

Adelabladet

Lär känna Adelateamet

Vi har intervjuat Sara Thorén Mansour - ny gruppchef för hemtjänsten i Täby och Lena Karlsson - ny planeringsledare med kommunansvar för Järfälla.

Nystartad hemtjänst i ny kommun

I slutet av oktober slog Adela Omsorg upp portarna till sitt senaste kommunkontor i Täby kommun.



Två nya
gruppbo­städer –
ett stenkast från
ringmur och
havsbad



Internationella
undersköterske-
dagen:

En hyllning till
våra stöt­tepelare!

Lär känna Adela- teamet

**Sara Thorén Mansour
- ny gruppchef för
hemtjänsten i Täby.**

**Vi önskar Sara Thorén
Mansour varmt välkommen till
Adelagruppen!**

Sara började hos oss i september i sin roll som gruppchef för vår nystartade hemtjänstenhet i Täby. Hennes tidigare erfarenhet från bland annat Humana Omsorg och hennes fantastiska driv är ett perfekt komplement till den befintliga organisationen.



Sara, kan du berätta lite om dig själv?

Jag skulle beskriva mig själv som en glad och engagerad person. Jag är nyfiken på människor!

På fritiden är jag gärna aktiv i föreningsliv eller njuter av mina vänners sällskap. Jag är dessutom en obotlig romantiker och den bästa filmen jag har sett är Titanic.

Vad vill du bidra med till Adela Omsorg?

Jag vill bidra med mina kunskaper inom kundservice och värdegrundsarbete.

Vad är det roligaste med ditt jobb som gruppchef?

Jag drivs av att få göra skillnad för våra kunder varje dag. Det roligaste är att skapa ett team där värdegrundens fana vajar i topp, och att utveckla en verksamhet som överträffar kundens förväntningar.



**Lena Karlsson - ny
planeringsledare med
kommunansvar för
Järfälla**



**I början av oktober började
Lena Karlsson hos oss
som kommunansvarig
planeringsledare i Järfälla.**

Som planeringsledare har Lena en central roll i verksamheten där hennes huvudsakliga arbetsuppgifter är daglig insatsplanering, schemaläggning och bemanning. Lena fungerar helt enkelt som spindeln i nätet och har nära kontakt med kunder, anhöriga och medarbetare.

Berätta mer Lena - vem är du?

Jag skulle beskriva mig själv som en livlig och glad person med två barn och två katter. Fritiden ägnar jag gärna åt att renovera min lägenhet eller att städa, vilket jag

älskar att göra. Jag är utbildad undersköterska och har arbetat många år inom hemtjänsten. Jag kommer senast från Olivia Omsorgs hemtjänstverksamhet, där jag hade ansvar för två enheter i Stockholm City.

Vad vill du bidra med till Adela omsorg?

Jag vill bidra med min kunskap, nytänkande och utvecklingsfrågor.

Vad är det roligaste med ditt arbete som planeringsledare?

Att få använda huvudet varje dag och få möjligheten att vara med och utveckla företaget.



Internationella undersköterskedagen: En hyllning till våra stöttepelare!

Den 26 november varje år firas internationella undersköterskedagen, och vi vill passa på att lyfta ett par av våra ovärderliga undersköterskor även här i Adelabladet.

Trots att undersköterskor har en viktig roll i ett välfungerande vårdssystem, hamnar de ofta i skuggan av andra yrken. Den här dagen är resultatet av ett internationellt samarbete för att lyfta undersköterskan och höja yrkets status.

Undersköterskans kompetens inom medicinskt omhändertagande har idag allt större betydelse inom till exempel hemtjänsten. Fler och fler av hemtjänstens kunder har i dag ett större behov av medicinsk omvårdnad, vilket innebär att det behövs fler undersköterskor.

Under 2023 blev dessutom undersköterska en skyddad yrkestitel. Det innebär att den som kallas för undersköterska i framtiden kommer att behöva ett bevis från Socialstyrelsen för att visa att man uppfyller vissa kompetenskrav. Beviset är en trygghet för både brukare, anhöriga och arbetsgivare,

och vi hoppas att titeln dessutom kommer att göra fler nyfikna på yrket!

Hos Adela Omsorg är våra undersköterskor, tillsammans med övriga yrkesfunktioner i det kundnära arbetet, en viktig förutsättning för att säkerställa en trygg och säker omsorg. Tillsammans bidrar de till att upprätthålla en verksamhet av hög kvalitet, med respekt för den enskildas integritet, delaktighet och inflytande.

Barbara och Kari - två av våra fantastiska undersköterskor



Barbara Kuser har varit anställd hos oss på Adela Omsorg sedan 2011, och hon har arbetat inom vården i över 20 år. Barbara arbetar med hela hjärtat och brinner verkligen för sina kunder. Barbara bidrar till Adela genom sitt professionella bemötande av varje kund och sitt arbete, som alltid håller samma

hög kvalitet. Genom sitt fantastiska sätt sprider Barbara mycket glädje och bidrar till nöjda kunder. Det hon framför allt uppskattar i sitt arbete är att träffa äldre människor: "Jag lär mig så mycket av språkkulturen som varje människa bär på", berättar Barbara.



Kari Fredriksson är en av våra omtänkta undersköterskor i Solna. Kunderna beskriver Kari som väldigt lyhörd, empatisk och trevlig. Hon har en bred yrkesbakgrund men har verkligen hamnat rätt när hon kom till vårdbranschen, som hon brinner för.

Kari har varit hos oss på Adela i 7 år och hennes ambition är att bidra till en bra atmosfär och att skapa trygghet och välmående för våra kunder.

Barbara, Kari och resten av våra undersköterskor är verkligen värda att hyllas inte bara en utan 365 dagar om året!



God Jul & Gott Nytt År!



Två nya gruppbo­städer – ett stenkast från ringmur och havsbad



Efter tre års hårt arbete läggs snart sista handen vid Adela LSS två nya gruppbo­städer på Gotland. Gruppbo­städerna är båda utformade enligt Adela­modellen, för att skapa en trygg hemmahamn som främjar självständighet.

Anne-Lee Nicolaides och Maria Råssmo-Gullin har jobbat tillsammans länge, och det märks. När de pratar tar den ena vid där den andra slutar, och de utstrålar en beslutsam energi som det är omöjligt att inte smittas av. När vi talas vid innan jul håller de just på att lägga sista handen vid en av Adela LSS två nya gruppbo­städer på Gotland: denna ligger i centrala Visby, och härnäst kommer de att sätta igång arbetet med en gruppbo­stad i Slite.

Kontroll över varenda detalj – för en funktionell hemmiljö

Anne-Lee och Maria har varit tillfälligt bosatta på Gotland sedan slutet av september, när bygget av gruppbo­städerna inleddes. De har själva varit med och valt ut varenda möbel, lampa och gardin, samtidigt som de har intervjuat personal och lärt känna områdena runt bostäderna. Maria, som har en gedigen bakgrund inte bara inom LSS utan också inom bygg och

inredning, har en tydlig bild av hur resultatet ska bli. Gruppbo­städerna ska vara harmoniska och funktionella, och erbjuda en rofylld omgivning som är skapad med eftertanke.

Adela LSS har sedan tidigare tre gruppbo­städer, två i Steninge



slottsby i Märsta och en i Gustavsberg på Värmdö. Gruppbo­städerna på Gotland blir de fjärde och femte. Under 2024-2025 kommer ytterligare två gruppbo­städer, en i Tyresö och en i Sala. Majoriteten av dessa har Maria och Anne-Lee varit med och byggt upp från grunden, det vill säga från att första stenen lagts. De har haft kontroll över alla detaljer och på så sätt kunnat se till att man känner igen sig så snart man kliver in på en av Adelas gruppbo­städer.

”Vi har två gruppbo­städer som ligger nära varandra, där hyresgästerna umgås. Eftersom utrymmena är så lika, känner de sig trygga hos varandra. De har till exempel firat högtider tillsammans”, säger Anne-Lee.

”Även vår personal känner igen sig, och det underlättar för dem i arbetet. Det skapar den så viktiga hemmakänslan.”

Grundpelarna skapar genkänningsfaktor

Det för oss in på Adelas två grundpelare för gruppbo­städerna. Den första är att bostäderna ska ligga på attraktiva lägen. Det här är väldigt viktigt – både Maria och Anne-Lee framhäver att läget ska vara sådant som anses attraktivt av alla, och där personer med en funktionsnedsättning annars inte har möjlighet att bo.

”Gruppbo­städer läggs ofta långt bort från kommunaltrafik och andra samhällsfunktioner, kanske i områden som andra skulle uppleva som otrygga. Så vill inte vi ha det – våra hyresgäster ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt,

då måste det vara enkelt att ta sig till affären, biblioteket, en restaurang eller andra vanliga och viktiga samhällsfunktioner”, berättar Anne-Lee.

Adelas gruppboende är alla utformade efter konceptet AdelaHuset. AdelaHuset bygger på de sex bärande principerna i LSS, och den andra grundpelaren i Marias och Anne-Lees arbete är att boendena ska vara hemlika.

”Om du tänker på den enskilda individens behov och möter hen där, får du både en bra levnadsmiljö och en bra arbetsplats”, säger Anne-Lee.



”En utåtagerande person blir lugnare i en anpassad och tillgänglig miljö. Det får inte finnas för mycket intryck eller vara rörigt, men det ska kännas som ett ombonat hem. Ett städlat och trevligt hem respekterar och tar man hand om.” Därför finns tydliga rutiner för allt, till och med för vem som vattnar krukväxterna, och när. ”Kommer du in på en gruppboende och ser döda krukväxter på fönsterbrädan, då vet du att det är något annat som inte heller fungerar.”

Närvaro och tydlighet skapar trygghet för både hyresgäster och personal

Dessutom arbetar chefer och arbetsledare nära övrig personal på gruppboendena. Det är lite ovanligare, och all personal är inte van vid det.

”Men det är väldigt uppskattat, det skapar en fin sammanhållning och en känsla av samhörighet mellan personalen och våra chefer”, säger Maria. ”Dessutom ser det till att alla rutiner fortsätter att följas på våra gruppboende när jag och Anne-Lee lämnar över dem, och det är otroligt viktigt för oss”.

Anne-Lee lyfter även vikten av tydliggörande pedagogik. På alla boende finns en tavla med bilder på de som jobbar just den dagen, och det hänger en Time Timer-klocka bredvid alla väggklockor. Det finns en metod- och bemötandeplan för varje hyresgäst, där alla dagens aktiviteter är tydligt utskrivna och detaljerade, så att personen i fråga kan få hjälp att genomföra vardagsrutiner på exakt samma sätt varje gång. Anne-Lee understryker hur viktigt det är att respektera detta för att skapa en bra vardag för de boende.

I Gotlandsteamet ingår även Adelas egen HSL-sköterska, Henke, som själv är från Gotland och känner ön väl.

Med badrocksavstånd till stranden

Våra gruppboende på Gotland följer också vår pedagogiska mall för AdelaHuset”, säger Maria. ”Gruppboendet i Visby ligger ett stenkast utanför Österport, med allt man behöver i närheten. Det passar perfekt för den som gillar mycket aktiviteter, och vi tror att det kommer att passa riktigt bra för lite yngre personer. I Slite kommer vi att ligga i direkt anslutning till

all tänkbar samhällsservice, och där finns flera busslinjer till centrala Visby.”

Där är det dessutom vad Anne-Lee kallar för badrocksavstånd till vattnet, och den långgrunda stranden är handikappanpassad, med ramp ner i vattnet. Det finns en affär i närheten och det kommer att byggas en jättestor altan till huset. Det bästa i Slite är helt klart närheten och tillgängligheten till naturen, det är Maria och Anne-Lee överens om. Dessutom kommer hyresgästerna att ha möjligheten att delta i FUB-ordnade danser, bowlingkvällar och annat socialt.

Tomterna på Gotland köptes för tre år sedan och det har varit en lång resa till färdiga boende. ”Men vi visste direkt att det här var rätt ställe!”, säger Anne-Lee. ”När vi klev ut här i Slite, såg havet från tomtens och sedan insåg att det är en jättefin, långgrund strand med badmöjligheter så kändes det perfekt. Det fanns till och med badvagnar på stranden, och de var inte ens fastlåsta! Ändå hade de fått stå kvar, orörda – och det säger mycket om området. Det här är en trygg miljö, precis så här vill vi ha det för våra gruppboende.”



Möt två av Adelas eldsjälar

Maria Råssmo-Gullin och Anne-Lee Nicolaides

Maria Råssmo-Gullins första jobb efter gymnasiet var inom LSS, och redan då visste hon att det här var något för henne.

I dag har Maria en gedigen LSS-karriär i ryggen och har tidigare varit chef för daglig verksamhet och korttidstillsyn enligt LSS.

Hos Adela LSS började hon 2021, när tidigare chefen Anne-Lee ringde upp och sa att hon ville att de skulle jobba tillsammans igen. I dag är Maria verksamhetsutvecklare för Adela LSS, och i utvecklingen av Adelas gruppboende har även hennes tidigare yrkeserfarenheter inom inredning samt privata passioner för att renovera och bygga hus kommit till stor nytta.



Anne-Lee Nicolaides har jobbat inom LSS sedan slutet av åttio-talet.

"Då fanns LSS inte ännu, utan vi jobbade på 'institution' som man sa då". Ända sedan starten har Anne-Lee varit passionerat intresserad av tydliggörande pedagogik – hur man på bästa sätt hittar in till den enskilda individen utifrån diagnosen.

Under sin långa karriär har Anne-Lee jobbat med alla åldersgrupper, och hon har en socionomutbildning i ryggen. Hon har arbetat i chefsroller inom LSS sedan 2006, och är i dag affärsområdeschef för Adela LSS.

Nystartad hemtjänst i ny kommun

I slutet av oktober slog Adela Omsorg upp portarna till sitt senaste kommunkontor i Täby kommun.

Vi har nu varit valbara i kommunen i två månader, och antalet kunder stiger för varje vecka. Du hittar oss i ljusa, helt nybyggda lokaler på gamla Norrtäljevägen, ett stenkast från Roslags Näsby station.

Vi samlokaliserar med Villa Nest trygghetsboende, som finns i samma byggnad, och där fungerar vi dessutom som en alternativ hemtjänstutförare.

Genom Adela Service erbjuder vi också hushållsnära tjänster genom RUT-avdrag.

Täby är den femte kommunen som vi är verksamma i. Under 2024 planerar Adela Omsorg att etablera sig i ytterligare ett par kommuner.

Håll utkik i Adelabladet efter fler nyheter från oss.

Trygg, personlig och flexibel omsorg på dina villkor!



Grimasera mera!

Ansiktsyoga: Årets hälsotrend

När vi är inomhus mycket är det lätt att sitta still och börja känna sig stel i musklerna. Även i ansiktet har vi muskler som kan bli stela, ofta på grund av till exempel stress eller oro. Årets hälsotrend ansiktsyoga är ett bra sätt att mjuka upp musklerna - som en bonus ser du både friskare och gladare ut.

Lite här och var har grimaserande ansikten dykt upp i medierna under det senaste året. Grimaserandet

sätter igång blodflödet och får oss både mer avslappnade och rosiga om kinderna. Ansiktsyoga är ett bra sätt att ge musklerna i ansiktet en träningsomgång och samtidigt se till att öka blodflödet i ansiktet. Det kan hjälpa mot bland annat spänningar, oro och huvudvärk.

Visste du att vi har 55 muskler i ansiktet? Om du någon gång har vaknat efter att ha spänt käkarna under natten, vet du hur mycket ansiktets muskler påverkar vårt välmående. Det spänner och värker i hela huvudet. Samma sak kan hända om vi har spänt oss av nervositet eller av kyla. Det finns många olika ansiktsyogaövningar som du kan hitta på nätet eller i böcker. Ansiktsyogan förbättrar blodflödet i ansiktet och får både ansikte och hals att slappna av. För dig som vill testa finns korta

filmklipp på nätet, bland annat på Youtube, som guidar dig till några enkla övningar. Ett annat alternativ är att ställa dig framför spegeln en stund varje dag och grimasera ordentligt. Se till att sträcka ut tungan åt alla olika håll, le både vanligt och överdrivet, se till att släta ut pannan och spärra upp ögonen och så vidare. Försök känna att alla delar i ansiktet får jobba!



Fem enkla övningar som får igång ansiktets muskler:

- 1. Jätteleendet:** Le stort och brett. Håll kvar leendet i några sekunder.
- 2. Pussmunnen:** Forma läpparna till en pussmun. Håll kvar så i några sekunder.
- 3. Förvånade ögon:** Lyft ögonbrynen så högt du kan samtidigt som du spärrar upp ögonen, som om du blev väldigt förvånad. Håll kvar lyftet i några sekunder.

- 4. Den rynkade pannan:** Rynka pannan så mycket du kan. Håll kvar rynkorna i några sekunder. Släta sedan ut pannan helt så gott du kan.
- 5. Tunggympa:** Sträck ut tungan så långt det går. Först rakt fram, sedan åt sidorna.

Recept

Enkla granar att göra själv till julfikat

Ingredienser:

- 125 g rumstempererat smör
- 5 dl havregryn
- 2 dl socker
- 2 tsk vaniljsocker
- 0,5 dl pressad citron eller apelsinjuice
- 1 nypa salt

Gör så här:

- Först färgar du kokosflingorna som ska bli barr. Lägg flingorna i en skål och droppa på ett par droppar grön färg. Blanda ordentligt tills alla flingor är gröna och ställ åt sidan.
- Blanda havregryn och pressad citron eller juice i en bunke. Låt stå i några minuter, så att havren drar åt sig vätskan. Blanda sen i smör, socker, vaniljsocker och salt. Du kan blanda smeten med en trägaffel, händerna eller en mixer. Se till att det inte är några smörklumpar kvar. Ställ i kylan i 20 minuter, så att smeten blir fastare igen – då är det enklare att göra granar.
- Forma små granar av smeten och rulla dem i den gröna kokosen. Nu är du redo för en julfika!

Till "barr" av kokos:

- 1 dl kokosflingor
- Några droppar grön karamellfärg