

# Frisk miljö ger pig

I Gothia Baskets träningshall möts varje vecka ett gäng pensionärer som vill hålla sig i trim. Att erbjuda en frisk miljö i baskethallen, med tränande ungdomar och ett trevligt kafé intill, är en av tankarna med verksamheten.

text: HILDA ZOLLITSCH GRILL foto: JOHANNA SVENSSON



**Kul att träffas.** Marianne Björklund tränar hemma varje dag, men tycker att det är roligare att träna tillsammans med andra.

**DET ÄR TISDAG FÖRMIDDAG** och Staffan Boquist och hans sjukgymnastkollega Joakim Pettersson räknar in sina deltagare i träningsgruppen för äldre över 65 år. Staffan konstaterar att fyra av de sex deltagarna kommit. ”Stina brukar vara sen, så hon kommer nog” säger han. I högtalarna sjunger Cat Stevens ”Candida”, en lagom livlig låt för ett gympapass av detta slag.

– Förut körde vi mer Lasse Dahlqvist och liknande och det var poppis bland deltagarna, men vi själva behövde lite förändring, skrattar Staffan som tar hand om sex träningsgrupper och en självträningsgrupp i veckan i baskethallen Gothia Arena i Högsbo utanför Göteborg.

Passen börjar alltid med 15 minuters sittgymna. Deltagarna studsar en boll mellan varandra och sen får både fötter, armar och axlar sitt. Efter en kort paus får deltagarna fortsätta med det de orkar och har lust med. Staffan och Joakim småpratar hela tiden med deltagarna och peppar dem att prova på aktiviteter vid de olika stationerna som de byggt upp i den stora baskethallen. Det råder en god stämning och var och en får testa det de vill och känner att de klarar av, dagsformen kan ju variera.

”Elon, du vill väl gå som vanligt eller hur?” frågar Staffan. Elon är rullstolsbunden efter en stroke och har med sig sin bror Stig, 81 som sällskap. De passar på att träffas när Elon tränar och brukar fika efteråt. Elon får hjälp av Joakim så att han kan gå en liten sväng med rollatorn, men han blir fort trött och rundar

av träningspasset. Fiket hägrar, men det är precis så det ska vara, anser Staffan Boquist. Alla får göra det de orkar, och för Elon betyder det mycket att komma ut lite och att träffa brosan.

Det behövs ingen remiss för att få delta i gympapasset, det är bara att ringa, och det är dessutom gratis. Deltagarna får komma 1-2 gånger under åtta veckor per termin och de allra flesta vill fortsätta en ny omgång terminen därpå. Att grupperna håller till just i Gothia Baskets hall är en del av tanken med verksamheten.

– Det är en frisk och neutral miljö och deltagarna uppskattar att det är mycket ungdomar här och tränar. Ibland är elitlaget här också, det brukar uppskattas, berättar Staffan.

**VÄXTHUSET**, som älderverksamheten kallas, har mobil utrustning som kan lastas på en vagn och lätt flyttas mellan de tre hallarna som finns i Gothia Arena.

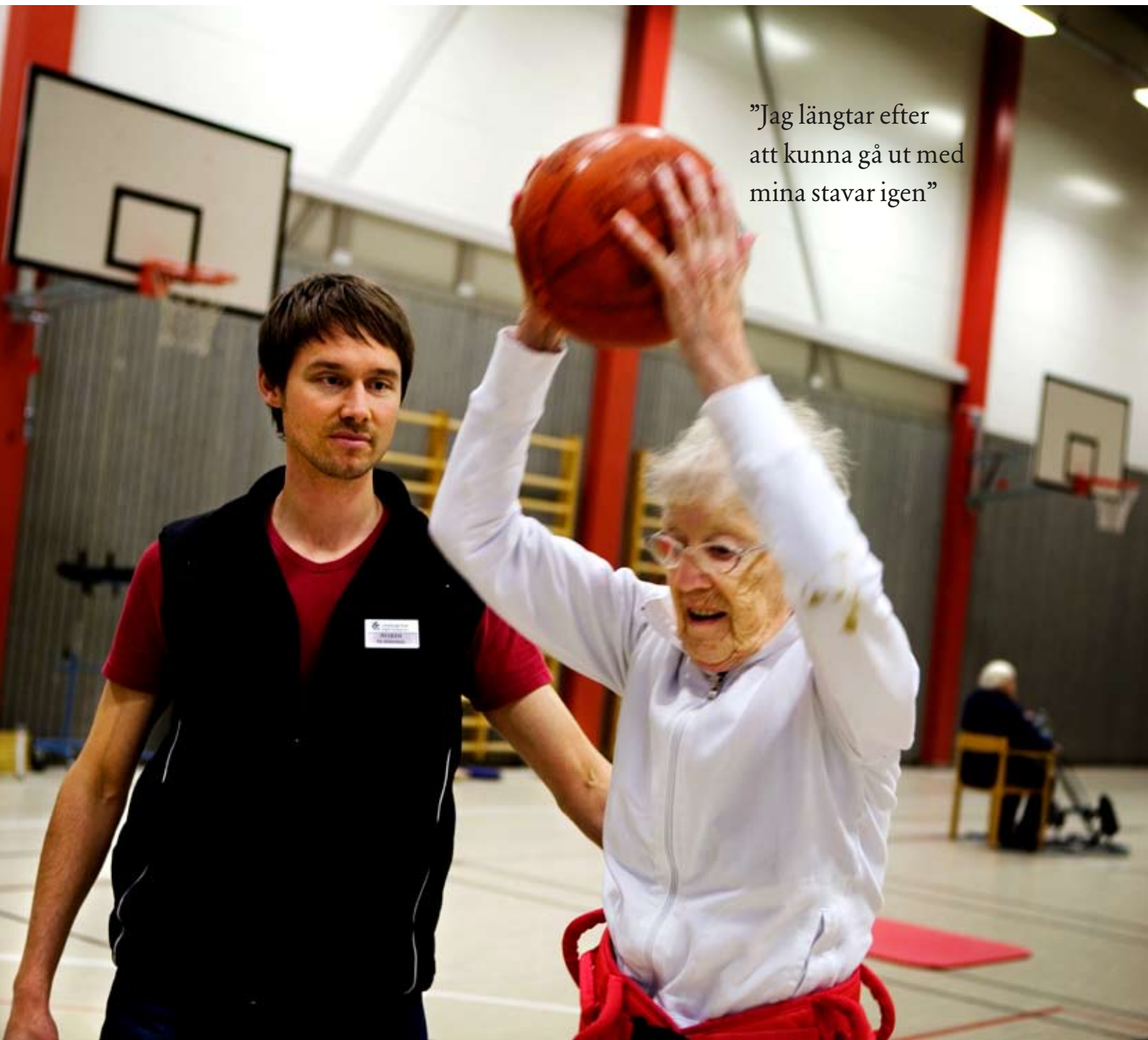
Träningen går ut på att deltagarna ska förbättra eller behålla sina funktioner och riktar därför främst in sig på att träna gångförmåga, balans och styrka. En balansbana, med en matta som fått gupp och bulor av kuddar som lagts under mattan, några koner att väja för, ett steg eller två och lite andra hinder, är svår för många av deltagarna. Staffan och Joakim och sjukgymnastbiträdet Carina Larsson vill gärna att alla ska gå banan eftersom den tränar så många användbara funktioner. De peppar och uppmuntrar och snart har alla gått ett eller till och med flera varv.

– Det är inte så märkvärdiga grejer vi har, men det fungerar bra, säger Staffan och frågar om någon i gruppen vill cykla.

Dora Thisell räcker upp handen, och får hjälp att komma upp på en av de två motionscyklarna. Dora är 88 år och ramlade för en tid sedan och slog i ryggen och har sedan dess haft svårt att gå. Hon kom till Växthuset efter tips från hemtjänsten. Hon har snart gått sina åtta veckor och vill gärna fortsätta efter nyår. Staf-

# gare pensionärer

”Jag längtar efter  
att kunna gå ut med  
mina stavar igen”





**Gång på gång.** Elon får hjälp av Joakim att träna gång med rollatorn.

fan pratar lite extra med henne och försöker uppmuntra till egen aktivitet tills hon kan komma tillbaka i januari.

– Mitt stora bekymmer är att jag inte får ha rollatorn ute i svalen där jag bor, för fastighetsägaren. Då kan jag inte komma ut eftersom jag måste baxa rollatorn ner för en trappa, och det klarar jag inte för alla dörrar är så tröga.

”Enkelheten kring Växthuset – inga remisser, ingen avgift – är den stora fördelen.”

Hon får löfte om hjälp att prata med fastighetsägaren om rollatorn och dörrarna.

**STINA, SOM SAKNADES** vid ”uppropet”, kommer så äntligen, hon har satt högsta möjliga fart på sin rollator. Färdtjänsten har krånglat igen.

– Men tänk att jag hann ändå, säger hon och hinner trots färdtjänstens krångel både cykla en stund och gå balansbanan innan passet är slut.

Även Marianne Björklund, 77 hinner med balansbanan flera varv. Hon cyklar och går runt hela hallen flera varv i lite raskare takt innan hon avslutar med lite basket. Joakim håller stadigt i bältet med handtag som hon fått på sig och Marianne gör flera poäng.

– Jag längtar efter att kunna gå ut med mina stavar igen, säger hon.

Hon fick en stroke för drygt ett halvår sedan och är lite deppig över att det går så långsamt framåt. Hon tränar hemma på sin motionscykel varje dag men tycker det är roligare att träna tillsammans med andra. Staffan och Joakim funderar om hon inte snart ändå kan byta till den lite ”piggare” gruppen Stega vidare.

Tillsammans med Stina kom också Birgit, som heller inte gärna vill missa träningen.

– Färdtjänst är bra, men det blir lite tjatigt, man vill ju att det ska flyta, säger hon och man anar att det är väl ofta det inte flyter som det ska.

Hon vill gärna komma ut och vara aktiv och blir förtjust när hon får veta att det ibland anordnas vinprovning på en av de träffpunkter för de äldre som finns nära hennes hem. ”Oh, det vore gott med ett glas vin, det tar man sig ju inte själv” säger hon.

**STAFFAN OCH JOAKIM** rundar av förmiddagspasset och pratar lite mer med en dam som varit med för första gången. Jo, hon vill gärna komma tillbaka nästa tisdag också, det känns bra att röra på sig, tycker hon.

Stina och Birgit är nöjda trots att de inte



hann göra så mycket denna gång, de hinner i alla fall ta en kopp kaffe bland de höstlovslediga skolbarnen i fiket. När allt är hopplockat, hopprullat och lastat på vagnen för denna gång sitter Stina, Birgit och Dora fortfarande kvar och väntar på färdtjänsten, som verkar strula även på återvägen.

**INGEGÄRD LJUNGQVIST**, enhetschef för Hemsjukvårdens rehabenhet och projektledare för Samordnad rehabilitering i Väst, berättar att sex stadsdelar i västra Göteborg samarbetade i projektet, som nu övergått i mer permanent verksamhet. Hon tycker att enkelheten kring Växthuset – inga remisser, ingen avgift och inga myndighetskontakter krävs för att få delta – är den stora fördelen. Det är också relativt

enkelt för deltagarna att själva ta sig till Växthuset på Gothia Arena eftersom projektet lyckats få till stånd att lokaltrafikens flexlinje har en hållplats utanför entrén. Hon berättar att det också finns hjälp för de äldre med att börja använda flexlinjen. Tillgängligheten är ju A och O om man ska kunna vara aktiv, fastslår hon.

Ingegärd Ljungqvist ägnar mycket tid åt att informera hemtjänst, hemsjukvården, olika äldreboenden, socialtjänsten och vårdcentralerna om Växthuset verksamhet. Hon är nöjd med att man inom äldreomsorg och hemsjukvård i västra Göteborg fått in rutiner för informationsöverföring.

Det hålls regelbundna möten med hemtjänsten och hemsjukvården, där till exempel →

**Dags för cykeltur.** Staffan finns till hands och peppar när Stina och Dora tar en "cykeltur".

**Mångsidig träning.** Balansbanan tränar många olika funktioner. Stina får en stödjande hand av sjukgymnastbiträdet Carina.



hemtjänsten kan ordinerats att träna med brukaren och kan framföra behov som brukaren har.

Ingegärd Ljungqvist tycker det är viktigt att alla delar inom rehabilitering, hemtjänst och hemsjukvård samarbetar - ”det gagnar alla”. En-

ligt henne är det ett bra samarbete som nu etablerats mellan stadsdelarna i västra Göteborg.

– Men informationen är verkligen en knäckfråga, det räcker med att det kommer en ny biståndshandläggare så behövs det en ny informationsomgång. ○

## FAKTA

### Kort om projektet ”Samordnad rehabilitering i Väster”

År 2003 beslutade kommunstyrelsen i Göteborg att ge stimulansbidrag till några olika projekt för att förbättra rehabiliteringen inom äldreomsorgen.

Tre områden påtalades som viktiga: tidig start av rehabilitering som anpassas till den enskildes behov, helhetssyn oberoende av huvudmannaskap och samordning av resurser.

Ett av projekten som fick stimulansbidrag var Samordnad rehabilitering i Väster. Projektets intention var att få en fungerande, flexibel och mer mångfacetterad rehabiliteringskedja där hemtjänst, biståndsenheter, korttidsboenden, förebyggande verksamheter samt hemsjukvård och rehabilitering genom samverkan skulle

arbeta på ett nytt sätt med samordnad rehabilitering.

Sex stadsdelar samarbetade i projektet, som pågick till och med 2005 och numera blivit permanent verksamhet: Askim, Frölunda, Högsbo, Södra Skärgården, Tynnered och Älvsborg. Projektet bestod av tre delar.

Första delen handlade om att förändra Toftaåsens vård- och äldreboende från permanent boende till ett korttidsboende med olika inriktningar.

Den andra delen innebar ett samarbete med Högsbo basket (numera Gothia Basket) och det som kom att kallas Växthuset. Tanken är att erbjuda träning i en neutral och frisk miljö för dem som inte

behöver eller vill ha dagvård.

Den tredje delen handlar om samverkan mellan de olika verksamheterna. Här ville man utveckla en samsyn kring vad rehabilitering är och hur man bäst åstadkommer en fungerande rehabiliteringskedja.

De slutsatser som dras i projektrapporten är att man nu har en mer mångfacetterad rehabiliteringskedja i Väster. Växthuset är en helt ny verksamhet som nu fungerar bra. Biståndshandläggarna ger bistånd för vardagsrehabilitering och sociala aktiviteter, och de förebyggande verksamheterna betraktas nu som en viktig resurs i rehabiliteringskedjan, flera nya sådana planeras dessutom.

HILDA ZOLLITSCH GRILL