

ADELABLADET

Telemedicin och e-hälsa ger mer tid för mänsklig kontakt

Britta Warrén – undersköterskan från Gotland med hjärta av guld



Kicki följer drömmen om Dalarna efter åren hos Adela

Babyboom hos Adela



Krydda livet med dans – för en roligare och friskare vardag

Krydda livet med dans – för en roligare och friskare vardag

Redan för 40 000 år sedan spelade neandertalarna musik, och troligt är att de även dansade. Fortfarande i dag har dansen en viktig roll i både högtidliga tillfällen och vardagslivet i kulturer världen över. Det är ordlös kommunikation som kickar igång kroppens välmående, och de positiva effekterna är tydliga hos gammal som ung.



Att dansa lockar fram lekfullhet och glädje. När vi rör oss till musik utsöndras endorfiner som får oss att må bättre, bli piggare och glömma både fysiska som psykiska smärtor för en stund. Genom dans kan vi uttrycka stora känslor som ibland inte får plats i orden – tänk bara på en eldig flamenco, en melankolisk tango eller en sensuell salsa. Dessutom ger dansen fysisk träning: den mjukar upp våra leder, bygger upp skelettet och utmanar koordinationsförmågan. Inte minst mår vi alla bra av beröringen: den får oss att känna oss bekräftade och sedda.

Dansen kan bidra till både förbättrad empatiförmåga och högre livskvalitet. Dans har under många år använts för att hjälpa patienter med bland annat depressioner, stressrelaterad smärta, inlärningssvårigheter och demens. Studierna som visar på dansens läkande förmåga är många: den ger oss en fysisk, mental och social stimulans.



Inom äldreomsorgen är dans ett effektivt sätt att öka den sociala samvaron, hålla igång kondition och koordinationsförmåga och dessutom väcka positiva minnen till liv.

För äldre generationer har dans varit en viktig del av det sociala livet. Att gå på dans var ett sätt att träffas och umgås, och många äldre har träffat sin livspartner på en dans. Inför dansen fick man chansen att ta på sig sina bästa kläder, lyssna på musik och kanske flörta lite. Och dansbanan är perfekt för att kommunicera just sådant som man kanske inte törs säga: istället för att gå via vår förnuftshjärna,

träffar dansen oss rakt i de djupare delarna av hjärnan. Där styr känslorna, och den direkta känslomässiga kontakten stimulerar hjärnan mycket mer effektivt. Kommunikationen är ordlös och sker på ett djupare plan.

Adela tilldelades 2015 Solna kommuns kvalitetspris för projektet att föra in dans i kundernas vardag. Det började som en möjlighet att förena både kunder och personal kring en gemensam nämnare: musiken. När vi ber verksamhetsledare Cecilia Rydh att berätta om projektet, säger hon att det är en av de roligaste sakerna de gjort. "Glädjen det ger både kunder och personal är ovärderlig", säger hon. "Att se en person med demenssjukdom minnas varenda steg till varje dans, eller att kunna hjälpa ett par som inte kunnat dansa tillsammans på många, många år, det värmer i hjärtat."

Flera anhöriga har hört av sig till Adela och berättat om skillnaden de märker på sina nära i både humör och hälsa när de kommer hem från dansen. "Det är ett kvitto på att det vi gör är värt



att fortsätta med!", säger Cecilia. Det är alltid liveband som spelar när Adela åker iväg på dans, så kan man inte dansa själv går det utmärkt att sitta och njuta av musiken till en kopp kaffe. Utmaningen med projektet har varit att få kunder att våga följa

med och testa. "En kund som till exempel lider av nedstämdhet behöver mycket bearbetning, och där har kontaktpersonen en stor roll. Det gäller att berätta om dansen i god tid och prata om den kontinuerligt under veckorna innan dansen", berättar Cecilia.

Tur att dans har den där fantastiska, beroendeframkallande effekten på oss människor: när Adelas kunder väl har följt med på en danskväll, skriver de flesta in kommande tillfällen i kalendern för att inte missa dem!

Äldre dansare på scen – en internationell trend

Även på professionella dansscener börjar de unga kropparna ge plats för äldre. För ett par år sedan uppförde ett danskompani i London stycket *Du borde dansa tills du tappar tänderna*, och truppen bestod av professionella dansare som gått i pension. Balettskolor i Sverige har börjat erbjuda kurser för dansare över 60 år, och den världsberömda svenska koreografen Mats Ek, 71 år, har uppfört flera stycken tillsammans med sin fru Ana Laguna, 61 år, där paret dansar tillsammans. Ek säger att även om de inte klarar av samma saker som yngre dansare, har de ett uttrycksätt och en erfarenhet som de yngre dansarna saknar.

Telemedicin och e-hälsa ger mer tid för mänsklig kontakt

Vad innebär egentligen e-hälsa, telemedicin och andra nya begrepp som blivit till en viktig del av dagens vård? Och hur kan vi utnyttja dessa hjälpmedel inom äldreomsorgen?

De nordiska länderna var tidigt bland de mest uppkopplade länderna i världen. Våra glesbygder, med långa avstånd till närmaste vårdinrättning, innebär att uppkoppling är lika med kontakt – och kontakt är lika med trygghet. Även den som bor ensam i en stuga i skogen och av någon anledning inte kan lämna hemmet kan nu snabbt komma i kontakt med myndigheter, vårdinrättningar eller anhöriga. Digitaliseringen gör oss självständigare och ger oss möjlighet att bo kvar hemma även när vi behöver konstant stöd.

Inom äldreomsorgen har digitala hjälpmedel, e-tjänster och telemedicin ibland fått en orättvis stämpel som ett sätt att spara pengar på bekostnad av den mänskliga kontakten. Det är lite som att säga att smarttelefoner, trådlöst internet och datorer i klassrummen är av ondo – allt beror så klart på hur dessa verktyg används. I dag är e-hälsa en naturlig del av vården och de tekniska hjälpmedlen gör administrationen snabbare och effektivare. Det blir alltså mer tid över för patientkontakt.

Vad är vad? Tekniken utvecklas snabbt, vilket även påverkar de

begrepp och termer man använder för att beskriva den. Flera av de begrepp som används inom vården i dag inte bara klingar lika, utan ligger dessutom relativt nära varandra i betydelse.

E-hälsa kan kort beskrivas som samlingsbegreppet för vård och stöd på distans – det vill säga informations- och kommunikationsverktyg som används till förebyggande åtgärder, diagnos, behandling och övervakning av patientens hälsa. Begreppet omfattar även digital kommunikation mellan kund och vårdinrättning.

Välfärdsteknologi ligger nära e-hälsa och omfattar teknik som används för att erbjuda människor större trygghet, aktivitet, delaktighet och självständighet, samt även kunskapen om hur denna teknik ska användas. Välfärdsteknologin utnyttjas ofta för att hjälpa människor med en funktionsnedsättning eller inom äldreomsorgen, och kan omfatta till exempel trygghetslarm och nattliga övervakningskameror.

Telemedicin står för tekniska hjälpmedel som möjliggör vård på distans; med hjälp av smarttelefoner, datorer, mätutrustning och andra

digitala hjälpmedel kan läkare ge diagnoser, flerdisciplinära vårdteam diskutera behandlingsmetoder eller patienter få rehabilitering på distans.

Tekniken ska inte ersätta läkare, vårdpersonal eller patientträffar:

tvärtom, den är ett komplement. Genom att utnyttja och utveckla ny teknik sparas både tid och pengar, vilket betyder att personalen inom till exempel äldreomsorgen kan lägga sin tid där den behövs bäst. Personalbristen är redan ett faktum inom äldreomsorgen, och Sverige kommer att se en snabb ökning av andelen äldre fram till år 2035. Med hjälp av appar och trådlösa



kroppssensorer kan nu vården mäta och hålla koll på vår hälsa i förebyggande syfte, och med hjälp av tekniska hjälpmedel kan vi få bo kvar hemma längre.

Tekniska hjälpmedel ger oss större kontroll, vilket ofta kan resultera i färre resor till akuten. Detta sparar både

fysisk och psykisk energi inte bara för dig som behöver vård, utan även för dina anhöriga. Koppla upp dig direkt mot en läkare, få hjälp av ett mobilt hembesöksteam som har med sig den vårdutrustning som behövs, eller utrustas med ett trygghetslarm som står i direktkontakt med hemtjänsten. Andra exempel på tekniska hjälpmedel är trygghetslarm med GPS, fjärrstyrningsverktyg och olika typer av anpassade datorer med lättanvända och tydliga bildsystem.

Sveriges kommuner och landsting (SKL) att Sverige år 2025 ska vara bäst i världen på digitalisering och e-hälsa*. Det betyder att inte bara kommunerna

måste satsa på de digitala verktygen, utan även privata vårdföretag behöver hänga med i utvecklingen. I EU finns en strategi på plats sedan 2004 för att hjälpa EU-länderna att införa e-hälsosystem, och flera både nationella och internationella e-hälsoprojekt har genomförts med finansiering från EU-kommissionen.

Adelas verksamhetsledare Cecilia Rydh ser positivt på den tekniska utvecklingen.

“Eftersom bristen på vårdpersonal redan i dag är påtaglig, mycket på grund av politikernas orimliga krav på dem som arbetar inom hemtjänsten, så är en digitalisering inte bara ett nytt alternativt arbetssätt utan faktiskt en nödvändighet”, säger hon. Hos Adela har man märkt att många av kunderna är öppna för att använda sig av digitala hjälpmedel såsom datorer eller smartphones. Dessutom, påpekar Rydh, är alla som har hemtjänst inte äldre – Adela har flera unga kunder som på grund av sjukdom behöver tillfälligt stöd.

Adelas VD Babak Sarhang håller med. “Många gånger associeras digital hälsa till någonting negativt som ska ersätta den mänskliga kontakten, men detta är fel”, säger han. “En viss digitalisering kan tvärtom ha en väldigt positiv påverkan på vården. Med hjälp av digitaliseringen kan vi inte minst höja kvaliteten kring patientsäkerhet i olika aspekter och stärka kommunikationen.” Sarhang påminner om att digitaliseringen, trots alla dess fördelar, aldrig varken kan eller får ersätta den mänskliga kontakten.

* Läs mer om detta i Regeringskansliets och SKL:s gemensamma rapport “Vision e-hälsa 2025” som finns att ladda ner på SKL:s hemsida

Västerås i framkant inom arbetet med digitala vårdtjänster

Västerås var den första kommunen i Sverige att erbjuda **e-hemtjänst**, det vill säga en helt digital hemtjänst. Kommunen tilldelades priset Sveriges e-hälsokommun 2017 för sitt innovativa arbete med digital hälsovård. E-hemtjänst innebär att en trygghetskamera ställs in i kundens lägenhet. Kunden tittas sedan till nattetid av hemtjänstens personal vid överenskomna tidpunkter. E-hemtjänst innebär en lugnare natt och mindre “spring” för den som stressas av detta under natten, men den trygghet som hemtjänsten innebär finns fortfarande kvar. För att skydda den personliga integriteten sparas inget av materialet som filmas under natten.



Britta Warrén – undersköterskan från Gotland med hjärta av guld

Britta Warréns väg från Gotland till Sundbyberg har gått via storkök i Värnamo och undersköterskestudier på Kungsholmen, och hennes leende lyser upp vilket rum som helst. AdelaBladet möter en stark kvinna som inte ger upp i första taget och som har bestämt sig för att göra det bästa av livet.

När vi kommer hem till Britta har hon dukat fint med duk på bordet och vackra koppar. Det doftar nybakad sockerkaka och Britta, som är kund hos Adela, berättar att hon alltid älskat att baka. I dag blir det inte lika ofta som förr – men något ska ju gäster bjudas på!

Om Britta ska beskriva sig själv med tre ord, är snäll det första hon tänker på. “Jag får alltid höra att jag är alldeles för snäll. Min syster säger att jag är så snäll så jag borde få stryk!”, säger hon och skrattar hjärtligt samtidigt som hon serverar oss en bit kaka. En av anledningarna till att vi var nyfikna på Britta är just hennes glada humör – trots att vi vet att hon har haft ont, möter hon oss alltid med ett leende på läpparna. Hon säger att hon helt enkelt har bestämt sig för att ha en positiv inställning till livet. “Man mår så mycket bättre av att tänka positivt, så varför inte göra det?”, säger hon.

Ett undantag var när Britta låg på sjukhus sist. Hon hade fruktansvärda smärtor i ryggen och såg inget slut på

eländet – då var det svårt att hålla kvar den positiva attityden. Men hon bet ihop och kämpade sig igenom det. I dag mår Britta mycket bättre, och vi förstår varför hon också beskriver sig som envis. Det krävs mycket viljestyrka för att orka hålla humöret och hoppet uppe genom smärta och stora livsförändringar.

Gotländska Britta flyttade som 18-åring till Småland och kärleken. Hon hittade jobb på ett storkök, och det unga paret fick en son. På storköket lärde sig Britta att både stycka kött och laga mat för många – ett tungt men lärorikt arbete. Men livet i Värnamo var inte lätt. Brittias svärmor och svägerska behandlade henne illa, och hennes man var för snäll för att säga ifrån. Det ledde till slut till skilsmässa, och Britta flyttade tillbaka till Gotland. Hon och exmaken behöll dock kontakten genom livet.

En tidigare dröm om att bli undersköterska fick Britta att söka till undersköterskeutbildningen på Kungsholmen, och efter examen

fick hon jobb på Högdalens sjukhus. Sjukhusets föreståndarinna erbjöd Britta att hyra en lägenhet i Sundbyberg – och Britta nappade så klart.

Britta stortrivdes med jobbet som undersköterska och hann även jobba i tjugo år på Sabbatsbergs sjukhus. Men alla tunga lyft innebar att höfterna tog mycket stryk, och hon opererades flera gånger. “Det slutade med att jag felopererades och fick en nervskada”, berättar hon. Efter operationen hamnade hon i rullstol och blev sjukpensionär.

Men Britta väljer att se den positiva sidan: “När jag hamnade på sjukhus på grund av mina höftproblem, låg jag i samma sal som en kvinna som hade en lägenhet med hiss, också i Sundbyberg”, berättar hon. “Hon gick med på att byta lägenhet rakt av med mig, och det var perfekt – jag behövde ju hiss! Du ser vilken tur jag har haft”, säger Britta med ett skratt samtidigt som hon bjuder på påtår till kaffet.

I somras, efter en midsommar på akuten, insåg Britta att hon behövde hjälp att klara sig hemma. ”Sedan juli har jag haft tjejnerna från Adela här, och det fungerar jättebra. Trots att jag kom som ny kund mitt under semesterperioden, så har det varit bra kontinuitet. Tjejen som kommit till mig under sommaren har blivit min favorit – jag ser verkligen fram emot att träffa henne de helger hon arbetar nu!”, säger Britta med ett leende.

Vi avslutar intervjun med att fråga Britta vad hon drömmer om. ”Jag spelar ju bingolotto varje söndag, så det vore väl att vinna storvinsten, då”, säger Britta och skrattar. Och vad skulle hon göra om hon vann? Britta behöver inte fundera länge. ”Då skulle jag ge en bra del till min fina vän Ronny. Han finns alltid där för mig, så det skulle vara kul att återgälda honom för allt han gör.”

Britta intervjuades av Cecilia Rydh, verksamhetsledare på Adela

Britta Warrén Sundbybergsbo och före detta undersköterska
Vad är det viktigaste för att du ska må bra? Slippa värk, vara självständig igen (“Få komma ut och köra själv i elstolen!”)

Beskriv dig själv med tre ord!
Snäll, envis och positiv



Kicki följer drömmen om Dalarna efter åren hos Adela

På varje företag finns en handfull personer som nästan känns som en del av företagets själ, själva grundstommen. En sådan person är Ann-Christine Berlin – för de flesta helt enkelt känd som Kicki. Vi lyckades få en pratstund med Kicki innan hon efter sina tre år hos Adela fortsätter ut på nya äventyr.

Kicki har i tre år varit en del av Adelas hemtjänstteam som hjälper kunden med både stort och smått i hemmet och vardagen. När vi ber henne att beskriva en vanlig dag på jobbet säger hon att det inte finns några vanliga dagar. ”Ingen dag är den andra lik”, berättar hon, ”det händer något i stort sett varje dag. Men vi är ett bra gäng som jobbar på Adela, så vi hjälps åt att lösa akuta saker.”

Vad har hon lärt sig av sina år inom hemtjänsten? Svaret är något vi alla kanske skulle behöva mer av – lyhördhet och tålmod. Andra viktiga egenskaper är empati och förmågan att läsa av människor och deras olika behov. ”Alla vill ha hjälp på sitt eget

sätt”, säger Kicki. Hennes favoritstund på jobbet är när det finns lite tid över: när hon kan sätta sig ner och prata lite med kunden, få höra om tidigare resor och andra äventyr. ”Eller när vi kan ta en promenad, kanske gå och fika. Det brukar vara väldigt uppskattat.”

Något Kicki däremot gärna skulle ändra på är tidspressen – och hon är inte ensam bland hemtjänstens personal att önska att det inte alltid vore så bråttom. ”Den beställda tiden från kommunen är ofta inte tillräcklig, speciellt hos våra dementa kunder”, berättar hon. Det blir svårt att ge god och proffsig omvårdnad med för lite tid. Till exempel, säger hon, finns det inte alltid tid för att stötta och

uppmuntra kunden att sköta hygien på egen hand, eller att sitta med som sällskap vid måltider.

Redan innan Kicki kom till Adela hade hon arbetat inom hemtjänsten, och även inom den palliativa vården. En före detta kollega jobbade på Adela och tipsade chefen om Kicki. ”Jag har alltid velat jobba inom omsorgen, det känns meningsfullt och ger mig mycket glädje”, säger hon. Det är viktigt för henne att kunden känner sig trygg med henne och att det finns en kontinuitet i arbetet – ”alla mina kära kunder ska få en bra dag och god omvårdnad!”. Hos Adela tycker hon att stämningen är varm och familjär, det är högt i tak. Företaget känns lagom stort och har ett

bra ledarskap.

Trots alla fina sidor med jobbet har det blivit dags för en förändring.

Nu flyttar Kicki tillsammans med min älskling Per” till en gård i Dalarna. Gården har en stor trädgård med både grönsaksland och växthus, och i skogarna omkring finns bär och svamp att plocka. Paret äger varsin mer än femtio år gammal motorcykel, så det blir nog en och annan MC-tur också. Tittar hon tio år framåt i spåkulan är hon kvar i Dalarna och familjen har

utökats: ”Jag är biodlare, har höns och en tupp på gården. Vi har även hund och katt, kanske en minigris, och en åsna!”.

Vi rundar av intervjun med en sista hälsning från Kicki till kollegor och kunder på Adela. ”Jag vill tacka alla trevliga jobbkompisar på Adela för gott samarbete – och tack alla trevliga kunder som jag har fått träffa under mina tre år. Jag kommer att sakna er alla!”.

Kicki intervjuades av Cecilia Rydh, verksamhetsledare på Adela

Ann-Christine ”Kicki” Berlin
Före detta Adelamedarbetare som nu flyttar till Dalarna
Intressen: gården i Dalarna, trädgårdsarbete, promenader i skogen och turer med motorcykeln från 1950-talet

Beskriv dig själv med tre ord!
Ärlig, ansvarsfull och positiv

				Medel	BLIR DET OFTA VID SUCCÉ	KAN MAN STÄLLA FÖR ATT SKAPA PROBLEM	LÄGGA FÖR SIG	COLLIER SENA SHOWER	
				GE RÖTT KORT					
				TAR SIG EN FUNDERARE			KORT SPEL		
							DANSA I TRÉAKT		
↓	BÅDA TVÅ AV TVÅ	MÅNGA PERSONER	TRE PERSONER	SKOPA KOM I TID					EN ÄR SOLO
						DEN STÅR GÄRNA VÄTT			
						GAMGOTT			
							VANA		
						SLÖSAS VÄNNINNA			



TRYGG OMSORG PÅ DINA VILLKOR!

VÅRA TJÄNSTER:

Hemtjänst, Personlig Assistans, Hushållsnära tjänster, Ledsagarservice, Avlösarservice

Tel. 010-16 65 000 (Öppet alla dagar 8-21 och helg 10-21) www.adelaomsorg.se



Babyboom hos Adela

I förra numret av Adelabladet kunde du läsa om bebisbesök på äldreboende, och i det här numret fortsätter vi på temat. Här kommer en hälsning från Adelamedarbetarna och de blivande eller nyblivna föräldrarna Louise, Samara och Tadios. Vi hälsar den nya generationen välkommen till Adela familjen!

Louise Gren – väntar sitt första barn i början på november



Roll: kommunansvarig för Solna
"Jag började som Adela Omsorg våren 2013 som undersköterska ute hos kunderna. I februari 2015 fick jag ett erbjudande om att bli kommunansvarig för Solna."

Beskriv dig själv med tre ord: lojal, omtänksam och arbetsvillig.

Vad är det bästa med ditt arbete?

Alla möten med människor och känslan av att göra nytta.

Samara Aldabak – fick en liten Céline 7/9



Roll: administratör för Solna

"Jag började som undersköterska hos Adela

Omsorg 2015. Jag älskade verkligen att arbeta ute hos kunderna! I början av 2017 började jag på kontoret som administratör för Solna – det innebar att jag har fått behålla kontakten med de äldre."

Beskriv dig själv med 3 ord: pålitlig, driftigt och målinriktad

Vad är det bästa med ditt arbete?

Att det finns möjlighet till personlig utveckling; jag har det bästa av två världar, med utmanande administrativa uppgifter och kundkontakten med de äldre.

Tadios Tadesse – här med lille Lucas, född 27/7



Roll: undersköterska och arbetsledare för helgpatrullen

"Jag började på Adela Omsorg bara en kort tid efter att Adela Omsorg startade."

Beskriv dig själv med 3 ord: hjälpsam, glad och positiv.

Vad är det bästa med ditt arbete?

Den fina kontakten man får med människor och känslan av att göra en annan människa glad.

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