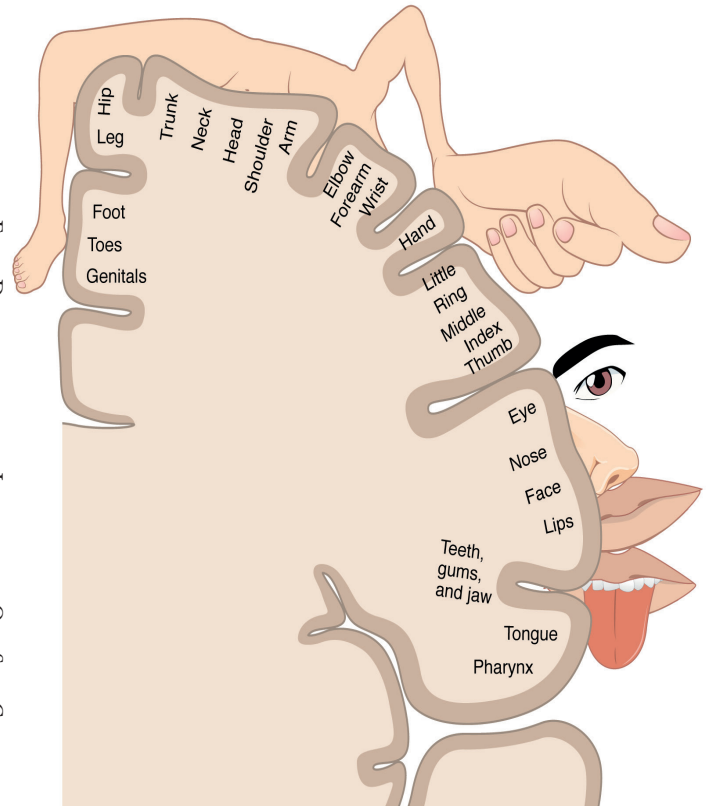




FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM. ILLUSTRATION: OPENSTAX COLLEGE



Illustrationen är en sensorisk karta över vår kropp och visar vilka stimuli som hanteras var i hjärnbarken. Hand och fingrar representerar ett jämförelsevis stort område. Handarbete som stickning sänker stressnivåer och kan förbättra den kognitiva förmågan, enligt forskare.

Handen - ett biomekaniskt under

I de tider som råder rekommenderas vi att inte skaka hand. Samtidigt vet vi att beröring och att hålla någons hand kan motverka stress. Våra händer är oerhört viktiga för oss, både funktionellt och emotionellt.

Händerna har spelat en stor roll för människans utveckling som art. Det säger Göran Lundborg, professor emeritus och en av landets främsta experter på handkirurgi.

– Flera av våra tidiga förfäder hade för miljoner år sedan välutvecklade händer – deras hjärnor däremot var mycket små. Allt fler forskare tror nu att handen drev på hjärnans tillväxt och gjorde den mer komplicerad och användbar, säger han.

Handen nödvändig för språk och kultur

Författaren och neurologen Frank Wilson hävdar att handens och fingrarnas förmåga till rörelse är en förutsättning för all högre teknologi. Handen är ett biomekaniskt under som har utvecklat hjärnan, språket och ja, hela den mänskliga kulturen.

Vi arbetar och skapar, samlar kunskap och kom-

municerar med händerna. De är en del av vår personlighet och viktiga redskap för att uttrycka känslor. Vetenskapliga försök visar att "hålla handen" minskar aktiviteten i de delar i hjärnan som reglerar smärt-signaler.

I vår digitala tidsålder använder vi händerna allt mindre. Vad får det för konsekvenser för inläring, minne och stress? Svårt att säga kanske. Men det råder hur som helst inga tvivel på att det är bra att använda händerna på olika sätt. Till exempel genom handarbete, matlagning eller att måla. Man tror till och med att handarbete är en av de saker som kan minska risken för demens och Alzheimer.

Laila Runér, stiftelsens arbetsterapeut, betonar vikten av handträning för äldre.

Hon säger att det är bra för finmotoriken och ledrörligheten och har betydelse för att stimulera hjärnan till exempel vid stroke.

– Kontinuerlig handträning kan reaktivera hjärnans skadade områden och påskynda rehabiliteringen, säger hon.

Lailas tips: så undviker du att falla



Arbetsterapeut Laila Runér rekommenderar hantlar för att träna upp styrkan i armar, händer och handled så att man inte skadar sig lika lätt vid ett eventuellt fall.

Vid det här laget känner du säkert till att risken för fallolyckor ökar med åldern. Balansen försämras, man ser sämre, mediciner kan göra en lite dimmig och reflexerna är inte vad de en gång var.

Ofta sker fallolyckor i hemmet, kanske när man ska plocka upp något och halkar, eller på mattor och trösklar. Men det kan så klart också inträffa på stan, på en isfläck eller trottoarkant.

Vad kan du då göra för att minska risken för att falla? Laila rekommenderar i första hand balans- och styrketräning. En balansövning kan till exempel vara att borsta tänderna på ett ben (samtidigt som man

håller sig fast i något), säger Laila.

– Det gäller att få in det här med träning i vardagen. Kanske sätter man sig framför tv:n på kvällen. Då kan man passa på att resa och sätta sig fem - tio gånger. Bäst är förstås om man har en fem övningar som man genomför varje dag, säger Laila.

Många som ramlar tar emot sig med händerna – och skadar sig rejält. Kan man träna händerna så att de klara ett fall bättre?

– Handträning som vi har här på stiftelsen är jättebra men i första hand för finmotoriken. Vill man stärka sina händer och armar så att man inte skadar sig så lätt vid fall så är det styrketräning som gäller, exempelvis med hantlar. Armhävningar fungerar också, t ex på knä eller mot en vägg.

Rekommenderar rollator

Hon betonar vikten av att också träna bålen; styrka i mage och rygg är centralt för att klara sig bättre från att falla.

Annars vill hon lyfta fram ett hjälpmedel som definitivt minskar fallrisken – rollatorn.

– Jag uppmuntrar gärna flera att gå med rollator. Även inomhus om man har lite problem med balansen och är äldre och skör. Du får stöd, du kan vila på den och du kan forsla saker på den. En rollator är utmärkt om man hanterar den rätt, säger Laila.

Kontakta Laila om du vill ha fler övningar för att stärka balans och styrka.

Boule i Vasastan en höjdare

”Vi har sedan starten i våras spelat varje måndag. Spelet i sig är roligt och oförutsägbart eftersom alla kan vinna. Vi brukar spela både på slingan Antikrundan och i Vasaparken. Efter spelet umgås och fikar vi. Vi har även hunnit med en grillfest och en kräftfest. Dessutom planerar vi en surströmmingsfest.

Sammanhållningen har stärkts under alla våra aktiviteter. Nyligen har vi även bildat en Facebookgrupp.

Vi tänker inom kort utmana boulegruppen på Igeldammsgatan. Vi kommer att spela långt in på hösten och hälsar nya deltagare välkomna.”

Christian Hjelt



I våras startades en boulegrupp i Vasastan. Foto: Christian Hjelt

STYRELSEBESLUT

Hyreshöjning 2020

Hyresförhandlingar har detta år blivit sena och förhandlingsprotokoll förelåg först efter att tredje kvartalets hyra redan var aviserad. Hyreshöjningen uppgår till 1,95% fr o m den 1 april för samtliga stiftelsens fastigheter.

Styrelsen har med tanke på Corona beslutat att inte avisera retroaktiv hyra för perioden 1 april – 30 september. Ny hyra debiteras först fr o m den 1 oktober.

Ny hyresgäst

Styrelsen har beslutat att teckna hyreskontrakt för lägenhet om 83kvm, Igeldammsgatan 4A bv, till stiftelsens direktör med make fr o m 1 augusti 2020.

Ett annorlunda år

Stiftelsens direktör Christine Wallmark råkade runt midsommar ut för en olycka som gjorde henne temporärt rullstolsburen.

Här berättar Christine om händelserna detta minst sagt annorlunda år.

”Genom vänner i Italien fick vi tidigt information om Coronapandemin. Min man och jag beslöt oss då för att undvika kollektivtrafiken och jag började arbeta hemifrån i mars månad. En dag i veckan besökte jag kontoret. Den snabba promenaden till Slussen över Västerbron till kontoret på Kungsholmen förbättrade definitivt konditionen.

Att arbeta hemifrån gick förhållandevis bra. Men de ständiga störningarna från omfattande fastighetsarbete i vårt hus var påfrestande. Mina besök på kontoret varje vecka var en lisa för själen.

Eftersom nya fastighetsarbeten i vårt hus skulle startas vid midsommar och pågå i sex månader med omfattande buller, rekommenderade vår fastighetsägare oss att inte bo hemma under tiden. Vår lägenhet var särskilt berörd eftersom den låg på bottenvåningen mot den innergård som skulle åtgärdas. Vi fick låna en gästlägenhet på stiftelsen för att klara värsta tiden.

Oväntad fallskada

Det pågående byggarbetet ledde till att farstrappan var full av byggdamm och skräp. När jag söndagen före midsommar skulle gå ner för trappen föll jag på sista trappsteget. Det gick så fort. Plötsligt ligger jag där på stengolvet och kan knappt röra mig. Ännu mindre resa mig upp.

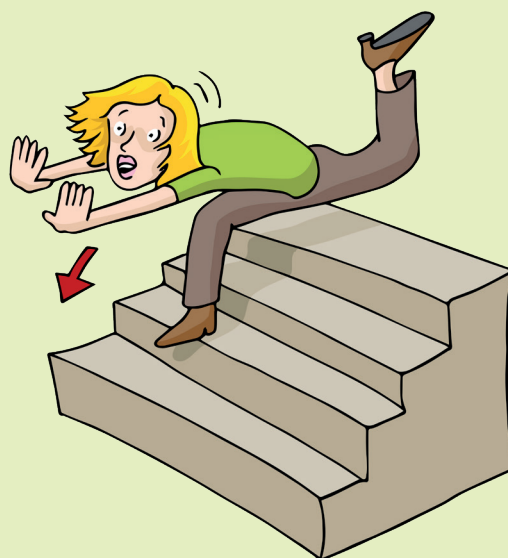
Min man Jonas baxar mig upp, jag stödjer mig på vänster sida, den högra är helt ur funktion. Jag känner ingen smärta och tänker att det nog ändå kommer att gå över. Men Jonas tar mig till akuten på SÖS.

Det visar sig att jag har brutit höger fotled och höger handled. Eftersom jag har feber när jag kommer till SÖS forslas jag av en sjuksköterska med neddraget visir till Corona-akuten. Det gör mig knappast mindre orolig. Väl där dras benpipor rätt, jag gipsas, röntgas, dras om på nytt, gipsas och röntgas ännu en gång. Gudskelov friskförklaras jag från Corona. Sedan transporterades jag till Dalens sjukhus. Jag hade just fyllt 65 år.

På Dalens sjukhus låg jag i en fyrabäddssal tillsam-

mans med två höftfrakturer 80+ och en diffus fotskada. Den fotskadade och kognitivt nedsatte mannen 90+ hade flyttats från ett rum med misstänkt Coronasmitta. Det visade sig att han tack och lov inte var smittad. De två veckorna på Dalen var varma, lite stökiga men i stort sett väldigt lärorika. Vilken fantastisk personal och härliga patienter - nästan alla.

När jag sedan röntgades på nytt på SÖS så visade det sig att högerhanden hade återgått till brutet



tillstånd, vilket jag vid det här laget var smärtsamt medveten om. Operation efter några dagar. Sedan flytt till vårt tillfälliga boende på Kungsholmen. Mycket trött, rejält smärtlindrad men med intensiv tro på träning. Om jag följde programmen

skulle dessa ta cirka 6 timmar per dag...

Jag har nog fuskat en del men min tro på handträning är definitivt uppgraderad!

Flytt från söder till - Kungsholmen

Eftersom jag blev rullstolsburen flyttade kollegorna oss över till en ledig lägenhet i stiftelsen. De hade rätt. Vi hade inte fått rum med all utrustning som behövdes i gästrummet.

Väl i lägenheten förundrades vi över hur tyst det var om nätterna och hur tillgänglig lägenheten var jämfört med vår lägenhet på Södermalm. Vi skrattade samtidigt över hur lika läget var - bottenvåning mot innergård och itr på motsatta sidan, med en gravplats och höga träd inom synhåll.

Vi kontaktade ordföranden Olle Wästberg och frågade om vi skulle kunna få kontrakt på lägenheten. Han var positiv och efter en kontroll med styrelsen skrev vi kontrakt den 1 augusti. Min man är sjukpensionär men jag kommer att arbeta ytterligare några år. Med fortsatt hot från Corona har bostad intill kontoret större fördelar än nackdelar.

Vi är tacksamma för den här möjligheten och får se hur framtiden utvecklar sig”. ❖



Anna Greta Björling bestals på värdesaker i hemmet men blev aldrig riktigt rädd, mest arg, säger hon.

”Ta fast tjuven!”

Hyresgästen Anna Greta, 97 år, blev bestulen

Mannen ringde på och låtsades vara någon som skulle kontrollera ventilationen. En stund senare sprang han från platsen med Anna Gretas smycken och värdesaker...

Hyresgästen Anna Greta Björling, snart 97 år, råkade nyligen ut för en stöld i lägenheten - men fick tillbaka värdesakerna.

En man ringde på och sa att han skulle göra efterkontroll av ventilation och brandvarnare.

– Han visade upp ett papper, men mamma kunde inte se att det stod något om Isaak Hirsch på pappret och frågade om det. Hon fick något mumlande till svar, berättar Anna Gretas son Peter Björling.

Grannen flyttade in

Eftersom det pågick en inflyttning hos grannen och dörren där stod öppen, så tänkte Anna Greta att det kanske var ok ändå och släppte in mannen. Väl därinne frågade mannen om brandvarnare och en stege. Anna Greta lämnade honom för sysslor i köket.

– När jag tittade in i sovrummet såg jag att mannen höll på att söka igenom lådan i nattduksbordet och sedan stoppa något i fickorna, berättar Anna Greta.

Jag ropade:

– Vad har du i handen!? Visa mig vad du stoppade i fickan!

Då sprang tjuven ut i trapphuset. Han hade kunnat

undkomma om det inte vore för flyttarbetaren Johan Sandin som hjälpte till med inflyttningen hos Anna Gretas granne.

– Ta fast tjuven, hörde jag kvinnan ropa, precis som i en film, berättar Johan Sandin för SVT Nyheter.

Johan Sandin satte omedelbart efter tjuven i trapporna och haffade honom vid porten. Han höll fast tjuven och sa till kollegan att ringa polisen. Det tog bara några minuter innan polisen var på plats och tog över.

Fantastiskt ingripande

Anna Greta fick tillbaka sina smycken och ägodelar och hyser, enligt Peter, en stor tacksamhet inför Johan Sandins beslutsamma ingripande. ”Helt fantastiskt att han råkade vara

där och kunde ta fast tjuven.”

Själv blev hon aldrig riktigt skrämmd, säger hon senare.

– Nej, inte rädd egentligen, jag blev mest arg på tjuven och det han gjorde, säger Anna Greta.



Hjälte för dagen. Flyttarbetaren Johan Sandin haffade tjuven vid porten. Foto: SVT

Kom ihåg att aldrig släppa in en okänd person i lägenheten!

När Stiftelsen gör hembesök meddelar vi det i god tid innan besöket.

Vi gör ALDRIG spontana besök för att kolla exempelvis ventilationen. Alla besök sker efter överenskommelse.