

Vital



Ett magasin om säkerhet
och hälsa för dig som är 65+
från MSB, Myndigheten för
samhällsskydd och beredskap.
Årgång 4, 2014.

4 myter
om brandvarnare

Yoga Boys

40 ÅR MED SKRATT OCH TRÄNING

**STORT
KORSORD**
Vinn fina priser!

Rudi har alltid
ett äventyr framför sig

INGAS HÄNDELSERIKA LIV:
**Från krigsflykt till
brand i gardenen**

Peppar peppar... För seniorers säkerhet



Oj vad tiden går fort, ett helt år har gått sedan förra numret av Vital kom ut. Och det är femte året med kampanjen Peppar peppar...

Peppar peppar ta i trä, säger vi ofta, när det är något vi inte vill ska hända. När vi hoppas på att ha tur och undvika olyckor av olika slag. Uttrycket kommer från att man strör avskräckande kryddor på sin lycka, så att den inte ska locka till sig onda makter. Hur gör du? Lämnar du över ansvaret till högre makter eller tar du ett eget ansvar?

Vi lever längre och är friskare längre. För de flesta är seniorlivet fyllt av olika aktiviteter, liv och rörelse. Medicinska framsteg, effektivare sjukvård och bättre levnadsförhållanden bidrar till det, men vi själva bidrar också till att hålla oss på benen.

Säkerhet och trygghet är viktiga faktorer. I år sätter Peppar peppar... fokus på två olyckstyper bland äldre, fallolyckor och bränder i bostäder, där fallolyckor är de vanligaste. Ett fall kan vara inkörsporten till fler. Det kan också leda till nedsatt rörelseförmåga, försämrad livskvalitet och till ett ökat behov av hjälpinsatser. Visste du att fyra äldre personer dör varje dag till följd av att de fallit, ofta i hemmet. Detta är inte acceptabelt. Tillsammans måste vi arbeta för att öka säkerheten bland äldre.

Vi använder bilbälte både när vi kör och när vi åker med i bil. Det är en självklarhet för de flesta

av oss. Många har också en brandvarnare hemma, men hur ofta kontrollerar du att den verkligen fungerar? Och hur har du det med cykelhjälm? Om du äter många olika mediciner, har du då bett om en läkemedelsgenomgång på apoteket eller hos läkare? Många läkemedel kan ge yrsel som biverkan och som i sin tur ökar risken för fallolyckor.

Jag önskar att alla ska leva ett liv utan skador till följd av olyckor. I årets upplaga av Vital får du bland annat läsa om hur några intressanta människor förhåller sig till olika risker. Hur de tänker inför olika situationer och vad de gör för att öka säkerheten, både för sig själva och för sina medmänniskor.

Jag önskar dig en stunds trevlig och givande läsning. Lev väl!



Inger Mörk

Äldres Säkerhet

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

DinSäkerhet.se

MSB:s uppgift är att utveckla och stödja samhällets förmåga att hantera olyckor och kriser. Vi bidrar till att samhället förebygger händelser och att vi är beredda när de inträffar. När en allvarlig olycka eller kris inträffar ger vi stöd. Vi ska också se till att samhället lär sig av det inträffade.

DinSäkerhet.se är MSB:s webbplats om risker och säkerhet som riktar sig direkt till dig som privatperson.

Grafisk form och produktion: Advant Produktionsbyrå
Foto: Där inte annat anges: iStockphoto
Tryck: Sörmlands Grafiska
Publ.nr: MSB711
ISBN: 978-91-7383-457-5



Innehåll



Alla är vi rädda för olika saker

Hur kommer det sig att vi har så olika uppfattningar om vad som är farligt?

4

Om brandvarnaren inte hörs

Vad gör du vid hörselnedsättning? Ta reda på hur du kan få hjälp.

5

Yoga Boys

– 40 år med skratt och träning

Träffa träningsgänget från Karlstad.

6

Rudi har alltid ett äventyr framför sig

Inspireras av Rudis resor runt jorden.

8

4 myter om brandvarnare

Få klarhet i när brandvarnaren kan larma dig i din vardag.

12

Seniorkollen

En checklista för hälsa och trygghet. Vilka påståenden stämmer för dig?

13

Från krigsflykt i Åbo till brand i gardinen

Inga berättar om sitt händelserika liv.

14

Åke delar erfarenheter för ett säkrare samhälle

Möt Åke som gillar att hjälpa andra.

16

Korsord

En utmanande avkloppning som samtidigt tränar hjärnan.

18

Alla är vi rädda för olika saker

Vad är farligt?

Text & foto: Mikael Westerlund

Vart du än riktar blicken finns en risk. Hemma kan du snubbla på trösklar eller bränna dig på spisen. Går du utanför dörren kan du halka på en isfläck eller bli påkörd av en bil. Skulle vi vara rädda för allt som är riskfyllt runt omkring oss skulle vi förmodligen må väldigt dåligt. Därför är det skönt att vi har förmågan att bortse från många risker, men hur kommer det sig att vi har så olika uppfattningar om vad som är farligt?

Ann Enander är docent i psykologi och undervisar om risker och kriser på Försvarshögskolan. Hon säger att det finns många olika anledningar till varför människor ser olika saker som farliga:

– En viktig aspekt är om man har kontroll. De som till exempel hoppar bungeyjump upplever inte att de tar en stor risk. De upplever spänningen och att de har kontroll. Ofta är de väldigt kontrollerande, planerar noga och ser till att de har säkerhetsutrustning, säger Ann.

Erfarenheter påverkar oss

Men det finns även fler saker som påverkar oss, till exempel erfarenheter. Har det nyligen brunnit hemma hos dig kommer du förmodligen vara extra uppmärksam på brandsäkerheten framöver. Detta kan också vara en

förklaring till att de flesta blir försiktigare när de blir äldre. Vi har helt enkelt sett fler saker ju äldre vi blir och blivit medvetna om vad som kan inträffa.

I vissa fall kan det leda till att äldre klarar sig bättre än unga vid samhällskriser. När stormen Gudrun drog in över Sverige 2005 var det ofta äldre personer som klarade sig bäst. De hade i större utsträckning lager av mat hemma och var inte lika beroende av el och att vara ständigt uppkopplad.

– Många unga kände sig väldigt isolerade när de inte kunde ringa till folk, medan äldre tänkte tillbaka på beredskapstiden och att de ändå klarade sig rätt bra.

Letar efter utrymningsvägar

Ann berättar att hon själv fått erfarenheter i jobbet som påverkat hennes sätt att se på vissa risker. Hon har blivit mer noggrann med att kolla upp utrymningsvägar på hotell när hon är ute och reser.

– Jag har förstått att det har stor betydelse. Att de som klarar sig bättre i brandsituationer är de som inte bara tittat på utrymningsskylten utan gått utanför hotellrummet och tittat i korridoren hur långt man ska gå och var man ska gå ut.

Samtidigt känner hon igen sig i mycket av det hon sett i forskningen, att vi är bra på att glömma och bortse från många risker. Därför tror hon att det är bra att skaffa sig rutiner för säkerhetsåtgärder som gör att vi inte behöver tänka aktivt på alla risker, men ändå undviker de farligaste. ●



Ann Enander vid sin bokhylla i sitt kontor på Försvarshögskolan.



Om brandvarnaren inte hörs

Text: Mikael Westerlund

**Tycker du att barnen har börjat prata otydligt på sistone?
Hör du inte när det ringer på dörren?**

**Med stigande ålder får människor nedsatt hörsel.
Vill det sig illa kanske du inte hör brandvarnaren!**

Bra hjälpmedel

när hörseln blivit sämre:

- ✓ Hörapparat.
- ✓ Ljutförstärkare till dörrklockan, telefonen och brandvarnaren.
- ✓ Blinkande (optiska) brandvarnare.
- ✓ Vibrationerande (taktila) brandvarnare.



Kjell Frykehag och Staffan Willbas.
Foto: Mikael Westerlund

Hörselnedsättningar på äldre dagar är fullt normalt. Det är hårcellerna i innerörat som skadats och förstörts med tiden. Men det behöver inte vara åldern som gör att du hör sämre, även vid bullerskador är det hårcellerna som skadats. En del bullerskador kan göra det svårt att höra brandvarnaren.

– Brandvarnare har ganska höga toner. Många som är bullerskadade är skadade på de höga frekvenserna, då kanske de inte hör larmet trots att det är över 100 decibel, förklarar Kjell Frykehag som är hörselingenjör.

Träffa en audionom

Misstänker du att du fått en hörselnedsättning kan du kontakta hörselvården i ditt landsting. Då kommer du att få göra ett hörseltest och träffa en audionom. Visar det sig att hörseln är så pass nedsatt att du till exempel har svårt att höra brandvarnaren kommer audionomen att föreslå olika komplement till din brandvarnare.

– Jag diskuterar tillsammans med patienten vad som kan vara lämpligt, om det ska vara optiska, akustiska eller taktila signaler, beroende på vilken grad av nedsättning, säger Staffan Willbas som är audionom på hörselvården i Karlstad. ●

Namn: Kjell Frykehag

Yrke: Hörselingenjör sedan 1978.
Inriktad på buller, akustik och arbetsplatsanpassningar.

Vad gör en hörselingenjör?

En tekniker som jobbar på hörselvården med installation och reparation.

Namn: Staffan Willbas

Yrke: Audionom sedan 1987.
Inriktad på hörselrehabilitering.

Vad gör en audionom?

Jobbar med diagnostisering och rehabilitering av hörselskador.

YogaBoys

Text & foto: Mikael Westerlund

40 år med skratt och träning

På en gräsmatta längs med Klarälven i Karlstad står 15 äldre män i en rund ring och viftar med armarna. På marken framför dem ligger sittdynor. Klockan är halv åtta på morgonen och solen skiner. En man i röd träningsoverall och vit väst börjar göra armhävningar och alla andra följer efter.

Jag tar plats i ringen bredvid mannen i rött. Han heter Sune Carlsson och har varit ledare för Yoga Boys i över 20 år. När vi för tredje gången tvingas ned på gräsmattan för 20 armhävningar hörs några kommentarer från bortre delen av ringen. De tycker att tempot är ovanligt hårt idag, men Sune fortsätter i samma takt. Jag känner hur kraften i armarna börjar ta slut, men jag vet att deras yngsta deltagare är mer än dubbelt så gammal som jag. Jag får inte ge mig!

Krigsdans

Till slut är styrketräningen och stretchingen över. Jag pustar ut. Då samlas alla i en mindre ring. De håller varandra i händerna med armarna i kors. Sune ropar på mig och jag ställer mig försiktigt i ringen. Vad ska hända nu?

– Det här är vår krigsdans som vi gör varje gång, förklarar Sune.

Ringens börjar röra sig runt, runt i allt högre fart samtidigt som alla sjunger en ramsa. Till slut tappar en person greppet och krigsdansen slutar med glada skratt och ryggdunkar samtidigt som några försäkrar sig om att han som tappade greppet inte gjort sig illa. Det är dags för nästa aktivitet; promenaden.

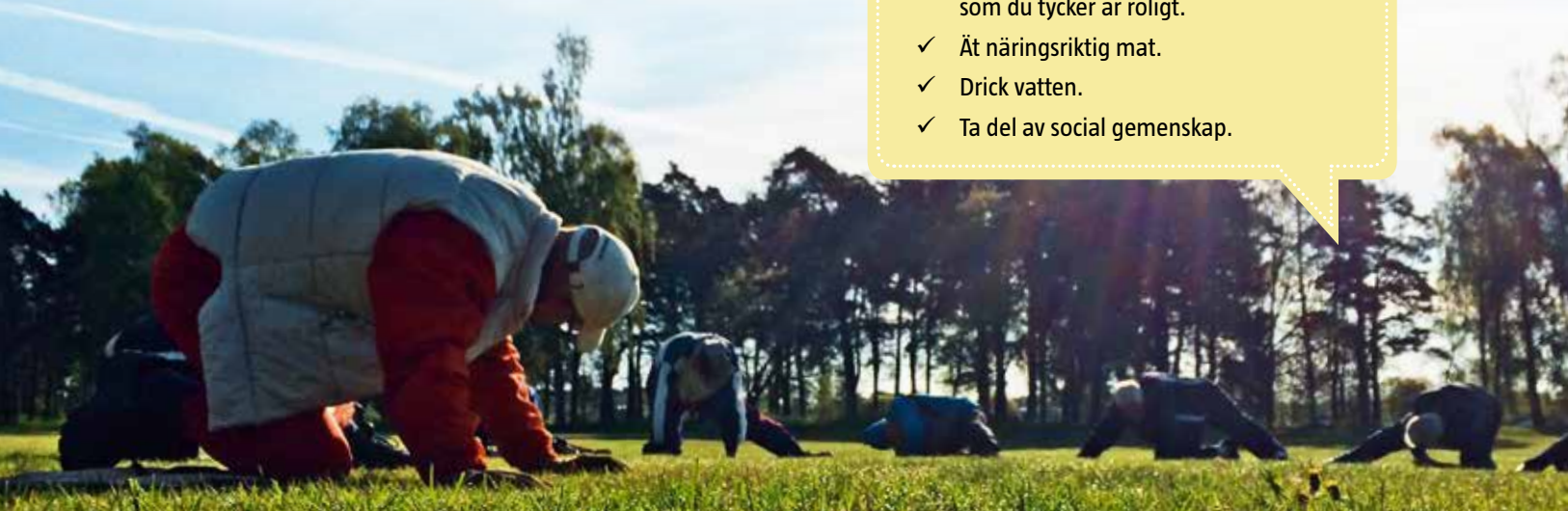
Har hållit igång sedan 1971

Sune tar täten med raska steg och får genast sällskap av Ragnar och mig. Alla får gå i sin egen takt och vi tre bildar den första klungan. Vi börjar prata om hur allt startade. Året var 1971 och Sunes kollega Sven-Gunnar Kindenäs på Handelsbanken samlade ihop kollegor och kompisar för att spela fotboll innan jobbet. Kindenäs brukade hålla yoga för alla efter träningspassen, det var så de fick namnet Yoga Boys.

Det märks att det är ett sammansvetsat gäng som känt varandra länge. Jargongen är stundtals hård men alltid med glimten i ögat. Sune berättar att det hänt flera ►

Så håller du kroppen i trim:

- ✓ Motionera regelbundet och gör det som du tycker är roligt.
- ✓ Ät näringsriktig mat.
- ✓ Drink vatten.
- ✓ Ta del av social gemenskap.





Under frukosten skriver Sune upp vilka som varit med på dagens träningspass. I pärmen finns noteringar om puls från flera år tillbaka.

gångar att de blivit irriterade på varandra, framför allt när de spelade hockey-bockey. Då kunde klubbor flyga upp på läktaren, men de har alltid blivit sams efter och de har aldrig haft något allvarligt bråk. Idag skrattar de åt de roliga minnena istället.

Bastu och frukost

Vi är tillbaka på gräsplätten. Precis bredvid ligger ett stort hotell. Här har de samlats efter varje träningspass för bastu och frukost under alla år. I entrén skiner tjejerna i receptionen upp och hejar glatt på oss.

Efter dusch och bastu sätter vi oss ned vid frukosten och Sune plockar fram en gammal pärm. I den skriver han upp vilka som varit med på dagens träningspass. Han gör en extra notering om att jag var med idag. Tidigare förde de också in arbetspuls och vilopuls på alla deltagare vid varje pass. Sune bläddrar tillbaka och stannar på ett pass från ishallen 2003 och pekar på några siffror.

– Vissa har låg arbetspuls som här, då kan man fundera på om de inte gjorde någonting på planen? säger han med ett leende.

Han får syn på Ragnars namn och ser att han hade vilopuls 66 och arbetspuls 68 just den dagen, ett skratt bryter ut runt bordet.

Bytte fotboll mot gymnastik och promenad

Fram till för några år sedan spelade de alltid fotboll på somrarna och hockey-bockey på vintrarna. Men några i gänget tyckte att skaderisken började bli för stor när de blev äldre. En av dem var Uno som sitter bredvid Sune vid frukostbordet:

– När jag var yngre och fick en smäll gjorde det ont men sedan var jag tillbaka nästa onsdag igen. Men när jag närmade mig 80 år tog det längre tid att komma tillbaka. Då var det inte värt det längre.

Några månader senare valde Yoga Boys att sluta spela fotboll och börja med gymnastik och promenader istället. Sune berättar att många i gruppen trodde att de skulle bli färre på träningspassen när de slutade med fotbollen men effekten blev snarare tvärtom.

En egen sång

Alla har ätit klart och en efter en säger yogaboysen hej då. Innan Sune går tar han fram en papperslapp med deras egen sång och sjunger första versen och refrängen för mig:



*I den gyllne morgon gamla gubbar gå
Runt i gräset för att bättre hälsa få
Krumma ryggar blandas här med stela ben
och exercisen spräcker en och annan gren
Gyllne morgon, onsdagmorgon
Tisdagnatten knappt är slut
Vi gå ut att höra chiropraktorns voice
Halleluja se här kommer Yoga Boys!*



Den här dagen var det 15 personer med på träningspasset. De flesta har varit med sedan starten 1971.

**Yoga
Boys**

Startade: 1971

Ort: Karlstad

Ålder: Den yngsta är 65 år och den äldsta är 82 år.

Rudi har alltid

ett äventyr

framför sig



Som barn ville Rudi Pastorek bli Afrikaforskare. 1961 bestämde han sig för att lämna hemlandet Österrike men resan gick inte till Afrika utan norrut. Tanken var att stanna ett år men det har gått över 50 år. Men att säga att han fastnat i Sverige är fel. Rudi har alltid nya äventyr på gång och de sträcker sig långt utanför Sveriges gränser.

Text: Mikael Westerlund



De första åren i Sverige jobbade Rudi på kryssningsfartyg som avgick från Göteborg till Nord- och Sydamerika. Han fick sedan jobb på Electrolux och ganska snart hamnade han på exportavdelningen. Där jobbade han i 30 år och fick resa till jordens alla hörn för att installera utrustning på bland annat hotell, sjukhus och kryssningsfartyg. Ibland kunde han vara borta tre månader i sträck.

Rudi trivdes med att resa men när han fick barn började han ändå titta på andra jobb för att vara hemma mer. Men det var svårt att få ett nytt stimulerande jobb som 40-årig invandrare i Sverige. Han blev kvar på exportavdelningen.

– Jag hade aldrig kunnat göra alla mina ovanliga resor utan min underbara fru Kerstin som alltid stöttat mig, berättar han.

Han brukar ha kontakt med Kerstin med hjälp av mobiltelefon och e-mail, men innan mobiltelefonen fanns var det värre. Då kunde han bli sittande flera timmar på en telefonstation för att sedan få höra "Sweden closed".

Farliga vägar och chaufförer

När Rudi fått bestämma själv har resorna ofta gått till Centralasien och längs med Sidenvägen. Trots att han nästan alltid rest ensam och besökt många främmande platser, människor och kulturer har han aldrig råkat ut för en olycka eller blivit rånad. Däremot har han varit med om farliga situationer, till exempel när han åkt marshrutka som är en sorts minibuss.

– I Uzbekistan finns fruktansvärda berg. Det är dåliga vägar med stup på 800 meter bredvid. Möter man en lastbil och tittar ut ser man bara rakt ned.



Rudi snurrar på jordgloben och visar alla olika platser han rest till.
Foto: Mikael Westerlund

Det har gått bra men man får lita på chauffören. De kör inte rally om det är deras egen bil, men de är tuffare om de har en företagsbil.

Med tiden har han lärt sig att titta på hur bilen, däcken och föraren ser ut. Han föredrar äldre förare framför unga. Det har hänt att han gått ur bilen och tagit en senare tur om föraren kört för farligt.

Respekt för äldre

Trots de stundtals farliga vägarna tycker han inte att man ska vara rädd för att resa ensam när man blir äldre. Rudi brukar förbereda sig genom att läsa på om de områden han ska besöka. Om mat, klimat och vilka seder som finns så att han inte uppfattas som ohövlig.

– Där jag varit har man väldigt mycket respekt för åldern. Du får alltid en bra plats framme vid föraren på bussarna och du sitter alltid på hedersplats när du blir inbjuden någonstans. De har också mycket överseende om du gör något formellt fel, de blir inte arga eller förbannade. ▶

Startade: Rudi Pastorek

Ålder: 76 år

Bor: Gråbo, uppvuxen i Wien i Österrike.

Familj: Fru Kerstin, tre barn och barnbarn.

Vänster: Alla betesdjur i en by samlas ihop för att beta tillsammans under dagen. På kvällen delas de upp igen för att mjölkas.

Längst till vänster: En herde i Afghanistan med sina djur. Foton: Rudi Pastorek



Rudis tips om du ska resa själv:

- ✓ Var inte rädd!
Människor är snälla och gästfriheten är stor.
- ✓ Ha med pengar och pass. Kontanter är bäst, dollar och euro går att växla överallt.
- ✓ Se till att du har god hälsa när du reser.
- ✓ Ha gott om tid och var öppen för att ändra resplanen.
- ✓ Läs på om regionen i förväg.



Övre bild: Rudi flyttar boskap och jurtan till vinterlägret.

Nedre bild: En jurta i Mongoliet. När man kliver in i en jurta ska man aldrig kliva på tröskeln, det betyder att man trampar husets herre i nacken. Foton: Rudi Pastorek

Stor gästfrihet

Nästa gång vill han resa norr om Himalaya och Pamir, från Kashgar i västra Kina till Lhasa i Tibet. Han berättar om det första kalla kriget som pågick där mellan Ryssland och Storbritannien, om hur det var som en kriminalroman med spionage och kontrapionage.

” I Mongoliet säger man aldrig
hej då, istället frågar man:
”När kommer du igen?” ”

Under vårt samtal har vi snurrat fram och tillbaka på jordgloben som står på bordet mellan oss medan jag har fått höra den ena intressanta berättelsen efter den andra. Om hur han blev bjuden på en begravningsceremoni i Uzbekistan och om en man i Indonesien som följde med honom 3 mil på buss, tur och retur, bara för att se till att han kom till rätt ställe. En sak som återkommer hela tiden är att han mött människor som hjälps åt och visat stor gästfrihet.

– När man sitter i en jurta i nowhere kommer folk in och dricker te trots att de inte känner varandra. I Mongoliet säger de aldrig ”hej då” eller ”adjö”, de säger ”när kommer du igen?”. ●

SKYDDA DIG **MOT BRAND**



Glöm inte att testa din brandvarnare.

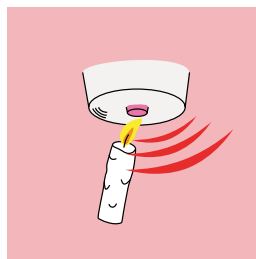


Aktiv mot
BRAND

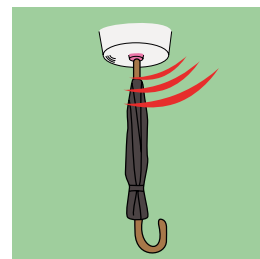
4 myter om brandvarnare

1. "Ett bra sätt att testa brandvarnaren är att hålla ett ljus eller en tändare under den."
- Skippa eld och rök. Att vifta med eld under brandvarnaren är bara en onödig risk som kan starta en brand. Du ska trycka på brandvarnarens knapp, det räcker för att testa om den fungerar eller inte.

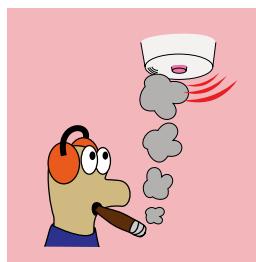
Nej!



Ja!



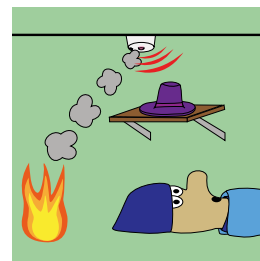
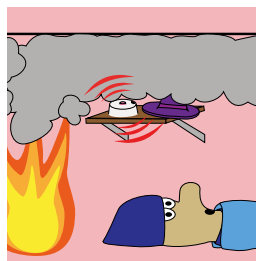
2. "Brandvarnaren kommer larma när jag röker hemma."
- Nej, en brandvarnare börjar normalt sett inte tjuta om någon röker i samma rum. Fast är det många som bolmar eller om det är dålig ventilation i rummet kan den reagera, men då bör du snarare förbättra ventilationen än ta bort brandvarnaren!



3. "Jag kan inte ha brandvarnare eftersom den tjuter när jag öppnar luckan till spisen."
- Det är irriterande om det börjar tjuta varje gång du lagar mat i ugnen men att ta bort brandvarnaren är en dålig lösning. Då kommer du inte märka när det börjar brinna på riktigt. Istället kan du kolla att köksfläkten fungerar som den ska eller flytta brandvarnaren till rummet bredvid.



4. "Brandvarnaren behöver inte sitta i taket utan kan ligga på hatthyllan."
- Jo, brandvarnaren ska sitta i taket för att du ska få en så tidig varning som möjligt. Röken stiger först upp i taket och vänder sedan ner igen. På nedvägen fångar brandvarnaren röken och ger larm. En brandvarnare på hatthyllan kan också larma men gör det betydligt senare. Då kan du redan ha somnat in av att du andats den livsfarliga röken.



Illustrationer: Mikael Westerlund



– Seniorhollen –

En checklista för hälsa och trygghet.

Vilka påståenden stämmer för dig?

- ☐ 1. Jag motionerar regelbundet.
- ☐ 2. Jag gör balansövningar varje dag.
- ☐ 3. Jag har bra belysning i hemmet.
- ☐ 4. Jag har en aktuell lista med telefonnummer att ringa om något skulle hända.
- ☐ 5. Jag kommer ihåg att stänga av spisen och släcka ljusen.
- ☐ 6. Jag håller bänkarna runt spisen fria från brännbart material.
- ☐ 7. Jag hör larmet till brandvarnaren.
- ☐ 8. Jag har halkskydd i badkaret, i duschen och på badrumsgolvet.
- ☐ 9. Jag har fäst sladdar som man annars kan snubbla på.
- ☐ 10. Jag använder broddar vid snö och halka.

(Besvaras om du tar medicin, annars kan du bortse från dessa.)

- ☐ 11. Jag har gått igenom min medicinerings tillsammans med min läkare.
- ☐ 12. Jag har hjälpmedel för att komma ihåg vilka mediciner jag ska ta, och när.

Tips!

Titta gärna på
www.dinsakerhet.se/65plus
där det finns många goda råd!

Från krigsflykt i Åbo till brand i gardinen

Text: Anna Teljfors-Lundwall

Som barn fick Inga Löfgren erfara hur det var att komma bort i folkmängden när hennes familj flydde från sitt hem under finska vinterkriget. Sedan dess har hon samlat på sig en mängd erfarenheter under årens lopp. Som vad hon ska göra om det börjar brinna hemma eller hur hon får snabb hjälp om hon råkar ut för en olycka i hemmet.

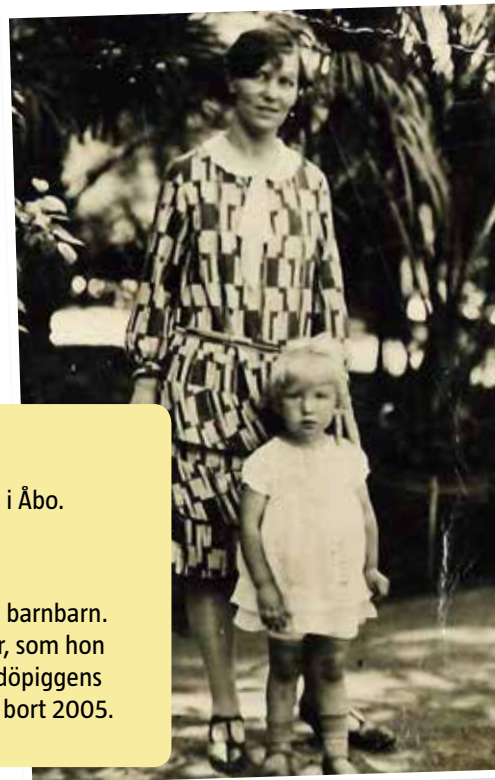
– Jag var ett tryggt barn i grunden. Men som treåring blev jag biten av en hund som jag skulle klappa inne i Åbo där jag växte upp. Jag var sedan alltid på min vakt och planerade noggrant min skolväg för att slippa möta hundar. På somrarna när jag var på landet tittade jag efter rymningsvägar som hål i gärdesgårdar eller träd att klättra upp i. Jag blev alltså ett spanande barn. Det var förstås jobbigt många gånger. Fast jag tror att det även har varit bra.

Krigsevakueringen starkt skräckminne

Ingas värsta minne är från finska vinterkriget. Kvinnor och barn skulle evakueras från Åbo upp till Österbotten. Det var oerhört bråttom, de fick bara några timmar på sig att packa. Tåg efter tåg rullade iväg från stationen, tusentals människor trängdes på perrongen.

– Vi skyndade oss så hemskt mycket, min mamma, min mormor och så jag och min lillebror som var ett år. Det absolut viktigaste var att hålla varandra hårt i händerna, sa mamma. Men kan du tro: ändå kom jag loss från de andra på något vis! Än idag kan jag minnas hur skräckfyllt det kändes när jag tappade taget. Men trots att jag bara var tolv år och helt panikslagen, så kom jag på hur jag skulle göra. Jag stod kvar alldeles still och då hittade de mig igen. Kriget satte många spår under hela min barndom men till slut lärde jag mig att leva mitt i det. Det blev också självklart och naturligt att ta ansvar i alla slags situationer.

Namn: Inga Löfgren
Bor: Täby, uppvuxen i Åbo.
Ålder: 87 år
Yrke: Bibliotekarie
Familj: Tre döttrar, fem barnbarn.
Maken Ingemar, som hon träffade på Galdöpiggens topp 1953, gick bort 2005.



En 3-årig Inga med sin mamma Ester i Porthans skvär 1930. Samma år blev Inga biten av en hund i den här parken. Foto: Privat.

Hur var du som småbarnsmamma?

– Jag var nog ganska överbeskyddande. Jag oroade mig rent allmänt för allt som kunde hända med våra tre flickor och ville att de skulle vara säkra. Min man Ingemar var också otroligt noga med säkerhet, han var ingenjör och en uppfinnartyp som hittade på olika sätt att förenkla vardagen. Till exempel hjälpte han till att garna nystan med en bormaskin en gång.

När Ingemar gick bort för nio år sedan trodde Inga att en del praktiska ting skulle bli besvärliga för henne. Men det visade sig att hon klarar av det mesta.

– Allt som han har pratat om under alla år – jag hörde väl på lite ointresserat och jag begrep knappt något av det då – ändå har jag tydligen förstått vad han pratade om och har stor nytta av det nu. Som namnen på olika verktyg!

Klarade brand tack vare kurs

2008 brann det i Ingas lägenhet. En brand som hon hanterade med självsäkerhet och glans. Det fick hon beröm för av brandmännen.

– Du ser det här fönstret vid balkongdörren? Där hade jag en golvlampa som lyser uppåt. Jag hade dammsugit tidigare på dagen och kommit åt lampan, och då hade gardinen fastnat på den. Det var en syntetgardin och den tog eld.

Inga sträcker sig efter en blåbärsmuffins och berättar lugnt hur hon mitt i branden och röken hade sinnesnärvaron att låta balkongdörren förbli stängd, se till att ytterdörren inte var låst, och sedan ringa 112. Hon knackade också på hos grannen för att varna dem. Räddningstjänsten kom snabbt och allt slutade väl. Förutom en del rökskador i lägenheten var det bara några fotoalbum som hon gjort i ordning till sina döttrar som blev märkta av branden.

– Bara ett par dagar tidigare hade räddningstjänsten hållit en informationskväll här i huset om hur man ska göra om det börjar brinna. Lite grann av det där hade ju fastnat!

Bruten arm efter olycka hemma

Inga har också varit med om samma sak som 77 000 äldre människor varje år. En olycka som var så svår att hon fick åka till sjukhus. Det var när lägenheten renoverades efter en fuktskada i huset och det låg tillfälliga gångplankor över trösklarna. Då föll Inga

Ingas favorit-säkerhetsprylar:

- ✓ Trygghetslarm på armen.
- ✓ Halkmatta i duschen.
- ✓ Kaffebryggare med timer.
- ✓ Jordfelsbrytare.
- ✓ Spisvakt.
- ✓ Extranycklar att ge till släkt och pålitliga vänner.



Inga har varit med om mycket i sitt liv, både hemska saker som krig men också roliga saker som när hon träffade sin blivande make på en norsk fjälltopp.
Foto: Mikael Westerlund

och bröt armen, man kan fortfarande se att den är lite sned. Inga blev liggande på golvet men lyckades nå en telefon som stod på en låg hylla i närheten. Efter den händelsen skaffade hon ett trygghetslarm som hon nu alltid har på armen.

Det plingar på dörren, hemtjänsten kommer med lunchlåda. Tre gånger om dagen får Inga hjälp med mat, promenader och handling. Hon är sedan två år helt blind av grön starr som förstör ögats synnerv.

– Jag går så försiktigt, så försiktigt, för min stora skräcktanke är att bryta lårbenshalsen. Rullator tycker jag är världens bästa uppfinning. Min man hade Parkinsons sjukdom de sista tio åren och jag skötte honom själv tills det blev för tungt att göra det hemma. Om jag nu fick önska så vill jag bo kvar hemma så länge det går och då är min filosofi att använda de hjälpmedel som jag behöver. Jag tror att det är bra att vara lite beredd. ●



När det brann hemma hos Inga blev flera fotoalbum skadade.
Foto: Mikael Westerlund

Åke delar erfarenheter för ett säkrare samhälle

Text & foto: Mikael Westerlund

Åke Andersson har alltid tyckt om att hjälpa andra människor. De senaste åren har han rest runt i Sverige och föreläst om risker och olyckor för pensionärer. Och han vet vad han pratar om efter över 40 år inom polisen, varav fem år i Mellanöstern.

Det första jag ser när jag parkerar vid Åkes staket i Skogstorp utanför Eskilstuna är den stora eken. Det är Södermanlands näst största ek har Åke berättat på telefon för några dagar sedan. Eken måste vara flera hundra år gammal men står där tyst och vägrar dela med sig av vad den varit med om under årens lopp.

Åke möter upp utanför dörren. Han delar däremot gärna med sig av sina erfarenheter för att hjälpa andra.

– Jag tycker det är viktigt att hjälpa folk. Det tillhör min livsfilosofi att jag ska uppträda mot människor som jag vill att de ska uppträda mot mig.

” *Det bästa var att få hjälpa människor som har det besvärligt.* ”

Hjälpte de som fått fel på bilen

En vecka efter att han fyllt 21 började han jobba som polis och han stannade i yrket ända till pensionen. Åke började som ordningspolis i Nyköping för att efter några år ingå i statspolisen som åkte runt på större evenemang i hela Sverige, allt från Vasaloppet i Dalarna till stora marknader i Skåne.

– Det bästa var att få hjälpa människor som har det besvärligt, berättar Åke.

När polisen förstatligades 1965 gjordes en broschyr till allmänheten. På en av de första sidorna stod det



Åke hemma i sin bostad i Skogstorp.

”Skydda, hjälpa, ställa till rätta”. Det är honnörsord som Åke haft med sig i alla år.

Det hände ofta att han fick hjälpa människor som fått fel på sina bilar längs vägarna. Ett av de bästa minnena är när han hjälpte ett ungt par som stannat på en parkering längs med E4:an nära Lästringe kyrka. Åke och hans kollega körde först förbi men eftersom det var 20 minusgrader bestämde de sig för att vända tillbaka och se vad som hade hänt. I bilen satt en kvinna och en man och i baksätet fanns en korg med en bebis. Ingen i bilen hade varma kläder på sig.

– De hade inte stått där så många minuter men bilen var helt utkyld så vi skjutsade upp dem till ett fik i Vagnhärad där de fick kaffe innan deras föräldrar kom och hämtade dem.

Lärare vid polishögskolan

Efter några år vid statspolisen fick han jobb som lärare vid Polishögskolan i början av 1970-talet. Det var ett jobb som han trivdes med. Eleverna var välmotiverade och ville knappt gå hem från lektionerna, berättar Åke.

Det märks att han tycker om att dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper. I början av 1990-talet fick han en förfrågan om att utbilda palestinska trafikpoliser i Mellanöstern. Åke tackade ja och tillsammans med en kollega flög han ner till Israel och möttes av en helt annan kultur. Arbetslösheten var hög och när polisstyrkan nu skulle utökas var det folk med olika bakgrund som sökte. Dessutom fanns ingen pension så Åke hade elever som var upp till 70 år gamla. Han märkte också att han som 60-åring blev bemött på ett annat sätt än i Sverige.

– De såg det som en ära att Sverige skickade ned en gammal och erfaren polis. De har en annan syn på att vara gammal där. Där anses en gammal person vara vis och erfaren.

Självklart med cykelhjälm

Viljan att lära ut och hjälpa finns i högsta grad kvar trots att det gått många år sedan Åke pensionerades från polisen. För något år sedan såg Åke att SVT Östnytt sökte lokala tittarombudsmän. Då slog det honom att TV har bra genomslagskraft och han ville nå ut med sina tips till så många som möjligt.

Förra vintern gjorde de ett inslag om broddar efter tips från Åke. Just nu försöker han få dem att göra ett inslag om cykelhjälm. Han tycker det är förvånansvärt många som cyklar utan hjälm idag.



Åke har planer på att bygga ett räcke till trappan för att undvika fallolyckor i framtiden.

Namn: Åke Andersson

Bor: Skogstorp utanför Eskilstuna, har bott över 40 år i Nyköping.

Ålder: 79 år

Yrke: Polis

Familj: Sambon Gerd sedan fem år, tre barn och flera barnbarn.

Åkes tips

för att undvika olyckor utanför hemmet:

- ✓ Använd halkskydd (broddar) om du går ute när det är halt.
- ✓ Använd hjälm när du cyklar.
- ✓ Kolla väderleksrapporten innan du ger dig ut, är det dåligt väder kan du vänta till det blir bättre.
- ✓ Ta det lugnt och stressa inte.
Det gäller både fotgängare, cyklister och bilister.

– Av alla vuxna jag ser, de som är över 15 år, har 90 procent inte hjälm. Man blir mörkrädd. Jag skulle inte åka en meter utan hjälm, det har jag haft i alla år.

Han pekar ut mot trädgården på baksidan. Nedanför altanen finns en liten trädgårdsdamm. Åke berättar att han halkade i den när han skulle länspumpa förra året. Huvudet slog i en sten och Åke fick en hjärnblödning. Läkaren sa att han hade haft änglavakt som klarade sig.

– Jag hade en framkörningssträcka på en halvmeter och det blev sådana skador. Vad händer då när jag ramlar av en cykel och slår i asfalten? Hjärnskador får man ofta leva med resten av livet.

Föreläser om säkerhet och trafik

Idag är Åke ledamot i Riksorganisationen Pensionärs-gemenskap där han reser runt i landet och håller föreläsningar och studiecirklar om säkerhet och trafik. Ofta får han frågan när man ska sluta köra bil.

– Hög ålder är ingen sjukdom, brukar Åke svara.

Han tycker att många slutar köra bil för tidigt. Istället förespråkar han att man ska anpassa sin körning efter sina förutsättningar. Har man problem med att köra i mörker ska man inte köra i mörker och tycker man det är svårt att köra i innerstaden ska man inte köra där. ●

Vinn fina
priser!

1:a pris

2:a pris

3:e pris

4–10:e pris

Ostbricka

Brandsläckare

Broddar

Blommor

▼	SKRIKER	▼	HAR DET SOM ÄGT RUM	▼	LEDARE KAN SES MED FASA	BRÅD- SKANDE	GÖR TULLMÄN	KORT NUMMER	▼	KORTA DAGAR SÄLJER UT	FINNS INGEN ANNAN	HANDLAR MYCKET OM DJUR OCH NATUR	▼	DENNES	BAKRE OMBORD	▼	MATTE	KAN VARA SVÄRA ATT TIPS- BESTÄMMA
												➔					DOM	
FLYGA OMKRING				ÄR OCKSÅ EN GNAQARE								UTAN MEN						
KOMMA FRAM				FATTA										FICK STÅ PÅ FALL				
					KAN MAN DRICKA			OMBUD OCH NÖT	FINT FOLK					INTE MÅNGA				
			➔				➔					BUNDEN					DEN TIDENS	
								ASK	▼	KOM TRASK- ANDE OMGES AV SÄRGEN								
								STIGER FRÅN PANNA	STARKVARA OAVBRUTET REGNANDE					RÄCKER FÖRDEL				
								VRÅL					FLICK- NAMN					
								BAKVERK					GÖR TIDIG TUPP				FISK OCH LEQ	
								RÖRA PÅ							SÄGS PÅ FILM MED DEN ONDE OCH FULE			KAN UTROPAS
								VRIST							OBE- STÄMT SVAR			
TREVLIG LÖSNING!	KAN DRA IN VINTER- TID	OBE- VÄPNADE	▼	GICK DEN SOM SVARDE FEL SLAKTING	RETAR APTITEN	▼	BREDDAS	SYMBO- LISERAR ÄKTEN- SKAPET	LEPER BAN KI-MOON									
FLICKOR FRÅN FLEN								LITET KVAL- STER				GIORGIO ARMANI						
AAAA								KOMPIS										
							ANGE- LÄGEN											
							BAK- PLATSER											
				MED SPETSIGA KRANAR														
				INTYGAT														
VISIT							TILL- DELAT											
AVLADE EDEN							I HJULET					➔						
					ÄTA GRÄS													
	POET																	
	GICK AN																	
					SN													
					SKOGS- KATT													
								MITT I RAD										
LEDERNA									TREVLIG LÖSNING!									



Priserna delas ut till de först dragna rätta lösningarna. För att vara med och tävla behöver du bara skriva ner budskapet i de gula rutorna tillsammans med ditt namn och din adress på ett vykort och skicka det till:

MSB
651 81 Karlstad

MSB vill ha ditt svar senast den 10 december 2014.
Vinnarna och rätt lösning presenteras på DinSäkerhet.se/65plus
den 16 december 2014. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

DinSäkerhet.se

På DinSäkerhet.se finns många praktiska filmer, checklistor och bra tips om det mesta som rör din säkerhet och hälsa. Nedan presenteras ett urval av korta filmer och nyttig information.



Träna rätt på fyra sätt
med Carl Jan Granqvist



Träna rätt på fyra sätt
med Alexandra Charles



Säkerhet i vardagen – Tips
och råd på äldre dar



Säkrare hemma med Sydney



Säkrare ute med Sydney



Sov gott – Vakna fort

Fler nyttiga filmer om säkerhet och hälsa hittar du på: DinSakerhet.se/65plus

DinSakerhet.se är MSB:s webbplats om risker och säkerhet som riktar sig till dig som privatperson.

Ring:

112

SOS alarm

Här när du polis, räddningstjänst, ambulans, fjäll- och sjöräddning.

SOS-operatören ställer följande frågor:

- + **Vad har hänt?**
- + **Var har det hänt?**

Var så lugn och tydlig som möjligt.

ICE* – Bra om det händer dig något.

Lägg in dina närmaste anhöriga i din mobiltelefons adressbok under namnet ICE. Då kan de snabbt kontaktas om du skulle hittas akut skadad eller sjuk och inte kan tala.

*ICE = In Case of Emergency

Så här lägger du in ICE:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in ICE följt av vilken relation du har till personen till exempel makes namn och sedan telefonnumret.
3. Spara den nya kontakten.

För mer information gå in på DinSakerhet.se/ICE