

Äldre frågor – det

Dags för val till riksdag, region och kommunfullmäktige. RPG har ställt fem frågor till riksdagspartierna för att utröna vad de vill göra den kommande mandatperioden i några av de sakpolitiska områden som är viktiga för äldre.



RPGs fem frågor till riksdagspartierna:

- 1 Hur vill ni motverka ålderism och stärka äldres rättigheter, inflytande och delaktighet i samhället?
- 2 Är ni beredda att höja avsättningen till det allmänna pensionssystemet för att säkerställa rimliga pensioner som man kan leva av?
- 3 På vilket sätt vill ni i ert parti säkerställa att äldre förutom mat och sjukvård även kan få sitt behov mött i existentiella frågor?
- 4 Är ni beredda att lagstifta om kommunala och regionala pensionärsråd i alla kommuner och regioner?
- 5 Vilka konkreta åtgärder vill ni genomföra för att stärka bemanning och förbättra arbetsvillkor inom äldreomsorgen?



Centern

- 1 Genom att stärka skyddet mot åldersdiskriminering på arbetsmarknaden, stärka polisens arbete mot äldrebrott och öka seniorers inflytande i samhället och inom politiken som pensionärsråd.
- 2 Vi måste få fler människor i arbete och låta dem som vill arbeta längre. Grundskyddet för dem med sämst pension behöver höjas, men den viktigaste åtgärden för att få pensionerna att växa är att stimulera tillväxten i samhället.
- 3 Vi vill öka individens möjligheter till sociala och hälsofrämjande aktiviteter, bland annat genom att stärka civilsamhället med studieförbund, föreningsliv och samfund.
- 4 Alla politiska församlingar behöver inkludera äldres perspektiv innan beslut fattas. Det viktigaste är att inflytande stärks i praktiken, inte exakt i vilken form detta sker.
- 5 Undersköterskor ska kunna få tillgång till fortbildning, specialisering och karriärtjänster. Ledarskapet behöver stärkas med en obligatorisk chefsutbildning och färre medarbetare per chef.



Kristdemokraterna

- 1 Inga arbetsgivaravgifter för arbetstagare över 69 år, förstärkt jobbskatteavdrag från 69 års ålder, gör om trygghetspensionen till en trygghetsersättning. Vi vill stärka ekonomin, motverka diskriminering och främja möten.
- 2 Nej, vi vill istället se till att bedriva en tillväxtvänlig ekonomisk politik som gör att pensionerna växer till rimliga nivåer.
- 3 Kristdemokraterna vill möta äldres existentiella behov genom en värdegrund som inkluderar själsliga, andliga och sociala behov, stärkt delaktighet, ökad trygghet och minskad ensamhet.
- 4 Nej. Vi har inte drivit frågan om att lagstifta om obligatoriska pensionärsråd i kommunerna. Vår politik fokuserar mer på andra sätt att stärka äldres inflytande och valfrihet, via civilsamhälle och organisationer.
- 5 Vi vill höja äldreomsorgens status genom stärkt medicinsk kompetens, bättre kunskapsstyrning och tryggare arbetsvillkor samt ett avstängningsregister som skyddar både brukare och seriös personal.



Liberalerna

- 1 Genom att stärka skyddet mot åldersdiskriminering i arbetslivet göra det lättare att arbeta längre och ta tillvara äldres kompetens.
- 2 Liberalerna vill höja pensionerna genom pensionsgas och lägre skatt på pension. Inte genom höjd pensionsavgift, för att säkra högre pensioner.
- 3 Vi vill stärka personcentrerad äldreomsorg, öka personalens kompetens i existentiella frågor, motverka ensamhet och säkerställa samverkan med civilsamhället så att varje individ får stöd utifrån sina behov.
- 4 Liberalerna är positiva till lokala pensionärsråd och har i flera kommuner aktivt bidragit till bildandet och att de är aktiva, men i dagsläget är inte påtvingande lagstiftning aktuellt.
- 5 Vi vill ge mer utbildning på arbetstid, införa språkrav, skapa fasta hemtjänstteam för kontinuitet och bättre arbetsmiljö för anställda. Framför all vill vi höja ambitionsnivån i äldreomsorgen, istället för rätt till skäligenlevnadsstandard vill vi lagstifta om en rätt till goda levnadsvillkor i äldreomsorgen.



Miljöpartiet

- 1 Vi vill ge DO, diskrimineringsombudsmannen, utökat tillsynsuppdrag, förtydliga diskrimineringslagen för att fånga strukturell ålderism i arbetsliv, vård, teknik och bostäder samt inrätta en äldreombudsman.
- 2 Vi vill höja den allmänna pensionen och förbättra den ekonomiska situationen för dem med de lägsta pensionerna genom att höja garantipensionen – också en viktig jämställdhetsreform.
- 3 Vi driver att det ska finnas fler kuratorer inom äldreomsorgen och att personalen ska ha kompetens om psykisk ohälsa. Genom att stoppa minutstyrningen skapas också tid till svåra samtal.
- 4 Brukarinflytande är helt centralt för att välfärden ska fungera för dess medborgare. Där samverkan brister behöver högre krav ställas på kommuner och regioner för att involvera pensionärsråd som rådgivande organ.
- 5 Vi vill öka finansieringen och stoppa minutstyrningen som skapar stress och tar tid från det som betyder något. Därtill vill vi införa förkortad arbetstid och slopad karens för bättre arbetsvillkor.



Moderaterna

- 1 Genom sänkt skatt för äldre som jobbar, valfrihet i omsorgen, avskaffad åldersgräns för mammografi, nationellt vaccinationsprogram för äldre och bakgrundskontroller i äldreomsorgen samt fler trygghetsboenden.
- 2 Moderaterna vill stärka pensionerna genom sänkt skatt, längre arbetsliv och en gas i pensionsystemet så att utbetalningarna blir större i goda tider.
- 3 Exempelvis genom insatser mot äldres ofrivilliga ensamhet som är ett folkhälsoproblem. Den moderatledda regeringen har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att ta fram en nationell strategi mot ofrivillig ensamhet.
- 4 Vi är positivt inställda till pensionärsråd och nästan alla kommuner har i dag ett. Om lagstiftning behövs för att alla ska ett råd är vi inte främmande för det, för råden fyller otroligt viktiga behov.
- 5 Fler heltidstjänster, förbättrad arbetsmiljö, höjd utbildningsnivå, språkrav för personalen och obligatorisk bakgrundskontroll. Fler utförare och välfärdsteknik ska göra yrket mer attraktivt.





Socialdemokraterna

1 Vi vill bland annat att det ska vara obligatoriskt för kommuner och regioner att ha pensionärsråd med övergripande syfte att bereda pensionärer inflytande och insyn i allmänna frågor som rör äldres levnadsförhållanden.

Socialdemokraterna:

2 Vårt mål är att den allmänna pensionen motsvarar i snitt 70 procent av slutlönen. Därför vill vi bland annat höja pensionsavgiften och se över grundskyddet för de sämst ställda pensionärerna.

3 Ofrivillig ensamhet bland äldre är ett stort problem. Vi har föreslagit 50 miljoner kronor i extra stöd för att förebygga och motverka ensamhet bland äldre.

4 Ja.

5 Vi har föreslagit satsningar på nästan två miljarder kronor, det skulle räcka till 4 000 nya kollegor. Vi vill också att de generella statsbidragen till kommuner och regioner höjs i takt med inflationen.

Från den 26 augusti kan du förtidsrösta!



Sverigedemokraterna

1 Ålder är en skyddad diskrimineringsgrund enligt svensk lag, en lag som förmodligen skulle kunna tillämpas hårdare. Politiken råder inte helt över samhällets attityder, men vi i Sverigedemokraterna betonar respekten för äldre.

2 Nej. I praktiken innebär det en skattehöjning för löntagare. Det leder i sin tur till sämre ekonomisk tillväxt och därmed en försvagning av pensionssystemet. Vi föredrar sänkt skatt för pensionärer.

3 Politiken kan inte fullt ut kliva in för anhöriga och civilsamhället. Men på ett generellt plan betonar vi i Sverigedemokraterna ofta sammanhållning och gemenskap.

4 Idén med pensionärsråd är i sig sund och detta verkar finnas i de flesta kommuner och regioner. Kommunerna och regionerna bör ha detta, men vi anser inte att lagstiftning behövs.

5 Ansvaret ligger i första hand på kommunerna som måste prioritera frågan. Staten ger kommunerna generellt budgetstöd, men engagerar sig också direkt genom till exempel äldreomsorgslyftet.



Vänsterpartiet

1 Genom lagstiftning, kunskaphöjande insatser och stärkt inflytande. Äldre ska ha reella möjligheter att påverka beslut som rör deras liv. Särskilt viktigt är det på arbetsmarknaden, där äldre som behöver byta jobb kan få det svårt.

2 Ja. Vi vill höja avsättningarna till pensionssystemet så att pensioner går att leva på. Ingen ska behöva leva i fattigdom efter ett långt arbetsliv.

3 Genom att ge personalen tid och resurser att möta hela människan, inklusive samtal, kultur, social gemenskap och stöd i existentiella frågor. Äldreomsorgen ska inte bara handla om överlevnad utan om ett värdigt liv.

4 Ja. Vi är beredda att lagstifta om pensionärsråd i alla kommuner och regioner för att säkerställa äldres inflytande och delaktighet.

5 Vi vill öka bemanningen genom att höja lönerna, stoppa minutstyrningen, korta arbetstiden och ge trygga heltidsanställningar. Det behövs också mer utbildning och bättre arbetsmiljö för att fler ska vilja stanna i yrket.

Sitter du också stilla för mycket? Du är inte ensam om det. Men nu visar ny, svensk forskning att du genom att sitta stilla på "rätt sätt" faktiskt kan minska risken för att utveckla demens längre fram i livet.

Text Anna-Maria Stawreberg



Smart vila minskar risk för demens

DET FINNS mängder av forskning som visar att det finns ett tydligt samband mellan för mycket stillasittande och sämre hälsa. Såväl hjärt-kärlsjukdom som diabetes, depression och risken för att utveckla demens har, åtminstone till viss del, ett samband med för mycket stillasittande.

Men alla har inte möjlighet att röra på sig i den utsträckning som Folkhälsomyndigheten uppmanar oss att göra.

DÅ KAN DET vara en lättnad att luta sig mot den studie från Karolinska institutet, där forskare analyserade data från 20 811 personer i åldersspannet 35–64 år, som forskargruppen följt under 19 år. Den visade nämligen att det finns en markant skillnad i hur vi sitter stilla när det kommer till demensdiagnoser.

I studien har forskarna kopplat

enkätsvar från 1997 till det svenska patient- och dödsorsaksregistret och genom det studerat vanor kring stillasittande och ett eventuellt samband med senare demensdiagnoser.

FORSKARGRUPPEN HAR BLAND annat undersökt vad som händer i våra hjärnor om vi slappar utan att utmana hjärnan, kanske genom att slötitta på något tv-program eller genom att scrolla planlöst och repetitivt utan mål, kontra vad som händer om vi gör något som ändå får hjärnan att jobba lite grann.

Resultatet var tydligt:
– Längre perioder av mentalt passivt stillasittande kan kopplas till en högre grad av demens. Därför är vårt råd: Sitt mindre, rör dig oftare. Och om du behöver sitta stilla länge, försök bryta av med något aktivt, säger Mats Hallgren, forskare vid institutionen för global folkhälsa på Karolinska institutet och ledare av studien.

Men inte bara det. Studien visar också att det är helt okej att sitta stilla länge och slappna av, under förutsättningen att hjärnan får jobba.

Förklaringen är enkel: Om hjärnan aktiveras samtidigt som vi är stilla behöver hjärnan ett blodflöde i kombination med att den förbrukar en högre mängd glukos, vilket minskar risken för utveckling av plack och inflammationer i hjärnan.

NÄR HJÄRNAN FÅR klura på olika problemlösningar och aktiviteter stärks kopplingarna mellan nervcellerna vilket både förbättrar hjärnans "mjukvara" och snabbar på bildandet av nya kopplingar.

Därför kan du med gott samvete ta igen dig i soffan genom att göra några smarta val. Lös Melodikrysset. Prata med en god vän i telefonen. Lös ett korsord. Läs en bok. Tävla mot dig själv i något frågesportprogram på tv. Eller börja hand- eller sticka eller skriva brev. ✕