



BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR1 - DECEMBER 2011

Ny tidning för Bromma-pensionärer ett resultat av sammanslagningen!



Redaktionen för Bromma-föreningens nya tidning "SPF BROMMA" samlad framför de datorer i vilka tidningen framställs. Fr v Hans Edenhammar, Lena Hedquist och Kjell Gustavsson, den senare redaktör för tidningen.

Ett konkret resultat av sammanslagningen av de tre pensionärsföreningarna SPF Bromma, SPF Västerled och SPF Nockeby är den tidning du nu läser första numret av. Tillsammans har de tre föreningarna 1.700 medlemmar varav Bromma och Västerled hade vardera cirka 700 och Nockeby cirka 300. Historien är den att både Västerled och Nockeby en gång avknoppades ur Bromma-

föreningen – då för trettio år sedan ansågs det svårhanterligt med en alltför stor förening. Med tiden visade det sig emellertid svårt att få fram aktivt arbetande styrelseledamöter och funktionärer i alla tre föreningarna och från den 1 april 2011 samlades de tre åter under en hatt, namnet blev SPF Bromma.

Skälet till att den utvidgade föreningen ger ut tidningen SPF BROMMA

är dels att samgåendet har gett ekonomiska resurser att förbättra informationen till medlemmarna, dels att man vill berätta om äldreomsorgen och om arbetet för de gamla i Bromma.

Tidningen kommer att utges med fyra nummer per år och tryckas i 4-färg. Upplagan blir 2.000 exemplar.

Internet-tjänst för användning av läkemedel

Om du har funderingar kring dina läkemedel så kan du enkelt testa hur dina läkemedel fungerar tillsammans med varandra. Det gör du på nättjänsten www.seniorminiq.se

Tjänsten är lätt att använda och den är kostnadsfri. Den främsta målgruppen är pensionärer som använder flera olika läkemedel, vilket kan öka risken för läkemedelsrelaterade problem.

Du eller en anhörig skriver in dina mediciner, dosering och orsak till att du tar dem. Sedan fyller du i en lista över vilka besvär du upplever. SeniorminiQ visar då ett antal diskussionsfrågor som gäller just dig. Diskussionsfrågorna kan du ta med då du träffar din läkare.

SeniorminiQ är tänkt att vara ett diskussionsunderlag och ger läkaren information när läkemedelsbehandlingen ska följas upp.

En pilotstudie av verktyget SeniorminiQ har gjorts av Nestor FoU-center. Nestor arbetar med forskning och utveckling med äldre i fokus.

Ragnhild Larm

Guldskatter i Bergrummet

Den 30 januari 2012 kl 11.45 blir det en specialvisning för SPF Brommas medlemmar av utställningen Inka – Guldskatter i Ostasiatiska Museets bergum. Ta buss 65 från Centralen till Skeppsholmen, bussen stannar alldeles utanför ingången. Pris 200 kr om 30 deltagare anmäler sig.

Anmäl senast 20 januari till Lena Malmström, tel 08-25 54 37. Därefter betalning 200 kr till föreningens plusgiro 435 91 04-9.



BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma Pensionärsförening.

Redaktör *Kjell Gustavsson*.

Medarbetare i detta nummer:

Hans Edenhammar, Lena Hedquist, Ragnhild Larm och Björn Wahlberg.

Redigering *Gunnar Svensson*.

"SPF BROMMA" trycks av

AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

Ordföranden har ordet:

ÄNTLIGEN!

Det skriver jag inte för att Tomas Tranströmer till slut fått sitt Nobelpris, utan för att du just nu håller det första numret av vår nya medlemstidning



i din hand. Jag har i flera av de senaste årens medlemsbrev påtalat fördelarna med att ersätta de tre årliga utskicken med en periodisk medlemstidning, och nu har äntligen visionen kunnat förverkligas. Sammanslagningen och det ökade medlemsantalet har medfört ett ökat behov av bra kommunikationsvägar inom föreningen och den har samtidigt gett ökade personella och ekonomiska resurser för att förverkliga drömmen.

En redaktionskommitté har under sommaren och hösten arbetat intensivt med att dra upp riktlinjerna för tidningen och ta fram detta första nummer, som kommer att följas upp med ett nytt nummer per kvartal. Vid behov kan sidantalet efter hand utökas, och det utökade textutrymmet tillsammans med det minskade intervallet mellan utskicken gör att informationen kan göras mer utförlig och aktuell än tidigare. (Men ni som har tillgång till internet, glöm inte att då och då gå in på vår hemsida – där kan finnas ännu aktuellare information från föreningen!).

Tidningens mål är att i artiklar och intervjuer belysa aktuella frågor inom äldreomsorgsområdet, att informera om föreningens, distriktets och förbundets arbete för att förbättra medlemmarnas levnadsvillkor, och att informera om föreningens medlemsaktiviteter – mötesverksamhet, friskvård, utflykter m.m. Vi hoppas också kunna bereda plats för bidrag från medlemmarna i form av insändare och debattinlägg och på så vis få till stånd en förbättrad dialog inom föreningen. Ambitionen är att kostnaden för tidningen skall ligga på samma nivå som våra tidigare utskickskostnader, och att en framtida ökning av sidantalet skall finansieras genom annonsintäkter.

Jag vill också tacka medlemmen Gunnar Svensson som svarat för tidningens form, kritiskt granskat och redigerat artiklarna och slutfört tryckfärdigt manus.

Björn Wahlberg

Motion och kultur med Per populär

Onsdagen den 27 oktober träffades ett tjugotal SPF:are på Alviks tunnelbanestation. De skulle ut på den kultur- och motionsvandring som utgår därifrån varje onsdag. Denna dag tog de tunnelbanan via T-centralen till universitetet. Dagens vandringsledare, Per Lundberg, samlade gruppen först framför Naturhistoriska Riksmuseet där han berättade om det imponerande museets historia. Efter en kort vandring över Roslagsbanan in i Bergianska trädgården berättade Per kort om trädgårdens historia.



Per Lundberg (t.v.) ledde den grupp vi följde på en kultur- och motionsvandring.

Vi vandrade vidare utmed Brunnsviken norrut till Ålkistan, den lilla kanal som förbinder Brunnsviken med Värtan. Där berättade Per om hur man i mitten av 1800-talet grävde ut denna kanal och fick samma vattennivå på bägge sidor och slapp den tidigare slussen.

Bromma Veteranring

I Bromma finns sedan snart 20 år ett hundratal pensionärer som deltar i Bromma Veteranring. Genom ett större utskick i våras fick man ytterligare ett tiotal medlemmar.

Veteranringen vänder sig till pensionärer som bor ensamma, för att de skall känna sig trygga och veta att någon bryr sig om dem varje dag året runt. Bli de sjuka eller råkar ut för olycksfall i hemmet, finns alltid Bromma Veteranring som garant för att de blir kontaktade.

Hans Ekholm, som sedan några år varit ordförande i föreningen, berättar hur det hela går till:

– Du ska före klockan tolv varje dag ringa Bromma Veteranring och uppge namn och telefonnummer. Det registreras av en telefonsvarare som avlyssnas på eftermiddagen och avprickas på en lista. Om du inte har ringt tar man sedan kontakt med dig. Svarar du inte, ringer man någon av de personer vilkas namn du uppgett. Ett krav vi alltid har på oss är att vi på något sätt måste få kontakt under dagen, säger Hans.

Medlemmar i organisationerna SPF och PRO sköter det praktiska arbetet inom Veteranringen. Inga speciella krav ställs på dig och du deltar utan

Sedan vandrade vi utmed lilla Värtan med utsikt mot Djursholm och Tranholmen. När vi gått runt Lappkärrsberget vände vi söderut mot universitetet. Där fick vi ytterligare kulturinformation innan tunnelbanan tog oss hem till Alvik igen. Då hade vi vandrat i två timmar.

Dessa kultur- och motionsvandringar har pågått varje vecka vår och höst i tio år. Det är olika vandringsledare. Det är mycket jobb för dem. De bör förstås provgå sträckan och läsa på för att ha något intressant att berätta.

– Det börjar bli svårt att hitta vandringar som vi inte gått, säger Per Lundberg. Vi har varit på så många olika ställen i Stockholmstrakten.

Höstens vandringar har bl a gått till Blockhusudden, Fornstigen på Ekerö, Mörby, Gamla Stan, Vinterviken, Skogskyrkogården och Sollentuna. Vårens program framgår på annat ställe i tidningen.

Hans Edenhammar

kostnad. Bromma stadsdelsnämnd står för de direkta kostnaderna och för en lokal i Brommagården.

Han avslutar med att säga att vara med i Bromma Veteranring är ett enkelt och trevligt sätt att hålla kontakt och få en pratstund med andra pensionärer. På det sättet kan också du själv göra en insats. Kanske du vill vänta med att bli "ringare" men ändå vara med och hjälpa till som "avprickare", vilket innebär att du några få gånger per år hjälper till med kontrollen.

Vill du veta mer om Bromma Veteranring, ring Hans Ekholm på telefon 25 39 30 eller Astrid Gustafson på telefon 87 29 72.

Kjell Gustavsson

Den kommunala hemtjänsten klarar sig bra i konkurrensen

Visserligen har hälften av de drygt tusen Brommabor som fått hemtjänst valt ett privat alternativ. Men om man bortser från de två företag som bara bedriver verksamheten på det stora privata äldreboendet som bedrivs av Pauvre Honteux i Nockeby, och som alltså inte konkurrerar med den kommunala hemtjänsten, sjunker den privata andelen till knappt 40 procent.

Dessutom ger detta en överdriven bild av den privata andelen. Det privata företag som har flest kunder, 294 personer, är Attendo Västerort. En stor del av deras kunder använder bara larm, den billigaste och minst personalkrävande hemtjänsten. Räknar man i volym utfört hemtjänstarbete (exklusive Pauvre Honteux) svarar de privata företagen inte för mer än cirka 20 procent.

Gör de privata företagen ett bättre jobb? Det verkar inte så, snarare tvärtom. De pensionärer som använder hemtjänst fyller i enkätformulär som beskriver hur de gillar sin hemtjänst. Dessa åsikter finns på kommunens hemsida (www.stockholm.se) i anslutning till respektive hemtjänstföretag.

DE MEST NÖJDA KUNDERNA

De allra mest nöjda kunderna har kommunala Södra Västerleds Hemtjänst (86 procent) tillsammans med de båda privata företagen på Pauvre Honteux. Abrahamsbergs Hemtjänst har 80 procent nöjda kunder samt Norra Västerleds Hemtjänst och Blackebergs Hemtjänst har något sämre siffror, 76 respektive 75 procent.

De kommunala företag som har sämst siffror är Bromma Demensteam och Söderberga Hemtjänst med 71 respektive 58 procent nöjda användare. Söderberga Hemtjänst bedriver sin verksamhet på f d Tunets Äldreboende som omvandlats till omdiskuterat trygghetsboende. Kanske är den låga andelen kunder mer en protest mot omvandlingen till trygghetsboende än missnöje med hemtjänsten. Kunderna är lika nöjda med personalens arbete som på andra håll i den kommunala hemtjänsten.

Av de fyra större privata företagen (utöver Pauvre Honteux) har Proffskraft i Stockholm och Äldreliv i Stockholm 74 procent nöjda kunder, Attendo Västerort 73 procent samt Carema Äldreomsorg 68 procent. Alltså inte bättre än de kommunala, snarare tvärtom.

De privata företagen har fler administrativa anmärkningar. Stadsdelsnämnden och kommunen

gör granskningar av att företagen har tillräckliga rutiner för att klara av uppkommande problem i hemtjänsten. De privata företagen (exklusive Pauvre Honteux) har betydligt fler anmärkningar än de kommunala. Det är kanske inte så konstigt eftersom de inte bedrivit verksamheten så länge. Deras personal har dessutom genomgående lägre utbildning och kortare erfarenhet. Det verkar alltså som de privata företagen har hemläxa att göra innan de är lika bra som de kommunala.

Den som beviljats hemtjänst kan välja något av de hemtjänstföretag som godkänts av kommunen. För Brommaborna finns det 95 företag att välja mellan. Det är naturligtvis fullständigt orimligt. De tolv hemtjänstföretag, sex kommunala och sex privata, vi nämnt ovan är de enda som har mer än tio kunder i Bromma. De övriga 83 företagen har inga eller ett fåtal kunder i Bromma. De bedriver sin huvudsakliga verksamhet i kringliggande stadsdelar eller kommuner (Hässelby, Kista, Rinkeby, Tensta etc) och har registrerat sig i Bromma för att kunna ta hand om enstaka kunder på andra sidan gränsen.

Hans Edenhammar

Upphandlingen av Mälarbacken har stoppats!

Vid pensionärsrådets möte den 22/11 meddelade äldreomsorgschefen Pia Bäck att de 30 Brommabor som har dygnetruntoende på Koppargården i Hässelby/Vällingbys stadsdel har kontaktats för uppföljning av sitt boende. Ingen av dem/eller de anhöriga har haft kritik att framföra beträffande den boendes situation.

Inom Bromma finns ungefär 450 äldre som har dygnetruntoende och förvaltningens ambition är att samtliga ska tillfrågas under 2012 om sin uppfattning om den äldreomsorg man får.

Vidare meddelade Pia Bäck att upphandlingen av Mälarbackens vård- och omsorgsboende har stoppats. Mälarbacken kommer att fortsätta drivas i kommunal regi!

Äldreomsorg när den är som bäst

Äldreomsorgen i Stockholm har under en längre period granskats av bland annat Dagens Nyheter och flera svåra missförhållanden har framkommit som upprört allmänheten. Äldreborgarrådet Joakim Larsson har svarat på kritiken i DN och lovar förbättring.

Genom mitt engagemang i både stadsdelens pensionsråd i Bromma och i kommunens pensionsråd har jag möjlighet att ta del av kvalitetsredovisningar och andra metoder att säkerställa kvaliteten på äldreomsorgen i vår stad. Därför är det med stor glädje som jag vill delge alla som är berörda av frågan om äldreomsorg en egen upplevelse som jag fick för ett par veckor sedan.

Jag skulle vara borta en vecka och gruvade mig rejält för hur jag skulle ordna för min man under tiden då han inte kunde följa med. Jag tog kontakt med hans biståndsbedömare som kom hem till oss och jag mötte en person som verkligen utgick från att både min man och jag som anhörigvårdare skulle få en bra vecka.

De två första dagarna under min bortovaro skulle han få hemtjänst eftersom det korttidsboende, Kinesen, som han skulle bo på resten av veckan då var stängt. Personal från demensteamet skulle ta hand om hemtjänsten.

Dagen före min avresa kommer en från demens-teamet hem för att presentera sig för min man och för mig, för att jag också skulle kunna känna mig lugn! Hon skulle ha varit ledig på måndagen efter helgen då min man skulle få komma till Kinesen och hade på eget initiativ bytt med en kollega för att min man inte skulle behöva möta fler personer än nödvändigt.

MED VÄRME OCH OMTANKE

Tänk att det finns personer inom äldreomsorgen med sådan värme och omtanke och dessutom med sådan professionalism.

Vistelsen på Kinesen hade föregåtts av ett "provboendedygn" och en mycket hög ambition att lära känna sin kommande gäst. Respekt för individens behov, hemkänsla, omtanke om både den anhörige och den boende som kallas gäst, präglar hela verksamheten på Kinesen.

När jag åter var hemma och kramat om min man som strålade ikapp med personalen när jag kom för att hämta honom slog mitt hjärta volter av glädje över att det finns en sådan fantastisk äldreomsorg att tillgå i vår stadsdel, Bromma.

Jag kände att jag verkligen ville berätta om hur det kan vara när det är som allra bäst!

Lena Hedquist

Friskvårdscentrum i Bromma

Sedan några år finns ett friskvårdscentrum för Brommas 65-plussare med utmärkt gym och många organiserade aktiviteter.

Friskvårdscentret är inrymt i Tunets trygghetsboende i Råcksta, Råckstavägen 30. Cecilia Lindblad och Erika Lind Mayer är de två sjukgymnaster som själva driver verksamhetens alla aktiviteter på Tunet.

Friskvårdscentret erbjuder olika gymnastikgrupper, kostrådgivning och sociala aktiviteter. Från en blygsam start har deltagarantalet successivt ökat.

För dem som behöver extra stöd och hjälp med träningen i gymmet finns alltid instruktörer på plats. Innan man börjar träna på gymmet ges två introduktionstillfällen för att man därefter utan problem ska kunna träna på egen hand.

– Det är till större delen, ungefär tre fjärdedelar, kvinnor som deltar i aktiviteterna medan männens andel är litet högre på gymmet, säger Cecilia Lindblad.

Gymnastik har man av olika slag och på olika nivåer. Dessutom finns Pilates, Qigong och Senior yoga av flera slag som ger träning både fysiskt och mentalt.

Skulle det inte vara nog finns också bangolf inomhus med 18 hål och bingo ett par dagar i veckan. En annan aktivitet är bordtennis för vilken man förfogar över två bord. Där ser man gärna fler deltagare.

Förra året gjordes en enkät bland deltagarna för att få reda på om de upplevt någon förändring av sin hälsa sedan de börjat träna. Av svaren framkom att man upplevde sig ha förbättrat både styrka, kondition och balans. Vidare hade man förbättrat kostvanorna, minskat sin led- och ryggvärk, sänkt sitt blodtryck och fått bättre sömn.

Deltagarna hade ett stort åldersspann. Både Cecilia och Erika understryker hur viktigt det är med fysisk aktivitet för att behålla hälsan upp i åren.

Sist ett litet citat: "Den som inte avsätter tid för hälsa, får förr eller senare avsätta tid för sjukdom". Tänkvärt eller hur?

Välkommen du också att delta i de olika aktiviteterna. Mer information kan du få av Cecilia eller Erika på telefon 08-508 06 691.

Kjell Gustavsson

Föreningens alla aktiviteter

Månadsmöten Brommasalen

Alviks Medborgarhus (T-bana Alvik)

Måndagen den 9 januari kl.13.00

Bengt Ernryds trio spelar glad och lättillgänglig jazz. Trion består av Bengt Ernryd trumpet, Torbjörn Ömalm gitarr och Patric Thorman kontrabas.

Måndagen den 6 februari kl.13.00

Årsmöte, föreningen bjuder på kaffe och semla.

Måndagen den 5 mars kl.13.00

Jag är Zlatan Ibrahimovic.

David Lagercrantz, journalist och författare berättar om sin bok om Zlatan.

Måndagen den 2 april kl.13.00

Krigsbarn 40.

Timo Ekholm berättar om boken och visar tecknade bilder från krigsåren i Finland. Timo Ekholm och hans bror skickades till Sverige. Han kallar föredraget "Från bomber till sockerdricka".

Måndagen den 7 maj kl.13.00

Drömmroller i musikens värld.

Åsa Bergh, sångerska, som medverkat i många musikalerna sjunger till egen inspelad musik.

Månadsmöten Ängbysalen

Ängbykyrkan (T-bana Islandstorget)

Tisdagen den 10 januari kl 13.00

Niclas Strand och Mia Poppe: *Välkommen till Folkparken* – musik- och sångprogram.

Tisdagen den 14 februari kl 13.00

Sylvie Lindeborg berättar om *Wilhelmina Skogh, fattig Fåröflicka – drottning av Grand Hotell/Foresta*

OBS! Lokal Mariehällskyrkan, Solbergavägen 65. Ta buss 112 från Alvik kl 12.18 eller buss 113 från Islandstorget kl 12.11 eller 12.41 till hållplats Mariehällskyrkan.

Tisdagen den 13 mars kl 13.00

Språket – en upptäcktsresa i Sverige, Norden, Europa. Lennart Persson, folkhögskolelärare.

Tisdagen den 10 april kl 13.00

Mannekänguppvisning.

Tisdagen den 8 maj kl 13.00

Sång- och musikprogram med Martin Gribbe.

Vandringar

Stavgång Blackeberg

Måndagar kl 11.00 Start 5/1

Samling Blackebergs T-banestation.

Anpassa kläderna efter vädret, speciellt skorna.

Avslutning vid Café Sjövillan.

Ledare Astrid Gustafson, tel. 08-87 29 72 och

Maud Möller tel. 08-87 31 29.

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10.00 Start 20/3

Samling Alviks T-banestation utanför spärren mot Vidängsvägen. Varierande rundor cirka två timmar plus resa tor. Ta med fika och sittunderlag.

Ledare Gun Nygård, tel 08-59 03 34 64.

Kultur- och motionsvandring

Onsdagar kl 10.00 Start 21/3

Samling Alviks T-banestation utanför spärren mot Vidängsvägen. Varierande rundor cirka två timmar plus resa t o r. Ta med fika och sittunderlag.

Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 08-26 40 41

21/3 Okänt mål – Karl-Erik Karlsson

28/3 Norra Kyrkogården – Hans Edenhammar

11/4 Brommavandring – Per Lundberg

18/4 Stadsvandring – Britta Alsterman

25/4 Djurgården – Britta Alsterman

2/5 Kärson – Per Lundberg

9/5 Upplands Väsby – Gun Nygård

23/5 Ekerö – Berit Alveskär

30/5 Liten sjötur – Karl-Erik Karlsson

Vandringar med Astrid och Kerstin

Tisdagar kl 10. Start 17/4

Samling Alviks T-banestation utanför spärren mot Vidängsvägen när inget annat angivits. Varierande rundor, cirka två timmar plus resa t o r.

Avslutas på café för lunch eller kaffe.

Ledare: Kerstin Törestad Petersson

tel 08-37 85 44 mobil 070-466 26 07 och

Astrid Gustafson tel 08-87 29 72

mobil 076-812 75 28

17/4 Östermalm

24/4 Farsta

15/5 Gärdet

22/5 Blackeberg

Samling vid T-banan Blackeberg

29/5 Djursholm

Samling vid T-banan Brommaplan

5/6 Ekerö Samling vid T-banan Brommaplan.

Boule

Onsdagar kl 12.30 hos City Boule

Start 11/1

T-bana Rådhuset, uppgång Kungsholms Kyrka
Även nybörjare välkomna!

Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 08-26 40 41 samt
Leif och Eva Törnblom tel 08-37 38 75.

Bowling

Onsdagar kl 10.00

Start 18/1

Åkeshovs Bowlinghall (vid simhallen).

Ledare Per-Olof Ström, tel. 08-37 50 22 och
Inger Andersson, tel. 070-584 47 96.

Bridge

Tävlingsbridge

Måndagar kl 9.45

Start 9/1

Tranebergs Äldreboende, Tranebergsvägen 47
Ledare Björn Malmberg, tel. 08-25 91 29 eller

070-301 40 09. Saknar du bridgepartner hör
av dig.

Fortsättningskurs i trivselbridge

Onsdagar kl 13.00

Start 25/1

Tranebergs Äldreboende, Tranebergsvägen 47
Ledare Kerstin Törestad Petersson, tel. 08-37 85 44
och Monica Poppen, tel. 08-26 75 33

Övriga aktiviteter

Pensionärspolitiska gruppen

Måndagarna 20/2, 19/3, 16/4, 21/5 kl 10.00

Tranebergs Äldreboende, Tranebergsvägen 47
Diskussion av aktuella pensionärspolitiska frågor
angående t ex äldreomsorg, bostäder, och sjuk-
vård.

Ledare Karin Wilborg, tel. 08-26 98 16.

Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30

Ängbysalen i Ängbykyrkan (T-bana Islandstorget)
Ledare Axelina Lindholm, tel 08-646 35 10.

Bra att veta

Veteranring

Ett samtal om dagen

Bromma veteranring erbjuder trygghet genom *ett telefonsamtal om dagen* för den som är ensam.

Frivilliga krafter svarar för kontakterna.

Ring Hans Ekholm, tel 25 39 30, eller Astrid
Gustafson, tel 87 29 72, så får du veta mer.

Äldre Direkt

Telefon: 08-80 65 65

Öppettider Måndag-torsdag klockan 08.00-16.30,
fredagar klockan 08.00-16.00

Måndag-torsdag klockan 08.00-16.00,
fredagar klockan 08.00-15.00.

Exempel på frågor som kan hanteras av äldre
direkt

- Svarar på allmänna frågor och ge råd inom äldreomsorgens område.
- Kan objektivt hjälpa till med att välja utförare utifrån valfrihetsmodellen.
- Är behjälpliga när kund önskar kontakt med biståndshandläggare.

Vid akuta frågor kan du ringa till Äldre direkts telefon under våra öppettider samt därefter till Stockholms trygghetsjour på telefon 08-508 40 700. Målet är att 70 procent av frågorna ska besvaras direkt och i mer komplicerade ärenden återkommer vi med svar inom en överenskommen tid.

Bromma stadsdelsförvaltning

Gustavslundsvägen 151 G,
Postadress Box 15017, 167 15 Bromma
Telefon: 08-508 06 000
Äldreomsorgschef Pia Bäck
Anhörigkonsulent Vivianne Ekholm.

Stockholms trygghetsjour

Tel 08-508 40 700

Kan besluta om akuta äldrevårdsinsatser.

Halvdag om demens

Närmare sjuttio personer hade infunnit sig i Nockebysalen i Alviks Medborgarhus den 14 november för att lyssna till experten Kerstin Lundström, som inledde SPF Brommas halvdag om demens.

Demenssjukdomar kommer oftast smygande. Maken som börjar bete sig annorlunda mot vad han gjort förut. Personen som fortfarande är i arbete och som blir mobbad på sin arbetsplats.

Kerstin är en mycket anlitad föreläsare i vårt land men också i övriga världen. Under sina resor passar hon på att snappa upp nyheter som kommer inom det här området. För det forskas, både om hjälpmedel, bromsmediciner och behandling.

Hon påpekade också vikten av att båda parter i en relation har tillgång till gemensamma bankkonton om den ena insjuknar, genom att man i tid skaffar fullmakter för varandra.

Företrädare för olika verksamheter i Bromma var inbjudna för att berätta om hur de arbetar.

Demensteamet betonade bland annat hur viktigt det är att ta reda på vårdtagarens levnadshistoria

för att kunna erbjuda hjälp som är anpassad efter just den personens behov. Man lägger ner mycket tid på att lära känna sina vårdtagare för att skapa ett ömsesidigt förtroende som ska hålla under lång tid.

En läkare på Minnesmottagningen gav en fyllig information om vad en minnesutredning innehåller. Om du är orolig för att minnet börjar svikta ska du vända sig till din husläkare som gör en första bedömning. Efter detta kan du få en remiss till Minnesmottagningen. Är du inte överens med din husläkare kan du be att få en "second opinion" av en annan läkare, vilket är en rättighet man har som patient. På minnesmottagningen arbetar läkare som är specialister på geriatrik, sjuksköterskor, undersköterskor, neuropsykolog och arbetsterapeut.

Kring varje person med demensdiagnos finns ett antal anhöriga/närstående. Anhörigkonsulenten Vivi-Anne Ekholm berättade om vilken hjälp hon kan ge anhöriga.

En företrädare för Demensföreningen berättade slutligen om vilken nytta man kan ha av att vara med i föreningen.

Lena Hedquist

Styrelse och funktionärer i SPF Bromma

FÖRENINGENS STYRELSE

Björn Wahlberg, ordförande	87 72 18
Karin Wilborg, vice ordförande	26 98 16
Lena Hedquist, sekreterare	073-759 40 82
Dorothy Eklund, kassör	581 667 75
Svante Astermo, medlemssekr.	564 364 52
Elisabeth Hallquist, väntjänst	29 45 15
Gun-Britt Allberg	25 80 10
Hans Edenhammar	34 86 12
Kjell Gustavsson	26 97 05
Ragnhild Larm	80 01 53
Lena Malmström	25 54 37
Monica Poppen	26 75 33

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Friskvård	Astrid Gustafsson	87 29 72
	Karl-Erik Karlsson	26 98 16
Syn- o hörselomb.	Karin Wilborg	26 98 16
Trafikombud	Rune Kings	87 61 54
Begravningsfrågor	Gunnar Windling	37 99 23
Pensionärsrådet	Kjell Palmqvist	25 60 70
	Kerstin Törestad	37 85 44
	Gunilla Kemstedt	26 49 05
	Birgitta Atterling	80 33 16
	Lena Hedquist	073-759 40 82
	Kristin Swanberg	87 11 03
Hemsida	Ingvar Kohlström	37 90 65

FÖRENINGENS ADRESS:

SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattvägen 5, 168 74 Bromma

Årsavgift 2012	210 kr, vänmedlem 50 kr
Plusgironummer	435 91 04 - 9
Organisationsnummer	802412 - 8558
Hemsida	www.spfpension.se/bromma