

Glad sommar!

ADELABLADET



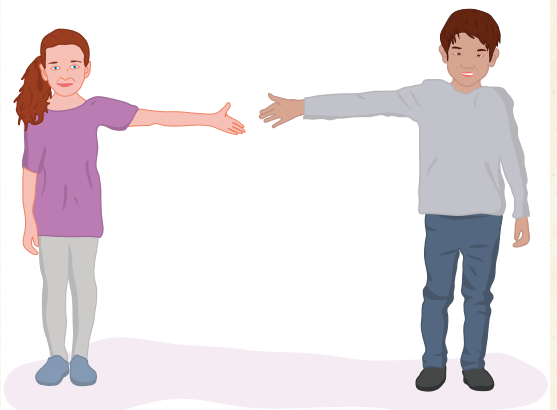
Covid19: Hur reagerar vi på pandemin?

Berättelserna som bygger det moderna Sverige

Hitta din inre ro:
Tips och råd för att återfå balansen

Ny inspiration i köket:
Fem matrender 2020

Håll avstånd till andra människor



Varför då?

För att minska risken att smitta andra och att själv bli smittad ska du hålla avstånd. Därför ska du, så ofta du kan, hålla lite mer än en armlängds avstånd till andra människor som du inte bor med.



Covid19: Hur reagerar vi på pandemin?

Coronaviruset har förändrat allas våra liv under våren. Vissas i lite mindre utsträckning – inställda kalas, ensamma helger och förändrade vardagsrutiner. Andras mer, med familjemedlemmar som gått bort, förlorade jobb eller ändlösa arbetsdagar mitt i krisens öga. Hur vi reagerar hänger till stor del ihop med våra tidigare erfarenheter, men även med vilken typ av personlighet vi har.

Hör du till dem som lydigt har hållit sig hemma i vår, ställt in familjeluncher över påsk och låtit bli att sätta dig på en bänk i vårsolen – allt för att hålla coronaviruset på avstånd och inte riskera att smitta någon annan? Eller är du tvärtom en av dem som inte vill låta rädslan för det okända kontrollera ditt liv? SVT intervjuade i april beteendevetaren Erik Angner för att se hur det kommer sig att Stockholms uteserveringar och parker har varit fulla med folk, trots myndigheternas rekommendationer om social distansering.

Enligt Angner har Sverige gjort det lite mer komplicerat för sina invånare: olika regler för olika situationer gör att det blir otydligt vad som gäller när. I bland annat Frankrike och Portugal

har reglerna varit mycket hårdare – invånarna har inte fått lämna hemmet annat än för vissa, noga angivna, aktiviteter. Reglerna har varit mycket tydliga, och desamma för nästan alla.

Angner är dock inte helt övertygad om att hårdare regler hade tömt de svenska parkerna på folk. ”En annan grej kan vara att man reagerar mot det här att folk talar om för en vad man ska göra” säger Angner till SVT:s reporter. Inom psykologi kallas detta för reaktans, och det handlar alltså om en motsatsreaktion: säger någon att jag måste göra så, då tänker jag minsann göra så. Med andra ord hade hårdare regler kunnat leda till ännu fler som bryter mot dem, menar Angner.

En tredje faktor som påverkar våra val är vårt flockbeteende. Ser vi att andra sitter ute och njuter av solen, att grannarna fortfarande tar sin dagliga promenad trots att de tillhör riskgruppen, eller att resten av familjen inte bryr sig om att ställa in födelsedagskalas – då är sannolikheten större att vi följer det beteendet. Angner understryker att detta kan leda till olika beteenden i olika delar av landet till exempel, och kanske är det en av anledningarna till att gatorna i de svenska storstäderna har varit långt ifrån folktomma.

Ökar din personlighet risken att du blir smittad?

Tidskriften Modern Psykologi (4/2020) tittar på hur våra personlighetsdrag påverkar våra

reaktioner på pandemin. Här utgår man från "Big five"-teorin, som går ut på att fem olika egenskaper lägger grunden till vår personlighet. Dessa egenskaper är olika starka hos varje person, och de utgörs av öppenhet, utåtriktning, känslomässig instabilitet, samvetsgrannhet och vänlighet. Tillsammans bildar just din kombination av de här egenskaperna din unika personlighet. Om du vet vilket drag som är starkare eller svagare hos dig, kan du medvetet förändra ditt beteende.

Den öppna personen älskar att testa på nya saker: resor, maträtter, fester där du inte känner någon ... Den som är mindre öppen är inte lika entusiastisk eller nyfiken på nyheter, och lever gärna mer konventionellt. En öppen personlighetstyp har ofta lättare att klara av karantänen. Nu finns det ju tid att lära sig något nytt, vara kreativ och skapa! Shakespeare skrev några av sina mästerverk just i karantän, när pesten härjade som värst i Europa. För dig som är mindre

öppen är detta en chans att gå utanför din trygghetszon och lära dig något nytt.

Den extroverta personen är optimistisk och orädd, och trivs allra bäst i andras sällskap. Ju mer utåtriktad du är, ju hårdare slår den ofrivilliga ensamheten. En mer introvert person trivs bättre i sitt eget sällskap och hittar enklare något att göra som inte kräver umgänge med andra. För dig som är utåtriktad är det extra viktigt att planera dagarna nu, så att du får någon typ av social kontakt via telefon eller videosamtal.

Den känslomässigt instabila personen känner ofta mycket oro, ångest och andra negativa känslor. Ju instabilare du är, desto större är risken just nu att du fastnar i grubblerier som i värsta fall kan leda till depression. Här är det extra viktigt att du har strategier för att hantera din oro: skriv ner vad du är orolig för, prata om det med någon och framför allt, se till att inte låta oron ta över

ditt liv.

Den samvetsgranna personen är någon som är ordningsam, pålitlig och trygg. Ju mer samvetsgrann du är, desto mindre är risken att du till exempel börjar slarva med handhygien eller träffar en familjemedlem som tillhör riskgruppen. Du som vet med dig att du är mer impulsiv, tänk på att vara noga med de nu rådande rutinerna.

Den vänliga personen är osjälvisk och empatisk, medan den som är en mindre vänlig personlighetstyp kan vara kritisk och snabbare att döma. Under en pandemi lider en vänlig person större risk att bli smittad, eftersom man är osjälvisk och mer benägen att hjälpa andra. Vet du med dig att vänlighet är ett framträdande personlighetsdrag hos dig är det viktigt att du tänker på din hälsa och ser till att inte utsätta dig för onödiga risker.



Läs Adelabladet digitalt

Fyra gånger om året skickar vi ut vår egen tidning Adelabladet till våra kunder. I tidningen hittar du bland annat aktuella nyheter från Adela, intervjuer med kunder, träningstips för äldre och annan spännande läsning!

Du kan även läsa Adelabladet på vår hemsida:

www.adelaomsorg.se/adelabladet





VIKTIG INFORMATION

Vi värnar om dig som är kund hos oss i Adela Omsorg.



Adela Omsorg arbetar aktivt för att minimera smittspridningen av Covid-19, det vill säga coronaviruset, hos våra kunder och medarbetare. Med anledning av det nuvarande läget kring spridningen i Sverige vill vi ge dig information om hur vi arbetar.

Arbetsledningen följer dagligen information om smittspridningen och utbrott av viruset via media samt information från olika myndigheter på webben. Vi följer dessutom informationen från 1177 Vårdguiden och respektive kommuner via deras hemsidor.

Du kan hjälpa till att minimera smittspridningen i samhället genom att:

- Begränsa kontakten med anhöriga och utomstående under de kommande 30 dagarna.
- Undvika att gå ut där det finns folksamlingar under de kommande 30 dagarna, till exempel köpcentrum, affärer och kollektivtrafik.
- Tvätta dina händer ofta och noggrant med tvål och vatten, och undvika att röra vid dina ögon, din näsa och mun.

Få du förkylningssymtom ber vi dig att kontakta oss.

Får du förkylningssymtom och behöver sjukvård kontakta 1177 Vårdguiden.

- Vi har begränsade möjligheter att hjälpa dig om du har förkylningssymtom. Vid behov kan vi självklart hjälpa dig att kontakta sjukvården.
- Kontakta oss igen först när du helt har återhämtat dig.

Är du frisk men har frågor om coronaviruset? Du kan dygnet runt ringa det nationella informationsnumret 113 13.

Vid stor spridning av smittan omprioritera vi vårt arbete enligt följande:

1. Vi prioriterar i första hand att utföra omvårdnad.
2. Vi ringer dig istället för att göra tillsynsbesök.
3. Vi skjuter på vissa serviceinsatser.
4. Vi håller dig informerad om hur situationen utvecklas.

Kom ihåg, du är alltid välkommen att ringa oss om du har frågor eller funderingar.



Ny inspiration i köket: Fem matrender 2020

Ny inspiration i köket kan leda till både en hälsosammare livsstil och mer glädje i vardagen. Ta en titt på matrenderna för 2020 och fyll varukorgen med närproducerade ägg, nya svampsorter och kanske en "blodig" biff av grönsaker ...

Trend 1: Lokalproducerat

En given trend i en tid när flyg- och färjetrafik ställs in och vi blir allt mer medvetna om det höga klimatpriset för vår moderna livsstil. Att äta lokalproducerat är miljövänligt, och samtidigt stöttar du mindre eller familjedrivna produktioner i ditt närområde. Dessutom är det ofta både spännande och förvånande att se vad som växer nära dig! På hemsidan Gårdsnära kan du se vad som produceras i just ditt län, och lokaltidningen brukar skriva när det är dags för "bondens marknad", marknader med lokala matproducenter.

Trend 2: Vegokött blir vardagsmat

Har du redan testat den "blodiga" grönsaksburgaren? Med hjälp av bland annat rödbeta, äppeljuice och majsstärkelse har man lyckats ta fram grönsaksbaserade burgare som både ser ut och smakar som kött. Självklart är denna trend som störst i burgarens förlovade land, USA. Men burgaren finns även i Sverige sedan ett par år tillbaka – testa till exempel "Juicy Burger" från Garant, som du hittar i

frysdisken. Även snabbmatskedjorna har i dag egna versioner av veganburgaren som är svår att skilja från det köttiga originalet.

Trend 3: Svampens nya storhetstid

Svampen är en fantastisk ingrediens: billig, matig och lokalproducerad. Den passar lika bra i nordiska husmansklassiker som tillsammans med sydostasiatiska smaker. Dessutom är svamp en perfekt källa för protein, mineraler och antioxidanter. Våga gärna testa mer exotiska sorter, såsom shiitake och ostronskivling. Tidigare har en stor del av de svenska svamparna exporterats till bland annat Italien, där svampen har haft en mer central roll i köket. Vi hoppas att svamptrenden leder till att fler börjar uppskatta våra klassiker från de svenska skogarna!

Trend 4: Årets smak – syra

Syran är en viktig smaksättare i många av världens kök. I Sverige får vi ofta syra genom bär, vinäger, syrade mjölkprodukter eller citron, men testa

gärna att lägga till syra genom lime, syrade grönsaker eller vitt vin. Syra lyfter en annars platt rätt och lockar elegant fram den femte smaken, umami, i bland annat kött och svamp. Kanske är det anledningen till att Arla i samarbete med Svenska kocklandslaget har utsett syran till årets smak 2020?

Trend 5: Glöm inte det klassiska fikat!

Matrender i all ära, men fikat då? Sötsakerna har en viktig social roll, och många av oss lyxar gärna till vardagen genom att sätta tänderna i en saftig kanelbulle eller fluffig bakelse. När några av Sveriges största konditorer tillfrågas gällande fikatrenderna 2020, är svaret detsamma från flera av dem: fler växtbaserade bakverk, ett större intresse för hemgjord glass av hög kvalitet och moderniserade varianter av våra allra mest älskade klassiker, baserade på lokala råvaror valda efter säsong.



Hitta din inre ro: Tips och råd för att återfå balansen

Våren 2020 har varit en tuff tid och vi har alla fått lägga om vår vardag på ett eller annat sätt. Många av oss har inte kunnat träffa familjen på grund av smittorisk, ekonomin är ansträngd och dessutom är det lätt att övermannas av oro inför framtiden. Adelabladet har samlat några enkla sätt att se efter din mentala hälsa just nu.

Det finns ingen som med säkerhet kan säga när livet kommer att återgå till vanlig vardag, och det är bra att vara mentalt förbered för de kommande månaderna. Rusta dig med ett par enkla strategier som hjälper dig att må bra.

Steg 1: Acceptans

Det första steget är att erkänna för sig själv att vi alla befinner oss i en speciell situation, och att vi inte har något annat val än att acceptera det. Vårt mående kommer att gå upp och ner, men det är bra att se till att nedåtkurvan inte får bli alltför djup innan man söker hjälp.

Sätt ord på din oro. Skriv dagbok, ring en familjemedlem eller be om samtalsstöd. Att sätta ord på oron gör det lättare att få perspektiv på den, och att prata med någon ger en påminnelse om att du inte är ensam i detta.

Behåll dina rutiner så gott det går.

Rutinerna ser till att du kommer upp på morgonen, klär på dig och håller ordning på dagarna. De skapar även en känsla av trygghet och vardag mitt

i stora förändringar.

Välj vilka nyheter du tar del av.

Kvällstidningarnas skandalrubriker liknar ibland en trafikolycka: du vet att du inte borde titta, men du kan inte låta bli. Märker du att din oro triggas, lägg bort din vanliga tidning för ett tag. Välj istället en timme på dagen när du följer coronarelaterade nyheter från myndigheterna på tv eller radio – det räcker bra för att du ska hålla dig informerad.

Steg 2: Anpassning

Hur lägger vi om vardagen så att vi minimerar risken att smittas av viruset, samtidigt som vi ser till att må bra? Det är viktigt att vi fortsätter att hålla igång både kroppen och knoppen, och sociala kontakter i tillåten form ser till att vi inte blir isolerade.

Rör på dig utan risk för smitta.

Oavsett hur du rör på dig – se till att hjärtat får jobba lite hårdare en stund varje dag. Ta fram gamla nummer av Adelabladet och följ våra träningstips. Ta en promenad runt kvarteret när det är lugnt ute, men gärna minst två gånger om dagen. Sätt på musik varje

eftermiddag och dansa dig svettig. Att höja pulsen håller hälsan i skick och ger dig en välbehövlig endorfindusch som får dig att må bättre mentalt.

Ta hjälp av tekniken för att

”träffa” nära och kära. Om du redan är igång med sociala medier, är det här det perfekta tillfället att få in vanan med ett videosamtal per dag. Boka in en fika med en god vän eller ett kärt barnbarn på andra sidan skärmen – att se varandra istället för att bara prata i telefon ger känslan av att ha varit närmare varandra. Du som inte är van att ringa videosamtal via nätet, be någon i din närhet att visa dig hur du gör. Det tar inte mer än en eftermiddag att komma igång, och vi lovar att det är värt tiden.

Lyft blicken och sträck ut en hand.

En positiv effekt av krisen är att den skapar förståelse och närhet även mellan främlingar. Vi sitter ju alla i samma båt. Grannar börjar hälsa på varandra och många vill hjälpa till på det sätt man kan. Kanske har du en yngre granne som kan tänka sig att gå till biblioteket och låna ett par böcker till dig? Eller kan du sträcka ut en hand till någon i karantän som

behöver hjälp att rasta hunden ett par gånger om dagen? Tillsammans tar vi oss igenom krisen!

3 lästips för ditt välmående

”Livet måste ha mening” av

Viktor Frankl. En odödlig klassiker av mannen bakom terapiformen logoterapi. Frankl kombinerade psykologi med sitt intresse för existentiell filosofi. Här delar

han med sig av sina insikter om hur vi till och med kan överleva koncentrationslägrets fador, bara vi har en mening med vårt liv.

”Hjärnstark” av Anders Hansen.

På ett pedagogiskt sätt förklarar Hansen varför vår hjärna och vårt välmående är helt beroende av fysisk aktivitet. Vi utmanar dig att läsa denna utan att direkt vilja snöra på

dig promenadskorna!

”Oro: att leva med tillvarons

ovisshet” av Anna Kåver. Kåver belyser oron ur det existentiella, det psykologiska och det biologiska perspektivet. Lär dig mer om din oro, hur du förhåller dig till den på ett sunt vis och varför du kan må bättre av att våga tänja på dina gränser lite grann.

SUDOKU

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

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

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

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





Folkhälsomyndigheten

Så tvättar du händerna

Tvätta händerna i minst **20 sekunder**



1.
Blöt händerna.
Ta ordentligt
med tvål



2.
Gnugga handflatorna
mot varandra så
att det löddrar



3.
Gnugga ovan-
sidorna och
mellan fingrarna



4.
Tvätta
tummarna



5.
Gnugga
fingertopparna
i handflatan



6.
Skölj händerna



7.
Torka händerna
torra med
pappershandduk



8.
Stäng av
kranen med
pappershandduken