:s verksamheter att vara en viktig pusselbit för att se till att det blir en bättre balans på bostadsmarknaden även för äldreboendena.

Det är ännu inte bestämt vilka som får ta del av de nya resurserna, utan nu kommer SBO föra diskussioner med kommuner om var det finns stora behov.

"Det här är viktigt för att skapa en levande kommun"

– Man ska kunna bo kvar i sin hemkommun och kunna få ett bra och tryggt boende även på sin ålders höst, säger Per Bolund.

I flera kommuner som får möjlighet att låta äldre personer flytta in i ett anpassat boende frigörs också bostäder

som kommer vara viktiga för att andra ska kunna stanna kvar på orten, exempelvis en barnfamilj som kan flytta in i ett hus som blir tillgängligt.

– Det här är viktigt för att skapa en levande kommun och ge fler människor möjlighet att kunna bo kvar där man trivs, avslutar ministern.

Källa: [SBO](#), [Regeringen](#)
[/Peter](#)

Övrigt



Få hjälp med vardagsärenden eller hjälp andra

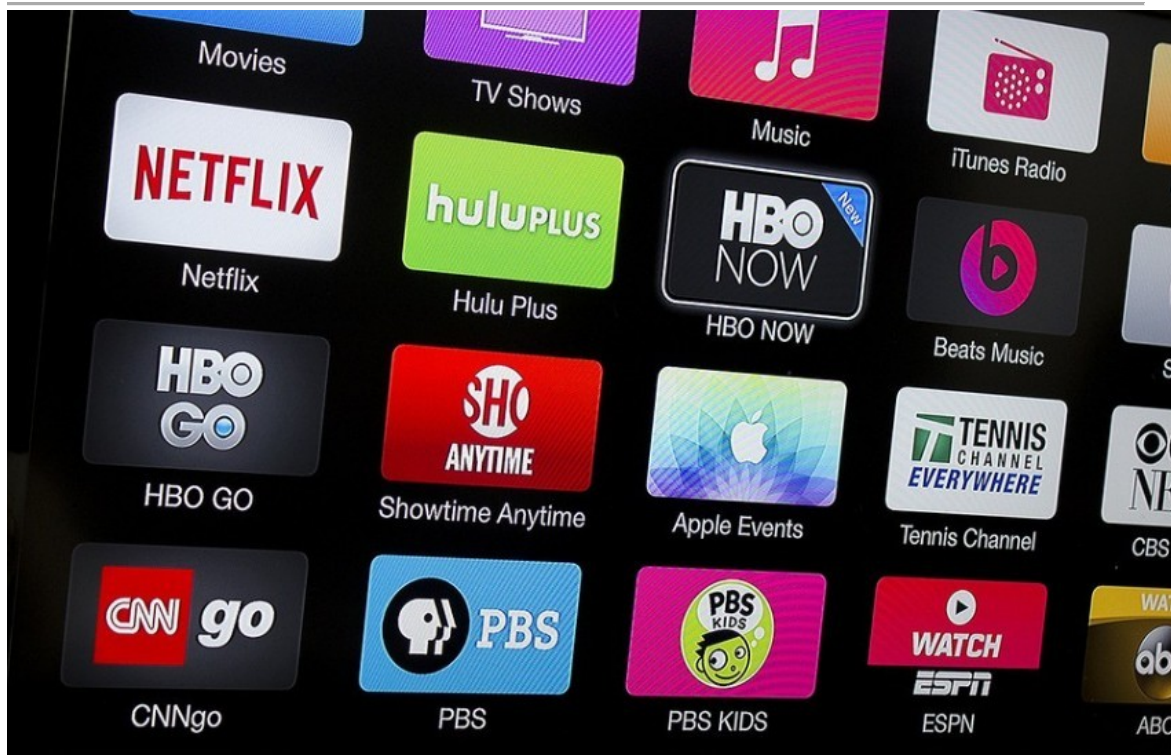
Still Active lanserar en ny kostnadsfri tjänst där du kan få hjälp med vardagsärenden eller hur du kan erbjuda andra din hjälp i dessa Corona-tider.

Tjänsten är kostnadsfri och du behöver inte vara en Still Active-medlem för att kunna få hjälp. Tjänsten finns i hela landet.

Länkarna nedan tar dig till det formulär du fyller i för att matchningen ska kunna göras. Endast din kontaktinformation kommer att delas med pensionärer som är i behov av hjälp eller den som kommer att hjälpa dig med dina ärenden.

Klicka här om du [SÖKER HJÄLP](#)
Klicka här om du [VILL HJÄLPA](#)

Källa: [Still Active](#)
[/Peter](#)



Streaming av filmer och tv – gör så här

Är du också trött på tv-sändningarna? Jag talade med min svärmor som kände så och fick frågan hur man "strömmar" för att få se fler kanaler.

Det stora utbudet av streamingtjänster innebär att du inte behöver vänta på att något bra ska komma på tv eller leta efter gamla videokassetter med Nils Poppe att njuta av.

Så här gör du för att komma igång och se vilka betal- och gratis streamingtjänster du kan välja mellan.

Hur kommer jag igång med att strömma?

Streaming (att strömma) innebär att du laddar ner innehåll från internet medan du spelar upp det. Du kan strömma till din tv, surfplatta eller smartphone och titta på filmer, serier, tv-kanaler, lyssna på musik och mycket mer.

För att komma igång med streaming är det tre saker som måste vara på plats:

1. Du måste ha tillgång till internet
2. Du behöver en tv, dator, surfplatta eller mobiltelefon som du kan använda för att titta på
3. Du måste ha tillgång till en strömningstjänst, tv-app eller liknande.

Hur strömmar jag till min tv?

Du kan använda en smart-tv

De flesta nyare tv-apparater är så kallade smarta tv-apparater som kan gå online, dvs koppla upp sig mot internet.

Om du har en smart-tv som kan gå online kan du använda den för att strömma filmer och program genom små program som kallas appar. Många gånger finns det redan appar installerade från streamingtjänsterna på din smart-tv, annars kan du ladda ner dem på samma sätt som när du laddar ner appar till din mobiltelefon.

Du kan använda en Google Chromecast

Du kan också använda en Chromecast från Google som du ansluter till tevens [HDMI-ingång](#). Chromecast kostar mellan 400–800 kronor. Med Chromecast kan du [casta filmer och tv-program](#) från Google Home-appen på din mobiltelefon så att du kan titta på dem på din tv. Du använder din telefon som fjärrkontroll. [Så här gör du](#).

Du kan använda Apple TV

Apple TV fungerar på samma sätt som Google Chromecast och kostar mellan 1 500–2 000 kronor. Du ansluter en låda till din teves HDMI-ingång. Det finns en fjärrkontroll som ingår, men du kan också använda din telefon som fjärrkontroll. [Så här gör du](#).

Vilka streamingtjänster finns det?

Filmtjänsterna är uppdelade i tre typer: gratis, abonnemangstjänster och betala-vid-behov.

Abbonemangstjänsterna innebär att du betalar en fast summa varje månad och får ta del av allt innehåll i tjänsten fritt under den tiden. Det passar den som tittar ofta och mycket på film och tv-serier.

I de tjänster där du betalar vid behov fungerar det så att du betalar en engångssumma för att hyra eller köpa filmen. Hyr du den har du vanligen en månad på dig att börja titta, och har du väl tryckt på play har du 48 timmar på dig att se klart den.

Köper du däremot filmen kan du se den hur många gånger – och hur ofta – du vill. Den här typen av tjänster passar dig som tittar på film eller tv-serier mer sporadiskt.

HBO Nordic – <https://se.hbonordic.com/>

Brett utbud av TV-serier med högt betyg på IMDb – den äldsta och största filmdatabasen på internet

YouTube – <https://www.youtube.com/>

Världens största streamingtjänst med nästan oändligt innehåll

Netflix – <https://www.netflix.com/se/>

Enormt utbud av filmer och tv-serier av blandad kvalitet

Viaplay – <https://viaplay.se/>

Live-TV, film och serier som går att se offline

SF Anytime – <https://www.sfanytime.com/sv>

Filmtjänst där du bara betalar för de filmer du tittar på

Apple TV Plus – <https://www.apple.com/se/apple-tv-plus/>

Apples storsatsning som levererar högsta kvalitet på både bild och ljud

Amazon Prime Video – <https://www.primevideo.com/>

En relativt billig streamingtjänst med exklusiva tv-serier av hög kvalitet

SVT Play – <https://www.svtplay.se/>

C More – <https://www.cmore.se/>

Google Play – <https://play.google.com/store?hl=sv>

UR Play – <https://urplay.se/>

Playtjänst som präglas av folkbildningsambitioner

Dplay – <https://www.dplay.se/>

Discovery Networks återlanserade streamingtjänst i Sverige

TV4 Play – <https://www.tv4play.se/>

Reklambaserad streamingsida som inte åldrats särskilt väl

Kulturinstitutioner som streamar gratis

Dramaten Play – <https://www.dramaten.se/play/>

Göteborgs Konserthus – GSOPlay – <https://www.gso.se/gsoplay/>

Berwaldhallen Play – <https://www.berwaldhallen.se/play/>

Operan Play – <https://www.operanplay.se/>

The Metropolitan Opera New York – <https://www.metopera.org/>

[/Peter](#)

Citatet

"En person som inte får information kan inte ta ansvar.

En person som får information kan inte låta bli att ta ansvar."

Jan Carlzon

VD och koncernchef för flygbolaget SAS 1981-1993

Tips

Ett tips för att ändra storlek på texten är att trycka ned CTRL-knappen och trycka upprepat på "+" eller "-". Det fungerar på många datorer, paddor och telefoner.



[SKPF på Facebook](#)



[SKPF på webben](#)

Använd gärna vårt textinnehåll, men glöm inte att uppge källan.

Copyright © 2020 SKPF Pensionärerna, All rights reserved.

Du får det här nyhetsbrevet eftersom du är medlem i SKPF Pensionärerna.

Postadress:

SKPF Pensionärerna
Box 300 88
Stockholm 10425
Sweden

[Add us to your address book](#)

Vill du ändra hur du får nyhetsbrevet?

Här kan du [uppdatera din profil](#) eller [avsluta prenumerationen](#)

