

SENIORHANDBOKEN

– Allt du behöver veta
om livet som pensionär.



FÖRORD..... 7

1. DIN PENSION..... 9

- Pensionens olika delar
- Allmän pension
 - Inkomstpension
 - Tilläggspension
 - Premiepension
 - Garantipension
 - Inkomstpensionstillägg
- Tjänstepension
- Privat pensionssparande
- Här finns alla dina pensioner
- Gör en prognos
- Efterlevandepension
- Änkepension
- Förr förtidspension – nu sjukersättning
- Sjukpenning
- Pension utomlands
- Maxa din pension
- Höjd pensionsålder

2. ARBETA SOM SENIOR..... 29

- Fler seniorer arbetar
- Så startar du egen firma
- Arbeta och ta ut pension
- Arbetspooler för seniorer
- Så länge kan du jobba
- Skatt efter 65 år
- A-kassa och sjukersättning
- Lagen om anställningsskydd
- Åldersdiskriminering

3. DIGITALA TJÄNSTER..... 41

- Digitalt utanförskap
- Internetbank
- Autogiro
- E-faktura
- Signera med BankID
- Betala med Swish
- Digital brevlåda
- Skatteverket
- Få hjälp med digitala tjänster
- Digitala möten

4. BO TRYGGT..... 53

- Så bor seniorer idag
- Seniorboende för 55+
- Trygghetsboende ger mer
- Biståndsbedömt trygghetsboende
- Äldreboende med dygnet runt-service
- Parboende möjligt
- Korttidsboende för avlastning
- Sök bostad eller köa här

5. BOENDESTÖD OCH HINDER..... 61

- Sök bostadstillägg
- Äldreförsörjningsstöd
- Ekonomiskt bistånd före pensionen
- Seniorlån på gott och ont
- Flyttskatten ett hinder

INNEHÅLL

6. BO KVAR HEMMA 71

- Rot- och rutavdrag
- Hushållsnära tjänster
- Fixartjänst
- Hemtjänst
- Bostadsanpassning

7. VÅRD OCH OMSORG 81

- Vad kostar vården?
- Olika högkostnadsskydd
 - Öppenvård
 - Tandvård
 - Läkemedel
 - Fria vaccinationer – ibland
- Sjuk utomlands (EU-kort)
- Stöd för anhöriga
- Hemsjukvård
- Vård vid livets slutskede
- Geriatriska avdelningar
- Äldrevårdscentraler
- Personlig assistans
- Rehabilitering efter 65

8. HÄLSA OCH HJÄLPMEDEL 97

- Undvik att falla
- Säkra ditt hem
- Brandsäkert hemma
- Halka inte ute

- Hjälpmedel i vardagen
- Smarta prylar att köpa
- Aldrig för sent börja träna
- Mediciner kan orsaka fall
- Matens betydelse
- Koll på läkemedel
- Färdtjänst

9. LAG OCH RÄTT 111

- Framtidsfullmakt
- God man
- Förvaltare
- Arv och testamente
- Skriv ett testamente
- Hantera bankkonton
- När någon dör
- Dödsbo
- Bouppteckning
- Begravning av närstående
- Planera din begravning
- Organdonation
- Gift eller sambo

10. FÖRSÄKRINGAR 129

- Livförsäkring
- Övriga försäkringar
- Hemförsäkring
- Tilläggsförsäkring
- Mötesförsäkring

**11. ÖVERKLAGA
OCH ANMÄL.....137**

- Överklaga hos förvaltningsrätten
- Klaga hos JO och JK
- Laglighetsprövning
- Klagomål på vården
- Anmälan om diskriminering
- Polisanmälan vid brott
- Överklaga kommunens beslut

12. SKYDD MOT BROTT.....143

- Bedrägerier mot äldre
- Spärra kort
- Säkra dina lösenord
- Skydd inne och ute
- Mota bort tjuven
- Lär mer om brott
- Brottsoffer
- Sök hjälp här

13. STÖD OCH HJÄLP.....149

- För dig som är senior
- För anhöriga
- Samtalsgrupper för seniorer
- Livscaféer
- Digital gemenskap
- SPF Seniorernas anhörignätverk

- Inte ensam
- Hjälpelinjer

14. ÖVRIGT.....155

- Körkort måste förnyas
- Indragning av körkort
- Olika legitimationer
- Skaffa EU-kort inför resan
- Kontanter i banker

**15. FÖRENINGAR
OCH TRÄFFPUNKTER.....161**

- Gå med och påverka
- Träffpunkter
- Starta studiecirkel
- Hitta en vän på nätet

16. SENIORRABATTER.....167

- Resor med SJ
- Övrig kollektivtrafik
- Matkedjor
- Apotek
- Seniorträning
- Rabatter före 65
- Övriga rabatter

17. KÄLLOR OCH LÄSTIPS.....173

FÖRORD

Sedan vi 2020 gav ut Seniorhandboken för första gången har det varit ett stort intresse för den. Seniorhandboken är tänkt att fungera som en kunskapsbank och ger svar på många av de frågor om seniorer som SPF Seniorerna årligen får av allmänheten, journalister och våra egna medlemmar. Seniorhandboken innehåller samhällsfrågor, ger råd och stöd till privatlivet och tar upp saker som allmänt kan vara bra att känna till om livet som senior.

SPF Seniorerna har i denna handbok sammanställt svar för att sprida kunskapen till fler. **Boken tar inte upp alla frågor som rör seniorer och ger inte alla svar, men vi hoppas att den ska vara ett stöd och ge vägledning till var svaren finns.**

Seniorhandboken uppdateras regelbundet. De fakta, siffror och förhållanden som nämns i texterna gällde sommaren 2021. Vi reserverar oss därför för eventuella ändringar efter denna tid.

Texten är sammanställd av uppgifter som är hämtade från officiella myndigheters och organisationers webbplatser samt tidningsartiklar. I slutet av handboken finns våra källor med kontaktuppgifter.

Trevlig läsning!

Peter Sikström
Generalsekreterare, SPF Seniorerna