

ADELABLADET



**En resväska full
av minnen –
från 52 länder**

**Positivt
om privat
äldreomsorg i
Socialstyrelsens
undersökning**

**Träna för en yngre
hjärna och friskare
ålderdom**

**Ny EU-förordning
ger dig kontroll
över din
information**

**Träna med
Adelabladet – en
övning i varje nummer**

Positivt om privat äldreomsorg i Socialstyrelsens undersökning

Det finns seglivade myter om att pengar – inte medmänsklighet – styr de privata vårdbolagen inom äldreomsorgen. Men i Socialstyrelsens årliga mätning får de privata vårdbolagen minst lika positiva resultat som de kommunala.



Socialstyrelsen genomför varje år en undersökning av den svenska äldreomsorgen som resulterar i rapporten "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?". Undersökningen består av en enkät som skickas ut till alla över 65 år som antingen har hemtjänst eller bor i ett särskilt boende. Målet med undersökningen är att få en bild av dagsläget inom den svenska äldreomsorgen: vad fungerar bra och var finns det luckor att åtgärda?

Siffrorna vi hänvisar till är det sammantagna resultatet, men i undersökningen syns stora skillnader mellan olika kommuner. Det är alltså intressant att titta närmare på just den kommun där du bor om du till exempel ska välja ett särskilt boende.

Fyra av fem äldre nöjda – men otydlig information ger negativa svar

Det sammantagna resultatet från undersökningen är glädjande – svaren är överlag positiva. Ungefär fyra av fem äldre är mycket eller ganska nöjda med sin hemtjänst eller sitt boende. Majoriteten av deltagarna är nöjda med personalens insats och man upplever att man har möjlighet att påverka sin vardag. Å andra sidan informeras det för dåligt om tillfälliga

förändringar, och deltagarna vet inte vem de ska vända sig till om de har synpunkter på sitt boende.

I den grupp deltagare som bor på särskilt boende är 83 procent nöjda med omsorgen. Detta gäller oavsett om boendet drivs kommunalt eller privat. De äldre upplever i hög grad att personalen på boendet alltid eller oftast bemöter dem på ett bra sätt. Dessutom är man nöjd över de möjligheter som finns att påverka hjälpen, så att den passar de individuella behoven.

Inom hemtjänsten är de deltagare som har privat hemtjänst över lag mer nöjda än de med kommunal sådan. Inom den privata hemtjänsten upplever man att personalen tar till sig synpunkter gällande omsorgen på ett bättre sätt än inom den kommunala hemtjänsten. Dessutom känner en större andel deltagare med privat hemtjänst att de har möjlighet påverka när personalen kommer och hur de utför olika uppgifter. En klar majoritet upplever att personalen oftast eller alltid hinner med det de ska.

Hur ser vägen ut mot en ännu bättre äldreomsorg?

Hur ska vi gemensamt förbättra äldreomsorgen och se till att nästa års undersökning visar på deltagare som känner sig ännu tryggare och nöjdare med den hjälp man får? Deltagarnas två egna önskemål borde vara enkla att åtgärda: de vill förvarnas om tillfälliga förändringar och få information om hur man lämnar synpunkter.

Den stora utmaningen för framtidens äldreomsorg ligger i personalbristen, och detta gäller både privata bolag och den offentliga sektorn. Specifikt för den privata äldreomsorgen gäller det dessutom att hänga med i statliga satsningar som görs och kunna matcha dessa. Annars blir satsningarna skeva och kommer inte alla äldre till godo. Å andra sidan är det enklare och smidigare för privata bolag att införa förbättringar i form av till exempel tekniska hjälpmedel, eftersom de inte behöver vänta in en lika lång beslutskedja.

För både privata och offentliga aktörer gäller det att hela tiden fortsätta utveckla verksamheten. Med hjälp av moderna hjälpmedel och tillräckliga personalresurser har vi möjlighet att skapa mer tid för det mänskliga mötet.

Ny EU-förordning ger dig kontroll över din information



Det har varit väldigt mycket prat om EU:s nya dataskyddsförordning, GDPR. Men vad innebär den egentligen? Adelabladet benar ut det viktigaste åt dig.

GDPR – vad är det?

I dag sköter vi en stor del av våra vardagsärenden på nätet: vi betalar räkningar, shoppar, läser tidningen och håller kontakten med vänner. Ofta måste vi dela med oss av personuppgifter för att kunna göra allt detta. Hur ska vi vara säkra på att uppgifterna inte hamnar i fel händer? Sedan den 25 maj 2018 lyder svaret EU:s nya dataskyddsförordning – GDPR (General Data Protection Regulation).

Men vad räknas som en personuppgift?

”Data” syftar i det här fallet alltså på dina personuppgifter. Som personuppgift räknas allt som kan hjälpa till att identifiera dig: ett foto, en e-postadress med ditt förnamn och

efternamn, din hemadress eller ditt telefonnummer om det är kopplat till ditt namn.

Hur hjälper GDPR mig?

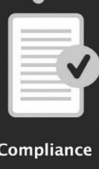
Får du hem post från ett företag som du inte känner till, eller blir du uppringd av telefonförsäljare som du inte vill prata med? Med GDPR i ryggen kan du lättare styra över den information som företag lagrar om dig. Bland annat kan du be dem att radera din adress eller ditt telefonnummer ur sitt register. Genom att lägga mycket hårda böter som straff har EU sett till att det blir dyrt för företagen att inte följa lagarna. Kom dock ihåg att företag i vissa fall är tvingade att spara uppgifter om oss, till exempel i redovisningssyfte.

Vill du veta vilken information som sparas om dig? Fråga!

Bortsett från den strida ström av information som kom i samband med lagändringen, kommer du som privatperson antagligen inte att märka någon större skillnad. I Sverige har vi redan tidigare haft ett bra skydd tack vare Personuppgiftslagen (PuL). Känner du dig osäker på vilken information ett företag har om dig, eller hur de hanterar informationen? Kontakta deras kundtjänst och fråga.

Vill du veta hur Adela hanterar dina personuppgifter? Du kan när som helst kontakta oss så berättar vi mer!

GDPR



En resväska full av minnen – från 52 länder

Adelabladet träffar Inger Larsson, en riktig världsmedborgare som under sitt liv har hunnit med att fika i femtiotvå länder. Vi bjuds på en fika hemma hos Inger kryddad med reseminnen av Moder Teresa och ett oförstört Palmyra.

Hemma hos Inger är kaffe och bullar framdukat när vi kommer. Porslinet är ett av många minnen från resan till Kina: tunna och vackert målade koppar med sirliga öron. När Inger och hennes man Hans klev av tåget i Beijing bestämde de sig för att stanna en hel månad i Kina. Bredvid kaffekopparna ligger en hel hög med fotoalbum - ett litet urval ur samlingen på 50 album som Inger och hennes kontaktperson Barbara har gått igenom inför Adelabladdets besök.

”När jag var liten så satt alltid pappa och jag och tittade i stora Atlasboken. Jag tyckte att det var så spännande! Pappa ville resa och upptäcka världen”, berättar Inger. Där och då väcktes hennes intresse för världens alla länder – men hon fick vänta i många år till innan hon skulle få se dem på riktigt. Inger föddes i Sundbyberg och flyttade till Solna när hon träffade sin man Hans. I dag bor hon i samma lägenhet som de flyttade in i under 1960-talet, där även deras tre barn har vuxit upp. Det var tillsammans med Hans som Inger äntligen fick se världen: när barnen var tillräckligt stora för att klara sig på egen hand hemma packade paret resväskorna och gav sig ut i världen.

Ingers första resa var ett äventyr som hennes pappa alltid hade drömt om, men aldrig hann genomföra:

Transsibiriska järnvägen. ”Det var fantastiskt! Resan tog sju dagar och man fick uppleva så många fantastiska platser och länder”, berättar Inger. Därefter var Hans och Inger fast – de fortsatte resandet och Inger förde anteckningar över alla de länder vars gränser de hann korsa. Inte mindre än femtiotvå länder står på den listan i dag.

Vi är så klart nyfikna på vilka platser som hör till Ingers favoriter. Hon tvekar inte med svaret: ”Det absolut vackraste landet jag varit i behöver du



inte åka speciellt långt för att komma till. Det är vårt grannland Norge. Hela Norges natur, de fantastiska bergsformationerna som ibland ser ut som höga kyrkor. Alla dessa höga toppar och sjöarnas väldiga djup. Det är mäktigt!". Hon rekommenderar varmt att ta en tur med Hurtigruten för en naturupplevelse utöver det vanliga. Men Inger är också fascinerad av Indien. "Bara den där känslan man får när man landar i New Delhi, kliver ut från flygplanet och möts av den där speciella doften. Det är blandningen av alla Indiens kryddor, mat och tyger som skapar en väldigt specifik doft." I Indien tillbringade Hans och Inger mycket tid på barnhemmen, där barnen törstade efter närhet och kärlek. Under en resa till Calcutta



träffade de självaste Moder Teresa. Inger visar oss bilderna där de står bredvid varandra – Inger och en tunn äldre dam i vitt. "De gick runt på nätterna och plockade in barn, sjuka

och äldre för att kunna ge dem omsorg. De gjorde ett fantastiskt arbete, Moder Teresa och hennes systrar", säger Inger. Platserna Inger har varit på är många, och minnena otroligt spännande: vid Machu Pichu i Peru såg de indianfolken på Titicacasjön bygga stabila kanoter av bara vass. I Syrien fick de se ett ännu oförstört Palmyra. "Det är intressant att titta tillbaka på bilderna som vi tog när vi var i Syrien och jämföra med de bilder som nu visas upp på nyheterna. Det är sorgligt att man förstör ett land så."

När vi lämnar Inger är vi redo att packa våra egna resväskor. Tänk att allt började med en vanlig Världsatlas!

Intervjun gjordes av Cecilia Rydh för AdelaBladet



Hos Adela omsorg har vi en tydlig vision:

TRYGG OMSORG PÅ DINA VILLKOR

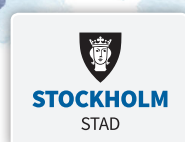
Detta återspeglas både i vårt dagliga arbete och i vår långsiktiga utveckling.

DIN KONTAKTPERSON HOS OSS

Din kontaktperson är den som kommer att utföra största delen av de insatser som du blivit beviljad. Han/hon bistår dig på olika sätt och blir den i vår personalstyrka som känner dig, din bakgrund och din medicinska historia allra bäst. Kontaktpersonen arbetar dagtid måndag till fredag och den hjälp du har utöver denna tid utförs av vår kväll och helgpatrull som tar vid när dagpatrullen går av sitt pass.

2015 ÅRS VINNARE AV  **KVALITETSPRISET I**  **SOLNA STAD**

Arbetsområde



Träna för en yngre hjärna och friskare ålderdom



Visste du att regelbunden träning inte bara gör oss friskare och gladare, utan även yngre? Sommaren är den perfekta tiden att komma igång, så häng med i Adelabladdets nya träningsserie.

Utanför fönstret doftar det av syren och nyklippt gräs och i parkerna njuter nybakade studenter av sommaren. Äntligen är sommaren här! Efter en lång och mörk vinter är det nu vi behöver komma igång och röra på oss igen.

Vardagsmotion är toppen – men glöm inte bort att svettas också

Vi blir ofta påmind om att inte underskatta vardagsmotion: promenera till affären och lägg undan fjärrkontrollen så att du måste resa dig upp och byta tv-kanal. Och visst är det gott så – vardagsmotionen är viktig. Men faktum är att den lite jobbigare träningen, när hjärtat slår hårdare och svetten bryter ut, är precis lika viktig.

Fysisk aktivitet ger en yngre och friskare hjärna

Den svenska hjärnforskaren Anders Hansen har visat att träning inte bara bromsar åldrandet, utan till och med gör hjärnan yngre. Med åldern krymper hjärnans minnescentrum, hippocampus, och det leder till försämrat minne. Men fysisk träning får vårt hippocampus att börja växa igen. Med hjälp av träning kan vi minska

vår ”hjärnålder” med upp till två år. Dessutom minskar risken för demens upp till fyrtio procent redan med en halvtimmes promenad fem dagar i veckan. Och då har vi inte mer än skrapat på ytan vad gäller fördelarna med träning ...



Även äldre behöver styrketräning

Med åldern förändras vår muskelstruktur. Vi får fler uthålliga muskelfibrer, medan andelen explosiva muskelfibrer minskar. Det betyder att vi kan röra på oss lågintensivt under en

längre tid, såsom promenera, men får svårare att till exempel ställa oss upp från sittande. När du minskar på den fysiska aktiviteten – till exempel under kalla vinterveckor – blir de negativa effekterna snabbt tydliga. På bara två veckor hinner du förlora flera hundra gram muskelmassa. Men oroa dig inte: så snart du börjar träna vänder den negativa utvecklingen.

Soliga dagar lockar till rörelse

Sommaren bjuder på många tillfällen att vara aktiv: bjud upp någon till midsommarvals eller ta en promenad till jordgubbsståndet på torget. Ha på dig kläder som är sköna att röra sig i och bekväma skor som håller dig säker på foten. Våga ta i så att du börjar svettas och tycker att det känns jobbigt. Börjar du träna från noll räcker det med tio minuters jobbig träning tre eller fyra gånger i veckan. Om du lyssnar på kroppen och startar mjukt kommer du snabbt märka hur bra vi mår av träning!



Det skrivna brevet

Det raslar 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.

Adela
OMSORG

			MEDEL	FÅR DEN SOM LYFTER VIKTER	AV VÄRSTA SLAG	KAN HYPOTÉSER BLI	↘			↘
			MUSKELSTÄLLE, SOM TRÄNAS AV SITUPS			GÖR ALLA IDROTTARE			GÖR HALKIG MARK MER SÄKER	
			GÖR SEGLARE OFTA		SKÄR TON I SKALA					
			HOPPADE BUBKA	BLEKNA	REPARERAD					
			FÅGELBO							GENOMSLAG
			HÅLLER RYTTARE STADIGT I				BE-TRAKTAD			
			KÄNDE PÅ SIG			VALFETT				
			DE BÖR JOGGARE VARA FÖRSIKTIGA MED					SOLGUD		

Träna med Adelabladet – en övning i varje nummer

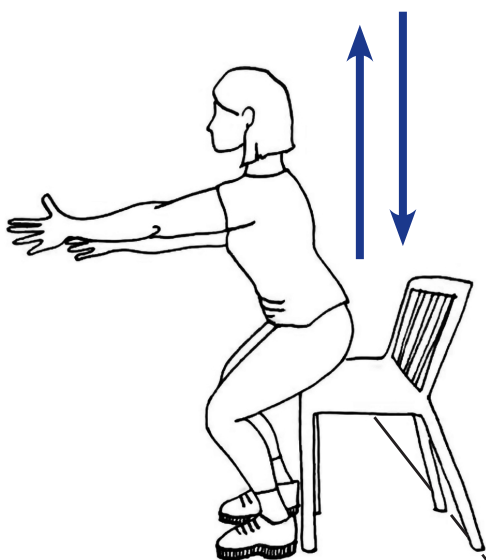
Dags att ta på bekväma kläder och sätta på lite musik: Adelabladet vill starta en träningsvåg tillsammans med alla våra läsare. Kanske har du en granne eller vän som vill träna med dig? Kom ihåg att testa dig fram, och gör inga rörelser som gör ont. Nu kör vi!

Maj månads styrkeövning: Stolövningen

Vi börjar med en enkel övning som går att göra både inomhus och utomhus: stolövningen. Du ska helt enkelt sätta dig ner och direkt resa dig upp från en stol flera gånger. Börja med att värma upp kroppen med en promenad, på stället eller runt kvarteret. Gå i minst fem minuter och sväng ordentligt med armarna så blir det jobbigare.

Viktigt att tänka på:

1. Se till att stolen inte kan glida iväg bakom dig – ställ den till exempel med ryggstödet mot en vägg. Håll dig i närheten av ett bord så att du kan ta stöd om du skulle tappa balansen.
2. Sätt dig ner långsamt, men stanna precis innan hela rumpan ligger på stolen och ställ dig upp direkt. Tänk på att hela tiden spänna musklerna i magen och ryggen. Du kan hålla ut armarna framför dig för bättre balans. Upprepa övningen tio till femton gånger.
3. Vill du göra övningen jobbigare? Sätt dig på något lägre, till exempel en pall eller en parkbänk. Du kan även hålla en vikt i famnen (en rejäl ordbok brukar passa perfekt!).



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