

STRÄCK PÅ DIG!

Till Hälsoteket i Angered utanför Göteborg söker sig allt fler träningsovana människor. Verksamheten är en brygga mellan sjukvård och friskvård i ett område med stora hälsoproblem.

– Många besökare kommer från andra länder och talar olika språk. Men kroppsspråket kan alla förstå, säger sjukgymnast Gudrun Åkered.

text: KRISTINA KARLBERG foto: JOHAN WINGBORG

– **INAKTIVITETEN ÄR STOR** här i området. Vi har därför valt att lägga stor vikt vid fysisk träning och kroppskänedom, säger sjukgymnast Gudrun Åkered.

Målsättningen är att förbättra hälsan hos invånarna i stadsdelarna Gunnared och Lärjedalen genom att sprida hälsoinformation och erbjuda hälsoaktiviteter. Hälsoteket vänder sig till daglediga personer; arbetslösa, sjukskrivna, pensionärer och föräldralediga samt till barn och ungdomar som är överviktiga eller fysiskt passiva på sin fritid.

– Det finns få andra träningsmöjligheter för personer som är träningsovana och som kanske också är rörelserädda. Till oss kommer även personer med smärta som tidigare har gått på sjukgymnastik, men som haft svårt att hitta träningsalternativ utanför sjukvården, säger Gudrun som har varit med och utvecklat konceptet sedan starten år 2007.

På Hälsoteket i Angered arbetar också sjukgymnasten Hanna Juhlin och tre kommunan-



Energiskt. Gudrun Åkered leder träningspasset Rörelse & Ro. Här får de som har ont eller inte tränat på länge, chansen att komma igång. Träningen innehåller basal kroppskänedom, rörelseträning och vardagsstyrka.

ställda hälsoinformatörer. De båda sjukgymnasterna har Västra Götalandsregionen som arbetsgivare.

Tolv kvinnor deltar i gypapasset Rörelse & Ro. De sitter på stolar i en cirkel runt Gudrun. Alla kvinnorna har ont i kroppen. Flera talar inte svenska.

– Sjunk ihop i kroppen. Vad händer i ryggen och i nacken? frågar Gudrun samtidigt som hon visar med sin egen kropp för att göra sig förstådd.

– Det gör ont här vid axlarna, säger Homa.
– Vad händer om ni lyfter båda fötterna? Var i kroppen känns det? Hur känns det i ryggen?

Vad händer med andningen? undrar Gudrun.

En halvtimme senare har tempot ökat och deltagarna står upp och rör sig till rockig världsmusik. De skakar på höfter och axlar. Farides ler med hela ansiktet. Hon ser ut att njuta av rörelserna och hennes kropp verkar avspänd. Under passet varvas sittande och stående rö-



Lustfyllt. Hoppa så högt du kan! Gå på lina som en fin ballerina! Gudrun Åkered inspirerar barnen och deras mammor till lustfyllda rörelser.

relser med avslappningsövningar och kroppskännedom.

– Det är viktigt att arbeta på olika sätt för att bygga upp deltagarnas fysik och psyke. Många bär på traumatiska händelser och behöver få loss spänningar och känslor i kroppen i en takt som de kan hantera, säger Gudrun.

HOMA, 63 ÅR, och Farides, 68 år, tycker att det känns bra efter passet. De har båda fibromyalgi och har upptäckt att träningen får dem att må bättre.

– Jag hittade en broschyr om Hälsoteket i tvättstugan och frågade Farides om hon ville följa med. Nu går vi hit ihop flera gånger i veckan, berättar Homa.

Hälsoteket har omkring 500 besök per vecka.

Och antalet besökare blir allt fler.

– Vårt största problem är tillgången på stora lokaler. Det blir ofta väldigt trångt på passen, säger sjukgymnasten Hanna Juhlin.

ATT AKTIVITETERNA ÄR gratis, frivilliga och att man kan vara anonym, tror de har bidragit till framgången. Hälsoteket har också ett välfungerande samarbete med vårdcentraler, primärvårdsrehab, socialtjänst, skolor och föreningar.

– De vet att vi har kompetens att arbeta med människor som till exempel har smärta eller traumatiska erfarenheter. Därför känner de sig trygga att hänvisa till oss, säger Gudrun.

De båda sjukgymnasterna tar också emot patienter som har fått en ordination: fysisk ak-

grupper, kulturträffar, föreläsningar kring hälsa och sjukdomar samt kurser i exempelvis dans, mindfulness, tobaksavvänjning och stresshantering.

Läs mer: www.goteborg.se/halsoteketangered

FAKTA

Hälsoteket i Angered drivs och finansieras av hälso- och sjukvårdsnämnd 12 för Nord-Östra Göteborg och stadsdelsförvaltningarna Gunnared och Lärjedalen.

Bland Hälsotekets aktiviteter finns olika former av gruppträning, hälsorådgivning, självhjälps-

”Det känns bra att komma hemifrån och det är roligt för barnen med alla rörelserna.”



Viktigast. Rörelseglädje är det allra viktigaste under mamma/barn-gympan i Hammarkullen.

tivitet på recept. Men sedan vårdvalet infördes har den gruppen krympt på grund av minskade resurser.

– Jag brukar ha två besök i månaden som kommer via remiss från skolhälsovården. Det handlar oftast om skolungdomar med övervikt, berättar Hanna som framförallt arbetar med barn, ungdomar och föräldrar.

UTÖVER ATT LEDA den fysiska träningen, är Hanna och Gudrun ute och informerar om Hälsoteket och håller föreläsningar för lokala föreningar och SFI-skolor (svenska för invandrare). De föreläser om bland annat stress, benskörhet, inkontinens och olika typer av smärta.

– Vi försöker sprida vår kunskap, säger Gudrun.

Under arbetsdagarna förflyttar sig sjukgymnasterna mellan olika lokaler i de två stadsdelarna. Vi följer med dem till mamma/barn-gympan i Hammarkullsskolans gymnastiksal. Rörelseglädjen är i fokus när de 21 barnen och deras föräldrar deltar i passet som Hanna och Gudrun leder tillsammans.

Över gympasalens golv vandrar fina balleriner på lina och stampande elefanter med svängande snablar. Yngste deltagaren är Jacob



Rörelseglädje. Sjukgymnasten Hanna Juhlin arbetar framförallt med träning för barn och deras föräldrar. Att fler kommer till de lekfulla träningspassen för barn och mammor. Vårt största problem är tillgången på tillräckligt stora lokaler, säger Hanna.

sju veckor. Han är där med mamma Carin och storebror Johannes.

– Det känns bra att komma hemifrån och det är roligt för barnen med alla rörelserna, säger Carin med Jacob i famnen. ○

FAHRIYE HAR FIBROMYALGI OCH SJÖGRENS SYNDROM:

När jag tränar känner jag mig fri

En passiv och isolerad vardag har bytts mot träningsglädje och gemenskap. För Fahriye Alavurt har Hälsoteket gjort stor skillnad.

FAHRIYE, 55 ÅR, kommer i god tid till funktisgympan i Hammarkullen. Hon ser glad ut och berättar att hon längtar efter att få träna.

– Men Gudrun på Hälsoteket har sagt till mig att kroppen måste få vila också. Så en dag i veckan, på fredagarna, stannar jag hemma, säger Fahriye.

Sedan två år tillbaka går hon på Hälsotekets aktiviteter. Det var en kompis som tipsade henne.

– Tidigare satt jag oftast hemma ensam och tyckte synd om mig själv. Jag var sällan utomhus och åkte färdtjänst om jag skulle ta mig någonsans, berättar Fahriye.

Hon har fibromyalgi och Sjögrens Syndrom. Och känner värk i kroppen nästan jämt.

– Men jag märker att jag blir starkare av träningen. Jag tycker om att röra på mig och komma ut och prata med andra. Det är viktigt att

man trivs, då orkar man mer även om man har ont.

När hon började på Hälsoteket var hon helt otränad. Hon gick på de lättaste gympapassen och satte sig ner och vilade när hon behövde.

– Ledarna lärde mig att lyssna på kroppen och jag upptäckte att det gick att röra sig även när det gjorde ont. Men det var mycket träningsvärk i början, säger Fahriye och skrattar.

I STADSDELARNA GUNNARED och Lärjedalen bor omkring 45 000 personer och 60 procent är födda utomlands.

Ohälsotalen i området är höga. Dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar, kronisk obstruktiv Lungsjukdom (KOL), lungcancer och alkoholrelaterade sjukdomar är avsevärt högre än i andra delar av Sverige. Andelen sjukskrivna med ersättning från sjukförsäkringen är dubbelt så stor som i stadsdelar i västra Göteborg.

– Många har ett inaktivt och isolerat liv. Depression, smärta och stark rörelserädsla är van-

ligt bland dem, berättar sjukgymnasten Gudrun Åkered.

Precis som för Fahriye, har aktiviteterna och möjligheten att träffa andra människor på Hälsoteket blivit en vändpunkt för många.

– Även om någon bara deltar i träningen en kort stund, så kommer de iväg hemifrån. Det är betydelsefullt. Kanske kan de bryta negativa tankebanor och upptäcka att de klarar saker som de inte trodde att de skulle kunna göra.

NUMERA TRÄNAR FAHRIYE afrodans, ryggympa, bollgympa och funktisgympa flera gånger i veckan.

– När jag tränar känner jag mig fri och märker att det finns kraft i kroppen. Det är viktigt för mig att känna att jag klarar mig själv.

Och träningsglädjen har smittat av sig. Varje tisdag går hon och hennes man på bollgympa.

– Det är en grej som vi gillar att göra ihop, berättar Fahriye innan hon skyndar in i omklädningsrummet.

Det är snart dags för ryggympan. ○



Starkare. Fahriye Alavurt besöker Hälsotekets aktiviteter flera gånger i veckan. Jag blir starkare och mår bättre av träningen. Även i själen, säger hon.

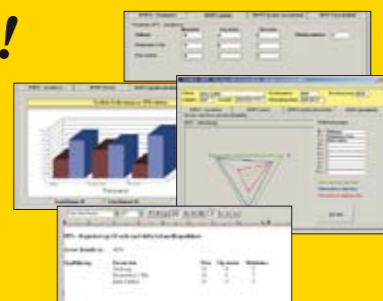
Visste du?

Du kan få fysisk aktivitet på recept.

”Det är viktigt att man trivs, då orkar man mer även om man har ont.”

Visa resultat!

Med PFS (patientspecifik funktions-skala) i REHAB II/ DOKTOR II™ ger du enkelt din patienten en grafisk presentation av vad som hänt under behandlingsserien. Med siffror som patienten själv har levererat. Ett fantastiskt verktyg för att spåra förändring/förbättring under behandlingstiden.



Läs mer på www.rehabinfo.se eller fyll i talongen och skicka in i ett kuvert till: Svenska Rehab Info, Fleminggatan 15, 602 24 Norrköping. Fax 011-18 62 40. E-post: info@rehabinfo.se. telefon 011-12 62 40.

Javisst, jag vill ha mer information!

Namn:

Praktik:

Tel/E-post:

Adress:

REHAB II/DOKTOR II

Höstens utbildningar från Liko Competence

Periodisk Inspektion av Lyftselar

Kursdatum: 30/9 Stockholm
8/10 Lund
15/10 Örebro
10/11 Alvik, Luleå

Lyftkörkort®

Kursdatum: 1/10 Stockholm
18/10 Lund
9/11 Alvik, Luleå

Instruktör Lyftkörkort®

Kursdatum: 7-8/9 Lund
22-23/9 Alvik, Luleå
13-14/10 Örebro
Stockholm, kontakta oss för datum.

Förflyttning av tunga brukare

Seminarium som genomförs på olika orter i Sverige under hösten.

Läs om alla utbildningar på vår webbplats

Competence
by Liko

Liko Competence • Tel: 0920 - 47 47 00 • www.likocompetence.se • info@likocompetence.se