

ADELABLADET



Covid-19: Snart är de första doserna vaccin här

2020: Året som gick vid sidan av pandemin

Socialstyrelsens undersökning av äldreomsorgen 2020

Tre snabba frågor i juletid

Adelabladet tipsar: Våra julfavoriter i populärkulturen



2020: Året som gick vid sidan av pandemin

Inte mycket blev som vi hade tänkt oss under skottåret 2020. Men även under en pandemi fortsätter planeten att snurra, och visst har det hänt en hel del annat vid sidan av kampen mot viruset. Vi gör nedslag i tolv nyhetshändelser från det gångna året.

Januari

Efter tuffa och utdragna förhandlingar blir så Brexit verklighet den 31 januari. Den verkliga skillnaden kommer dock att upplevas först efter övergångsperioden i årsskiftet 2020-2021. Under 2020 har så EU och Storbritannien tid att komma fram till slutliga avtal rörande bland annat handel, juridiska frågor och in- och utresor mellan Storbritannien och övriga Europa.

Februari

USA:s president Donald Trump frias i åtalet mot honom vid riksretten. Trump stod åtalad för maktmissbruk och för att förhindra kongressens arbete. Det är endast två andra presidenter som tidigare har ställts inför riksretten, Andrew Johnson och Bill Clinton.

Mars

Den omtalade Guldbron anländer vattenvägen till Stockholm från Kina, skeppad i ett enda stycke. Bron är en viktig pusselbit i de pågående ombyggnationerna av Slussen och den guldgula färgen är tänkt att harmonisera med gamla stans

fasader. Bron invigs i oktober 2020 och beräknas stå på plats i minst 120 år framåt.

April

I en värld i karantän bidrar kulturen med andrum och hopp. I april hålls flera välgörenhetskonsserter utan publik, och på påskdagen kan hela världen direktsänt höra Andrea Bocelli sjunga från Milano. Världsbokdagen firas den 23 april, och när umgänge är förbjudet tar allt fler sällskap av böcker – särskilt försäljningen av ljudböcker skjuter i höjden.

Maj

Brutalt polisvåld leder till att amerikanen George Floyd dör inför världens ögon. Detta leder till omfattande demonstrationer mot rasism och polisvåld i både USA och Europa, och Black Lives Matter-rörelsen blir en av årets starkaste politiska rörelser. Även i Sverige får vi ta del av många vittnesmål om hur rasismen fortfarande påverkar vardagen för den som inte är vit.

Juni

Palmemordet tar en ny vändning när

chefsåklagare Krister Petersson pekar ut den så kallade Skandiamannen, Stig Engström, som misstänkt gärningsman. Detta leder till att utredningen läggs ner, då Engström avled 2000. Petersson menar att det inte helt går att utesluta att Engström har ingått i en större konspiration.

Juli

Hela Frankrikes regering avgår tillsammans med premiärminister Édouard Philippe. Beslutet anges ha att göra med både de låga väljarsiffror som presidentpartiet fick vid årets lokalval, samt med den ekonomiska kris som väntas följa i spåren av pandemin. Det sägs att president Macron behöver få in nytt blod för att öka sin popularitet fram till presidentvalet 2022.

Augusti

Libanons huvudstad Beirut skakas av en fruktansvärd explosion. En stor del av staden läggs i ruiner, minst 220 personer dör och flera tusen skadas svårt. Explosionen orsakades av en brand som antände nära 3 000 ton ammoniumnitrat, och experter fastslår att det är den största icke-

nukleära explosionen i historien. När de sista överlevarna grävs fram har de suttit fast i 30 dagar under rasmassorna.

September

En ny dokumentärfilm om Estonias förlisning visar på hittills okända hål i skrovet. Filmen väcker starka känslor hos överlevare och anhöriga, men den svenska regeringen tycks först förvånansvärt ointresserad av de nya uppgifterna. Till en början säger Sverige nej till att bryta gravfriden vid det förlista skeppet, men efter en del påtryckningar både internt och från Estland öppnar man upp för en ny utredning.

Oktober

Polen beslutar om skärpta abortlagar som riskerar att göra majoriteten av alla aborter olagliga. Domstolsbeslutet orsakar massiva protester över hela landet inte bara mot abortlagen, utan även mot det ledande partiet, det konservativa och nationalistiska PIS. En röd blyxt mot svart bakgrund sprider sig snabbt som symbol för demonstrationerna.

November

Presidentvalet i USA blir en riktig rysare som slutar med ett maktskifte – och USA:s första svarta, kvinnliga vicepresident. Trump deklarerar att det har skett valfusk, och gör överlämningen till den nye

presidenten Joe Biden historiskt komplicerad. Dramatiken fortsätter säkerligen hela vägen in i januari 2021, när Biden officiellt tillträder presidentposten.

December

I skrivande stund är december månad ännu i sin linda och det återstår att se hur året avslutas. Stormköket har blivit årets julklapp och FN:s livsmedelsprogram har tilldelats fredspriset i Nobels ära för sin globala kamp mot hungersnöd. Förhoppningarna är höga världen över att 2021 kan inledas med storskaliga vaccineringar mot coronaviruset.



Covid-19: Snart är de första doserna vaccin här

Efter det gångna årets svårigheter känns det minst sagt skönt att veta att vaccinet mot coronaviruset covid-19 snart är redo att tas i bruk. Om allt går enligt plan kommer de mest utsatta grupperna att vaccineras redan under det första kvartalet 2021.

Sverige är del av EU-kommissionens samarbetsavtal för gemensamt förköp av coronavaccin. Förköpsavtalet ingås med flera vaccintillverkare, och tanken är att deltagarna genom förköpet snabbt ska få tillgång till det vaccin som godkänns först. I skrivande stund ingår fem olika vaccintillverkare i förköpsavtalet.

Som det ser ut nu räknar regeringen med att vi i Sverige ska komma igång med vaccineringen redan under januari månad. Högst prioritering har äldre och personal på äldreboenden. Även bland annat sjukvårdspersonal och personer som tillhör riskgrupper kommer att prioriteras för vaccinering under årets första kvartal 2021. Totalt rör det sig om ungefär 2 miljoner

doser vaccin i den första omgången. Först i den andra omgången kommer resten av befolkningen att erbjudas vaccinering. Vaccineringen ska vara kostnadsfri och öppen för alla. Det är dock fortfarande svårt att säga när denna andra omgång kommer att ske – en uppskattning från myndigheternas håll är tidigast till sommaren 2021.



Socialstyrelsens undersökning av äldreomsorgen 2020

En vår i isolering har lett till ökad ensamhet och mer oro hos Sveriges äldre. Samtidigt är fler äldre än tidigare nöjda med den tid som de får av personalen på sitt boende eller från hemtjänsten.

Coronapandemin har haft en påverkan på resultatet för år 2020 på flera sätt. En skillnad från förra året kan konstateras redan i vem som har svarat på undersökningen, då besöksförbud och smittskyddsrekommendationer har inneburit att den som inte kan fylla i enkäten på egen hand har fallit bort. Socialstyrelsen menar att det därför kan vara farligt att dra alltför stora slutsatser från årets undersökning – de som faktiskt har kunnat svara på enkäten i år tillhör i stor utsträckning den grupp äldre som fortfarande är vid god fysisk och psykisk hälsa.

Den viktigaste slutsatsen från årets undersökning är att fler än tidigare bland äldre som bor på särskilt boende för äldre (SÄBO) känner oro, ångslan och ångest. Över hälften svarade att de har lätta besvär av

oro och ångest, och det var även hälften av deltagarna som uppgav att de ibland mår dåligt på grund av ensamhet. Det är vanligare bland kvinnor än män att känna oro, ångslan eller ångest, och kvinnor besväras även mer av ensamhet – två faktorer som ofta går hand i hand. Ångest är ett av de vanligaste psykiska sjukdomstillstånden som på sikt även har en inverkan på den fysiska hälsan.

En majoritet av deltagarna anser att hemtjänstpersonalen och personalen på SÄBO oftast eller alltid har tillräckligt med tid hos dem, en förbättring sedan 2019. Skillnaden i svaren är dock stor om man tittar på den grupp äldre som bor på eget boende och vars undersökning har fyllts i av en anhörig utan att den äldre har deltagit. Av dem är det endast 34 % som svarat att de oftast

eller alltid får tillräckligt med tid av personalen – att jämföra med 44 % när det är den äldre själv som har svarat. Skillnaden är ännu större för de äldre som bor på SÄBO, där det bara är 20 % av anhöriga som har svarat för den äldre som anser att personalen har tillräckligt med tid.

Syftet med Socialstyrelsens undersökning är att sätta de äldres perspektiv i centrum och samtidigt få en övergripande bild av hur äldreomsorgen fungerar. Undersökningen har genomförts årligen sedan 2013 och riktar sig till personer över 65 år som antingen bor hemma med stöd av hemtjänst eller som bor i SÄBO. Socialstyrelsen fick in ungefär 111 000 svar på årets undersökning.

Tre snabba frågor i juletid

Milad, Barbro och Barbara som jobbar för Adelas hemtjänst lät Adelabladets utsända ställa tre snabba frågor mellan besöken hos våra kunder.

1. Vad önskar du dig i julklapp i år och varför?
2. Vilken känd person vill du ge en julklapp, och vad vill du ge?
3. Vad tar du med dig från 2020 till 2021?



Milad Nikkar

1. Jag önskar mig att bli fast anställd.
2. Jag vill ge smink till vår samordnare Roya.
3. Jag tar med mig att man ska ta hand om varandra. Livet är för kort.



Barbro Watson

1. Jag vet inte.
2. Då säger jag fred till Dalai Lama.
3. Corona.



Barbara Kusper

1. Jag önskar mig ett gymkort så att jag kan börja träna
2. De som behöver en julklapp är fattiga barn. Kända personer har redan pengar.
3. Respekt för livet. Älska varandra.

GOD
JUL
OCH
GOTT
NYTT
ÅR

Önskar vi på

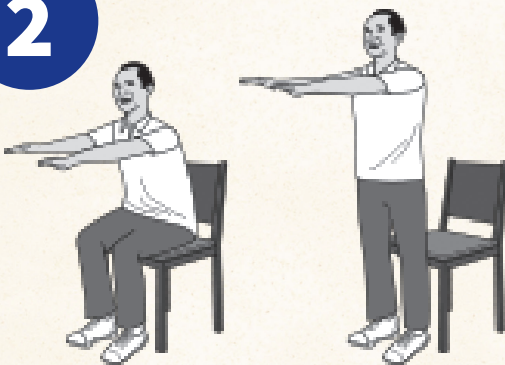
Adela OMSORG



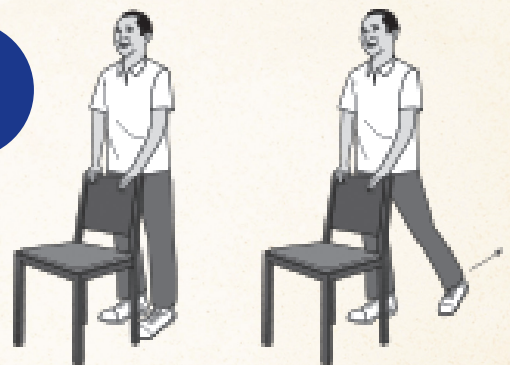
1 Uppvärmning



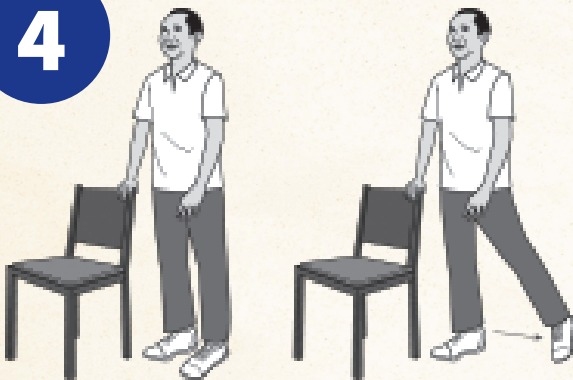
2



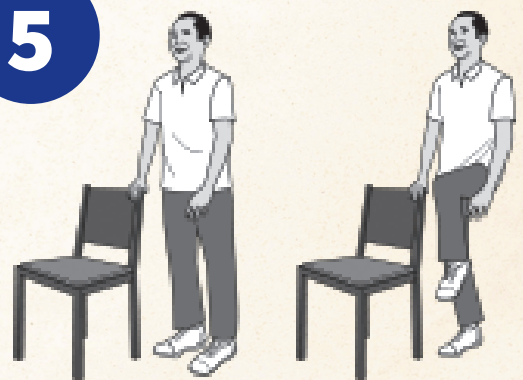
3



4



5



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



SUDOKU

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





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

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

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

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

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

			MEDEL	GJORDE KIRURGEN	ÄR KORSORDSLÖSARENS LIV?	GER LJUS	LÄNGTAR BARNEN EFTER I JULETID	TAR PAPPER IBLAND	SKÅDEPLATSER	
			DET TYGET KÄNNIS LENT							
			MARKNADSMAN							
	INTE ETT SÅDANT ÄR INGET	 KAN MAN HANTERA SÅ DET LÄTER 	HAVSMAKT							
			PYNTAS TILL JUL						KAN GLASS MOT TAND	
MISSFLYT				DJUNGELDJUR						
FULLSTÄNDIGA						DRA SÖDERUT				
GOJAN				ÄR DET LÄTT ATT SE I ÖGONEN						

Adelabladet tipsar: Våra julfavoriter i populärkulturen

Tänd ett ljus, se till att ha pepparkaksburken inom räckhåll och slå dig sedan ner för att botanisera bland våra juliga bok- och tv-tips. Blir det en romantisk, komisk, nostalgisk eller kanske blodig jul i år? ...

Årets julfirande kommer att bli lugnare än vanligt och många av oss kommer att fira på egen hand. Just julen är ju en högtid som vi gärna firar enligt samma mönster och traditioner år efter år, så nog känns det extra tufft att avsluta 2020 med restriktioner och besöksförbud. Men varför inte låta en riktigt bra bok eller en klassisk julfilm bidra med både julstämning och underhållning!

En TV-klassiker som firar 60 år
SVT:s julkalender är en kär klassiker som värmer både unga och äldre hjärtan. För att hylla denna folkkära 60-åring har SVT samlat alla kalendrar på en gemensam hemsida. Här kan du titta på klipp från samtliga 60 kalendrar och rösta fram en favorit från de gångna åren. Klicka in på julkalendern60.svt.se för en riktig nostalgitripp! Missa inte årets

julkalender Mirakel, en magisk kalender där åren 1920 och 2020 vävs samman genom två flickor och ett borttappat svart håll.

Två deckare i juletid

Poirots jul av Agatha Christie

En åldrande miljonär hittas ihjälslagen under familjens julfirande, och Hercule Poirot kallas in för att lösa mysteriet. Snart visar det sig att offrets familj bär på mörka hemligheter, och fler än en bland dem har haft motiv till mordet. En klassisk pusseldeckare i julskrud!

I farans riktning av Viveka Sten

På annandag jul hittas ett lik på stranden i Sandhamn, och kriminalinspektör Thomas Andreasson får avbryta julfirandet för att försöka lösa ett komplicerat fall med en obarmhärtig mördare och snart ytterligare ett lik.

Triss i svenska julfilmer

Fanny och Alexander (1982)

Bergmans mastodontverk på över fem timmar inleds med ett julfirande som många av oss nog drömmer om. En vacker film som passar bra till lugna mellandagar.

Tomten är far till alla barnen (1999)

Ett gapigt och stressigt firande med hela familjen och lite till i denna klassiska julfars som gör oss tacksamma att fira jul på egen hand...

Jag kommer hem igen till jul (2019)

Musik, lantligt julfirande och Peter Jöback i en av huvudrollerna är ett säkert recept för en julfilm lika söt och värmande som en kopp glögg. Det här familjedramat har mycket hjärta och passar perfekt för julaftonskvällen.



TRYGG OMSORG PÅ DINA VILLKOR

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

**Beckombergvägen 9
168 54 BROMMA**



STOCKHOLM
STAD



SOLNA
STAD



SUNDBYBERG
KOMMUN



JÄRFÄLLA
KOMMUN

Adela
OMSORG

