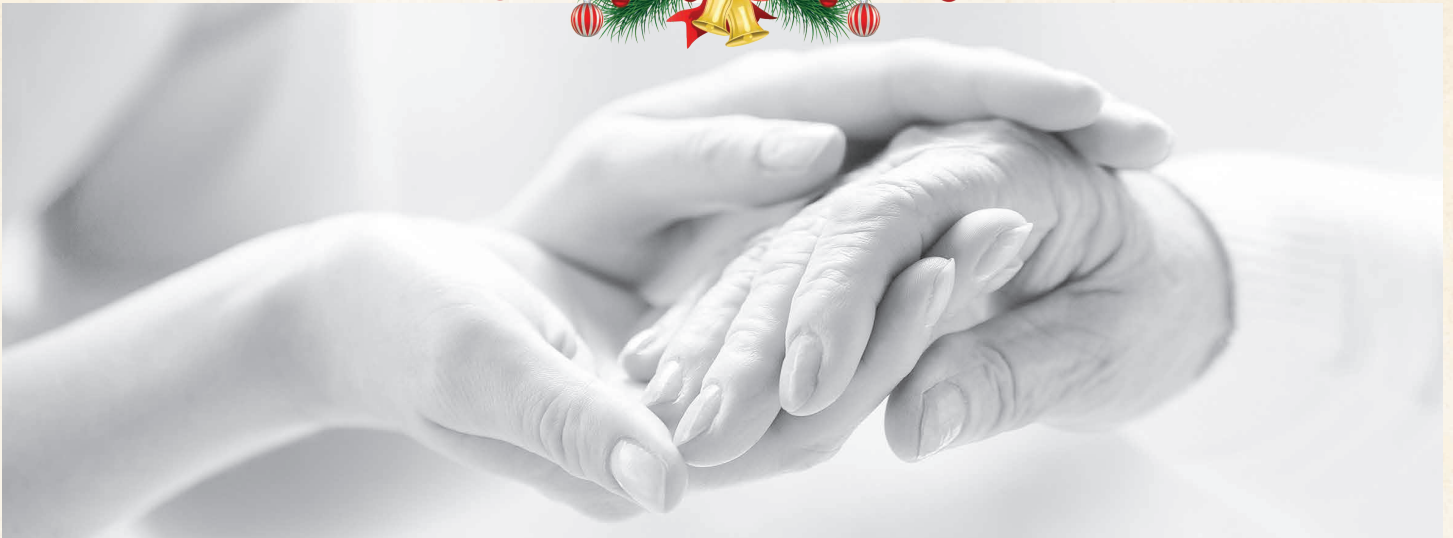


# ADELABLADET



**Framtiden inom vård och omsorg:  
personnära och förebyggande**

**Adelabladet  
vinnare av Solnas  
inspirationspris  
2019**

**Julfirandet  
världen över**

*God jul &  
Gott nytt år!*



# Framtiden inom vård och omsorg: personnära och förebyggande

Den svenska hälso- och sjukvården har länge stått sig väl i internationella jämförelser, med nöjda patienter och goda resultat. Men vården omfattar även långa väntetider, personalbrist och dålig tillgänglighet. Hur ska Sveriges beslutsfattare se till att vården även i framtiden håller hög kvalitet?

I början av hösten 2019 klubbade regeringen igenom en överenskommelse mellan staten och Sveriges kommuner och landsting (SKL) om en omställning av den svenska sjuk- och hälsovården. Detta innebär en satsning på 2,4 miljarder kronor för att göra vården mer personnära, tillgänglig och förebyggande.

Vad innebär personnära i det här fallet? Jo, att vården ska utgå från individen och individens rätt till hälsa. Dessutom ska man se till vad en viss individ har för förmågor och hur dessa bäst aktiveras. Det omfattar bland annat att göra kommunikationen med vården enklare, involvera patienten i beslut om till exempel behandling och ge stöd till egenvård. I stort handlar det om att ställa om från ett institutionellt synsätt till ett fokus på personliga förutsättningar.

## Framtida prioriteringar för en god och nära vård

1. Rätt kompetens i hälso- och sjukvården

2. Ökad tillgänglighet till vård (närhet, öppettider, digital tillgänglighet ...)
3. Stopp för den ökande psykiska ohälsan
4. Snabbare digitalisering

En av de institutioner som i samarbete med Socialstyrelsen genomför denna omställning är Inspektionen för vård och omsorg (IVO). IVO är en statlig myndighet som granskar Sveriges vård och omsorg, och målet med deras arbete är att vi ska ha en vård och omsorg som är säker, lagenlig och av hög kvalitet. I början av december släppte IVO en rapport om hur de framöver ska bidra till den pågående omställningen av svensk hälso- och sjukvård. IVO menar att omställningen har potential att skapa nya möjligheter, men att det även kan uppstå nya risker för patienter och brukare.

”Den påbörjade omställningen till god och nära vård är komplex och omfattande. Det är en förändring av historiska mått, som kommer

att ske parallellt med starka påfrestningar på vården gällande bl. a. kompetensförsörjning, demografi och finansiering.”  
ur ”Rapport - IVO:s bidrag till omställningen i vården”

Just nu läggs grunden inom våra statliga institutioner för hur denna omställning av vården ska ske. Omställningen kommer att kräva ett nära samarbete mellan ett stort antal aktörer: politiker, utbildningsinstitut, forskare och vårdpersonal måste gemensamt arbeta för en långsiktig förändring. Bland annat kommer det att behövas en anpassning och modernisering av existerande lagar och regler, och personalen inom vård och omsorg kommer att få arbeta med nya rutiner och tillvägagångssätt. Det behövs även en vidareutveckling av den digitala vården, liksom ekonomiska resurser för att genomföra detta.

Adelabladet fortsätter under 2020 att ge våra läsare regelbundna uppdateringar gällande den svenska vårdens framtid.

Önskar vi alla på Adela Omsorg

God jul &  
Gott nytt år!



**Adela**  
OMSORG



**Trygg omsorg på dina villkor!**

**Hemtjänst - Personlig assistans**

Öppettider telefon alla dagar 8-21 och helg 10-21 \*

010-16 65 000 [www.adelaomsorg.se](http://www.adelaomsorg.se)

# Adelabladet vinnare av Solnas inspirationspris 2019

Vid Solnas Kvalitetsdag i oktober tilldelades Adela ett av två inspirationspris för Adelabladet. Men vad är syftet med Kvalitetsdagen, och vem står bakom arbetet?

## Omvårdnadsakademien – institutionen bakom Solnas kvalitetsarbete

Omvårdnadsakademien inom Solna stad arbetar med kvalitetsutvecklingen av vården och omsorgen i Solna kommun. Bland annat samarbetar man med högskolor och forskningscentra för att samordna olika utbildande insatser och långsiktigt utveckla arbetet inom vård och omsorg. Akademien anordnar även den årliga Kvalitetsdagen, då Kvalitetspriset delas ut.

Kvalitetspriset går till aktörer som arbetat för att höja kvaliteten i vardagen för den som har behov av vård eller omsorg. ”Vi strävar hela tiden efter bästa möjliga kvalitet för de som behöver service, stöd och vård i Solna stad, och Kvalitetspriset är ett sätt för oss att uppmärksamma och uppmuntra kvalitetsutveckling inom våra verksamhetsområden”, sade Elisabet Sundelin, chef för omvårdnadsförvaltningen, i Solnanytt nr 4 2018.

## 2019: Tioårsjubileum för Kvalitetsdagen

När 2019 års Kvalitetsdag gick av stapeln i oktober var det för tionde året i rad. Årets tema var ”Framtidens vård och omsorg” – ett viktigt ämne som under 2019 verkligen har legat på toppen av agendan politiskt. Totalt delades fem priser ut under kvällen, och gissa om vi kände oss stolta när det ena av de två inspirationspriserna gick till Adelabladet!

Adela har tidigare tilldelats Kvalitetspriset för vårt arbete med att föra in dans i våra kunders vardag. Läs mer om detta, och varför dans är så bra för oss, i det första och andra numret av Adelabladet. Du hittar samtliga tidigare nummer på vår hemsida.

Inspirationspriset till Adela Omsorg och Adelabladet – motivering  
”För sitt arbete med att på ett strukturerat sätt skapa en känsla av gemenskap och ge förutsättningar för goda samtal och nya sociala kontakter.”

## Personerna bakom Adelabladet – vilka är vi?

**Adelabladet föddes ur en idé om att samla intressant läsning och viktiga nyheter för våra kunder i ett traditionellt pappersformat. Men vilka är vi som fyra gånger om året ger ut Adelabladet? Kom med bakom kulisserna på tidningen!**

Adelabladet har hunnit komma ut med elva nummer, och innehållet har täckt ett brett antal områden: från äldrepolitiken i Sverige genom tiderna till mat- och hälsotips, korsord och en serie styrketräningsövningar. Dessutom ingår alltid nyheter från vård- och omsorgsområdet. Tanken är att både kunder och anhöriga enkelt ska få en inblick i vad som händer inom området och vilka beslut som påverkar vårt arbete på Adela.

## Den drivande kraften

Cecilia Rydh är verksamhetsutvecklare på Adela och har varit en av de drivande krafterna bakom bladet. Men inte bara på idéplanet: intervjuerna med både medarbetare och kunder görs av Cecilia. Under de senaste två åren har Adelabladdets läsare fått stifta bekantskap med bland annat konstnärer, politiker, entreprenörer och överlevare från andra världskriget. ”Det roligaste med att göra Adelabladet har varit att få ta del av våra kunders otroliga berättelser, och sprida vidare dessa till våra läsare. Inom hemtjänstarbete



är det sällan man har tid att sätta sig ner och bara lyssna, men genom Adelabladet så skapar vi den tiden”, säger Cecilia. Hon är en passionerad kraft vars engagemang blir tydligt i de inkännande, spännande och ofta roliga intervjuerna. ”Sedan jag började med Adelabladet har jag utvecklat min intervjuteknik. I början var det inte helt lätt att lägga upp frågorna och veta vilka följdfrågor man ska ställa – det krävs en viss teknik för intervjuer. Här har Miia hjälpt mig att hitta rätt”. Cecilia tycker att det är väldigt roligt att både kunder och anhöriga kontaktar Adela med åsikter om innehållet och påminner om att Adelabladet, det gör vi tillsammans!

## Formgivning som fångar ögat

Fysiska tidningar blir allt ovanligare i digitaliseringens tid. När kommunikationsansvarig Reza Abedi planerade formspråket för Adelabladet ville han gå tillbaka i tiden. Reza står även bakom designen på hemsidan och allt informationsmaterial hos Adela. ”Både typsnitt och sättning på Adelabladet påminner om traditionella nyhetstidningar från sjuttio- och åttiotalet. Vi ville skapa en känsla av nostalgi för läsarna med hjälp av logotypen och de svartvita bilderna”, säger han. Vad är grundtanken med Adelabladet?



”Vi hoppas att tidningen känns engagerande, nyttig och trevlig, att den ger ett mervärde för våra kunder”, säger Reza. ”Vi vill gärna att den fungerar som en kanal mellan oss och våra kunder, ett sätt att komma

## Relevanta nyheter och kul kuriosita

Bakom våra artiklar står skribenten Miia Yliaho. Som skribent för branschspecifika tidningar blir man en kameleont, och detta tycker Miia är extra roligt. ”När jag jobbar på ett nytt nummer gör jag mycket research kring det senaste inom vård och omsorg, särskilt äldreomsorgen. Det ger mig en inblick i så mycket: politiska frågor, forskning och vetenskap, vad som händer med kroppen och hjärnan när vi blir äldre”, säger Miia. ”Jag har lärt mig väldigt mycket som är nyttigt även för min egen del. Adelabladet har fått mig att vardagsträna mer, och jag har



funderat kring varför jag mår så bra av kultur. Och jag måste erkänna att jag är väldigt glad att min pappa dansar, nu när jag vet hur nyttigt det är för både kropp och minne. Allt tack vare Adelabladet!”

Slutligen: Adelabladet är till för dig, kära läsare. Vi hoppas att det ger dig en stund av trevlig läsning och reflektion. Hör gärna av dig till oss med tips eller idéer om vad du vill se i tidningen under 2020!





## Julfirandet världen över

Vi firar julen på samma sätt år efter år: samma mat, dekorationer och traditioner. Visst är det mysigt att juldagarna följer vissa givna mönster, men det kan också kännas lite torrt och tråkigt. Kanske dags att låna in en ny tradition från ett annat land?

Adelabladet reste ut i världen för att se vilka andra sätt att fira jul som finns där ute, och vi kom tillbaka med ny inspiration till denna årets största högtid.

### Smällkarameller och julbåtar i Europa

Har du någon gång ätit en brittisk julkvällsmiddag? Då vet du att varje gäst vid bordet får en christmas cracker – en smällkaramell. När smällkaramellen dras isär med en knall faller det ut en pappershatt, någon liten present och en lapp med ett skämt. Pappershatten har man på sig under resten av middagen.

I det katolska Sydeuropa har julkrubban en central plats i julfirandet. På julmarknaderna kan man köpa tjugusiga set med färdiga krubbor eller tillskott till krubban hemma i form av ett Jesusbarn, lamm eller Marior i olika utföranden. I Frankrike ingår inte bara de traditionella, bibliska figurerna i julkrubban, utan där får även

traditionella yrken såsom polisen, bagaren och slaktaren en egen figur.

På det franska julbordet står ostron, gåslever och champagne. Till efterrätt serveras en julstube täckt med choklad. Insidan är en rulltårta med en fyllning av frukt, nötter eller mousse. På julafton bränner man traditionellt en bit körsbärsträ nedskvätt med rödvin för att få en god och julig doft i hemmet.

I det ortodoxa Grekland skiljer sig julfirandet från både katolska och protestantiska traditioner. Här är det många som fastar under advent, och julkvällen bryter storstilad den månadslånga fastan. Julbordet serveras efter midnattsmässan, under natten mot juldagen, och där står lamm, spenat- och ostpajer, baklava och vin uppdukat.

De grekiska barnen går ofta runt i kvarteret och sjunger julsånger och spelar på trianglar. Ibland bär sångarna med sig små modellbåtar målade i guld, en symbol som återkommer i juleljusdekorationer i form av enorma båtar. Det

återkopplar till en gammal tradition från kusten, där man hedrade sjömännens helgon Agios Nikolaus den 6 december genom att dekorera en båt med lampor och lyktor.

### Grillen i gång i Sydamerika

De flesta av oss har genom otaliga julfilmer fått se ett nordamerikanskt julfirande – men hur ser det ut söderöver? De katolska sydamerikanska ländernas julfirande har mycket gemensamt med södra Europa, samtidigt som man har skapat sig några alldeles unika traditioner.

I Venezuelas huvudstad Caracas stängs bilvägarna av på julaftons morgon för att invånarna ska kunna ta sig till julmässan. Dit tar man sig nämligen helst på rullskridskor. Ingen vet exakt hur traditionen började, men både unga och äldre snörar på sig rullskridskorna. Ett smidigt alternativ till julsläden på snöfria gator!

I Argentina står det grillade köttet i centrum året om – så även

till jul. Julen ligger mitt i den sydamerikanska sommaren och här är juldagen en ordentlig barbecue. På trettondagsafton får de argentinska barnen presenter av de tre vise männen. Presenterna läggs i skor som står och väntar utanför sovrumsdörren, med hö och vatten bredvid till de tre vise människors hästar och kameler. Dessutom firas julen i många sydamerikanska länder med rejäla fyrverkerier. Ibland smäller det hela natten igenom, från julafton till juldagsmorgon.

### Fader Frost eller friterad kyckling i Asien

Bara 1 procent av japanerna är kristna, och julafton påminner mest om Alla hjärtans dag: då går par på restaurang tillsammans, och man köper bara presenter till sin partner. Däremot finns det en udda familjetradition till juldagen, född ur en minst sagt lyckad reklamkampanj på 1970-talet. Under julen äter hela familjen friterad kyckling, och allra helst från amerikanska

snabbmatskedjan Kentucky Fried Chicken. KFC-kampanjens slogan var just "Kentucky till jul" ...

I Kina lyser städer och shoppingcenter upp av julljus och dekorationer. Även här finns endast en mycket liten procent kristna, men det är vanligt att familjen samlas och äter middag tillsammans på julafton. Dessutom slår man gärna in ett äpple i ett vackert paket och ger bort. Det kinesiska ordet för äpple låter ungefär som ordet för fred, och det kinesiska namnet på julafton betyder just stilla eller fridfull kväll.

I Ryssland överskuggar nyårsafton julen. Detta sitter i sedan Sovjetunionens dagar, när både jul och julgran förbjöds. Nyårsafton samlar ryssarna hela familjen, de köper presenter till varandra och äter extra god mat. Presenterna delas ut av Fader Frost och hans barnbarn Snöflickan. Strax före nyårsafton firas jolka, en fest där barnen dansar och sjunger för Fader Frost. Fader

Frost ger barnen choklad och små presenter.

### Australiens tomte kommer i shorts

På vår minsta kontinent ligger julen under den hetaste tiden på året, och ofta härjar skogsbränder under juldagarna. Det är även i början av barnens sommarlov, och annandag jul hålls en stor barbecue på stranden med familj och vänner. Kanske är det inte så förvånande att tomten ibland klär sig lite annorlunda i Australien när han levererar klapparna – ett par shorts och en känguru passar bättre än renar och varma pälskläder i sommarsolen. Men luvan och skägget, de hänger fortfarande med!

I många länder går jultraditionerna tillbaka flera hundra år i tiden, och det är en tid på året när vi är mindre öppna för modernisering. Vad minns du för jultraditioner från din barndom, och lever de kvar i Sverige än i dag?



**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.

## 365 Januari 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

## 365 Februari 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28	29	

## 365 Mars 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

## 365 April 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

## 365 Maj 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

## 365 Juni 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

## 365 Juli 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

## 365 Augusti 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

## 365 September 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

## 365 Oktober 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

## 365 November 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

## 365 December 2020

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

**1 januari** Nyårsdagen  
**6 januari** Trettondedag jul  
**14 februari** Alla hjärtans dag  
**29 mars** Sommartid  
**1 april** 1 april  
**9 april** Skärtorsdagen  
**10 april** Långfredagen

**12 april** Påsk  
**13 april** Annandag påsk  
**1 maj** Första maj  
**21 maj** Kristi Himmelsfärdsdag  
**31 maj** Pingstdagen  
**31 maj** Mors dag  
**1 juni** Annandag pingst

**6 juni** Sveriges nationaldag  
**19 juni** Midsommarafton  
**20 juni** Midsommardagen  
**25 oktober** Vintertid  
**31 oktober** Halloween  
**31 oktober** Alla helgons dag  
**8 november** Fars dag

**13 december** Lucia  
**24 december** Julafton  
**25 december** Juldagen  
**26 december** Annandag jul  
**31 december** Nyårsafton