



HIRSCHNYTT



Trots att det är småkyligt i luften har åtta byresgäster samlats på Värिंगetäppan för att spela boules.

Ökad rörelsefrihet med vaccinet

Även om boulen får betraktas som lite av en måndagstradition under pandemin så kan deltagarna numera träffas mer tryggt och säkert – flertalet är vaccinerade och några ska bli de närmsta dagarna.

Britt Ivarsson tillhör den åldersgrupp som har fått båda sprutorna.

– Det känns bra. Om någon vecka kan jag röra mig bortom Odenplan, jag kan krama mina döttrar och hålla mitt barnbarnsbarn på sex månader i famnen, säger hon och ler.

Rik under pandemin

Trots att deltagarna tillhör riskgruppen äldre över 70 år så vill ingen säga att de har varit rädda för att bli smittade. Men de känner sig tryggare nu i och med vaccineringen. Gun Nord skojar om att hon har blivit rik under pandemin.

– Nu kan jag gå i affärer och handla, jag har till exempel inte handlat kläder på över ett år! säger hon och möts av skratt bland de andra.

Birgitta Runsten ser fram emot att få sin första spruta nu på onsdag. För hennes del innebär vaccineringen framför allt att hon kanske kan börja resa igen, till exempel till hennes bror som bor i Palma på

Mallorca. Eller resa ut i skärgården utan smittorisk.

Det finns en person i sällskapet som känner sig tveksam inför vaccineringen och gärna vill vänta så länge det går.

Rädd för komplikationer

– Efter vaccination mot svininfluensan fick jag många komplikationer som jag fortfarande lider av, så därför är jag rädd. Jag fick hjärtflimmer och inflammation i blodkärlen. Jag ska träffa en hjärtläkare om ett par veckor, vi får se vad det utmynnar i, säger Louise Vallin.

Hon är medveten om att hon av vissa kanske kan betraktas som egoistisk: ”tänk om alla skulle avvakta eller rentav säga nej...”

– Men jag måste ändå tänka på mig själv och på de eventuella biverkningar som kan uppstå. Och som jag drabbades av förra gången vid vaccinering.

Så hon avvaktar. Och njuter av det faktum att hon har en bostad i stiftelsen. Efter ett dramatiskt 2020 då hon efter en separation i princip stod bostadslös, så fick hon möjlighet att flytta in i sin nya lägenhet i stiftelsen första januari.

– Det känns fantastiskt bra. Jag får träffa lite folk, och jag vet att jag har nånstans att bo. Det är så skönt, säger hon.

Hemtjänsten bjuder upp till dans



Annika Cole till höger dansar Jerusalema-dansen med kollegor på Igeldammsgatan till hyresgästernas förtjusning. Flera deltog senare i dans runt fontänen. Videon finns på sibm.se

Dans är lycka, var det lätt att tänka när tjejerna från Vardaga hemtjänst bjöd hyresgästerna på Igeldammsgatan på dansuppvisning vid två tillfällen i mars.

Dans har en sällsam förmåga att få människor på gott humör. Alldeles oavsett vilket tillstånd man befinner sig i.

När tjejerna från Vardaga hemtjänst bjöd hyresgästerna på Igeldammsgatan på dansuppvisning stod de flesta med ett brett leende och gungade med i den vid det här laget kända Jerusalema-låten.

En av de många hyresgäster som hade samlats på gården för se dansen var Eva Colling. Hon såg lycklig ut där hon gungade med över sin käpp.

– Dom var jättebra, det var kul att se. Jag dansade en hel del själv förr i tiden, på jazzklubbar och så. Om jag var friskare skulle jag gärna dansa, säger hon.

Såg dansen på tv

Idén till att samla ihop hemtjänsttjejerna för att lära sig Jerusalema-dansen och även få det filmat (av under-teknad) fick Annika Cole när hon var på besök hos hyresgästen Yngve Erlandsson.

– Vi såg ett inslag med dansen på tv och jag tänkte att det där vore ju roligt att göra. Dels för hyresgäster-

nas skull men också för kollegorna efter ett år med den trista pandemin, säger hon.

Ja, efter ett år av restriktioner och isolering är många svältfödda på roliga händelser och många tog tillfället i akt när dansen annonserades på Igeldammsgatan.

– Det händer ju ingenting så det gäller att passa på. Det var härligt att se, jättetrevligt, säger Mayli Allert.

Gladare efter dansen

Kerstin Levisohn tyckte det var roligt att se glädjen hos de dansande tjejerna på hemtjänsten.

– De såg så glada ut och verkade också tycka att det var roligt att vi var där, det blev ett möte oss emellan.

Ett möte som också tycks ha fått positiva följder.

Mayli Allert tycker sig se att hemtjänstpersonalen har blivit öppnare och mer glada i mötet med hyresgästerna efter danstillfällena.

– De var lite anonyma och allvarliga tidigare, som >>



– Dom var jättebra, säger Eva Colling som gungar med liksom Elisabeth Sundqvist.

säkert delvis hänger ihop med deras jobb. Men nu ser de gladare ut, säger hon.

Videon med dansen har blivit mycket uppskattad, och har nu cirka 2000 visningar på Youtube och 100 gillanden på stiftelsens facebookside.

Yngve Erlandsson dansar med i filmen med sin rollator.
– Det var kul att vara med, filmen är jättefin. Nu frågar folk om Hollywood har hört av sig, säger han och skrattar.

Videon finns att se på stiftelsens hemsida sibm.se och på stiftelsens facebookside.

Kan man träna sitt luktsinne?

Luktsinnet försämras för många när vi blir äldre. Nära hälften av alla män i 80-åldern har luktnefsättning, något som kan leda till att man äter mindre och sämre. Men det går att träna luktförmågan, menar en doftforskare.

Vi utvecklar luktsinnet mycket tidigt, redan ett tre veckor gammalt foster har ett luktsinne.

Smaksinnet är nära sammankopplat med luktsinnet. Det vi upplever som smak uppfattas till största delen av luktsinnet.

När vi blir äldre försämras luktsinnet för många. Ingrid Ekström, doftforskare vid Aging Research Center på Karolinska Institutet, har forskat kring luktsinnet. Hon menar att nedsatt luktförmåga kan få flera konsekvenser.

– Man kanske inte tycker att mat smakar lika gott som förr och därför äter mindre. Eller äter mat som blivit dålig. Det kan också leda till att man inte märker av brister i den personliga hygien, vilket i sin tur kan leda till sociala problem, säger hon.

Undernäring ett problem

Undernäring bland äldre är ett stort problem. Inom äldrevården lider en av tre av undernäring och det finns enligt Ingrid Ekström ett samband mellan luktförlust och näringsbrist.

Vad som orsakat luktförlusten är dock svårare att veta. Ålder är en faktor men också sådant som sjukdom och läkemedelsbehandling. Vissa mediciner kan påverka luktfunktionen.

– Det kan vara bra att se över medicinering, kanske kan man byta en viss medicin som ger till exempel



Det vi upplever som smak uppfattas till största delen av luktsinnet. Därför brukar nedsatt luktsinne även innebära nedsatt smaksinne.

muntorrhet. Man bör undvika övermedicinering och se till att sköta sin munhygien, lyder Ingrid Ekströms rekommendation.

Träna doftsinnen

Ingrid Ekström och hennes handledare Jonas Olofsson har skapat metoder för att träna doftsinnen. Till exempel ett spel baserat på det kända *Memoryspelet* där man i det här fallet ska matcha två likadana lukter med varandra. Ett minnesspel för doftjärnan alltså. Forskningsresultat visar att det leder till förändringar i hjärnans aktivitet.

Varför inte prova på egen hand? Allt som behövs är ett antal små burkar som sedan fylls med dofter, exempelvis olika tesorter, drycker, kryddor.

Försiktig öppning av stiftelsens lokaler för boklån och byte av böcker



Flera hyresgäster undrar om vi inte ska öppna stiftelsens lokaler och börja leva som vanligt nu när många har fått vaccination mot Covid-19.

Riktigt där är vi inte ännu, det är många av oss som inte är vaccinerade.

Vi vill däremot tillmötesgå er önskan om att kunna låna och byta böcker i stiftelsens bibliotek.

Därför öppnar vi försiktigt upp sällskapsvåningen på Kungsholmen måndag, onsdag och fredag mellan klockan 10 – 15 och salongen i Vasastan, måndag, onsdag och torsdag klockan 10 – 15. Du kommer in med din bricka.

Det går inte att boka lokalen för enskilda sammankomster eller grupper inom hyresgäster i samverkan. Gästrummen förblir stängda tills vidare.

”Inget kul”, muttrar mamma om att skaffa ny vana

Ett vanligt råd i dessa pandemi-tider är att se till att ha rutiner och struktur. Äta regelbundna måltider på bestämda tider. Inte slarva med sömnen. Ta den där lunchpromenaden oberoende av väderlek.

Jag är själv rätt dålig på att följa rutiner och tänker att jag nog skulle må bra av att göra det i högre grad. Till exempel gå och träna på en bestämd tid även om det är det sista jag vill göra.

För konsten med rutiner, eller vanor, är att du bara gör det, nästan per automatik. Du håller inte på och dividerar med dig själv, skjuter upp, skyller på annat.

Du anammar Nikes gamla slogan: Just do it!

Ja, just det.

Om det ändå var så enkelt.

Så jag gör det många gör när det är si och så med den egna disciplinen – jag berättar glatt för andra hur de ska göra.

Till exempel min mamma som är 82 år och har Parkinson.

Jag ser hur hon har passiviserats det senaste året, dels som en följd av sjukdomen, dels på grund av pandemin.

”Du behöver börja träna, varför inte träna med Sofia på TV?” ”Du skulle må så mycket bättre!”, vädjar alternativt tjatar jag.

Mamma nickar i samförstånd.

”Verkligen”, säger hon. Men inget händer.

Hon förstår vikten av att röra på sig, men kan bara inte förmå sig att göra övningar med Sofia varje morgon. ”Inget kul”, muttrar hon.



Vill hellre spela golf än att träna med Sofia på TV. Fast Parkinsons sjukdom gör det svårt.

”Kanske inte i början, men när det sedan blir en vana kommer du att känna på ett annat sätt”, svarar jag.

Det sägs att det tar två månader att etablera en ny vana. En evighet för många, inte minst för alla oss mer lustdrivna personer. Som min mamma.

Är det inte kul kan det lika bra vara, och att vänta på något som kan bli kul med tiden bara man har tålamod är en tanke lika avlägsen som en sädesärla i januari.

Det hon tycker är kul är golf. En inte helt lämplig sport att ägna sig åt med Parkinson och krum kropp.

Efter en del vädjanden tog jag ändå med henne ut på en liten golfgrunda rätt så nyligen. Hennes sving var stelare än stel, hon rörde sig stapplande i ultrarapid och andades oroväckande häftigt mest hela tiden. Hon fick iväg några bollar ett antal meter. Men det var förstås inte alls som för en tre fyra år sedan.

Även om hon var glad över att få komma ut och röra på sig, så såg hon moloken ut när vi satte oss i bilen. Det kan ha varit de sista golfslagen hon slog på en golfbana.

Men när vi sedan passerade nybyggda flerbostadshus vid Lövstavägen så sken hon upp.

”Å vilka fina hus de bygger nuförtiden”. ”Vad trevligt det ser ut”.

Ibland är det kanske inte nya vanor vi främst behöver, utan bara att få *uppleva* det nya, det annorlunda. Och i dessa trista pandemitider kan det vara något så vardagligt som att se nybyggnation i Hässelby. 🍷
Claes Tapper

Trapphuset – säkert och framkomligt

Trapphusen är en viktig del av ett tryggt boende. Många hyresgäster vill gärna göra ytan utanför lägenhetsdörren trivsamt och välkomnande, kanske med en matta, ett föremål eller någon form av utsmyckning.

Detta är tyvärr inte tillåtet enligt brandskyddsbestämmelserna. Dessa föremål försvårar också arbetet för vår städpersonal.

Den välkomnande miljön måste alltså flyttas in i respektive bostad. Böcker, tidningar och annat

som skulle kunna vara intressant för andra att läsa, får tyvärr heller inte läggas ut i trapphusen av samma skäl.

Lailas Qi Gong och handträning startar

I början av maj planerar Lailas gruppaktiviteter att sätta igång om vädret tillåter. Det vill säga om det inte regnar, blåser mycket eller är under ca 15 grader.

Håll utkik efter mer information som kommer att sättas upp på tavlorna i trapphusen.