

# ADELABLADET

## Valet 2018: De vinnande partierna och äldreomsorgen



**Läkaren som överlevde Nazityskland och blomstrade i Smålands skogar**

## **Oktober månads styrkeövning: tåhävningar**

Den svenska äldreomsorgen genom tiderna, del 3:

## **Den svenska äldreomsorgens framtid**

## **Surfplattan – något för dig?**





## Valet 2018: De vinnande partierna och äldreomsorgen

Efter en tuff slutspurt är valet över och Sverige står inför en ny mandatperiod. Vi tittar närmare på några av de huvudfrågor inom äldreomsorgen som partierna lyfte fram under valspurten.

### En stark väljargrupp med makt att påverka

Vid detta val var det rekordmånga väljare över 65 år: nästan två miljoner personer. Det betyder att väljargruppen är den näst starkaste, och definitivt en kraft som partierna inte kan ignorera. Men lyckades partierna få med sig de äldre väljarna, och vilka frågor valde de att fokusera på? Vi tittade närmare på resultatet från SVT:s vallokalsundersökning VALU samt de fyra största partiernas partiprogram.

### Vilka partier är populära hos väljare över 65?

Årets VALU-undersökning visade på en omfördelning bland äldre väljare. Det största partiet bland

Sveriges äldre är sedan flera årtionden Socialdemokraterna. Under valet 2018 minskade dock partiet i popularitet och fick totalt 35 procent av de äldre väljarnas röster. Sverigedemokraterna fick 19 procent, vilket betyder att de nådde fram bättre till de äldre väljarna än till de yngre. Moderaterna hade ett riktigt förlustval och landade på 15 procent av de äldre väljarnas röster.

### Äldre dåligt representerade i riksdagen

Av de totalt 349 ledamöterna i riksdagen är det nu bara sex personer som är över pensionsåldern. Av de fyra största partierna – Socialdemokraterna, Moderaterna, Sverigedemokraterna

och Centerpartiet – har hälften (Socialdemokraterna och Centern) ingen riksdagsrepresentant alls som är över 65 år. Representationen av Sveriges seniorer i riksdagen lämnar med andra ord en hel del övrigt att önska.

Men vad har partierna tänkt sig för den kommande mandatperioden: på vilket sätt kommer de att jobba för att Sveriges äldre ska få det bättre?

### Socialdemokraterna tror på höjda pensioner

Socialdemokraterna vill höja pensionen med 600 kr i månaden och avskaffa pensionskatten. Det långsiktiga målet är att få upp pensionen till 70 procent av

löntagarens slutlön. Inom vårdfrågor var ett av partiets vallöften att erbjuda gratis influensavaccin till alla pensionärer. Inom hemtjänsten vill man avskaffa minutscheman och se till så att alla har en fast omsorgskontakt att vända sig till.

### Moderaterna prioriterar trygg och värdig vård för äldre

Moderaterna vill införa ett högre bostadstillägg till Sveriges pensionärer. Man anser att en trygg och värdig vård är den viktigaste frågan inom äldreomsorgen. Framför allt bör det enligt Moderaterna satsas på att skapa en sammanhållen vård för de sjukaste – ingen ska behöva "bollas runt" mellan olika institutioner. Det ska finnas bättre

tillgång till mobila vårdteam för att åtgärda köerna på akuten.

### Sverigedemokraterna förespråkar matreform för äldreboenden

Sverigedemokraterna vill höja garantipensionen och ta bort pensionärsskatten. Man vill se ett särskilt riktat stöd för att bygga fler trygghetsboenden, så att den som inte klarar sig utan hjälp har möjlighet att få ett passande boende. En av Sverigedemokraternas valfrågor var en matreform som garanterar nylagad och näringsrik mat. Man tror att särskilda äldrevårdscentraler skulle resultera i effektivare vård.

### Centern satsar på nationellt hälsoprogram för äldre

Centerpartiet vill höja pensionen för den som i dag har garantipension eller låg pension. Man vill se mer pengar till mobila vårdteam, för att äldre ska slippa ta sig till vårdcentralen eller akutmottagningen. Man föreslår ett äldrehälsovårdsprogram – att jämföra med till exempel mödravårdsprogrammet – som med hjälp av förebyggande arbete och nationell samordning ska leda till en förbättring av äldres hälsa.

*Fotnot: Informationen ovan kommer från respektive partis partiprogram. När detta nummer av AdelaBladet går i tryck är det fortfarande inte bestämt hur den nya regeringen ser ut.*



## TRYGG OMSORG PÅ DINA VILLKOR

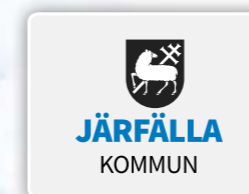
Vi erbjuder varje kund trygg omsorg på kundens villkor. Vårt arbetsätt kan sammanfattas i tre nyckelord – kontinuitet, flexibilitet och integritet.

### Våra tjänster

Hemtjänst, Personlig assistans, Hushållsnära tjänster  
Ledsagarservice, Avlösarservice



### Arbetsområde



### Öppettider telefon

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

### Huvudkontor

Framnäsbacken 4  
171 66 Solna

### Järfälla kontor

Birgittavägen 3  
177 31 Järfälla

### Stockholm-söder

Helsingborgsvägen 10  
121 53 Johanneshov

www.adelaomsorg.se

info@adelaomsorg.se





## Läkaren som överlevde Nazityskland och blomstrade i Smålands skogar

Hon är kirurgen från Warszawa som i tonåren överlevde arton månader i koncentrationsläger, och under 1950-talet skapade sig en framgångsrik karriär som läkare i Sverige. Irena Radecka Skoglund har levt ett minst sagt händelserikt liv. AdelaBladet fick komma på besök.

När AdelaBladet besöker Irena Radecka Skoglund är det en vacker oktoberdag. Den fortfarande varma höstsolen strålar in i vardagsrummet, och på bordet står en bukett väldoftande vita liljor. Här, i Järfällalägenheten med utsikt mot naturen, har Irena bott i 25 år – och innan dess bodde hon i huset bredvid. Utanför fönstret brinner träden i höstens färger, och det är lätt att förstå varför hon trivs så bra i området. ”Jag gillar när det är mycket grönt och träd runt omkring mig”, säger Irena.

Men hur hamnade Irena i Järfälla? Vi backar bandet hela vägen till mellankrigstidens Polen. Irena växer upp i Warszawa och är tonåring när andra världskriget bryter ut. ”Det var en hemsk tid för många, men på något konstigt sätt så anpassade man sig till situationen ganska snabbt”, berättar hon. ”Jag minns speciellt en händelse, det fanns ingen mat så

vi fick stå och köa väldigt länge för lite bröd. Jag bad en person i kön att vakta min plats medan jag sprang hem för ett snabbt ärende. När jag kom tillbaka så fanns det ingen kö kvar, och inget hus heller. Allt var borta.”

Tyskarna börjar sprida rykten om att alla män måste lämna Warszawa, annars kommer något fruktansvärt att hända. ”Det var vad man i dag skulle kalla för fake news”, säger Irena. Hennes pappa flyr till Vilna i Litauen, medan resten av familjen blir kvar i Polen. Irena längtar efter att få gå i skolan och bestämmer sig för att söka upp sin pappa. ”En dag så gick jag, med bara ett litet knyte över axlarna. Ingen visste om att jag skulle fly, men jag hade bestämt mig.”

Irena tar sig genom Polen och tar sällskap med andra människor på flykt. ”Man var tvungen att vara mycket försiktig. Du visste aldrig

vem du kunde lita på”, minns hon. Så äntligen lyckas hon ta sig över gränsen och till sin pappa. Men efter ett tag är inte heller Vilna tryggt. Irena flyr igen, denna gång mot Minsk. Flykten slutar abrupt: ”Jag trodde att jag skulle vara snabbare än tyskarna, men plötsligt så var de framför mig”.

Irena tillfångatas och förs till koncentrationslägret Ravensbrück. När vi försiktigt undrar vad som hjälpte henne att överleva koncentrationslägrets fasor blir Irena fåordig. Hon upprepar det hon sade tidigare: människan anpassar sig på något vis till det mesta. ”När jag väl släpptes ut från Ravensbrück hade jag ett tydligt mål: att börja studera igen.” Irena studerar medicin i Berlin och flyttar så småningom hem till Polen. Där utbildar hon sig till kirurg. Men livet i det kommunistiska Polen är kontrollerat och begränsande. ”Min far har alltid pratat gott om Sverige, och det var han som uppmuntrade

mig att ta mig hit”, berättar Irena.

Irena kommer till Sverige under sent 1950-tal, en tid som hon minns med värme. ”Sverige var väldigt välkommande. Jag kommer ihåg att jag blev förvånad över den ärlighet som fanns i landet. Man behövde aldrig tänka på att låsa dörren om sig.” I dag upplever hon att samhället har förändrats. ”Det är tråkigt att det har blivit så annorlunda, men det är tyvärr summan av att man tar in en för stor blandning av olika människor utan att ha tillräckligt med engagerade människor som hjälper dem att integreras i det svenska samhället”, säger hon.

I 1950-talets Sverige fortsätter Irena arbetet som läkare. Hon arbetar bland annat inom företagshälsovården och som provinsialläkare, vilket i dag motsvaras av distriktsläkare. Arbetet tar henne från norra Sverige till de småländska skogarna. Livet i Sverige

är tryggt, men krigsåren hänger kvar över Europa som en skugga. Irenas barn och barnbarn frågar om åren under andra världskriget, och då bestämmer hon sig för att sätta ord på sina upplevelser. Självbiografen Mitt liv i krig och fred – En överlevares berättelse Irena från Warszawa och hela den krokiga vägen till Sverige. ”Jag skrev boken för att ge framför allt mina barnbarn en inblick i hur det var”, säger Irena.

I Irenas vardagsrum står en hylla full av gamla vinylskivor. Hon berättar att hon tycker mycket om musik, även om hon inte orkar lyssna så ofta längre. ”Det blir för jobbigt för mig att gå upp varje gång för att byta låt eller skiva.” När vi frågar vad mer hon tycker om skrattar hon lite: ”Jag läser och sover mycket”. Varje vecka tar hon sig dessutom troget ut för att spela bridge med en grupp vänner. Och så har hon hittat en ny hobby: schack. ”Jag håller på att lära mig,

och spelar på iPaden här hemma. Det är ett bra tidsfördriv om dagarna.”

Boken om Irenas liv, *Mitt liv i krig och fred - En överlevares berättelse*, är utgiven på Dialogos förlag och finns att köpa från t ex Adlibris.



## 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.







Den svenska äldreomsorgen genom tiderna, del 3:

## Den svenska äldreomsorgens framtid

*I Adelabladdets serie om den svenska äldreomsorgen genom tiderna har vi gått från 1800-talets fattigstugor via 1960-talets välfärdssamhälle till dagens tekniska hjälpmedel. Nu har det blivit dags att blicka framåt. År 2060 kommer 25 procent av Sveriges befolkning vara 65 år eller äldre – men hur ser framtiden ut för Sveriges äldreomsorg?*

### Tekniska hjälpmedel blir vad vi gör dem till

I takt med att samhället förändras, förändras även behoven hos samhällets äldre. Inom äldreomsorgen gäller det att hänga med genom att hitta nya arbetsätt i samarbete med alla parter. Vi har i dag tillgång till en stor del tekniska hjälpmedel som bland annat innebär att vi kan bo kvar i hemmet längre upp i åldern och inte alltid behöver ta oss till vårdcentralen om vi mår dåligt. En del av dessa – exempelvis nattkameror – väckte viss skepsis i början. Att bli filmad när man sover ger upphov till frågor om integritet och intrång i privatliv. Men vid ett respektfullt och noga reglerat bruk kan kameran upplevas som ett mindre inkräktande alternativ.

### Mer tid över för det mänskliga mötet

En vanlig oro inför framtidens äldreomsorg är att tekniken kommer att ersätta personal och leda till ännu färre mänskliga möten. Även om många idag är nöjda med sin hemtjänst eller sitt äldreboende, är tristess och ensamhet vanliga problem. På den här punkten är forskare, politiker och verksamma aktörer överens: tekniska hjälpmedel

är en utmärkt möjlighet att inte bara anpassa vård och säkerhetsåtgärder efter individen, utan även för att frigöra tid till det mänskliga mötet mellan personalen och den äldre.

### Varför har vi brist på personal inom äldreomsorgen?

Andelen äldre i Sverige ökar – och det snabbt. Samtidigt är den största utmaningen inom äldreomsorgen att locka till sig personal. Låga löner, fysiskt tungt arbete och stressig arbetsmiljö är punkter som behöver åtgärdas för att arbetet inom äldreomsorgen ska bli mer attraktivt. De möjliga lösningarna är flera – en generell löneökning som visar att arbetet värderas och tas på allvar, tekniska hjälpmedel som hjälper personalen att lägga fokus på kontakten med den äldre, och rätt person på rätt plats, med specialkompetens där det behövs, är en bra början. Ett effektivare arbete och nöjdare personal leder i slutändan till större välmående och en positivare miljö för den som är beroende av hjälp i sin vardag.

### Framtiden: privatiserad eller offentlig?

Där offentlig verksamhet måste gå via långa processer och djupgående

utredningar, har privata aktörer helt andra möjligheter att implementera innovationer såsom ny teknik eller nischade boenden. Hos de privata aktörerna är beslutsprocesserna kortare och verksamheten styrs av efterfrågan. Det underlättar för verksamhetsledaren att testa nya metoder, som sedan kan utvärderas tillsammans med boende, personal och anhöriga. Många känner dock stor tilltro för den offentliga verksamheten, och möjligheten att påverka vården politiskt leder till öppna debatter och ett bredare engagemang. Den offentliga verksamheten är transparent, har tillgång till statliga medel och kontrolleras enligt gemensamma parametrar.

### Hur vill du att din ålderdom ska se ut?

Oavsett hur svaret på den frågan lyder är det en god idé att följa den politiska debatten, våga berätta för anhöriga eller personal vad du känner dig bekväm med, samt vara öppen för nya idéer och metoder.

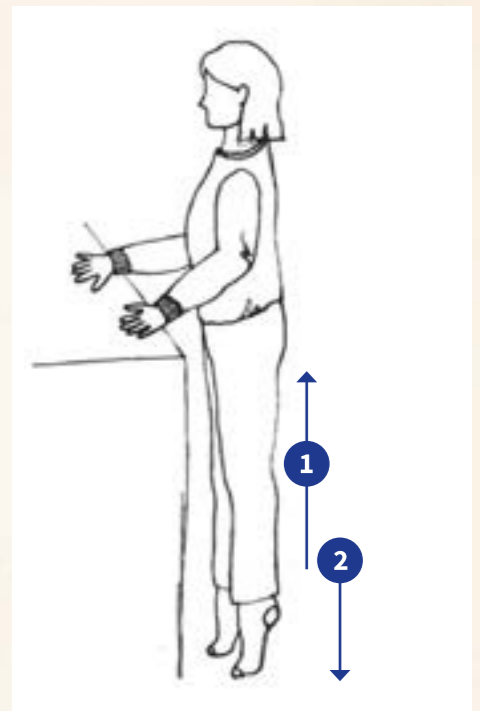
## Oktober månads styrkeövning: tåhävningar

### Har du hunnit testa förra numrets övning, stolövningen?

Nu är det dags för nya tag! Även denna månads övning är enkel att göra både hemma och utomhus, vid en parkbänk eller med hjälp av ett stadigt träd: tåhävningar. Tåhävningen är en liten och väldigt effektiv övning som framför allt tränar dina vader. Du kan faktiskt göra den utan uppvärmning – den är skonsam nog att i sig fungera som en uppvärmning av musklerna och lederna. Kombinera tåhävningar med promenader, stolövningen och andra styrkeövningar för en ordentlig genomkörare av kroppen!

### Viktigt att tänka på:

1. Står framför något som du kan ta stöd mot: ryggstödet på en lagom hög parkbänk, en diskbänk, en stabil fätölj eller ett rejält träd.
2. Stå med båda fötterna stadigt på marken. Spänn musklerna i ryggen, magen och rumpan. Ställ dig upp på tå, så högt det går. Sänk långsamt tillbaka hälen ner mot marken. Tänk på att hela tiden fortsätta spänna musklerna. Upprepa övningen så många gånger du orkar.
3. Vill du göra övningen jobbigare? Gör tåhävningarna stående på ett ben. Gör först tio stående på höger ben, byt sedan och gör tio stående på vänster ben. Gör totalt tre omgångar per sida.



				MEDEL	KOMMER PÅ GRÖN KVIST	FINNS MELLAN MUSKLER OCH BEN	KLÄMMER	GAMMEL-DANS	
					INNE			ENERGI	
				RUSKIGT MYSIG ÅRSTID					
				KÄNNER ENTUSIASTEN				HÅRD SNO	
↓	GÅ I GRUNT VATTEN	DEN TALAR GOJA IBLAND	DE TILLHÖR MIG	BJUDER DEN SOM HAR DÄLIGA KORT		KAN PROSIT			
						KAN DRAS			
									TVÄRSLÅ
	SJUNGS SOLO					RIKTIGT STARKA VINDAR			
	KASTAT SIG UT I EN SNOA						TIDS-EPOK		
	MISS-TANKS					RESOR			



## Surfplattan – något för dig?

Med en surfplatta kan du enkelt följa nyheterna, se en film eller låna en bok från biblioteket var du än råkar befinna dig. Men vad skiljer egentligen surfplattan från en dator eller smart mobil, och vad ska du tänka på när du köper en?

För den som aldrig har haft en dator är surfplattan – ofta även kallad padda från iPad – ett billigt och lättanvänt alternativ: du lär dig snabbt grunderna och kommer enkelt igång med att använda den. Om du har en dator hemma som du bara betalar räknningar, löser korsord och läser tidningar med kan du lika gärna byta till en smidigare surfplatta.

### Men vad är egentligen en surfplatta?

Man kan säga att en surfplatta är som en stor smartphone. Den enda skillnaden är att du inte kan ringa på den över det vanliga telefonnätet. Däremot går det utmärkt att ringa till familj och vänner via olika appar\* med telefon- eller videofunktion.

Plattan följer lätt med i väskan vid utflykter eller läkarbesök. Du kan till exempel surfa på nätet, titta på filmer, ta bilder, skriva kom ihåg-listor eller lägga in påminnelser på din surfplatta. Skärmen är enkel att använda och har ett tangentbord som bara är synligt när du behöver det.

### Varför så stora prisskillnader?

Priset på surfplattan avgörs framför allt av skärmens kvalitet (till exempel färger och skärpa), kvaliteten på själva tekniken och skalet samt prestandan. Prestandan påverkar hur snabb din platta är och hur mycket plats den har för bilder, appar och annat. En fjärde prissfaktor är operativsystemet. Du har tre alternativ: ios, Android och Windows. Marknadsledande är ios

från Apple – samma operativsystem som används för iPhone.

### Tips när du väljer surfplatta

- Ligger plattan bekvämt i din hand? Plattorna finns i olika storlekar och tjocklekar – hitta en som du är bekväm med.

- Har du en smart mobiltelefon? Välj samma operativsystem till surfplattan så blir det enklare att komma igång.

- En större skärm är skonsammare för ögonen, medan en mindre modell är enklare att ta med.

- Köp ett skärmskydd (går att köpa billigt där surfplattor säljs) så håller din surfplatta längre!

\* applikationer, eller program, för din smarta mobil eller surfplatta.

## Läs Adelabladet digitalt

4 gånger om året så skickar vi ut vår egna tidning Adelabladet till våra kunder. Där kan man läsa om vad som är aktuellt inom företaget, intervjuer med kunder, träningstips för äldre och annan matnyttig information.

Ni kan även läsa Adelabladet på vår hemsida [www.adelaomsorg.se/adelabladet](http://www.adelaomsorg.se/adelabladet)

