

## Intervju med Adelakund: Christel Bechteler Carra

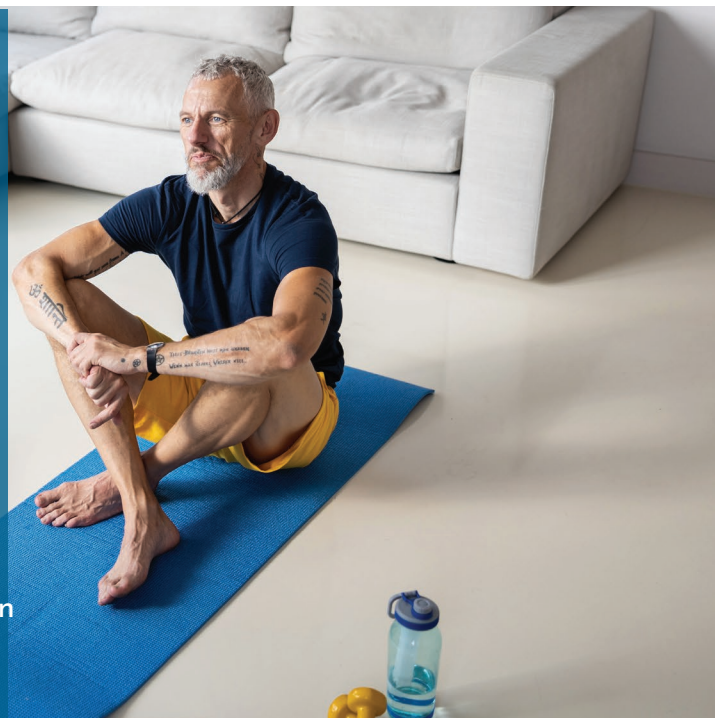
I detta nummer har Adelabladet träffat Christel Bechteler Carra, som har varit kund hos Adela sedan försommaren 2019.

## Spartips för att bygga en buffert

För många av oss ekar det lite tommare än vanligt på sparkontot just nu. Vi har samlat experternas bästa tips för hur du lyckas lägga undan en slant varje månad, oavsett hur mycket som kommer in på kontot.

## Techprylarna som hjälper oss att må bättre

I samband med pandemin har majoriteten av oss blivit vana vid att sköta vardagen digitalt. Se till att dra nytta av tekniken även för att ta hand om din hälsa!



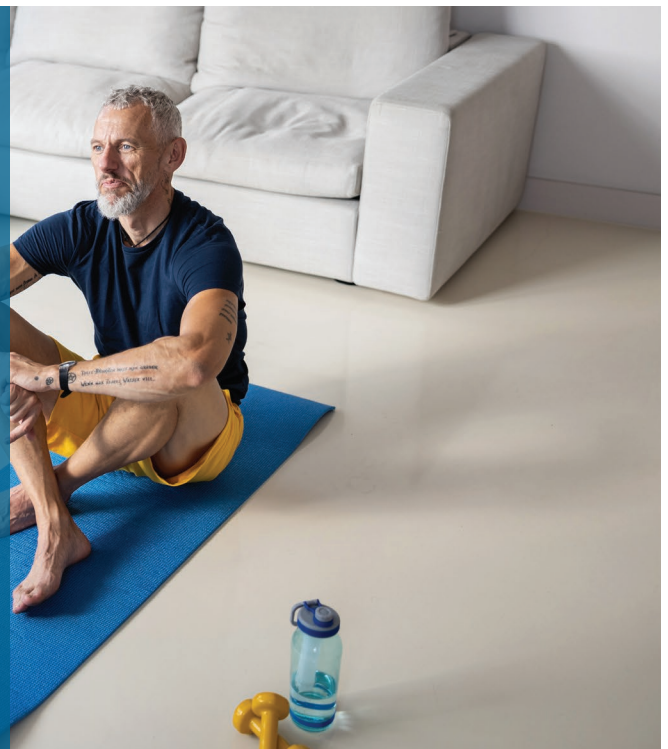
## Covid-19: Vad är planen härnäst?

Antalet smittade med covid-19 fortsätter att minska, Anders Tegnell verkar söka nytt jobb och Folkhälsomyndigheten upphör med sina pressträffar. I februari försvann dessutom nästan alla restriktioner. Är det kanske slutet på pandemin som vi skymtar?



# Techprylarna som hjälper oss att må bättre

I samband med pandemin har majoriteten av oss blivit vana vid att sköta vardagen digitalt. Se till att dra nytta av tekniken även för att ta hand om din hälsa! Adelabladet har kikat närmare på populära appar och accessoarer som hjälper dig att må bättre.



## Varva ner med hjälp av guidade meditationer

På senare år har meditation blivit allt mer populärt. Den urgamla andningstekniken hjälper oss att samtidigt slappna av och skärpa koncentrationen, och den har en bevisad positiv effekt på bland annat stress och ångest. På streamingtjänster som till exempel Spotify hittar du både guidade meditationer och så kallat white noise, bakgrundsljud som hjälper dig att "stänga av" tankeflödet när du ska gå ner i vary, meditera eller sova. Sök på nätet på "guidad

att det känns för krångligt eller dyrt? Tänk om! I dag kan du enkelt boka in ett samtal med en legitimerad psykolog via din mobil. Väntetiderna är korta och du kan ta samtalet hemma, i en miljö som du känner dig trygg i. Samtalen ingår i det vanliga vårdsystemet och kostar runt 100 kr för ett "besök" – dessutom täcks de av ditt frikort. När du har skapat ett användarkonto hos någon av de företag som erbjuder psykologsamtal kan du själv bläddra mellan olika psykologer och välja en som passar dig.

En bra stegräknare är det perfekta första steget för dig som vill komma igång och röra mer på dig. Då ser du lätt vilka dagar du har rört mer eller mindre på dig. Är det grått och regnigt ute? Appen peppar dig att samla ihop dagens steg inomhus, hemma eller varför inte i trapphuset – testa att ha en bra podd, lite svängig musik eller dagens nyheter i hörlurarna för lite extra energi.

## Träna hemma med hjälp av Försvarsmakten

För den som letar träningsprogram



meditation svenska" och se om du hittar något som passar dig!

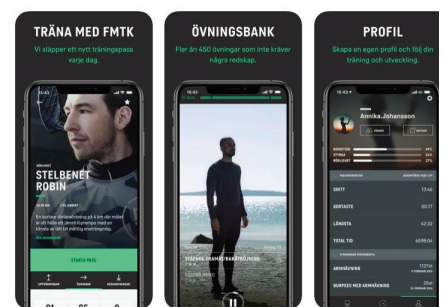
## Psykiskt stöd via mobilen

Har du någon gång velat prata med en psykolog, men tyckt



Psykologsamtal i mobilen erbjuds av bland annat Mindler, Din psykolog och Kry.

## Stegräknaren håller koll på vardagsmotionen



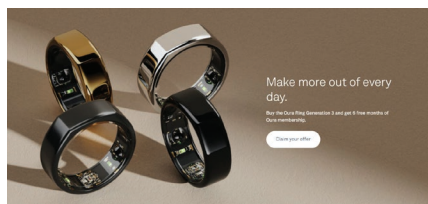
finns det hur många appar som helst att välja på. En som vi gillar är Försvarsmaktens träningsapp för hemmatränaren, FMKT. Som de själva påpekar – inom försvaret har man ju trots allt tränat i hundratals

år. Allt du behöver för att utföra passen är din egen kroppsvikt, och det finns övningar för alla nivåer. Fastnar du inte för FMKT kan du leta efter topplistor på nätet på de bästa träningsapparna. Tänk på att specificera vad du är ute efter för bästa resultat. Till exempel "hemmaträning nybörjare utan vikter" eller "bästa styrkeprogrammet utomhus senior".

### Nästa nivå: accessoarerna som mäter sömn, puls och aktivitet

Med hjälp av ett armband, en smartklocka eller en särskild ring kan du mäta din sömn, puls och aktivitetsnivå. Här finns något för

alla ambitioner och plånböcker. I den billigaste änden hittar du aktivitetsarmbandet, som gör det



enkelt att följa hur mycket du rör på dig. Ställ in armbandet så att det ger dig en påminnelse när du har suttit stilla för länge, så missar du inte vardagsmotionen! Bland de dyrare alternativen hittar vi Ouraringen, en till synes enkel metallring fullproppad med avancerad teknik.

Ringens mäter bland annat puls, sömn och kroppstemperatur. Med hjälp av ringen kan du bland annat se när du sover som djupast under natten, så att du kan anpassa din sovtid och se till att vakna så utvilad som möjligt.

*Blir du sugen på att testa något av de nya hjälpmedlen? Kul! Kom dock ihåg att alltid kontakta vården direkt om du mår dåligt fysiskt eller psykiskt. Appar och streamingtjänster laddar du enkelt ner till din smarta telefon från telefonens appbutik.*

Vårt mål är att varje människa ska få uppleva meningsfullhet



#### Våra verksamheter



#### Funktionsnedsättning

Vi är lyhörda och respekterar våra boendes behov.



#### Äldreomsorg

Vi erbjuder dig hemtjänst med kontinuitet, flexibilitet och integritet.

Vårt mål är att varje människa ska få uppleva meningsfullhet! Adelagruppen är företaget med det stora hjärtat. Vi vill bidra till förnyelse och utveckla en omsorg med hög kvalitet utifrån en salutogen värdegrund.

Varje steg på vägen till en meningsfull tillvaro sker på den enskildas villkor och ska kännas hanterbart, begripligt och tryggt.

**Adela** Gruppen

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

# Intervju med Adelakund: Christel Bechteler Carra

I detta nummer har Adelabladet träffat Christel Bechteler Carra, som har varit kund hos Adela sedan försommaren 2019. Det blev en trevlig pratstund, bland annat om vad som är viktigt i vardagen och vad hon skulle diskutera med påven Franciskus över en lunch.

**Adela: Hej Christel och tack för att du tar dig tid att prata med oss! Berätta - om en nära vän eller familjemedlem skulle beskriva dig med tre ord, vad skulle de säga?**

Christel: Innan jag drabbades av en stroke skulle de nog ha beskrivit mig som aktiv, kommunikativ och ordningsam. Nu efter stroken tror jag att de skulle säga att jag har ett stort kontrollbehov, att jag fortfarande är kommunikativ, och att jag är öppen och förstående för olikheter mellan människor och hur våra liv ser ut.

**A: Vi har ju alla gått igenom några tuffa år med pandemin - vad ser du fram emot under 2022?**

C: Jag önskar bli starkare både fysiskt och mentalt, och hoppas även på att det sociala umgänget och våra möjligheter att resa och träffa vänner och familj återgår till hur det var innan pandemin.

**A: Hur ser du till att hålla igång i vardagen?**

C: Jag försöker delta i olika rehabiliteringsinsatser och komma ut på promenader i vardagen

med hjälp av både min familj och Adelas personal.

**A: Vad är viktigt för dig, för att du ska må bra?**

C: Idag behöver jag kontinuitet och kontroll i vardagen för att känna mig trygg och lugn. Kontakt och umgänge med min familj och vänner betyder självklar otroligt mycket för mitt välbefinnande.

**A: Du bor i Solna. Hur länge har du bott här, och varför valde du och din familj att bosätta er just här?**

C: Vi har bott här i drygt 30 år. Solna låg perfekt till, mitt emellan min och min make Francos arbetsplatser; jag jobbade på Arlanda och Franco jobbade på Värmdö när vi flyttade hit. Självklart spelade det även in att Skytteholm verkade var ett bra område att bo i för en småbarnsfamilj som oss.

**A: Vad har du gjort tidigare i livet?**

C: Jag jobbade som kabinpersonal på SAS i sjutton år. Där tyckte jag bäst om chansen att se så många nya platser och samtidigt få träffa

så många trevliga människor, både bland kollegor och passagerare. Efter sjutton år skolade jag om mig till högstadielärare, och jobbade med det i över tjugo år. Det roligaste som lärare var så klart att få en bra relation till eleverna, samtidigt som det jobbigaste var när det var något problem med föräldrarna.

**A: Om du fick dela en måltid med en person, levande eller död, vem skulle det vara? Vad skulle ni prata om?**

C: Jag skulle vilja äta tillsammans med vår nuvarande påve Franciskus. Vi skulle diskutera världen och världsläget, och jag skulle gärna vilja höra hans tankar och åsikter om hur vi kan förändra världen genom ekumeniska samtal och ekumenikens plats i det vardagliga.

(Ekumenik är det samordnade arbetet mellan olika kristna trossamfund, till exempel den ortodoxa kyrkan, katoliker och pingstvännen, reds. anm.)

**A: Spännande! Vi har faktiskt inte haft några artiklar om just kyrkan eller olika trossamfund**

**i Adelabladet, det kanske är en bra idé inför kommande nummer. Vi vet att du inte har haft chansen att läsa Adelabladet ännu - vad skulle du vilja läsa om?**

C: Jag har inget önskemål om just läsning, men jag skulle önska att både Adela och Adelabladet skulle

fungera som en plattform för att underlätta att hitta likasinnade i liknande livssituationer.

**A: Det tar vi med oss i vår planering, det är nog fler än du som gärna skulle nå ut till likasinnade. Stort tack för din tid - nu har vi bara kvar en**

**sista fråga: det är ju valår i år. Finns det något i din vardag eller närmiljö som du skulle vilja ändra på, där politikerna kan göra skillnad?**

C: Jag önskar att samhället i ännu högre grad anpassades för oss med funktionshinder, så att vi känner oss inkluderade.



## Adela LSS uppför Bostad med särskild service till personer med funktionsnedsättning enligt LSS

- I Steninge Slottspark, Märsta-Sigtuna Kommun
- Lantbrukets väg och Keramikens väg



Om du vill veta mer om LSS-boendet i Steninge, Märsta, eller är intresserad av placering är du välkommen att kontakta oss.



**Anne-Lee Nicolaides**  
Affärsområdeschef Adela LSS  
010-166 50 20  
anne-lee.nicolaides@adelagruppen.se



**Maria Råssmo-Gullin**  
Verksamhetsutvecklare Adela LSS  
010-166 50 21  
maria.rassmo-gullin@adelagruppen.se

[adelagruppen.se](https://adelagruppen.se)



Adela\_LSS

# Spartips som hjälper dig att bygga en buffert

Kylskåpet slutar att fungera, du biter sönder en tand eller behöver nya glasögon. Det här kan bli dyrt ... Och för många av oss ekar det lite tommare än vanligt på sparkontot efter ett par tuffa år. Vi har samlat experternas bästa tips för hur du lyckas lägga undan en slant varje månad, oavsett hur mycket som kommer in på kontot.



Har du en buffert för oväntade utgifter? Även om du inte sparar till något särskilt är det bra att ha lite pengar undanstoppade - man vet aldrig när det kan behövas. När det är ett tufft läge i omvärlden är det dessutom viktigt att titta lite extra noga på sin egen ekonomi. Experterna brukar rekommendera att du lägger en femtedel av din inkomst åt sidan. Det är lättare sagt än gjort för många, men påminn dig själv om att ett litet sparkonto ändå är bättre än inget sparkonto alls!

Det kanske snabbaste sättet att spara på lång sikt är så klart att sänka dina vardagskostnader. Börja med att se till att du faktiskt har koll på hur mycket du spenderar varje månad, och på vad. Är någon annan huvudansvarig för ekonomin i hushållet är det ändå bra att du vet ungefär hur det ser ut - annars är det lätt att antingen spendera för mycket eller känna sig stressad i onödan över hushållsekonomin.

## **Spartips 1: Se över dina löpande kostnader**

Se till att då och då se över vad du har för försäkringar, elavtal, mobilabonnemang, prenumerationer och andra löpande kostnader. Behöver du dem fortfarande? Har något i din livssituation förändrats som betyder att ditt behov ser annorlunda ut i dag? Finns det ett nytt företag på marknaden, eller kanske ett riktigt bra erbjudande som gör det lönsamt att byta elbolag eller morgontidning? Ta för vana att gå igenom den här typen av kostnader åtminstone någon gång per år.

## **Spartips 2: Fyll kylan billigt**

Mataffären är ett bra ställe att börja på när du vill dra ner på vardagskostnaderna. Ett snabbt och enkelt sätt att få ner summan på kvittot är att börja äta mer grönt. Hemkokta bönor och linser, ägg och grönsaker i säsong ger billiga rätter med mycket näring. Se dessutom över var du handlar maten - på nätet och i dagstidningar hittar du med jämna mellanrum prisjämförelser för en standardmatkasse från våra största mataffärer. Nätbutiken Matsmart

säljer matvaror med kort bäst föredatum, i felaktiga förpackningar eller säsongsvor till kraftigt rabatterade priser.

## **Spartips 3: Miljövänlig shopping sparar på plånboken**

Om du behöver något nytt sparar du på både plånbok och miljö genom att handla begagnat. I dag finns det en uppsjö av möjligheter - utöver traditionella loppisar, Myrorna och Stadsmissionen kan du även köpa kläder, prylar och möbler via sociala medier eller olika appar. På Tradera, Blocket och Facebook marketplace säljs allt mellan himmel och jord, och ofta till riktigt fyndpriser.

## **Spartips 4: Sälj dina dolda skatter**

Glöm inte att du kan vända på steken! Ett utmärkt sätt att få igång sparkassan är att sälja något som du själv inte har användning för. Vänta inte tills det är nödläge, utan rensa hemma redan nu. Festservisen som du aldrig använder, din mormors fruktskål eller kavajerna som blivit

hängande i garderoben ... Det som du tycker är skräp kan vara en skatt i köparens ögon. Se till att föremålet som du vill sälja är helt och rent. Du behöver även ett par tydliga (digitala) foton och en kort annonstext. Har du inte själv en mobilkamera kanske någon i din närhet kan hjälpa dig att fota. Sedan är det bara att lägga upp annonsen på nätet och vänta på att någon ska fynda från just dig! Det här fungerar allra bäst när du lägger upp flera saker samtidigt

- annars kan det lätt kännas som mycket arbete för en liten slant.

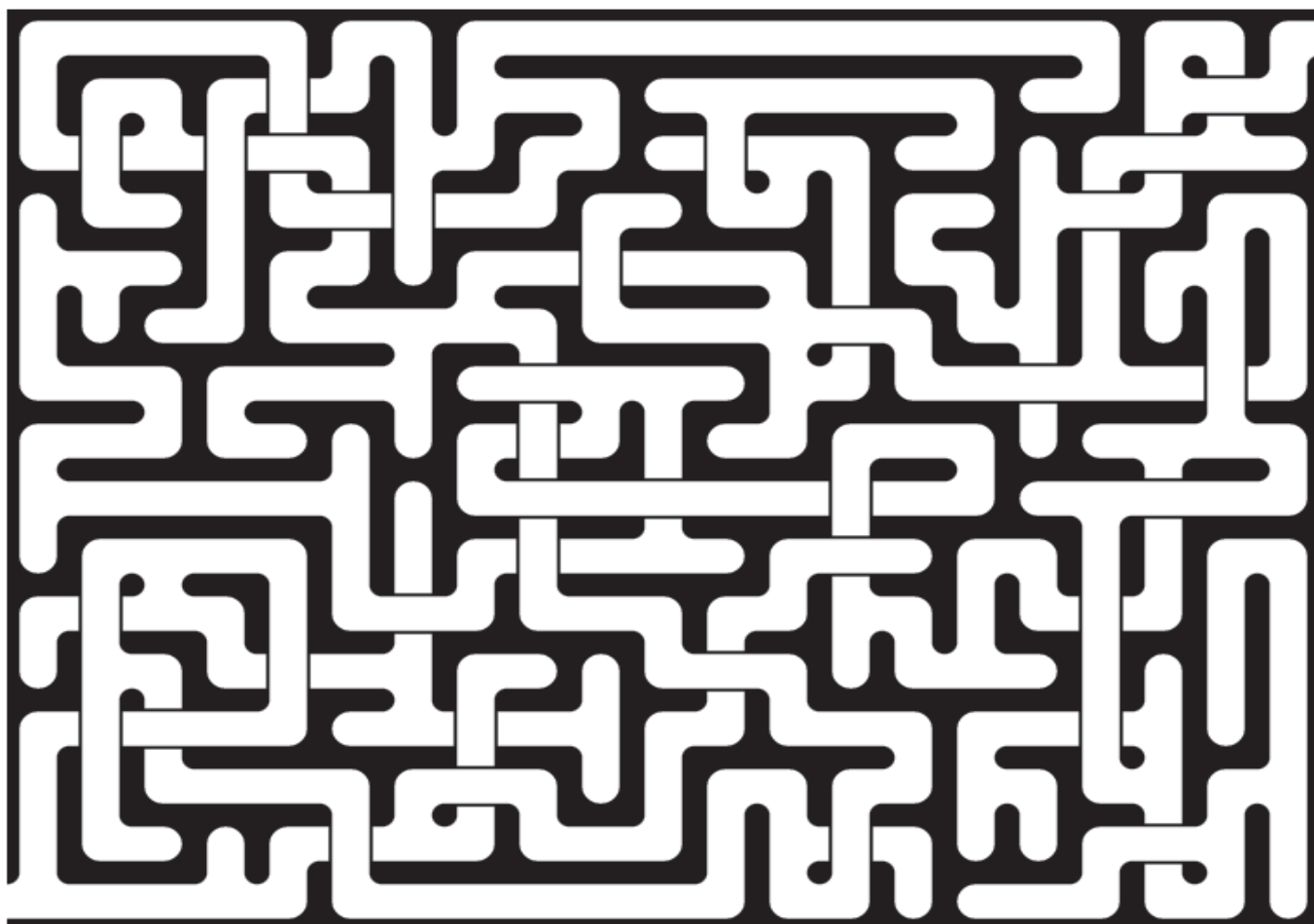
### Spartips 5: Få koll på kontot med hjälp av en app

Appar hjälper dig inte bara att handla billigare - de ger dig även en tydligare överblick över din ekonomi på ett enkelt sätt. Sparappen Dreams har blivit populär tack vare något okonventionella metoder för att hjälpa dig att spara. Till exempel kan appen dra en summa från ditt konto varje

gång det är fullmåne, eller likt en tjuv smyga in och dra av ett visst belopp när du minst anar det. Appen Zlantar ger dig en tydlig översikt över hur mycket pengar du har på kontot och hur mycket du har att leva på per dag tills nästa insättning. Dessutom ger den en tydlig överblick över olika abonnemang, så att du lätt ser var du eventuellt spenderar i onödan.

5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
			8			7	9

	5						4
	2				4	3	1
		9	5		8		
5		6			9	7	
	1						6
		3	4			1	5
			9		3	2	
4		8	7				1
	9						3



# Covid-19: Vad är planen härnäst?

Antalet smittade med covid-19 fortsätter att minska, Anders Tegnell verkar söka nytt jobb och Folkhälsomyndigheten upphör med sina pressträffar. I februari försvann dessutom nästan alla restriktioner. Är det kanske slutet på pandemin som vi skymtar?



Under ett par års tid har vår vardag helt styrts av covid-19 och de restriktioner som viruset förde med sig. Även om antalet smittade, sjuka och döda har minskat betydligt, understryker Folkhälsomyndigheten att pandemin inte är över (läs mer i Folkhälsomyndighetens veckorapport 17/3 2022).

I dag gör de största insatserna i förebyggande syfte, genom vaccinering av så många som möjligt. Folkhälsomyndigheten hoppades att det nya proteinbaserade vaccinet skulle vara mer lockande för den som ännu inte har velat vaccinera sig, eller för den som fick kraftiga biverkningar från sin första dos. Men enligt Sveriges Radio Ekot (18/3 2022) har intresset för det nya vaccinet varit svalt. "De personer som är ovaccinerade nu vill nog fortsätta vara ovaccinerade. Då kanske inte sorten av vaccin är så viktig", sade Tina Mansson Söderlund, vaccinsamordnare i region Gävleborg, till Ekot. Och faktum är att i mars 2022 var runt en miljon svenskar över 12 år fortfarande ovaccinerade. I mars

varje år inträffar den nationella vaccinationsveckan, och årets mål var därför att inspirera ännu fler till att ta sin första dos eller påfyllnadsdosen av covid-19-vaccinet.

Pandemin formligen slungade vår statsepidemiolog Anders Tegnell in i rampluset, och han blev både kraftigt ifrågasatt och hyllad i landets nyhetsrum och kring fikabord. I mars 2022 kom så pressmeddelandet från Folkhälsomyndigheten som avslöjade att Tegnell ska vidare till Genève för ett toppuppdrag hos WHO. Nyheten slogs upp stort – om något så kändes ju det här som en bekräftelse på att Sveriges strategi ansågs ha fungerat. Dessutom spred det lite extra stjärnglans över vår statsepidemiolog. Men snopet nog fick Folkhälsomyndigheten i slutet av mars gå ut och förtydliga att pressmeddelandet grundade sig i en missuppfattning. Det verkar som att WHO eventuellt håller på att forma en ny vaccinationsgrupp, men enligt deras talespersoner är Sveriges förslag fortfarande under diskussion. Tegnell själv har inte

kommenterat händelsen.

Så hur ska vi se till att skydda oss framåt? Utöver att vaccinera dig är den allmänna rekommendationen fortfarande att stanna hemma om du känner av några symptom eller blir sjuk med feber. Däremot behöver du inte längre isolera dig om någon annan i hushållet blir sjuk, och de stränga restriktionerna i offentliga utrymmen försvinner den första april. Troligtvis upphör även de särskilda pandemilagar som gällt under de senaste åren. Covid-19 kommer inte längre att klassas som en samhällsfarlig sjukdom – och därmed tycks slutet på pandemin skymta vid horisonten.

*Hos krisinformation.se hittar du alltid uppdaterad information om rådande restriktioner och rekommendationer. Observera att denna artikel skrevs 20/3 2022 och att situationen därmed kan ha förändrats efter att Adelabladet gick i tryck.*