

ADELABLADET



Åldrandet – snart ett minne blott?



Gör som resten av Sverige:

Skriv!

Kost & hälsa:
**Vad rekommenderar
Livsmedelsverket?**

Månadens medarbetare



*Nu har vi öppnat ett nytt
kontor i Sundbyberg!*

**Eliegatan 16 4
172 73 Sundbyberg**

Adela 
OMSORG

Adela 
OMSORG

Nyhetsblad från Adela Omsorg – Höst 2019

www.adelaomsorg.se



Åldrandet – snart ett minne blott?

Doktor Mouna menar att den första människan som kommer att leva till 1 000 års ålder redan är född. Samtidigt visar en analys från Chalmers att människan inte har någon naturlig övre gräns för hur gammal hon kan bli. Hur kommer åldrandet att se ut i framtiden, och hur snabbt förändras det?

Vi blir allt fler som lever över 100-årsgränsen, och världens hittills (bekräftat) äldsta människa, fransyskan Jeanne Calment, blev 122 år. Tidigare har forskare trott att det finns en naturlig övre gräns för hur gammal en människa faktiskt kan bli, det vill säga hur länge kroppen alls håller. Under 2018 visade dock en analys från Chalmers att det inte stämmer.

Lev till 110 så minskar risken att dö

Forskarna som jobbade på analysen tittade på befolkningsstatistik från 15 olika länder. Statistiken visade att risken att dö ökade med åldern – men bara upp till runt 110 års ålder. Därefter planade risken ut, och enligt statistikprofessor Holger Rootzen vid Chalmers är risken därefter 50/50. Rootzen kallar det för att "singla slant": risken att kroppen ska ge upp är lika stor som att du ska överleva en dag till.

Stressfri vardag ger långt liv

I världens så kallade blå zoner lever ovanligt många till att bli över 100 år. De fem officiella blå zonerna

finns på Sardinien samt i Costa Rica, Grekland, Japan och Kalifornien. Vad dessa zoner har gemensamt är låga stressnivåer, en moderat tillgång till mat (vi mår varken bra av att äta för mycket eller för litet), en känsla av ett meningsfullt liv samt en hel del vardagsmotion. Med andra ord är det områden där vår moderna livsstil, med stillasittande kontorsarbeten och en stressfylld vardag, inte riktigt har blivit etablerat.

Från blå zoner till modern teknik

Nu har de blå zonerna börjat minska, och sannolikheten att vi hittar tillbaka till en mer traditionell typ av livsstil är liten. Det som framför allt kommer att göra skillnad för den mänskliga livslängden är istället kommande medicinska upptäckter. Forskningen kring så kallade genetiska saxar går snabbt framåt, och bland annat hjärnforskaren Mouna Esmaeilzadeh, mer känd som Doktor Mouna från Nyhetsmorgon, tror att vi i framtiden kommer att kunna ta bort allvarliga sjukdomar såsom cancer och Alzheimer från arvsmassan med hjälp av saxarna.

Flera hundra år – med teknikens hjälp?

Dessutom är det omöjligt att föreställa sig var den medicintekniska forskningen kommer att stå om 50, eller ens 20, år. Jämför med hur internets utveckling har sett ut – knappast hade någon på 1990-talet kunnat tänka sig att nätet skulle vara en helt integrerad del av våra liv bara 30 år senare. Esmaeilzadeh menar att den stora skillnaden i vår långsiktiga hälsa och livslängd kommer att ske när sjukvården demokratiseras. Då kommer alla, inte bara den som är rik, att ha tillgång till avancerad medicinsk teknologi som bland annat kan spåra sjukdomar på ett mycket tidigt stadium.

Men vad är då det viktigaste för att leva riktigt länge? Tillbaka till professor Holger Rootzen på Chalmers, som kunde konstatera att den enda gemensamma nämnaren mellan världens äldsta människor egentligen var en optimistisk livssyn. Det ska helt enkelt vara kul att leva!



**Gör som resten av Sverige:
Skriv!**

Att skriva är inte bara ett utmärkt sätt att lätta på hjärtat och få utlopp för sin kreativitet. Det är även ett sätt att föra minnen, seder och traditioner vidare. Inte konstigt att skrivandet har blivit ett av våra mest folkliga fritidsintressen. AdelaBladet kikar närmare på trenden och bjuder på inspiration till dig som när författardrömmar.

Har du någon gång satt dig ner vid ett tomt, vitt blad och låtit orden flöda? Kanske har du idén till en roman i bakhuvudet, eller en livshistoria väl värd att bevara för kommande generationer? Sanningen är att vi alla har något att berätta. Dessutom är författare ett av få yrken som faktiskt saknar pensionsålder. Skriva kan du ju göra så länge du är pigg i huvudet och idéerna kommer!

Att skriva kan man börja med när som helst i livet, men det är inte ovanligt att intresset vaknar efter pension. Kanske är det först då man har den tid och ro som faktiskt behövs, när barnen är utflugna och det är slut på långa arbetsdagar. Dessutom kan tysta och ensamma dagar leda till gamla minnen som kommer fram och börjar pocka på uppmärksamhet.

Ser man tillbaka på de senaste åren verkar Sverige ha drabbats av riktig författarfieber. Runt om i landet är författarskolor och skrivarkurser fullbokade, samtidigt som var och varannan kändis plötsligt verkar

ge ut en bok. Inte bara kändisar, förresten. I dag kan du enkelt ge ut en bok på egen hand, genom att vända dig till nätbaserade förlagstjänster istället för att gå via ett traditionellt bokförlag. Tillgängligheten har fått den så kallade egenutgivningen att explodera, och författande har blivit en folklig hobby.

Och visst hjälper det att skrivandet är ett kreativt hantverk som inte kräver särskilt mycket mer än en dator (eller papper och penna) och en idé. Notera ordet "hantverk": ingen föds med gyllene ord trillande från pennspetsen, utan det är något som du tränar fram. Här gäller, precis som inom andra områden, att ju mer du skriver, desto lättare blir det. Mången författare har vittnat om att en bok inte föds ur stunder av inspiration utan istället ur de många, långa timmarna av hårt arbete i arbetshörnan.

Sätt dig bekvämt, läs igenom våra tips och sen är det bara att sätta igång! Den där memoaren, släktrönikan

eller deckaren kommer inte att skriva sig själv ...

INSPIRATION TILL DIG SOM VILL SKRIVA

Tidningen Skriva – finns att låna på bibliotek eller att köpa i handeln. Mycket matnyttiga tips, författarintervjuer och kul inspiration!

Bok- och skrivarpoddar (testa till exempel Skrivarpodden, om hantverket, Författarpodden, om den litterära världen eller Deckarpodden, om hur du skriver en deckare).

Böcker om skrivandets glädje och vedermödor, både handböcker (t ex Stephen Kings Att skriva: en hantverkares memoarer eller Bodil Malmstens Så gör jag: Konsten att skriva), självbiografiska skildringar (t ex Karolina Ramqvists Det är natten) och romaner (t ex Kerstin Ekmans Grand final i skojarbranschen eller Margaret Atwoods Den blinde mördaren).

För gammal för att bli författare? Glöm det!

Populära Marianne Cedervall debuterade med sin första roman när hon var 60 år, och har i dag – tio år senare – gett ut totalt nio romaner. Bram Stokers första roman Dracula publicerades när han var 47, Karen Blixen debuterade när hon var 50 och Charles Bukowski när han var 51. Frank McCourts debut tillika succémemoar Ängeln på sjunde trappsteget kom ut när han var 66, och boken gjorde honom omedelbart till en litterär stjärna.

Adela tipsar:

5 STEG SOM FÅR IGÅNG DITT SKRIVANDE

(1) Börja!

Det viktigaste och mest värdefulla tipset: bara börja! Det svåraste är att få ner de där första orden ...

(2) Tysta din inre kritiker

Det är bra att kunna granska sin text

med ett kritiskt öga, men många av oss är alldeles för hårda. Låt texten vara hur "dålig" som helst till en början – ofta är man för självkritisk för att se guldkornen i sitt arbete. Det är i en senare fas, när du redan har texten på papper, som du kan ta fram rödpenan.

(3) Skapa en skrivrutin

Vi är många som trivs med att ha rutiner i vardagen, och just rutinerna kan hjälpa oss att få saker att hända. Bestäm vilken tid på dagen du ska skriva och hur du vill att den stunden ska vara. Behöver du en promenad först, lugn musik i bakgrunden eller en mysigt inredd skrivhörna? Att ha samma rutiner varje gång du ska skriva kommer till slut få dig att undermedvetet tänka på skrivandet redan innan du börjar.

(4) Lägg stommen för din berättelse

Precis som skissen är en osynlig men viktig del av en målning, kan en synopsis ge dig riktlinjer och

göra skrivandet mer planerat. En synopsis är helt enkelt en grov sammanfattning av din historia. Ska du skriva en släktkrönika undviker du att missa viktiga årtal och händelser, och vill du skriva en roman hjälper din synopsis dig att hålla ordning på karaktärer, vändpunkter och lösa trådar.

(5) Hitta ett sammanhang

Det roliga med att ha en hobby är ju inte bara att få ägna sig åt något man gillar, utan även att hitta andra som delar samma intresse! Få värdefulla tips och inspiration genom till exempel författarpoddar, radioprogram eller handböcker. För dig som vill dela intresset med andra entusiaster ordnas skrivargrupper genom både pensionärsföreningar, kyrkoförsamlingar, bibliotek och lokala medborgarskolor – se vad du kan hitta i just din kommun.

Månadens medarbetare

Att arbeta inom hemtjänsten är ett viktigt arbete som kräver att du klarar av allt från matlagning och personlig omvårdnad till serviceinsatser som städ, tvätt och inköp. Du måste även vara flexibel och lyhörd, och anpassa dig till situationen och kundens önskemål. Här är två av Adelas guldkorn som vi vill presentera lite närmare för er.

Isabella Lindblom

Ålder: 59 år

Utbildning: Vårdbiträde



Isabella, känd som "Bella" för de flesta, har arbetat hos Adela Omsorg sedan sommaren 2014.

Bella tillhör dagpatrullen och arbetar mest i området Sundbyberg, men är då och då även i Solna. Jag träffar Bella efter att hon avslutat dagens arbetspass för att ställa lite frågor. Trots att Bella varit ute och arbetat en hel dag och varit social och hjälpsam, så är hon fortfarande fylld med energi när vi ses.

Nu Bella får du berätta hur det kommer sig att du arbetar inom

vården. Har du alltid arbetat inom vårddyrket?

- Ja, det har jag faktiskt. Jag har arbetat på sjukhem, sjukhus och inom hemtjänsten. När jag var 17 år fick jag dispens att arbeta på ett sjukhem, för man var egentligen tvungen att ha fyllt 18. Innan jag började inom hemtjänsten arbetade jag som vårdbiträde på Thoraxkirurgen. Det var kul och intressant, och man lärde sig mycket.

Hur kom det sig att du slutade där?

- Det var när jag fick barn. Jag arbetade mycket helger och kvällar. När barnen kom blev det svårare, så därför bytte jag till en dagtjänst under måndag till fredag inom hemtjänsten.

Vad tycker du är det roligaste med att arbeta med människor?

- Det är den kontakten man får med personerna. När man har lyckats skapa en relation och verkligen lärt känna varandra. Jag tycker om att hjälpa till, att fylla en funktion och känna mig behövd. Sedan tycker jag att det är jättekul att aktivera våra äldre. Det kan vara sjukgymnastik eller andra aktiviteter. Jag har bland annat en kund som jag går och målar med, och det är så roligt att se den utveckling som sker hela tiden.

Men vad finns det för utmaningar inom det här arbetet tycker du?

- Helt klart att hålla stressnivån nere. Att känna att man har gjort tillräckligt

mycket under dagen, så att både man själv och kunden känner sig nöjd. Det kan vara svårt ibland.

Om du inte skulle arbeta inom omsorg, vad skulle du vilja arbeta med då?

- Ja du, kanske med blommor eller som trädgårdsmästare. Målare skulle vara något men jag tror inte att jag skulle vara så bra på det, säger Bella och skrattar. Jag skulle även kunna tänka mig att arbeta med någon slags aktiveringsverksamhet för äldre, som till exempel dagverksamhet för dementa. Det värsta jag vet är när man bara sätter de äldre framför en TV istället för att aktivera dem. Jag har själv upplevt det när min mamma bodde på ett hem och det var hemskt. Det krävs ju så lite för att göra stor skillnad för någon som sitter inne hela dagarna.

Om du fick ändra en enda sak med hemtjänstarbetet idag, vad skulle det vara?

- Att det ska vara mindre tidsstyrt och istället mer kundstyrt. Idag känns det som att det är så fokuserat på vilken insats som ska utföras när och hur, istället för att fokusera på vad kunden egentligen behöver och vill ha för hjälp just den dagen. Det borde vara mer fritt och flexibelt.

Men Bella, du har ju faktiskt ett liv utanför arbetet också. Nu är jag nyfiken på vad du sysslar med när

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.



du är ledig?

- När jag inte jobbar så läser jag en hel del och är på mitt lantställe i Dalarna och fixar i trädgården. Jag tycker även om att plocka svamp. Jag kopplar verkligen av i skogen, även om det kan bli hektiskt där också när man kliver rakt in i ett svamphav och knappt vet i vilken ände man ska börja, säger Bella och skrattar.

Ja, hösten och alla dess svampar är underbar. Men det går snabbt mot jul, och därför vill jag avsluta den här intervjun med att fråga vad du önskar dig i julklapp?

- En veckas extra semester, utbrister Bella snabbt med glimten i ögat. Det och kvalitetsdagar med mina barnbarn, det är det jag önskar mest.

Isabella Lindblom intervjuades av
Cecilia Rydh

**Michaela Almstedt****Ålder: 30 år****Utbildning: Undersköterska**

I den här intervjun får ni lära känna Michaela som har arbetat hos Adela omsorg sedan 2014. Michaela arbetar vardagar i dagpatrullen i Sundbyberg.

Michaela ska just sätta igång och vika ihop de rentvättade arbetskläderna när jag kommer och överraskar henne med en liten intervjustund.

Börja med att berätta vad du gjorde innan du kom till oss på Adela omsorg. Har du alltid arbetat inom vården?

- Nej, jag arbetade faktiskt som kock på Stallmästargården ett tag. Jag arbetade både i à la carte-köket och på festvåningen. Det var ett kul jobb, men stressigt. Jag minns att vår köksmästare sa till oss att vårt slagord ska vara "stressen är din snuttefilt".

Då förstår jag hur du har blivit stresstålig! Det kan ju ibland vara ganska stressiga dagar i hemtjänsten också, men berätta vad du tycker är roligast med att arbeta med människor.

- Det är alla livshistorier man får höra. Till exempel har en kund berättat om hur han som 15-åring tvingades att kriga för nazisterna trots att han inte ville. Först placerades han i arbetsläger, men när de sedan ville stationera ut honom så flydde han. Det är både hemskt och intressant att få ta del av berättelser som den här. En annan positiv del i att arbeta med människor är att man får vara delaktig i att göra en annan människas vardag enklare. Att få känna sig behövd och att man gör nytta.

Vad skulle du då säga är utmaningen med att arbeta inom hemtjänsten?

- Att tillmötesgå alla kunders viljor och önskemål. Man får lägga sina egna sätt, tankar och värderingar åt sidan för att göra kunderna nöjda. Alla är olika och vill få hjälpen utförd på olika sätt, så man måste alltid anpassa sig. Vara lite som en kameleont.

Men om du fick ändra en enda sak med hemtjänstarbetet, vad skulle**det vara?**

- Bort med alla tidskontroller så att man får jobba mer med hjärtat, svarar Michaela snabbt.

För mycket fokus läggs på att man ska logga in och registrera rätt tid och insatser och det tar tid och energi som man istället skulle kunna lägga på kunderna.

Ja, diskussionen kring tidsredovisning är en stående punkt på agendan. Men det är väl som med mycket annat att det finns fördelar och nackdelar med allt. Men om du inte skulle arbeta inom hemtjänsten, vad skulle du vilja arbeta med då?

- Svår fråga, säger Michaela och funderar. Jag har nog inget bra svar på den. Jag vet bara att jag vill arbeta med människor, men i vilket sammanhang – det kan jag inte säga.

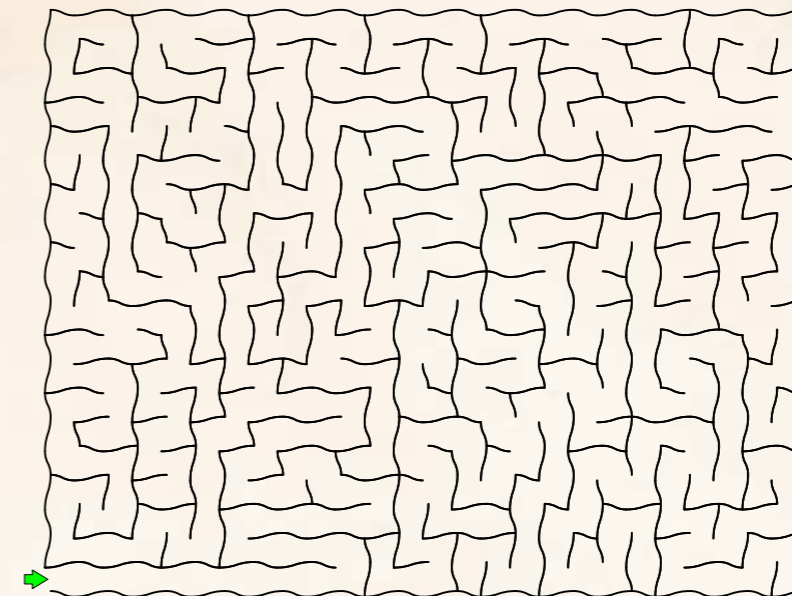
När du inte är ute och hjälper våra kunder, vad gör du då? Har du några roliga fritidsintressen?

- Jag tränar på gym, träffar vänner, umgås med min familj och reser. Sedan har jag ett väldigt stort filmintresse så det blir mycket film, både hemma i soffan och på bio.

Då kanske det är biobiljetter som står högst på listan i jul?

- En smartwatch från Michael Kors eller en spa-weekend önskar jag mig! Fast jag vet redan att jag ska få klockan av min kille, säger Michaela och skrattar. Han har redan köpt den! Men var han har gömt den, det vet jag inte. Jag får helt enkelt vänta till julafton och se.

Michaela Almstedt intervjuades av
Cecilia Rydh



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

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

Läs Adelabladet digitalt

Fyra gånger om året skickar vi ut vår tidning Adelabladet till våra kunder. Där kan du bland annat läsa om vad som händer på Adela, intervjuer med kunder, träningstips för äldre och annat kul och matnyttigt.

Du kan även läsa Adelabladet på vår hemsida:

www.adelaomsorg.se/adelabladet



Kost & hälsa: Vad rekommenderar Livsmedelsverket?

Vi har redan tidigare skrivit om hur viktigt det är att äta bra. Både vårt fysiska och psykiska välmående påverkas av vad vi stoppar i oss. Nu kommer Livsmedelsverket för första gången med specifika kostråd för dig som är över 65.

Ju äldre vi blir, desto svårare har vi att få i oss alla viktiga näringsämnen. För att minska risken för fallolyckor orsakade av svaga muskler och orkeslöshet på grund av näringsbrist har Livsmedelsverket nu för första gången gått ut med rekommendationer för hur du som fyllt 65 år ska äta för att må bra.

Man kallar det för "tapasmodellen", efter det spanska sättet att bygga upp en måltid av flera olika smårätter. Livsmedelsverket rekommenderar att man som äldre äter många gånger per dag – gärna sex till sju gånger. Och precis som tapas ofta gör, ska måltiderna gärna innehålla en hel del fett och protein.

Varför så många mål mat? Jo, aptiten minskar ofta med åldern. Det leder till att vi äter mindre portioner och blir mätta snabbare. Genom att följa tapasmodellen äter du bara så mycket som du orkar, men istället så ofta att du ändå lyckas få i dig allt du behöver. Modellen ser till att hålla blodsockret jämnt och nattfastan lite kortare. För att hålla blodsockret på

en fin nivå ska det egentligen inte gå mer än 11 timmar mellan den sista gången du äter på kvällen och det första du äter på morgonen.

Med åldern får kroppen det allt svårare att ta upp protein ur kosten. Äter du läkemedel, bidrar även detta till ett dåligt proteinupptag. Därför är det toppen med mellanmål som innehåller extra proteiner. Magert kött, ost, fisk, ägg, nötter eller bönor är alla utmärkta proteinkällor som kan ingå i riktigt goda mellanmål. Vad sägs till exempel om hummus på fröknäcke, en bit omelett med röd paprika eller ett par bitar ost med lite päron och valnötter till?

Livsmedelsverkets rekommendationer har lett till viss debatt: hur ser vi nu till att rekommendationerna följs? På ett äldreboende bör det inte orsaka alltför mycket svårigheter, men hur blir det för den som har hemtjänst? Detta är definitivt en viktig fråga för det kommande valet, då rekommendationerna i princip kräver en omstrukturering av både politik

och omsorg.

Kommunerna skulle behöva godkänna mer tid per individ för hemtjänst, och hemtjänsten skulle därefter behöva justera sina rutiner inte bara kring mat och måltider, utan även gällande fortbildning och kompetenskrav. Den långsiktiga vinsten skulle dock bli enorm: ett minskat behov av sjukvård och inte minst – en hälsosammare och friskare ålderdom.

Rekommendationerna finns samlade i en skrift från Livsmedelsverket som går att ladda ner på nätet.

LIVSMEDELSVERKETS RÅD

- Se över hur mycket du rör på dig. Det går inte att komma ifrån: motion är oslagbart för att stärka musklerna, få bättre balans och förbättra ditt mentala välmående.
- Se till att äta en bra mix av proteiner, fett och lagom mycket salt och socker.
- Sprid ut måltiderna över dygnet så att du håller en jämnare energinivå.



Hemtjänst - Personlig assistans
Trygg omsorg på dina villkor!

Öppettider telefon alla dagar 8-21 och helg 10-21 *
010-16 65 000 www.adelaomsorg.se

