



Uppskattad träningsform. Kristina Segerlind, Dewa Wade, Gertrud Åström, Carin Olsson Rasa och Denny Winkler på Lailas Qi Gong-pass.

Ökad energi och bättre balans med Qi Gong

Qi Gong anses kunna bota stress, förbättra balansen, öka rörligheten och stimulera energiflödet i kroppen. Flera hyresgäster på Lailas populära Qi Gong-pass verkar kunna bekräfta det.

Stolar står uppställda i rader i Salongen på Kungsholmen. Det är snart dags för ett pass Qi Gong som vår arbetsterapeut Laila Runér håller i. Qi Gong är en gammal kinesisk form av rörelseträning. Rörelserna är långsamma och enkla.

Vill inte bli kutryggig

Hyresgästen Kristina Segerlind kommer först av alla. Hon går på varje pass, berättar hon.

– Jag anser att man måste röra på kroppen, annars blir man stel och kutryggig, framför allt när man går med rollator.

För en tid sedan fick hon en stroke som har lett till att rörelseförmågan har försämrats. Men genom sjukgymnastik och Qi Gong har hon blivit bättre, menar hon.

– Rörelse har alltid varit viktigt för mig. I skolan var gymnastik mitt bästa ämne. Visst känns det konstigt att nu inte kunna röra sig på samma sätt som förr men det har i alla fall blivit bättre med Qi Gong, det är väldigt positivt.

Dewa Wade är också i god tid till passet. Hon

menar att Qi Gongen gör att hon får tillgång till sina resurser och att det skapar energi.

– Det är ett sätt att röra på sig som gör gott. Eftersom jag har en ryggskada så är den också lagom anpassad för mig, säger hon.

Ovanligt många har dykt upp denna gång, cirka 15 deltagare. De tar plats vid var sin stol, Laila sätter på lugn och meditativ musik och inleder passet.

Passet innehåller både stående och sittande övningar. Var och en gör övningarna efter egen förmåga men de flesta hänger med i de långsamma rörelserna.



Förbättrar balansen

Karl Erik Olsson ser tillfreds ut efter passet. Han gillar det här.

– Jag tycker inte minst att det är bra för balansen, det mjukar upp kroppen och man får en ökad förmåga att parera stötar så att man inte tappar balansen, säger han.

Från början vände sig Laila Runér främst till de med nedsatt balans och gångförmåga. Men det visade sig att många andra också var intresserade.

– Alla äldre får ju nedsatt balans så småningom så då får Qi Gongen vara öppen för alla. Fast jag brukar hänvisa de som är i bra form att prova seniorgympan i första hand, säger Laila.

Stockholm ska bli en äldrevänlig stad



*Så här ser Slussen inte ut längre. Staden utvecklas och förändras. Men tar politiker hänsyn till äldres behov i utvecklingen av staden?
FOTO: Roland Lundgren/Mostphotos*

Stockholms stad vill att äldre ska vara med och tycka till om utvecklingen av staden. Dialogen med stadens äldre invånare är en del i arbetet som ska göra Stockholm till en äldrevänlig stad – en stad för alla.

– Allt fler blir allt äldre. Vi behöver få ett ökat fokus på äldres behov, säger Åsa Hedberg-Rundgren, chef för Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum.

Stiftelsen har nu i uppdrag att genomföra en nulägesanalys och i det arbete ingår dialogen med de äldre.

Allt fler äldre i Stockholm

En hel del äldre tycker att politiker och andra beslutsfattare brister i förståelse och respekt för äldres behov.

Idag är cirka 140 000 personer 65 år eller äldre vilket utgör 15 procent av stadens hela befolkning. Fram till 2040 väntas andelen äldre ha ökat med drygt 90 000 personer, en ökning med 65% jämför med idag.

– Vi står inför demografiska fakta, konstaterar Åsa Hedberg-Rundgren.

Och eftersom vi blir allt fler äldre blir det allt viktigare att tänka på äldre i stadsplaneringen.

Åsa Hedberg-Rundgren berättar att arbetet ännu befinner sig i en initial fas. Politikerkiftet i staden har medverkat till att arbetet inte riktigt har kommit igång.

Genomföra intervjuer

– Planeringen kring hur arbetet ska göras har vi startat. Och vi genomförde rätt så nyligen ett seminarium där representanter från Uppsala, som kommit längre än Stockholm, berättade vad som gjorts och vad det ska leda till.

Det hennes organisation nu ska göra är bland annat att genomföra intervjuer med personer i pensionärsråden i de 14 stadsdelarna. En enkät till ett urval av människor 65+ kommer också att skickas ut. Äldrecentrum ska vidare hämta information och statistik från olika undersökningar, som Hälsoenkäten.

Ett WHO-koncept

Utgångspunkten för arbetet är ett nätverk som Stockholms stad i december 2015 var med och grundade, och som syftar till att främja äldrevänliga städer i Europa. För att bli en äldrevänlig stad följer staden en modell som Världshälsoorganisationen (WHO) har utvecklat.

Vad betyder då en äldrevänlig stad? Och hur ska vi nå dit?

– Det betyder att det ska finnas ett äldreperspektiv i alla beslut, säger Åsa Hedberg-Rundgren. Beslutsfattare ska i sitt arbete redan från start ta hänsyn till sådant

som tillgänglighet och trygghet, till exempel i utformning av närmiljöer, och på ett bättre sätt utgå från äldres behov.

Arbete för en äldrevänlig stad har delats in i sex tematiska områden: BOSTÄDER, SOCIAL DELAKTIGHET, INKLUDERING OCH RESPEKT, TA TILLVARA ÄLDRES RESURSER, SAMHÄLLSSTÖD OCH SERVICE, UTMILJÖER OCH BYGGNADER SAMT TRANSPORT OCH MOBILITET.

Det handlar om alltifrån tillgängliga parkbänkar, möjligheten att träffa och ha roligt tillsammans med andra personer, till att få avancerad omsorg i hemmet.

Var ska äldre bo?

Bland många finns en oro för hur och var man ska bo på äldre dagar.

– Det kommer inte att finnas serviceboende till alla, det är klart. Vi behöver rigga för att folk ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt, säger Åsa Hedberg-Rundgren. Och då måste det finnas servicefunktioner i rimlig närhet.

Hur denna service ska se ut och innehålla har nu stadens äldre möjlighet att få vara med och påverka. Förhoppningen är förstås att det byggs bostäder och erbjuds service som ännu bättre utgår från olika äldres människors behov.

Den som lever länge får se. Vilket ju allt fler av oss gör.

”Vet inte var vi ska bo om vi behöver mycket hjälp”

Varken Eva Wallin eller Gerd Johansson känner till att Stockholm ska bli en äldrevänlig stad. Men de har i alla fall ett tydligt önskemål om vad det bör innehålla.

– Vi har det väldigt bra här i Stiftelsen, men man lever ju med tanken och oron att det inte ska räcka,



Siw Skoglöv tycker att politiker lyssnar på och respekterar äldre.



Eva Wallin och Gerd Johansson vill ha fler och olika boenden för äldre. Politiker behöver lyssna bättre på äldre, tycker Eva.

säger Gerd. Att man kommer att behöva mer stöd och hjälp... var ska man då bo? Det finns ju inte boendeplatser för alla.

Tycker ni att politiker lyssnar till och respekterar äldre?

– Nej, säger Eva Wallin. Jag tror att politiker tänker att alla oavsett ålder och tillstånd ska bo kvar hemma. På sistone har jag börjar tänka på hur min farmor hade det på ålderdomshemmet men social samvaro och ett eget rum att dra sig tillbaka till. Det verkade ganska skönt det där.

Annat som är viktigt för er som äldre i stan?

– Gatorna nu i vinter har ju inte varit så äldrevänliga, knöggligt och isigt. Snöröjningen får gärna bli bättre. Vi behöver också fungerande rulltrappor och hissar i stan. Det händer rätt ofta att de bara står, säger Eva.

Nu vill staden bjuda in äldre till dialog kring stadens utveckling. Skulle ni vilja vara med?

– Nej, jag vet inte vad jag skulle tillföra. Fast det är förstås bra att det vill lyssna till äldre, säger Eva.

Siw Skoglöv kommer gående. Nej, hon har inga särskilda önskemål som skulle kunna göra staden mer äldrevänlig.

Har du andra behov i dag jämfört med för 20-30 år sedan?

– Nej, jag gör samma saker som då... och är det något jag undrar över eller behöver så tar reda på det själv, säger hon.

— Men det blir säkert annorlunda när man är ännu äldre, tillägger hon.

Det kostar inget att lysa upp sitt hem



Fastighetsskötare Arne Rosengren har en uppmaning till alla ”sparsamma” hyresgäster. Låt ljuset vara tätt!

Arne har märkt att en hel del hyresgäster är noga med att hela tiden släcka efter sig när de lämnar ett rum eller en plats – något som resulterar i att de sedan vistas i halvdunkel.

Drar lite ström

Kanske är det så dessa hyresgäster vill ha det. Men Arne tror att det också kan handla om sparsamhet.

- Många äldre är uppfostrade att släcka lampor för att spara på energi och minska elkostnaden, säger han. Men sanningen är att lampor i hemmet drar oerhört lite ström. Särskilt med dagens energi- och ledlampor som är betydligt mer strömsnåla än de äldre glödlamporna.

Som exempel tar han en gammal 60 watts glödlampa som i ljusstyrka motsvaras av en modern ledlampa på 10 watt (eller lågenergilampa på 11 watt). För att komma upp i den gamla lampans elförbrukning kan man använda åtminstone fem ledlampor – som dessutom håller mycket längre.

Ökad fallrisk

Arne påpekar också att svagt upplysta eller nedsläckta rum ökar risken för att snubbla och falla.

- Vi vill inte att våra hyresgäster ska riskera att falla i onödan. För den skull behöver man ju inte ständigt ha stora taklampan tänd. Om man istället har flera lampor längs väggar och i hörn så skapar det trivsel samtidigt som man ser var man går, tipsar Arne.

Mottagning för dig över 75 år

Känner du till att det i Stockholms finns äldre-mottagningar på många av länets vårdcentraler?

Här kan du som är 75 år eller äldre få hjälp och stöd. Till en godkänd äldremottagning ska du:

- kunna ringa direkt, utan knappvalskrav
- kunna få fast vårdkontakt om du behöver
- erbjudas besök, eller annan kontakt samma dag eller dagen efter

Nedanstående vårdcentraler har äldremottagningar:

Kungsholmen

Capio vårdcentral, 08-120 289 85, vardagar 14-15 (direkt)

Doktor Kom Hem, 08-656 97 00

Fridhemsplans Vårdcentral, 08-12 13 35 00

Kungsholmsdoktorn, 08-588 229 10

Kvartersakuten Serafen, 08-672 11 00

S:t Eriks vårdcentral, 08-50256280, mån-fre 13 – 14 (direkt)

Norrmalm

Familjeläkargruppen Odenplan, 08-587 676 35, vardagar 8-9 (direkt)

Kvartersakuten Matteus, 08 586 133 20, vardagar 14-15 (direkt)

Husläkarmottagningen Johannes, 08-123 429 70, vardagar 8-9 (direkt)

Kvartersakuten Tegnérgatan, 08-12 32 38 38, vardagar kl 8-9 (direkt)



Christine Wallmark vill framföra stiftelsens tack för all uppskattning som hyresgäster har förmedlat efter Jubileumsfesten i höstas. Delad glädje är dubbel glädje!

