

DRÖMMEN BLEV VERKLIGHET:

De startade ett gym för alla

En huvudtanke när tre sjukgymnaster i Norrköping startade träningscentret Fysett var integration. På Fysett ska alla kunna träna, oavsett om man har ett funktionshinder eller inte. Och redan efter ett halvår överträffar gymverksamheten förväntningarna.

text och foto: HILDA ZOLLITSCH GRILL

EFTER FLERA ÅR av växande frustration över sin arbetssituation tog tre sjukgymnaster i Norrköping det tuffa klivet och startade eget.

– Efter många år inom äldreomsorgen tröttnade jag till sist på att hela tiden få fler och fler uppgifter men aldrig några vettiga redskap att kunna utföra mitt yrke med, säger Cecilia Åkerberg och får medhåll av kollegan Ulrika Strid Grönblad.

De var arbetskamrater inom äldreomsorgen när de hoppade på en företagartutbildning som kommunen erbjöd. Där träffade de sjukgymnasten Monica Johansson, som arbetade inom landstinget med neurologpatienter, men var sugen på att förändra sitt yrkesliv. Hon var trött på hur svårt det var att förverkliga idéer och utveckla verksamheten och på att resurserna till slutrehabilitering aldrig räckte till för behoven hos patienterna.

De slog sig ihop och nu driver Cecilia Åkerberg, Ulrika Strid Grönblad och Monica Johansson sedan januari 2009 Fysett, ett träningscentrum som är anpassat så att även funktionshindrade enkelt kan träna i lokalerna. Verksamheten drivs helt utan samverkans- eller vårdavtal och ingen av de tre har heller någon etableringsrätt. Tanken är att många verksamhetsdelar ska få det hela att gå runt ordentligt inom tre år.

– Integration har varit en viktig grundtanke för oss, berättar Cecilia Åkerberg. Det ska inte spela någon roll om man har ett funktionshinder eller inte när man tränar hos oss.

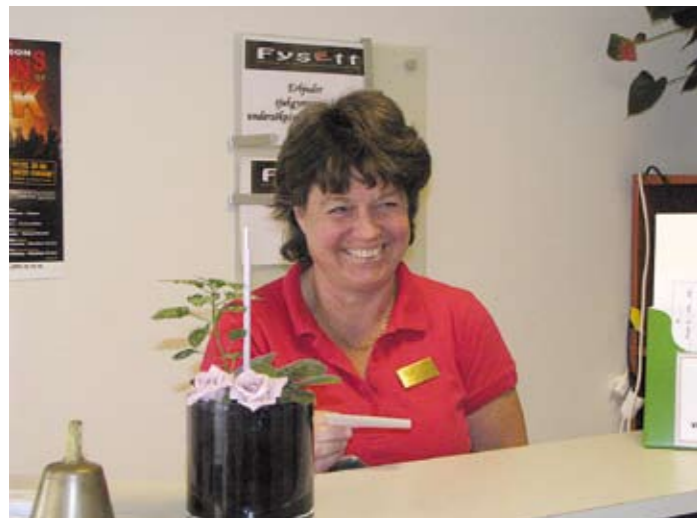
Drygt ett halvår efter starten har verksamhetens största del, gymmet, nästan 400 med-



Efterfrågat koncept. Att integrera funktionshindrade i träningsmiljön är unikt och efterfrågat i Norrköping. Ulrika Strid Grönblad och Monica Johansson visar hur en svängbar sits gör det möjligt att träna sittande i rullstol.



Frustration blev drivkraft. "Efter många år inom äldreomsorgen tröttnade jag till sist på att hela tiden få fler och fler uppgifter men aldrig några vettiga redskap att kunna utföra mitt yrke med", säger Cecilia Åkerberg



Reception i mån av tid. Det är svårt att hinna hjälpa alla som vill ha tryggheten av en sjukgymnast i gymmet, eftersom Fysett även erbjuder individuella behandlingar. Men behandlingarna ger verksamheten viktiga inkomster, berättar Monica Johansson.

lemmar. Det är över förväntan, enligt Cecilia Åkerberg. Hon menar att deras koncept, att integrera funktionshindrade med icke-funktionshindrade i träningsmiljön, är unikt och efterfrågat.

MÅNGA VUXNA med funktionshinder får inte alls tillgång till träning och rehabilitering i den omfattning de skulle behöva för att behålla sina funktioner. Tillgängligheten på vanliga gym och träningsställen är ofta begränsad, särskilt om man sitter i rullstol.

På Fysett är det rullstolsanpassad höjd på receptionsdisk, stort utrymme mellan maskinerna och gott om svängrum. Man kan också till exempel svänga undan en sittdel på vissa maskiner så att de går att använda även om man sitter i rullstol.

Handtag och inställningsfunktioner är också placerade så att man lätt ska komma åt och kunna förflytta sig från rullstol till maskin och tillbaka så självständigt som möjligt. Samtidigt ska maskinerna även kunna användas som vanligt av personer utan funktionshinder.

– Vi går igenom maskinerna, och hur man kan träna, med alla nya medlemmar. Många tycker att det är en stor trygghet att vi är sjukgymnaster just med tanke på deras funktionshinder, berättar Ulrika Strid Grönblad, som inte har mött några negativa reaktioner, varken från funktionshindrade eller andra gymbesökare.

– En del av våra gymbesökare borde ha erbjudits sjukgymnastik inom kommunen eller genom landstingets försorg, det har ju blivit friskvård hos oss istället, som de själva får betala för, fyller Monica Johansson i.

Hennes långa erfarenhet av arbete med neurologpatienter kommer väl till pass i den nya verksamheten. Hon har just hållit i ett intensivträningsspass för vuxna med cerebral pares, en grupp som har väldigt svårt att få tillgång till tillräckligt med träning. Med hjälp av pengar från landstinget kan de nu träna intensivt på Fysett, fyra-fem dagar per vecka i fyra veckor.

– Jag märker att jag blir mycket piggare i hjärnan när jag tränar, berättar en av deltagarna, Marie Björkdal. Hon är trött, men nöjd, efter att ha tränat i nästan två timmar på matta på golvet, stående vid barren och vid ribbstolen. Hon har också jobbat hårt med pilatesboll och med gångträning tillsammans med sin personliga assistent.

Marie Björkdal är mycket glad över möjligheten att kunna träna på ett ”vanligt” ställe. Hon har fått mersmak och tänker skaffa gymkort och fortsätta träna i gymmet ett par dagar i veckan när hennes intensivträningsspass över.

CECILIA ÅKERBERG berättar att det är ett bekymmer att de inte kan finnas till hands i gymmet hela tiden, tiden räcker inte till för det.

För att Fysett ska gå runt behövs många ägg

i företagarkorgen. Därför erbjuds sjukgymnastiska behandlingar, gruppträning av olika slag och massage – Ulrika Strid Grönblad är även utbildad massör – på Fysett. Möjligheten till massage har särskilt de funktionshindrade besökarna börjat upptäcka.

– Här kan de få massage under trygga former. Dels är massagebritten extra bred och dels tycker många att det är en extra trygghet att jag är sjukgymnast, berättar Ulrika Strid Grönblad, som noterar att massagedelen av verksamheten växt under hösten.

Cecilia Åkerberg och Ulrika Strid Grönblad arbetar också några timmar per vecka med rehabiliteringsbedömningar och gruppträning på två privata gruppboenden, ett för personer med demens och ett för personer med psykiska funktionshinder.

MEN ALLT GÅR INTE som de tänkt. Gruppträningsverksamheten har varit trögare att få igång än de trodde från början, och konkurrensen på det området är stor, det finns många aktörer. De tänker sig en nisch med besvärinriktad gruppträning, till exempel balansgymna, strokegymna, sittgymna och rygggymna.

– Det är svårt att nå ut med marknadsföringsåtgärder. Vi har funderat mycket på hur vi når företagen runt omkring med budskapet att deras anställda kan träna hos oss, säger Cecilia Åkerberg.

Det som varit mest effektivt på marknadsföringsområdet är en artikel om Fysett i lokaltidningens helgbilaga och flygbladsutdelning i närområdet, tycker de tre nyföretagarna. Framtidsdrömmarna inrymmer ett innehållsrikt träningscentrum med fler träningsgrupper av olika slag.

Helst skulle de vilja ha något slags ersättning för de funktionshindrade som bor själva och har assistent, så att de kan få mer sjukgymnastisk hjälp och stöd för att kunna träna.

En annan grupp är neurologpatienter som behöver slutrehabilitering. Hittills har varken kommunen eller landstinget visat särskilt stort intresse. Men Cecilia Åkerberg tror ändå inte att det är omöjligt att så småningom få till någon sorts vårdavtal för de här patientgrupperna.

SJUKGYMNASTERNA på Fysett saknar inte idéer för framtiden. Däremot är tiden en resurs



Liknar vanligt gym. Marie Björkdal tränar intensivt på Fysett flera gånger i veckan tillsammans med sin personliga assistent. Hon gillar Fysett för att det är ett vanligt gym, som inte signalerar sjukvård.

som sätter gränser. Gymmets öppettider är generösa, vardagar 8-20 och helgerna 9-14, och all marknadsföringsverksamhet, planering och möten ska också passas in.

– Man behöver tacka ja till det mesta, säger Cecilia Åkerberg, som hunnit med åtskilliga möten vid det här laget. Det gäller ju att folk hittar hit.

Informationsmöten hos till exempel patientföreningar är ett effektivt sätt att nå de grupper som Fysett riktar sig till.

En fördel med att inte ha några vårdavtal eller annat samarbete med landstinget är friheten att jobba utifrån sin egen övertygelse och få lägga upp sin verksamhet som man vill, utan osäkerhet om hur det blir med vårdval och etableringsrätter, samverkansavtal och ackrediteringar. Det är mycket värt att stå fri, det är alla tre överens om. Men ganska tufft. ○

”En fördel med att inte ha några vårdavtal är friheten att jobba utifrån sin egen övertygelse”