

# TYCK TILL!

## KUNGSHOLMEN

På mitti.se kan du ta del av den lokala debatten.



### Gör din röst hörd – här och på mitti.se

Välkommen till din egen sida. Skriv om något som gör dig glad, upprörd eller fundersam. Eller varför inte hylla en hjälte? **Skriv din insändare eller debattartikel i webbformuläret på [mitti.se/insandare](http://mitti.se/insandare)**

- ▶ **Skicka gärna** med bilder! Ditt inlägg får max vara 2 000 tecken och svaren 1 200 tecken. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera i texten.
- ▶ **Även om du skriver** under signatur vill vi ha namn och kontaktuppgifter. Anonyma insändare publiceras inte. Redaktionen ansvarar inte för insänt, ej beställt material.
- ▶ **Har du frågor?** Insändarredaktionen har telefonid måndag–onsdag klockan 13–16. Telefon: 08-550 550 80.



### Veckans dikt

#### Den andra

Som träden i skogen  
när det stormar  
vi står upp och  
stöttar varandra  
Jag, är också den andra

**LISELOTT GRANATH**

Foto: MOSTPHOTOS

### Debatt

## Vi kan inte vara en överraskning

● I över 70 år har vi vetat att väldigt många barn föddes under 1940-talet! Det visade sig bland annat i skolans stora klasser och på den trånga bostadsmarknaden. Därför är det ytterst förvånande att samhället verkar vara totalt överraskade över att vi nu som äldre behöver vård, omsorg och bra boenden.

Det är lite sent att börja planera för detta nu. Det borde ha gjorts kontinuerligt under åren. Man borde ha följt befolkningsutvecklingen noga och, naturligtvis, även tagit med sådana variabler som att medelåldern stigit och att landets befolkning fyllts på genom inflyttning. Det borde inte ha varit omöjligt att arbeta fram modeller som tar hänsyn till detta och som man ändrar under tid för att få konsekvensanalyser värda namnet. Konsekvensanalyser som hade kunnat underlätta planering och utveckling med hänsyn till en äldre befolkning.

Ta till exempel boende. Många äldre vill flytta till en annan boendeform men kan inte. "Flyttskatten" kan göra att man inte har råd att sälja en för stor och obe-

kväm lägenhet, för dyr för en senior med en medelpension. Det ska finnas boende i olika former för att garantera en valfrihet. SPF Seniorerna anser att det skulle vara en samhällsekonomisk vinst att se till att äldre har möjlighet bo i bra lägenheter som är anpassade för äldre till rimliga hyror.

Så har vi vården. Svensk geriatrisk förening oroar sig över att ersättningsarna till de geriatriska avdelningarna har sänkts. Det verkar inte så genomtänkt med tanke på hur många vi är som behöver vård med specialinriktning äldre. Dessutom bör det finnas geriatrisk kompetens på vårdcentralerna för att avlasta sjukhusens akutavdelningar.

Omsorgen både på boenden och via hemtjänsten står även den inför utmaningar, bland annat för att undersköterskorna nu har fått nog och kräver, helt rätt, bättre arbetsmiljö och bättre lön.

Samhället kunde vara mer förberett om man planerat utifrån 40-talets fördelsestatistik!

#### **BIRGITTA THULIN**

vice ordförande SPF Draken Kungsholmen

#### Skriv kort

Då ökar chansen att komma med.



Foto: MOSTPHOTOS

Att bekämpa narkotika borde vara viktigare än kampen mot rökare, menar skribenten.

### INSÄNT

## Knark gör mera skada

● Apropos att vissa nu kräver rökförbud på balkonger. Jag är så trött på att läsa om alla olika förslag på förbud mot rökning att jag allvarligt börjar tro att samhället har gått så långt att man accepterar alla hemskheter som narkotika och alkohol för med sig.

Man talar mycket om att utsätta sin omgivning, framförallt barn, för dessa hemiska cigaretter. Jag håller med, men mina tankar går till de barn som inte vill gå hem efter skolan eller hatar loven för att de har ett helvete med sprit-/drogpåverkade föräldrar.

**Jag lider med föräldrar som letar efter sina barn i olika knarkarkvartar, som är rädda för sina egna påtända och aggressiva barn när de äntligen hittar hem, eller föräldrar vars barn dör i gänguppgörelser, som ofta handlar om narkotika.**

Samma engagemang som finns mot rökning önskar jag fanns för att bekämpa narkotika och alkohol. Det är betydligt viktigare än att min granne röker på balkongen.

**FÖRE DETTA RÖKARE – NU SNUSARE**

### Veckans busar

## Cyklister, förutsätt inte att vi stannar för er!

● Flera gånger har jag nu råkat ut för cyklister som utan hänsyn cyklar över gatan på övergångsställen, mitt framför bilen. Det gäller både barn och vuxna.

Skilj mellan cykelpassage och cykelöverfart. Vid cykelpassage har cyklisten väjningsplikt och vid cykelöverfart har bilisten väjningsplikt.

Det är inte bilföraren som gör illa sig vid en olycka, men denne räknas som vållande.

Tänk efter före innan du cyklar över övergångsställe, och lär dina barn!

**PC**

### INSÄNT

## Jo, det var bättre förr

● Varför ska man sticka under stol med att det var bättre förr?

1960-talet till och med 80-talet var superbra, men på 90-talet började sparhysterin som pågår fortfarande 2019.

**40-TALIST**

### INSÄNT

## Vill ha lugn och ro även i hundrastgården

● Tack för alla hundar som har ägare som fostrat dem att inte skälla i tid och otid i rastgårdar.

Skäms alla andra, som rastar hundar men inte bryr sig om att de stör.

**HUNDVÄN**



### INSÄNT

## Din katt blir sjuk av människoföda

● Varför får katter diabetes? Jag önskar att alla kattägare läser och funderar över detta. Och kom inte med argumentet: "Men hen tycker ju så mycket om den maten." Ja, barn älskar glass och godis också, men det ska inte vara deras vardagsmat.

Ett utdrag ur den utmärkta sidan kattstatus.se: "Katten är varken fysiskt eller kemiskt rustad för att hantera kolhydrater: Den har fel sorts tänder och käkar, för liten magsäck och för korta tarmar. Den saknar fler av de enzymer som bryter ner

kolhydrater och har inte ett tillräckligt väl utbyggt system för att reglera de svängningar i blodsocker som uppstår när det är kolhydrater i maten. Rovdjur är byggda för att ha en konstant blodsockernivå."

Många kattägare tror att veterinärer vet vilket foder som är bra, men veterinärer är oftast inte utbildade i näringslära (eller bryr sig om det med tanke på hur mycket annat de måste lära sig).

Min önskan är att alla ska läsa innehållsförteckningen på sitt kattfoder. Om det innehåller socker, span-

mål, färg- och smakämnen så skippa det.

**Det är så otroligt vanligt numera att katter får diabetes och andra "moderna" sjukdomar, som sedan ska medicineras bort, när det från början handlar om att de har fått fel mat av sin ägare.**

Du sparar både tusentals kronor i vårdavgifter, livslängd och år av pina för din katt om du tänker, läser och reflekterar över maten du ger din katt.

**MAMMA MIAOU**



Mer protein, mindre kolhydrater, tack.

Foto: MOSTPHOTOS

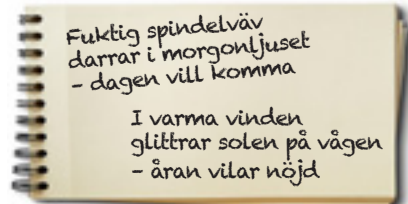
### INSÄNT

## Varva ner med haiku

● För en jäktad nutidsmänniska kan det vara avkopplande att sitta ner – på balkongen, i parken, vid skogskanten – och skriva en haiku-dikt.

Haiku är ursprungligen en japansk kortdikt som blev populär redan på 1600-talet. Den består i senare europeiska versioner ofta av tre rader med 5-7-5 stavelser. Haikun innehåller en årstidsmarkör samt en fokusändring/överraskning. Nedan lite inspiration.

**GÖRAN AURELIUS**



Fuktig spindelväv  
darrar i morgonljuset  
- dagen vill komma

I varma vinden  
glittrar solen på vägen  
- åran vilar nöjd