

# ADELABLADET

Den svenska äldreomsorgen genom tiderna, del 2:

**Från 1960-talets  
högkonjunktur till  
dagens tekniska  
hjälpmedel**



## **En femtedel av Sveriges äldre i digitalt utanförskap**



**Lars Berlin och  
Råsunda – ett sekel  
av delad historia**

**ENKÄT: Vad vill du läsa  
om i Adelabladet?**

**Näringsriktig lunch  
med smak av vår**

Den svenska äldreomsorgen genom tiderna, del 2:

# Från 1960-talets högkonjunktur till dagens tekniska hjälpmedel



*I Sverige lever vi länge – i början av 1970-talet blev vi äldst i världen. Men hur tar vi hand om våra äldre? I förra numret av Adela Bladet tittade vi på äldreomsorgen från 1800-talets slut till 1950-talet. Nu följer vi upp med åren mellan 1960-talets högkonjunktur och dagens medicintekniska utveckling.*

## 1960- och 1970-tal:

### Välfärdssamhället blomstrar

Efter andra världskriget pekade tillväxten i Sverige rakt uppåt. Välfärdssamhället blomstrade och många fick bättre levnadsstandard. Samtidigt blev andelen äldre allt större. Båda dessa faktorer ledde till en omfattande utbyggnad av den svenska äldreomsorgen och sjukvården. Hemtjänsten växte, men hann inte riktigt ikapp det stora behovet: det gick fortfarande inte att erbjuda vård i hemmet för alla som så önskade. Och även om mycket hade hänt sedan det tidiga 1900-talets fattigdom och sjukstugor, var den institutionaliserade långvården fortfarande högst opopulär, med flerbäddsrum och väldigt små möjligheter att påverka villkoren under sina sista levnadsår.

## 1980-talet: Krav på nytt synsätt i äldreomsorgen

I början av 1980-talet hamnade äldreomsorgen åter i blåsväder, och en stor del av kritiken handlade om bristen på samordning mellan kommun och landsting. Dessutom hade man fått nog av gamla, slitna sjukhem med en passiviserande vård och trånga rum som saknade nödvändiga hjälpmedel. Det var även under det här årtiondet som gapet i Sverige mellan det faktiska behovet av äldreomsorg och våra tillgängliga resurser uppstod – ett gap som fortsätter att vidgas.

## 1990-talet: Ädelreformen inför ett helhetsperspektiv

1980-talets diskussioner ledde slutligen 1992 till en av de största socialpolitiska reformerna i

Sverige: Ädelreformen. Grunden till Ädelreformen var ett helhetsperspektiv på de äldres tillvaro som täckte både de sociala och medicinska behoven. Reformen innebar att kommunerna fick det samlade ansvaret för såväl äldreomsorgen som den långvariga somatiska vården. Den underströk dessutom den äldre befolkningens rätt till inflytande och stärkte rätten att få bo kvar i det egna hemmet.

## 2000-talet: Lagstadgad valfrihet och medicinteknisk revolution

Under 2000-talet har olika typer av serviceboenden utvecklats och hemtjänsten har fått mer resurser. Lagen om valfrihetssystem (LOV) som kom 2009 gav äldre mer uttalade rättigheter att påverka sin situation. Dessutom införde LOV ett krav på våra politiska makthavare att

löpande kontrollera kvaliteten på äldreomsorgen. De senaste årtiondenas medicintekniska utveckling har bidragit med hjälpmedel som i praktiken har förändrat vad det innebär att åldras. Syn- och hörselproblem kan i dag lindras eller åtgärdas, vilket betyder att man kan bo kvar hemma och även slipper den sociala

isolering som förlusten av ett viktigt sinne kan leda till. Hjälpmedel som säkerhetslarm och hemtjänstkameror ger möjlighet att leva självständigt, men med hjälpen hela tiden nära till hands.

## Den svenska äldreomsorgens framtid

Resultatet av välfärdssamhället och bra sjukvård är en allt äldre befolkning.

Men redan i dag är personalluckorna inom äldreomsorgen stora, och det finns inga tecken på att detta kommer att vända. Sveriges politiker står med andra ord inför en utmaning vad gäller att trygga den äldre befolkningens välmående.

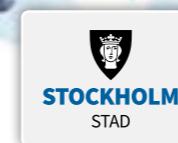


Hos Adela omsorg har vi en tydlig vision:  
**Trygg omsorg på dina villkor**

Detta återspeglas både i vårt dagliga arbete och i vår långsiktiga utveckling.

2015 ÅRS VINNARE AV  KVALITETSPRISET I  SOLNA STAD

## Arbetsområde



Adela  
OMSORG

## Det skrivna brevet

Det rasslar till i brevlådan och en bunt reklam och lite räkningar ramlar i vanlig ordning in...  
Tänk dig hur trevligt det hade varit att bland räkningar och reklam hitta just det där speciella brevet som du väntat på!

Skulle du tycka att det var roligt att lära känna nya människor i din närhet som precis som du är kund hos Adela Omsorg? Dela era minnen och erfarenheter, kanske hitta en ny vän att ta en kopp kaffe med eller varför inte göra en liten resa ihop?

**Skriv in till oss och berätta lite om dig själv och vad du söker så kopplar vi ihop dig med andra kunder som söker en brevvän.**

Du väljer själv hur mycket eller lite av ditt liv som du vill dela med dig av. Inga adresser lämnas ut utan godkännande och vi på Adela Omsorg vidarebefordrar breven mellan brevvänner.



# Lars Berlin och Råsunda

## – ett sekel av delad historia

*För ett par månader sedan fyllde Lars Berlin 100 år, och han har varit Råsundabo nästan lika länge. Vi knackade på hos Lars och hans fru Marianne för att prata minnen från det gångna seklet.*



När Adelabladet kommer på besök lyser en klar februarisol över Råsundas taknockar, och välkommandet hos Lars och Marianne är varmt. De bor i en vacker lägenhet full av färgglad konst, äkta mattor och minnen från ett långt och aktivt liv.

Lars föräldrar flyttade till Råsunda ett par år innan Lars, den äldste av tre bröder, föddes 1918. Då bestod Råsunda av de äldre husen kring torget, många småbutiker och ett par biografier. Samma år som Lars föddes påbörjades bygget av Råsunda

skola, där han senare skulle ta sin realexamen. "Råsunda har förändrats mycket. Jag önskar mig ofta tillbaka till de gamla tiderna", berättar Lars. "Det fanns massor av småbutiker här, man kunde köpa allt man behövde i Råsunda. Och från torget gick spårvagnen in till stan. Biljetten kostade 25 öre på den tiden!"

Lars pappa var bergsingenjör, och efter en praktikperiod på Stockholms gatukontor visste unge Lars att även han skulle bli ingenjör. Men så kom andra världskriget och efter ett


års rekrytutbildning kallades Lars i september 1939 till I-19. Det blev början på 6 års oupphörliga inkallelser. Lars visar oss ett minne från de här åren: en militärbrosch från en tacksam amerikansk stridspilot som räddats vid en flygkrasch. Under de tre år som Lars var inkallad var det bara vid några längre permissioner som han hade möjlighet att ta sig hem till Råsunda. Under en av dessa gick Lars på dans i Sundbyberg, och där bjöd han upp Marianne. En dans ledde till flera, och 1945 blev det bröllop i Solna kyrka.

De unga nygifta bosatte sig i Råsunda, och Lars började arbeta som ingenjör för en stor konsultfirma. I slutet av 1940-talet undrade en av kollegorna om inte Lars ville vara med och starta en teknisk konsultfirma. De var fyra kollegor som 1948 grundade firman tillsammans, och nu tog många år av hårt arbete vid. "På den tiden var det ingen som pratade om sextimmarsdagar", säger Lars. "Vi jobbade åtta till fem och på lördagar åtta till ett. Så två veckors semester per år på det." Företaget växte till flera hundra anställda, med uppdrag både i Sverige och utomlands. Lediga stunder ägnades åt den

växande familjen och en gård som paret köpt i Dalarna. Gården är i dag en central del av den Berlinska familjen, och man har genom åren renoverat, byggt till och ställt gården i ordning enligt gamla traditioner. Ett annat stort intresse är bilar. "Medan barnen var små körde vi till Dalarna i stora amerikanare. Sen blev det ju mer av små och snabba bilar, Porschar och så, när det bara var Marianne och jag i hushållet", berättar Lars med ett leende. När Lars gick i pension lämnade paret Råsunda för Gamla stan och dess gallerier, kaféer, teatrar och restauranger. Under de första åren reste

de mycket, gärna till New York, Paris eller San Francisco. "Det var härliga tider, det", minns Lars. "Men när vi blev äldre ville barnen ha oss närmare, så vi flyttade tillbaka hit". Efter dryga tjugo år av storstadsliv slöts så cirkeln: Lars och Marianne återvände till Råsunda. Innan de gamla svartvita fotografierna packas undan och vi tackar för oss tar Lars fram ett telegram med ett elegant monogram i guld: lyckönskningar på 100-årsdagen från kung Carl Gustaf och drottning Silvia. Det ska nu ramas in och hängas upp på vägen bredvid de många andra spännande minnena från ett händelserikt liv.

## Inbjudan till Sommarlunch med Dans



**Adela**  
OMSORG

Vi på Adela Omsorg vill nu bjuda in Dig som är kund hos oss till en härlig sommarlunch med dans och livemusik i Folkets hus i Solna måndagen den 28 Maj.

Det kommer att bjudas på smörgåstårter och cider till dryck och efter det så serveras det kaffe med dopp.

Vi ser fram emot att få träffa er alla och ha en fin och rolig stund tillsammans.

**Tid: 12.00-15.00**  
**Plats: Folkets hus - Skytteholmsvägen 2, Solna**

För att vi ska kunna planera detta event så bra som möjligt så behöver få ditt svar **senast den 14 Maj**.  
Du kan lämna din svarstalong till din personal eller ringa in ditt svar till kontoret 010-166 5000.



# Näringsriktig lunch med smak av vår

Efter en lång vinter är det viktigt att äta ordentligt trots att orken och lusten kan tryta. Adela Bladet bjuder på enkla tips för en trevligare lunch och testar två recept som är lika goda som de är nyttiga.



Foto & styling: Sanna Livijn Wexell

## Tycker du att det är svårt att hitta aptiten under långa dagar inomhus?

Se till att måltiden blir en trevlig stund: servera maten med en god sås och ett favorittillbehör, ät en liten efterrätt även mitt i veckan, tänd ett par ljus och lägg upp maten fint. Var inte rädd att ta gräddsås till maten eller ringla olivolja över grönsakerna – det extra fettet bidrar med både viktig näring och extra smak!

### Citron- och färskostbakad lax med smörstekt spenat och mandel (2 portioner)

Recept: Mari Bergman (Tasteline)  
En enkel, saftig lax med smak av

Medelhavet och sommar. Spenat och mandel bidrar med viktiga mineraler, medan laxen innehåller D-vitamin och nyttiga fettsyror.

Tillagningstid: ca 30 minuter (15 minuter i ugnen)

#### Lax

300 g laxfilé  
ett par nypor salt och svartpeppar  
saft och skal från ½ citron  
100 g naturell färskost  
0,5 kruka persilja

#### Spenat

200 g bladspenat  
½ rödlök

1 klyfta vitlök  
2 msk smör  
ett par nypor salt och svartpeppar  
30 g hackad mandel

#### Tillbehör

350 g färskpotatis

#### Tillagning

- Sätt ugnen på 175 grader.
- Skölj potatisen och koka i saltat vatten tills den är mjuk. Ställ den åt sidan.
- Lägg laxen i en ugnsfast form och skär 4 snitt längs med laxfilén om den är hel. Salta och peppra lite lätt.
- Skölj och riv citronskal och blanda

med färskost. Pressa i citronsaft och tillsätt finhackad persilja. Tillsätt en nypa salt och peppar och bred röran över laxen. Sätt in i ugnen ca 15 min. 5. Under tiden som laxen är i ugnen: skölj spenaten och skala och skär löken i klyftor. Skala och finhacka vitlöken. Fräs lök, vitlök och spenat i smöret i en varm panna. Krydda med en nypa salt och peppar och lägg upp i en skål. Strö över hackade mandlar. 6. Servera laxen med kokt potatis och smörstekt spenat.

### Blomkålsgratäng med kassler (2 portioner)

Recept: Mia Troberg (Tasteline)

Traditionell husmanskost som får extra smak från fetaosten. Äggula och

mejeriprodukter bidrar med viktigt D-vitamin, medan blomkålen är en riktig C-vitaminbomb!

Tillagningstid: 40 minuter (25 minuter i ugnen)

#### Blomkål

350 g blomkål (färsk eller fryst)  
100 g fetaost  
2 ägg  
2 dl vispgrädde  
ett par nypor salt och svartpeppar

#### Tillbehör

250 g kassler  
Sallad på riven morot, äpple och rostade solrosfrön  
1. Sätt ugnen på 200 grader.  
2. Fyll en liten ugnform med blomkålen. Smula över fetaosten.

3. Vispa ihop ägg och grädde med lite salt och peppar.
4. Häll äggstanningen över blomkålen och grädda i ca 25 minuter.
5. Under tiden som blomkålen står i ugnen: Stek kasslern. Riv morötter och äpple, blanda med lite olivolja och rostade solrosfrön.
6. Servera gratängen med kassler och morotssallad.

		MEDEL	HAR KRIGS-STYRKA	EN KÄND ORSAK FÖRLORA	TRIST-ASTE IBLAND	HÖGREST
		GARV-ÄMNE?				
500			GRIPER HAR SIN BORG			FAMLA
↓	LÄTT BETT	KRON-DELEN	KORT FÖR KLOCKA KLYFTA		TRÄD-GÅRDS-GÖRA TROFÉ	
						STYR OCH STÄLLER
KAN ANGES I KVADRAT				FINNS MÅNGA BLAND HUND-ARNA		
ÄR BLÅS-SEKTI-ONEN?					PARTAL	
LAND OCH RIKE				TIDIGA SKANDI-NAVER		

# En femtedel av Sveriges äldre i digitalt utanförskap

*I Sverige är vi stolta över vårt digitaliserade samhälle. Vi betalar räkningar, fyller i skatteblanketter och beställer personbevis på nätet. Dessutom både uppdateras och förbättras tjänsterna hela tiden, de blir effektivare och enklare att använda. Men vad händer om man inte hänger med i den digitala utvecklingen?*

Forskningsprojektet "Ung teknik, äldres vardag: Domesticeringsforskning för digital policy" fick mycket uppmärksamhet genom en debattartikel i Dagens Nyheter (1/10 2017). I artikeln anger de tre forskarna bakom projektet, Ulli Samuelsson, Tobias Olsson och Dino Viscovi, att minst tjugo procent av Sveriges äldre inte har någon apparat med internetuppkoppling. Det betyder att runt 400 000 personer inte har möjlighet att betala räkningar eller utträta olika ärenden via nätet.

Viscovi påpekar att man inte kan förvänta sig att alla ska lära sig att använda internetbaserade tjänster, och dessutom hålla dessa kunskaper uppdaterade. Tillsammans med sina kollegor har han kunnat konstatera att även den som inledningsvis är uppdaterad på den nya tekniken med tiden får svårare att hänga med i utvecklingen. "Det är inte bara en generationsfråga. Det beror bland annat på faktorer som äldres ekonomi och att kunskap och teknik måste uppdateras regelbundet, vilket vi tenderar att få allt svårare att klara av", säger Viscovi.

Det här är alltså inte ett problem som kommer att försvinna med tiden. Istället måste myndigheterna se till att inte utesluta någon via digitaliseringen, och även erbjuda det svenska folket andra sätt att komma i kontakt med olika institutioner.

Civilminister Ardalan Shekarabi är ansvarig för digitaliseringen av den offentliga sektorn. I en intervju med SVT Nyheter (9/1 2018) säger han att digitaliseringen är en av den offentliga sektorns stora utmaningar. Han medger att de statliga myndigheterna inte längre kan erbjuda tillräckligt många fysiska kontor. För att åtgärda detta har regeringen bland annat beslutat att under våren 2018 öppna tio nya servicekontor för Försäkringskassan, Skatteverket och Pensionsmyndigheten på olika håll i Sverige.

"Vi får inte tillåta ett digitalt utanförskap, utan [digitaliseringen] ska utgå från människornas möjligheter och behov. Därför får inte den fysiska närvaron försvinna i digitaliseringen", säger Shekarabi till SVT.

**Adela**  
OMSORG

## PERSONLIG ASSISTANS

Adela Omsorg har tillståndsbeslut från Socialstyrelsen att erbjuda personlig assistans till barn, unga och vuxna.



**Kontakta oss - vi berättar gärna mer!**

**010-16 65 000**

Öppet vardagar 8-21  
samt helger 10-21

[www.adelaomsorg.se](http://www.adelaomsorg.se)