

# Referensgrupp för civilsamhället – höst 2023

## Innehåll

|  |    |
|--|----|
| Bakgrund .....                                       | 1  |
| Referensgrupp för civilsamhället – höst 2023 .....   | 2  |
| Genomförande.....                                    | 2  |
| Ökad medvetenhet om problematiken i samhället.....   | 4  |
| Bättre anpassade lösningar utifrån äldres behov..... | 5  |
| Förebygg ofrivillig ensamhet.....                    | 12 |

## Bakgrund

Referensgruppen för civilsamhället påbörjades hösten 2023 för att lära mer om hur denna sektor jobbar med målgruppen äldre och för att etablera en dialog som sätter de äldre i fokus. Referensgruppen bidrar till Nollvisionens jämställdhetsarbete, eftersom vi målriktat pratar med äldre i olika livssituationer och med olika bakgrunder för att få en större insikt i flera gruppers behov kopplat till mat, hälsa och socialt liv. Detta för att få en större bredd av perspektiv på problematiken undernäring och hur vi kan hitta lösningar som kan gynna alla, oberoende av kön, etnicitet, socioekonomiska status, funktion, var i landet en bor och så vidare.

Referensgruppen i civilsamhället och dialogen med äldre fungerar som ett redskap för att ta reda på saker som gynnar hela innovationsmiljön. Det är en möjlighet att få mer information på äldres behov och önskemål och testa och diskutera olika reflektioner och innovativa lösningar som vi har tillsammans med en grupp äldre. Samtidigt är detta en ingång för oss i Nollvisionen att få sprida våra lärdomar och vår kunskap till nya målgrupper, både de äldre, men också anställda och volontärer inom civilsamhällesorganisationer som jobbar med äldre som målgrupp.

## Referensgrupp för civilsamhället – höst 2023

Internationella Kvinnoföreningen i Malmö är en ideell förening som fungerar som mötesplats och plattform för jämställdhet, demokrati och samhällsinkludering av utrikesfödda kvinnor. IKF har en omfattande kärnverksamhet i form av studiecirklar och driver både nationella och internationella projekt för inkludering av utrikesfödda kvinnor i det svenska samhället.

Ett av IKF:s projekt är **Framtiden tillhör alla** – ett projekt för att motverka ensamhet och isolering bland äldre kvinnor med utländsk bakgrund, och det är deltagare från detta projekt som vi har pratat med i höst. Läs mer om IKF och projektet [här](#). **SeniorNet Malmö** är en ideell organisation som grundades med målet att hjälpa seniorer att bli digitalt delaktiga och förbättra deras digitala färdigheter. SeniorNet engagerar sig i att främja digital kompetens och medvetenhet inom äldreomsorgen, seniorboenden och andra äldreinriktade verksamheter för att stärka seniorers självständighet och sociala delaktighet.

SeniorNet har som del av sin verksamhet något de kallar för **IT-caféer**, där medlemmar kan umgås över en fika, dela digitala upplevelser och lära tillsammans, och det är deltagare därifrån som vi har pratat med. Läs mer om SeniorNet och deras IT-caféer [här](#).

### Genomförande

JUS har undersökt flera perspektiv och frågor i fokusgruppsformat med tillsammans 12 deltagare från SeniorNet och IKF:s projekt Framtiden tillhör alla. Frågorna togs fram tillsammans med Nollvisionens kärnteam, och tog avstamp i tre av våra fokusområden, nämligen 1B bättre anpassade lösningar utifrån äldres behov, 1C förebygg ofrivillig ensamhet, och 1D Ökad medvetenhet om problematiken i samhället.

På IKF träffar vi sex kvinnor med bakgrund i fyra olika länder: Tjeckoslovakien, Polen, Algeriet och Palestina. Kvinnorna är i åldern 68 till 82 år. Samtliga är deltagare i IKF:s projekt Framtiden tillhör alla, men representerar två olika grupper i projektet: Centrum-gruppen Hermodsdal-gruppen.



På SeniorNets IT-café på Bunkeflostrands bibliotek träffar vi fyra kvinnor och två män, som är i åldrarna 71 till 86 år. Samtliga besöker regelbundet IT-caféen för att umgås och få hjälp med sina digitala och tekniska frågor, som till exempel att betala sina räkningar.





## Hur ska vi tilltala gruppen 65+?

En fundering som återkommer relativt ofta i Nollvisionsarbetet är vad vår målgrupp vill bli tilltalade som. Inte alla har starka åsikter kring denna fråga men något som är ganska tydlig är att ingen utav av de vi pratar med föredrar att bli tilltalade som "äldre".

Bland de på IKF är det föredragna ordet pensionär. Ordet pensionär indikerar att man varit någon tidigare i livet, att man haft och har en roll. På SeniorNet är de överens om att de föredrar att bli tilltalade som seniorer. De anser att ordet "äldre" känns mer diskriminerande, och även att det upplevs som ospecifikt. Man kan vara typ 55 och bli tilltalad som äldre, medan om man säger senior så vet man att man är pensionär.

## Ökad medvetenhet om problematiken i samhället

Undernäring är inte något som deltagarna har reflekterat särskilt mycket kring. Ingen utav deltagarna har varit särskilt orolig för undernäring för sin egen del, snarare tvärt om. Över lag är det mycket fokus på vikt, typiska citat som återkommer flera gånger är: *"Vi tänker inte att det är aktuellt, vi är ju inte undernärda"*, eller *"Som du ser på oss är det inte något vi oroar oss över"*.

*"Jag har aldrig varit smal, jag har alltid varit kraftig och det är jag fortfarande. Jag tycker ju att jag skulle behöva gå ner ett antal kilo men det är svårt."*

I båda grupperna kommer vi in på att undernäring inte är lika med att vara smal utan det handlar om att inte få i sig tillräckligt med näring, men detta tillägg utgör ingen skillnad i vilken riktning samtalen går. Undernäring är primärt förknippat med just vikt.

*"Jag har diskuterat själva ordet undernäring i andra sammanhang eftersom jag är hushållslärare. Så jag har diskuterat det i seniorsammanhang med kollegor. Det finns ju olika sorter undernäring, och undernäring betyder ju inte nödvändigtvis att man inte får i sig tillräckligt med mat, men att man får fel mat."*

Ingen av deltagarna har funderat särskilt på kroppens förändrade behov allteftersom åldern ökar. Trots detta är det flera som lyfter att de faktiskt har upplevt skillnad i matlust och aptit på senare år. En upplever till exempel att hon oftare känner sig hungrig nu eftersom hon rör sig så mycket, och en annan berättar att hon sen tre år tillbaka aldrig känner sig hungrig och att hon därför behöver tvinga i sig mat. Hon har dock aldrig varit särskilt matglad men detta har haft en gradvis sämre utveckling.

Sen har vi en kulturell aspekt, nämligen att tre av kvinnorna vi pratar med på IKF är muslimer och att de fastar under ramadan. De tycker därför det är ganska okomplicerat att under vissa perioder äta mindre och under andra äta mer. Det är något de har levt med hela livet och något de anser är helt naturligt. Att inte vara lika hungrig hela tiden är ingen stor grej, utan något de har en avslappad inställning till.

*”Vi som fastar har en vana av att inte äta i perioder, för oss är det normalt.”*

## **Tillgång på information om mat för äldre**

Det framkommer att de som alltid tyckt att mat och hälsa är intressant upplever att de redan har tillräckligt med kunskap, och att de som inte tycker mat och hälsa är intressant inte heller har börjat intressera sig för detta på äldre dagar.

När vi lyfter att kroppen har ett större behov av protein när vi blir äldre och att det inte bör gå mer än elva timmar från det sista du äter på kvällen till det första du äter på morgonen får vi skeptiska reaktioner – det verkar som att de inte riktigt litar på det. Särskilt vad gäller tid mellan måltid – att äta oftare är inte något som verkar tilltala deltagarna.

Däremot är det tydligt att samtalen vi har väcker nyfikenhet kring ämnet. Samtalen har varit ett bra sätt för deltagarna att dela erfarenheter och reflektera högt, något som i sig är medvetandehöjande.

## **Bättre anpassade lösningar utifrån äldres behov**

### **Måltidssituation**

Deltagarna fick beskriva en typisk dag, hur ofta de äter och ungefär vad. Här skiljde svaren sig något mellan IKF-gruppen och SeniorNet-gruppen, något som såklart kan vara slump. På IKF äter nästan alla endast två måltider om dagen, eventuellt mellanmål som en frukt. Det vanliga är att äta ett större lunch-måltid

och sen äta något på kvällen, antingen en varm måltid eller några mackor. På morgonen är det kaffe eller te som gäller.

*"Jag äter två måltid per dag, och aldrig i livet har jag ätit frukost."*

På SeniorNet äter de flesta tre något större måltid per dag och gärna några mellanmål som fika eller frukt.

Något som framkommer är att de flesta är måna om att inte få i sig för mycket sött och omtalar gärna fika som något lite negativt – något som de unnar sig men som de egentligen borde undvika.

*"Och så dricker vi kaffe vid 11-tiden. Så vi äter minst fyra måltider per dag. Tyvärr är vi lite dåliga för det där med fikabröd."*

Något annat som framkommer som är intressant är att matvanorna hänger kvar från deltagarnas yrkesliv. De som haft arbeten med möjlighet till regelbundna måltider har enklare för att följa upp detta efter pensionsåldern. De andra som haft mer stressiga jobb med oregelbundna tider upplever att det är svårare att ha någon rutin kring måltiden, då de inte haft det innan de blev pensionärer.

*"Jag vet inte hur ofta jag äter, jag är väldigt slarvig på det. Jag är inte så regelbunden på klockan, det har jag aldrig varit. Och sen i mitt yrke som jag har haft, så hade jag aldrig regelbundna tider, man visste aldrig när man kunde få äta, och det sitter i. Så jag kan gå och småäta lite så där, vilket inte är hälsosamt, det vet jag ju. Men jag går efter suget. Ibland har jag långa uppehåll och ibland äter jag ofta."*

Både på SeniorNet och IKF är de flesta överens om att den största utmaningen med att få i sig tillräckligt med näring att man hela tiden måste tänka på mat. Det handlar mer om att det är tråkigt än att man inte har lust på mat eller är hungrig.

*"Det är utmanande att hela tiden tänka på mat. Jag gympar på förmiddagen och då vill jag inte äta först men jag dricker vatten och äter en banan innan, och sen blir det brunch efter. Jag tycker det är så trevligt att göra massa saker innan jag äter brunch, då är jag riktigt hungrig och då blir det en belöning!"* – Alena 72, IKF

## **Social interaktion under måltiderna**

Vi frågade om de äter ensamma eller i sällskap med andra, och om de är nöjda med nivån av social interaktion som de har under måltiderna. Här varierade svaren, särskilt beroende på boendesituation, det vill säga om de bor med partner eller inte.

Samtliga deltagare vi pratade med på IKF bor själva och de är alla överens om att det vore trevligt att äta tillsammans med andra något oftare. De verkar dock generellt nöjda med sina situationer. Några får ofta besök av barn och barnbarn och får det sociala på det sättet. En uppskattar sällskapet från TV:n och en äter nästan alla sina måltid i sällskap med sudoku, vilket hon älskar.

På SeniorNet bor hälften av de vi pratar med tillsammans med partner och äter därför oftast tillsammans.

En deltagares fru jobbar fortfarande vilket innebär att de inte äter lunch tillsammans. Eftersom han inte gillar att laga mat brukar han gå att äta ute tillsammans med några kompisar på olika restauranger. Men han poängterar att detta handlar minst lika mycket om den sociala aspekten som att få i sig en riktig måltid.

*Sen är jag ute och äter på luncherna. Om jag lagar mat är det ganska enkel mat jag lagar, som tex blodkorv och lingon. Vi går runt i stan, vi är fem killar som träffas på olika ställen, sen kommer vi tillbaka till vissa, då vi tycker vissa ställen är bättre, ja vi är ute mycket."*

En annan som bor själv säger att hon hade uppskattat något mer sällskap kopplat till måltiderna. Då hade hon kanske inte småtit lika mycket eftersom när man äter ihop med andra så sitter man längre runt bordet och äter och då blir det större uppehåll mellan måltiderna. Hon poängterar dock att hon inte är ute efter att äta kollektivt och organiserat med andra främlingar, utan snarare lite oftare med vänner.

*"Det innebär inte att jag skulle vilja äta kollektivt med en massa andra människor, det är inte det jag är ute efter."*

## **Inköp av mat och matlagning**

Eftersom alla på IKF bor i ensamhushåll handlar och lagar i stort sett alla maten själv. Det är dock delade åsikter om hur roligt det är att laga mat. Flera väljer att laga storkok et par gånger varje vecka som de värmer upp flera dagar i rad så att de inte behöver laga mat varje dag. En annan berättar att hon aldrig tidigare har gillat att laga mat men att hon nu försöker göra maten till ett nöje. Hon har mer tid nu och kan därför lägga mer tid på att planera måltiden. Så nu har faktiskt måltiden blivit en höjdpunkt!

*"Jag lagar mat en gång var tredje dag, och sen värmer jag samma mat flera dagar i rad. Men det är god mat, jag gör långkok, så jag tycker om det."*

På SeniorNet är det flera som bor tillsammans med partner, och här framkommer tydliga könsnormer, för det är kvinnorna som ansvarar för att laga merparten av maten men även i hög grad planera inköpen.

*”Vi har ett barnbarn som har bott hos oss några dagar och så säger hon härom dagen, ”morfar vet du om att du har det väldigt bra”, för det är jag som tvättar, städar och handlar mat. Och då tyckte hon liksom, att hoppas att du vet om det morfar. Och det är väldigt skönt för det hade inte varit så bra om jag hade sagt det. Men som sagt, han håller vikten och jag håller ett öga på min vikt.”*

## **Nöjdhet med utbudet av matvaror som finns tillgänglig**

På IKF saknar flera av kvinnorna livsmedel från sina hemländer som inte finns eller som inte är lika goda i Sverige. Exempel som nämns är tillgången på god och prisvärd fisk, färskt lamm, och surkål. Däremot ser ingen av deltagarna detta som ett stort problem.

På SeniorNet lyfter en av deltagarna att hon saknar fler portionspackningar för ensamhushåll. De flesta rimliga matvaror finns i huvudsak i stora förpackningar vilket hon tycker är en utmaning som leder till att hon ofta behöver slänga mat.

## **Prisökning på livsmedel**

Priserna på livsmedel har ju stigit mycket de senaste åren, och vi frågade därför hur det har påverkat deras inköp av matvaror. Alla vi pratar med har i större eller mindre grad behövt ändra på sina inköpsvanor på grund av prisökningen på livsmedel. Alla har börjat kolla mer på vad som är på erbjudanden, de läser reklamblad, och planerar sina inköp mer än de gjort tidigare. Flera gör research innan handlingen och går till de butiker som har det de vill ha till ett okej pris, medan andra snarare går till sin vanliga butik men med ett mer öppet sinne. De har blivit mer flexibla och väljer att köpa de varor som finns till ett rimligt pris. Några får lite extra hjälp med inköp av matvaror från familjemedlemmar just nu. Ett bekymmer för flera av de som bor i ensamhushåll är att de varor som ofta är på extrapris är i storpack, anpassade för större hushåll. Detta kopplar an till frågan om huruvida de är nöjda med utbudet av matvaror som finns tillgänglig. En lyfter här att hon saknar fler rimliga portionspackningar för ensamhushåll. De flesta rimliga matvaror finns i stora förpackningar, vilket hon tycker är en utmaning som leder till att hon ofta behöver slänga mat.

*”Min son hjälper mig att handla. Han äter ofta hemma hos mig så han hjälper även till med handlingen och med det ekonomiska.”*



”Jag har alltid haft budget och lagt in pengar för mat, sen jag blev ensam. Och nu måste jag lägga en mycket större summa på mat. Men jag har inga problem, jag äter det jag vill äta.”

”Man kan ju bara titta på vad som är på extrapris, ”köp 3 för priset av 2”. Det blir ofta stort svinn för jag köper ju för att jag tror jag kan äta allt det men sen slänger jag mycket.”

”Det jag tycker är tråkigt är att äta ensam. Jag lagar tyvärr för mycket mat. Jag gillar att bjuda hem folk men i och med att jag lagar mycket mat till mig själv så slänger jag mycket. Jag har inte fått snitts på det. Alla förpackningar och sån är ju inte baserad på en person. Det blir mycket dyrare att köpa små portioner.”

## Tillit och rådgivning

Vi ställde också frågor om hur deltagarna uppsöker information om mat och hälsa, vem de litar på, får råd och förslag ifrån och så vidare.

På SeniorNet hade alla i första hand sökt information om mat och hälsa på nätet. De är överens om att de först hade sökt råd från vårdcentralen om de hade mått dåligt eller förstått att något stod fel till och kände på en oro. De lyfter också att det är tveksamma till att vårdcentralen skulle ha tid att besvara på mer generella frågor kopplat till hälsa.

Både på IKF och SeniorNet är de överens om att de gärna skulle sett att vårdcentralerna hade en större funktion i att ge råd om mat och hälsa än den har idag. På IKF berättar en att hon själv uppsökt en privat läkare för att få mer individuell uppföljning och information om just hennes värden, näringsbehov osv. Hon lyfter samtidigt problematiken med att absolut inte alla har ekonomiska resurser till att kontakta privata vårdaktörer för att få individuell stöttning. En annan på IKF berättar att hon i Tjeckien fick mer information från sina läkare, att de där tar fler prover och att man där får en större insyn i sin egna hälsa, vilket hon uppskattade.

*”En borde kunna gå till vårdcentralen för mer information, det borde inte vara så att man behövde leta upp en privat läkare, för det är ju inte alla som kan det.”*

*”Jag går till läkaren en gång i året och lämnar blodprov, men jag vet inte riktigt vad de tittar på, jag får inte så mycket information. Allting handlar om pengar och resurser.”*

På SeniorNet är de helt på samma linje, de tycker det vore väldigt bra med mer individuellt bemötande i rådgivning kring kost, då det beror så mycket på egna

förutsättningar, gener och sjukdomshistorik. Återigen framkommer det att de tycker det känns konstigt att förhålla sig bokstavligen till de allmänna rekommendationerna då allas förutsättningar ju är så olika, även efter man fyllt 65. De hade därför också uppskattat möjlighet till mer individuell rådgivning för att känna sig helt säkra och kunna lita på råden.

*”Det är ju också viktigt vilken typ av sjukdom man har. Jag har en make som har prostata, och då måste man tänka på det. Det är viktigt att den maten man äter passar till den sjukdomen man har. Det får till exempel inte vara för mycket k-vitamin.”* – Inga 86, SeniorNet

Vad gäller kommuner och stadsdelar och vad de kan erbjuda för hjälp stöd, så har ingen ut av deltagarna så mycket att säga. De nämner kommunernas mötesplatser för seniorer, och några få av de har testat dessa några enstaka gånger. Flera lyfter även tidningen ”Vi tillsammans” som ges ut av hälsa-, vård- och omsorgsförvaltningen i Malmö stad. Några av deltagarna på IKF bor i MKB-lägenheter, vilket är Malmös kommunala bolag för bostadsförsörjning. Där brukar MKB och kommunen hänga upp uppslag i trappuppgångarna om vad som händer i området vilket är uppskattat.

## **Digitalisering och hälsofrämjande app**

Alla använder digitala hjälpmedel och nätet aktivt. På SeniorNet är de tacksamma över möjligheten att kunna gå till IT-caféet. De har lärt sig mycket där vilket innebär att samtliga där också numera är flitiga användare av nätet. Det största bekymmer som de har på SeniorNet kopplat till digitalisering är att det ju pågår mycket svindel av seniorer på nätet och över telefonen.

*”Det kommer ju samtal, folk som försöker lura en, och har man fyllt 80 så tror jag att man nästan är populär.”*

*”De släpper ju upp uppgifter om oss, hur gamla vi är, om vi bor själv i huset, vad personen tjänar osv. och det är ju verkligen inte något man får tillgång på i alla länder, så det tycker jag är oerhörd oansvarigt. Och dessa uppgifter säljs till lurendrejare som lurar pengar av oss.”*

På IKF har alla smarttelefoner som de använder mycket, och de ser på digitala hjälpmedel som en självklar del av vardagen. Däremot är den tekniska kunskapsnivån något varierande. Alla tycker att det är helt okomplicerat att använda applikationer som man använder ofta, men det kan däremot ta lite tid och energi att lära sig en ny app.

De är också tydliga med att även om de alla har tillgång till smarttelefon så gäller inte det för alla, och att det därför är viktigt att även ge information på analogt sätt, som till exempel i tidningen, i uppslag i trappuppgångar, på vårdcentralen och på olika mötesplatser och föreningar, för att undvika att det blir ett kunskapsglapp.

*"Kommunen skickar ut en tidning med ställen man kan gå till. Jag gillar papper och att vända blad och sådana saker, allt vill jag inte ha digitalt."*

## Hälsofrämjande app

De allra flesta är väldigt positiva till idén om en hälsofrämjande app. Här har vi samlat lite av den feedback som vi fått på appen och hur den bör utformas:

- Appen bör vara ganska lokal, det bör åtminstone vara en möjlighet att välja vilken/vilka stadsdelar en vill ha information från.
- Den bör ha information om aktiviteter för pensionärer som tex gymna och dans, och de gillar tanken om att det kan vara en möjlighet för pensionärer med liknande intressen att träffas över en aktivitet. Dock är de tydliga med att de inte vill att appen ska vara för dejting, utan den sociala aspekten bör fokusera på en möjlighet att kunna träffas över gemensamma intressen.
- Den bör ha information om vilka mötesplatser för seniorer som finns och vad de erbjuder och även information om vilka samtalsgrupper som finns.
- Det vore också bra om den hade information om olika erbjudanden och rabatter för pensionärer, t.ex. på opera och teater och andra kulturutbud.
- Tips på var man kan äta. Men över lag är de alla mer intresserade av att appen ska vara till för sociala aspekt och aktiviteter mer än att den ska ha tips om kost, matlagning, osv.
- Appen bör inte ha reklam/annonser och den bör vara kostnadsfri
- Appen måste också vara användarvänlig, ha ett lätt och tillgängligt språk, och testas på en grupp med människor med varierande digitala färdigheter. Det bör finnas en möjlighet att kunna välja stora bokstäver, och en funktion där man kan få text uppläst för de användare som har svårt för att läsa/se.

*"Jättebra, kanon!! Jag hejar på idén och vill gärna vara en som testar appen sen!"*  
– Alena, IKF

*"Jag tycker det är bra med tidningen, men en app vore också jättebra. Då kan man hålla sig uppdaterad på det senast, för kommer tidningen i augusti och gäller för hela hösten, då kanske jag lagt den åt sidan, och sen glömmer man bort den. Så jag skulle gärna sett att det kom uppdateringar med jämna mellanrum och en påminnelse om vad där är."*

*”Det kanske är någon som vill sy, eller spela boule, det finns ju många saker man kan göra, och vi har ju väldigt olika intressen, så liksom få veta vad som finns. Det skulle vara jättefint!”*

## **Förebygg ofrivillig ensamhet**

Det är viktigt att komma ihåg att samtliga av de vi pratat med är föreningsaktiva och därför har ett relativt socialt liv oavsett boendesituation. Både IKF och SeniorNet gör ett viktigt arbete med att motverka ensamhet bland äldre och det märks. Många av de vi pratar med umgås även privat och det är tydligt att det att de har möjlighet att på regelbunden basis få komma till verksamheterna är ett stort plus i deras vardag.

Så här vill vi verkligen passa på att lyfta de organisationernas arbete med den här frågan. Föreningslivet är otroligt viktigt i det förebyggande arbete för att förhindra att folk blir ensamma på äldre dagar.

Några av deltagarna på SeniorNet lyfter dock att det blivit mer osocialt senaste decennierna på grund av digitaliseringen. De menar folk är för mycket på telefonen och att det gör att man inte längre känner sina grannar, hälsar på folk på gatan osv. Något de tycker är tråkigt. Samtidigt är de jo positiva till den hälsofrämjande appen och särskilt tanken på att man skulle kunna träffa andra genom den. Så de ser båda fördelar och nackdelar med digitaliseringen vad gäller det sociala.

*”Jag tycker det är lite för mycket nätet, att folk är beroende av sina mobiler. Det blir mindre socialt. Jag kan ta ett exempel. Vi har bott på gatan här i 53 år eller något sådant. Förr så hälsade man, man kände dom kanske inte men man hälsade. Idag går alla med näsan i telefonen. Det är det tråkiga med mobilen, så förfärligt, så lite socialt”*

## **Hur ser dina framtidsdrömmar ut?**

*”Att hålla mig frisk och att jag kan ta hand om mig själv, hålla mig aktiv så länge som möjligt.”*

*”Att leva minimum till hundra år, och att hålla mig frisk! Ingen demens, inga sjukdomar. Jag vill kunna cykla direkt till graven.”*

*”Att jag är frisk och att jag kan röra på mig. Jag kan inte sitta stilla. Och sen blir det som det blir. Men jag ska inte bli dement, det är det viktigaste. Hur jag ser ut spelar ingen roll, men jag vill hålla mig frisk.”*