

ADELABLADET



Sveriges äldre allt ensammare – hur bryter vi trenden?

**Grön mat ger både
energi och mer
pengar i plånboken**

**Styrketräna
med Adela**

Adela
OMSORG



Nu har vi öppnat
ett nytt kontor i
Stockholm!

**Trondheimsgatan 4
164 30 Kista**



Adela
OMSORG

Nyhetsblad från Adela Omsorg – Juli 2019

www.adelaomsorg.se



Sveriges äldre allt ensammare – hur bryter vi trenden?

Forskning visar att ensamhet är en av de vanligaste orsakerna till försämrad livskvalitet hos äldre mellan 65 och 80 år. Samtidigt känner sig mer än en fjärdedel av Sveriges äldre ensamma.

Flera faktorer kan leda till ofrivillig ensamhet på äldre dagar: kanske bor man otillgängligt, lever i en svår ekonomisk situation eller är fysiskt oförmögen att lämna sin lägenhet på egen hand. Färre platser på gemensamma boenden innebär att äldre mot sin vilja får bo på egen hand. Samtidigt leder personalbristen inom hemtjänsten till tidspressade hembesök där den sociala samvaron kan bli lidande. Staten bidrar med resurser för projekt som ska främja äldres sociala liv, men vi skrapar fortfarande på ytan av problemet.

Ensamhetens inverkan på din hälsa

Män, utlandsfödda och personer som nyligen förlorat en partner – det är grupper som i större grad drabbas av ofrivillig ensamhet. Ensamheten har en betydande inverkan på livskvaliteten: den kan

leda till isolering och psykisk ohälsa, samtidigt som den ökar risken att drabbas av oro, ångest eller sömnsvårigheter. Men ensamheten har inte bara psykiska effekter: den kan även leda till en större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Det beror på att ofrivillig ensamhet frisätter stresshormoner i kroppen – på samma sätt som hjärnan frigör välgörande endorfiner och dopaminer när vi umgås med personer som vi tycker om.

Forskning har visat att den som känner sig ensam och utanför också har svårare att dela glädje med andra människor. Ett socialt nätverk gör att vi känner oss delaktiga, vilket inte bara är viktigt för att vi ska må bra, utan även för att hålla hjärnan i trim. Lika viktig är den sociala stimulansen för att se till att vi inte fastnar i gamla mönster och tankebanor.

IT-kunskaper minskar utanförskap

Idag sker en stor del av våra sociala kontakter inte ute i verkligheten, utan i digitala rum. På internet finns garanterat någon som delar dina intressen, hur smala de än är. Du kan hitta nya vänner eller kanske till och med kärleken. Samtidigt visar undersökningar att ungefär hälften av alla Sveriges 75-åringar levde i digitalt utanförskap år 2018. Det är alltså inte konstigt att goda IT-kunskaper är ett effektivt hjälpmedel för att bryta ensamheten.

De flesta kommuner har i dag någon typ av IT-stöd för äldre – hör efter på till exempel biblioteket där du bor. Vissa kommuner erbjuder även hembesök med IT-stöd för den som har svårt att ta sig ut på egen hand. Ett antal ideella föreningar erbjuder olika typer av IT-relaterade aktiviteter, till exempel har Seniornet Sweden

flera spännande kurser och dessutom en matnyttig hemsida som även är tillgänglig för icke-medlemmar.

Hur gör vi Sverige mindre ensamt?

Ensamheten är ofta skamfylld och svår att bryta själv – en utsträckt hand betyder mycket. Det är lättare att tacka ja till en inbjudan än att berätta att man känner sig ensam. Är du med i en förening av något slag? Bjud med en granne, bekant eller släkting på ett möte. Kanske vaknar intresset för något nytt till liv. Det viktigaste är att vi ser varandra: har du inte sett till någon på ett tag, knacka på eller slå en signal för att se så att allt står rätt till. Rädslan att störa varandra är ett farligt hjälpmedel för den växande ensamheten.

Känner du dig ensam?

EASE är en fyrastegsstrategi för att

hjälpa dig att bryta ensamheten. Strategin har tagits fram av den amerikanske hjärnforskaren John T Cacioppo.

- ”Extend yourself” = våga sök kontakt. Heja på grannen och försök att småprata, så kan det så småningom leda till en fika tillsammans.

- ”Action plan” = ha en plan. Fundera över vilka alternativ du har för att komma ur ensamheten. Finns det någon aktivitet hos kyrkan, biblioteket eller en lokal förening du kan tänka dig att testa? Behöver du mer hjälp från kommunen, i form av resesällskap eller hemtjänsttimmar?

- ”Selection” = välj ut en potentiell vän. Vänskapen växer fram med tid. Våga visa andra människor att du är intresserad, så kommer ni kanske att finna varandra.

- ”Expect the best” = förvänta dig att du behandlas som du förtjänar. Det är lätt att frukta det värsta när man känner sig ensam – ”kanske vill de bara vara snälla”. Strunta i den tanken! Blir du inbjuden på en fika eller en släkträff, är det för att den som bjöd in dig vill att du ska vara där.

Ensamhet bland äldre är inte bara en personlig hälsofråga, utan även en nationell sådan: alla förtjänar en stimulerande och värdig ålderdom, och att vara en del av vår samhälleliga gemenskap. Och kom ihåg – du är långt ifrån ensam om att längta efter sällskap.



TRYGG OMSORG PÅ DINA VILLKOR

Vi erbjuder varje kund trygg omsorg på kundens villkor. Vårt arbetssätt kan sammanfattas i tre nyckelord – kontinuitet, flexibilitet och integritet.

Våra tjänster

Hemtjänst, Personlig assistans, Hushållsnära tjänster
Ledsagarservice, Avlösarservice

Arbetsområde



JÄRFÄLLA
KOMMUN



STOCKHOLM
STAD



SOLNA
STAD



SUNDBYBERG
KOMMUN

Öppettider telefon

alla dagar 8-21 och helg 10-21 *
010-16 65 000

info@adelaomsorg.se

www.adelaomsorg.se



Grön mat ger både energi och mer pengar i plånboken

Vegetarisk kost är en allt vanligare syn på det svenska middagsbordet, visar en SIFO-undersökning från 2017. Dessutom är det både gott, billigt och näringsrikt!

Bland världens toppkockar har det dragit fram en grön tsunami som nu sakta men säkert sipprar in även i folkhemmet. Medan det tidigare har varit vanligt att vara antingen vegetarian eller köttätare, är det i dag många som väljer att äta vegetariskt regelbundet utan att för den skull helt välj bort kött och fisk. Två goda orsaker till att välja vegetariskt är att det är bra för både hälsan och miljön. Många väljer även att äta vegetariskt eller veganskt av etiska skäl. Oavsett anledning är det ingen tvekan om saken: att äta grönt är inte bara en modefluga, det är framtiden!

Grönsaker i huvudrollen
Växtriket har alltid haft en

självklar plats i vår kost: höstens svampskogar, vinterns potatis och inlagda grönsaker, vårens mjälla primörer ... Men nu har grönsakerna rört sig från tillbehörsskålen till att bli måltidens huvudaktör. Livsmedelsverket har tagit fram en vegetarisk tallriksmodell och de har även riktlinjer till barnfamiljer som väljer helt plantbaserad kost. Budskapet är tydligt: genom att äta mängder av grönsaker, bönor, rotfrukter, nötter och fullkorn får vi i oss en balanserad och näringsriktig kost som inte behöver tillägg av kött, fisk eller mejeriprodukter. Vegetarisk kost medför dessutom många hälsofördelar: den kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar samt

olika typer av cancer, diabetes och fetma.

Vegetarian, vegan, flexitarian?

Begreppen för vilken kost man föredrar kan tyckas överväldigande många, så vi har gjort en kort sammanställning av de allra mest populära. Vegetarianen äter varken kött, fågel, fisk, ägg eller mjölkprodukter, medan lakto-ovo-vegetarianen skippar kött och fisk men äter ägg och ost. En pescetarian äter fisk och skaldjur, men inte kött eller kyckling. Är man vegan väljer man bort alla typer av produkter från djurriket (allt från honungen i teet till skinnskorna eller ulltröjan). Den som endast äter livsmedel från växtriket

men fortfarande använder skinn skor väljer plantbaserad kost. Slutligen har vi flexitarianen, som äter kött och fisk då och då men har vegetarisk mat som bas.

Mer grönt – något för dig?

Vågar du testa att byta ut några portioner kött, fisk och fågel till aubergine, blomkål och linser? Det finns massor av inspiration på både nätet och i tidningshyllan: tidningen Vegomagasinet innehåller endast gröna recept, medan klassiska recepttidningar numera lägger in vegetariska alternativ i så gott som varje reportage. Ett tips som även gäller dig, som får maten hemlevererad: våga säga att du vill äta grönare. Din konsumtion är ett steg på vägen mot ett sundare liv och en friskare planet!

Matvete med blomkål, rostade kikärtor och avokado

Vi bjuder så klart på ett grönt recept, för att hjälpa dig att komma igång med nya vanor. Med härliga smaker,

frisk syra och mycket tuggmotstånd är den här ljumma och matiga salladen en riktig vinnare! Receptet kommer från ICA.se och räcker till två portioner.

Rostade kikärtor

1 förpackning kokta kikärtor (ca 400g)
1 msk olivolja
salt och svartpeppar
0,5 dl skållad mandel

Matvete- och blomkålssallad

ca 400 g blomkål
1 röd paprika
2 portioner matvete
1 lime
3 msk olivolja
en bunt färsk mynta

Avokadokräm

1 avokado
ev 1 krm chiliflakes

Gör så här

Rostade kikärtor
Skölj kikärtorna och låt dem rinna av ordentligt. Rosta dem sakta i olivoljan

i en stekpanna, rör om då och då. Smaksätt med salt och peppar. Blanda mandeln med kikärtorna.

Matvete- och blomkålssallad
Ansa blomkålen och riv den på den grova sidan på rivjärnet. Dela, kärna ur och strimla paprikan. Koka matvetet enligt anvisningen på förpackningen. Skölj limen, riv det yttersta av skalet och pressa ur saften. Blanda limeskal och -saft med olivoljan. Plocka och hacka myntan grovt.

Avokadokräm

Dela avokadon och gröp ur den. Lägg innehållet i en bunke och mosa det med gaffel tillsammans med 1 msk av limes dressing och chiliflakes (om du gillar lite hetta). Smaksätt med salt och peppar.

Blanda matvete, blomkål och paprika med resten av limes dressing och myntan. Lägg matvetesalladen på ett fat, toppa med kikärtor och avokadokräm.



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.

Styrketräna med Adela

Här är några riktigt effektiva övningar som hjälper dig att leva ett friskare och rörligare liv. Gör träningen till ett roligt inslag i vardagen genom att lyssna på din favoritmusik eller hitta en träningskompis. Nu kör vi!

Kom ihåg att alltid värma upp innan ditt träningspass. Det kan du göra genom att gå på stället eller runt kvarteret. Rör på armar, ben och nacke så att de blir varma och lederna mjuka. Satsa i början på att göra

fem eller tio upprepningar av varje övning. När du har tränat lite längre kan du öka antalet. För att musklerna ska bli starkare måste du bli trött av träningspasset. Gör aldrig något som gör ont, men våga få svetten att rinna!

Psst! Glöm inte bort de tidigare övningarna från Adela-bladet: tåhävningar, stolövningen och tyngdförflyttningar är ett perfekt komplement till övningarna på kartan!



SIDLEDES UTFALLSSTEG

1. Stå bakom en stol och håll i ryggstödet. Tänk på att ryggen ska vara rak genom hela övningen.
2. Ta ett stort kliv åt sidan samtidigt som du lägg över kroppsvikten på den fot som rör sig ut från kroppen. Dina knän, fötter och tår ska peka åt samma håll (lite utåt).
3. Tryck ifrån med kroppsvikten så att du kommer tillbaka till den position som du utgick från.
4. Byt sida och gör ett utfall med andra benet.

TIPS!

Övningen blir jobbigare ju större kliv du tar. Du kan även sjunka djupare ner för att göra det jobbigare, men se till att rumpan inte putar ut för mycket – upp med hakan och stolt blick.

Benlyft bakåt

1. Sitt med rak rygg på en stol (luta dig inte mot ryggstödet!). Korsa

armarna över bröstet.

2. Lyft ditt ena ben så högt du kan. Sänk det sedan långsamt. Se till att hålla överkroppen still under övningen – det är endast benet som ska röra sig.
3. Upprepa övningen med andra benet.

TIPS!

Övningen blir jobbigare ju högre upp du lyfter benet.

TÅDIPPAR

1. Stå på höger sida om stolen. Håll i ryggstödet högra hörn med vänster hand.
2. Lyft höger ben och sträck höger fot framåt. ”Dippa” tårna lätt i golvet – du ska alltså inte lägga någon kroppsvikt på tårna.
3. Sträck sedan höger fot bakåt. Dippa tårna i golvet igen, denna gång bakom dig.
4. Byt sida och upprepa övningen.

TIPS!

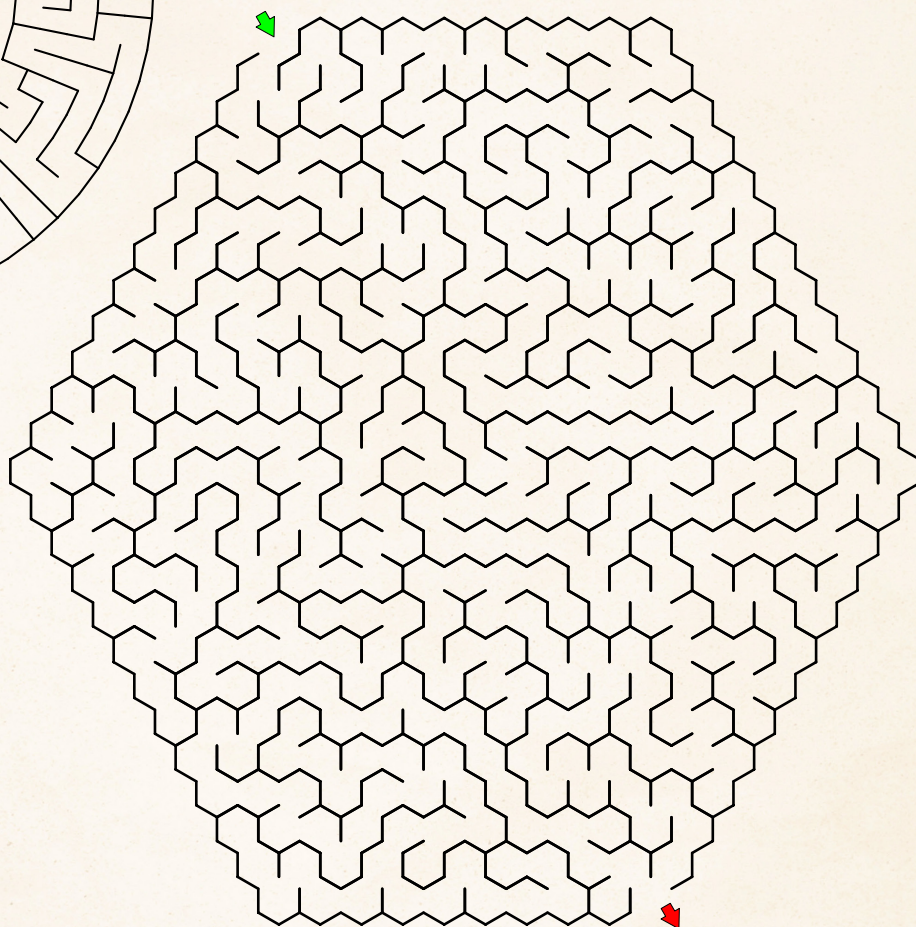
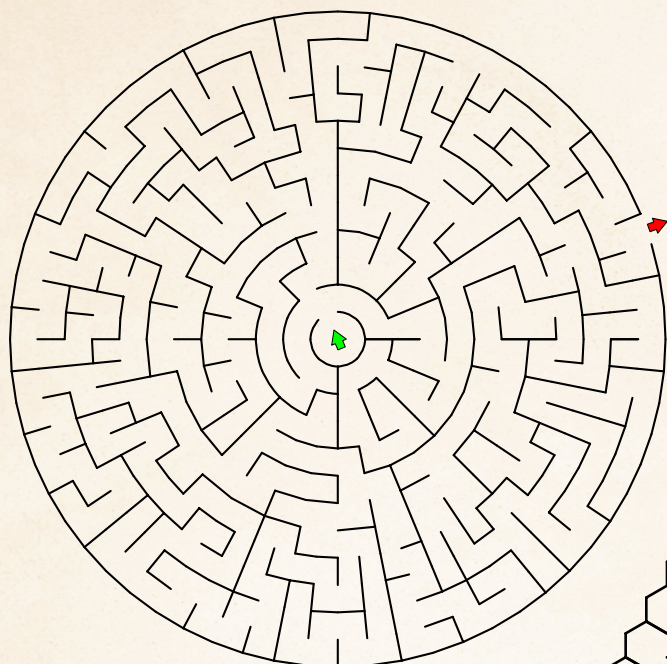
Se till att hålla överkroppen rak hela tiden. Om du vill göra övningen jobbigare, gör den utan en stol att ta stöd mot.

BENLYFT BAKÅT

1. Ställ dig 30 centimeter bakom en stol och håll händerna på stolsryggen.
2. Fäll fram ryggen till cirka 45 graders vinkel.
3. Lyft långsamt det högra benet rakt bakåt, så högt som möjligt utan att böja på knäna. Håll kvar en eller ett par sekunder. Ta tillbaka benet till utgångsläget.
4. Upprepa med vänster ben.

TIPS!

Övningen blir jobbigare ju högre upp du lyfter benet.



SUDOKU

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

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

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

Inbjudan Sommarlunch



Vi på Adela Omsorg vill bjuda in dig som är kund hos oss till en härlig sommarlunch tisdagen den 20 augusti på Gröna Stugan i Sundbyberg.

Vi bjuder på varmrätt med dryck och efter maten blir det kaffe med något gott till. Vi ser fram emot att få träffa er alla och ha en riktigt fin stund tillsammans!

Tid: 12.00-14.00

Plats: Gröna Stugan

Ursviksvägen 28, 172 76 Sundbyberg

För att vi ska kunna planera detta event så bra som möjligt så behöver få ditt svar senast den **15 augusti**
Du kan lämna din svarstalong till din personal eller ringa in ditt svar till kontoret **010-16 65 000**

Adela 
OMSORG