



Eva Rosengren i färd med att promenera med sin dotters chihuahua Flora tillsammans med Birgitta Heimig. "Med Flora har jag alltid någon att prata med som inte säger emot, skämtar Eva.

Hundar bidrar till trivsel på trivselboendet

Djurägare är mer nöjda med sin sociala och emotionella situation, visar studier. "Att ta hand om Flora är rena rama friskvården", säger Eva Rosengren.

Inom stiftelsen bor inte bara människor, här bor också djur av olika slag. Mest synliga är hundarna som kommer ut för att rastas flera gånger per dag.

Det sägs ju att hundar har en positiv inverkan på människors välbefinnande. Inte minst som sällskap när man blivit äldre. Men frågar man hundägande hyresgäster kan det finnas många skäl till att man skaffar hund.

Intensivt med valp

Maria Persson har en åtta månader gammal chipoo, en mix mellan pudel och chihuahua, som heter Ruffa.

– Jag har aldrig haft hund tidigare men tänkte att nu när jag är 60+ kanske det passar. Eftersom jag har varit allergisk tidigare så ville jag ha en pudel som inte fäller hår, berättar hon.

Det som drev Maria att bli hundägare är hennes stora

djurintresse. Hon är intresserad av hur djuren betar sig och hur vi kommunicerar. Visst är det också ett sällskap men det var inte det primära, menar hon. Hon har ibland känt sig mer uppbunden än vad hon trodde att hon skulle göra.

– Nu är ju Ruffa en valp och behöver extra mycket tillsyn och sällskap. Men det blir ganska intensivt, hon följer ju efter mig vart jag än går. Fast det har blivit bättre på sistone trots allt.

Bra för ond rygg

En annan hyresgäst med hund är Eva Rosengren. Hon tar, i princip på heltid, hand om sin dotters lilla Cihuahua som är nio år. "En liten tant så hon passar ju bra här", skämtar hon. På frågan vad det är hon gillar med att ha hund så svarar hon snabbt:

– Då blir man ju tvungen att gå ut och gå! Och det är bra för min onda rygg. Dessutom få man ju motion och frisk luft - det är faktiskt rena rama friskvården, säger hon.



Maria Perssons chipoo Ruffa får sitta fint på Inari Bergströms rollator.

missnöjda med sin sociala och emotionella situation än de som inte ägde djur. Djurägare motionerade mer, hade lägre blodtryck, puls och stressnivå.

Hon framhåller att det är ett trevligt sällskap och att en hund medverkar till att ge vardagen innehåll och rutiner.

– Även om jag själv inte har något emot att vara ensam, snarare tvärtom, så är man ju aldrig ensam med en hund.

Studier som gjorts om djurens inverkan på äldre personer som bor i det egna hemmet visar att djurägarna var mindre

Man tänker nog i första hand på hundars och möjligen katters effekt på en människas välbefinnande men det finns så klart också andra djur som kan ha en positiv inverkan.

Även akvariefiskar kommunicerar

Maria berättar att hon tidigare hade akvariefiskar. Den sociala interaktionen med en guppy eller guldfisk måste ändå vara väldigt begränsad, tänker man. Men Maria menar att så inte är fallet.

– Man kan absolut kommunicera med akvariefiskar. Studier visar att en guldfisk är en lika intelligent som en liten fågel, och har förmåga att lära sig saker. Jag kunde klappa mina guldfiskar. Och så hade jag en pansarmal som kom fram varje morgon och hälsade, berättar hon och ler.

Maria håller på att träna Ruffa i mindre konster och dressyr. Just dressyren kan vara en utmaning med en energisk valp; Ruffa är väldigt social och vill prata med i stort sett alla när de är ute och går.

– Det kan ju bli lite jobbigt när hon ska hoppa upp och hälsa på alla. Fast bemötandet är ofta positivt, inte minst på stiftelsen. Många kommer fram och vill hälsa, säger Maria.

Allt svårare att minnas händelser i nuet

Det är naturligt att bli mer glömsk med åldern. Men långt ifrån alla får ett sämre minne. Både gener och hur vi lever våra liv spelar roll.

Minns du inte heller namnet på en person du nyligen har träffat? Eller glömmet att säga till om saffran i kassan – trots att du vid mjölkhyllan påminde dig om att glöm nu för allt i världen inte saffranet?

”Alzheimer light”, skämtar vi. Och biter samtidigt våra tänder. För nog är det lite frustrerande. Ibland kanske till och med en smula oroande.

Nu kan orsaken till att vi inte minns så bra ha många orsaker: trötthet, stress, brist på fokus eller koncentration. Vi kan också beklaga ofördelaktiga gener, för det är definitivt så att vår genupsättning spelar roll. Liksom miljö, det vill säga vår livsstil. Vad vi äter, hur mycket vi rör på oss, om vi stressar mycket.

Det där med namn

Dessutom: ju äldre vi blir desto sämre minne. Ja, inte för alla men för många. Hyresgästen Järt Svan håller med

– Ja, det är ju på tillbakagång, det märker man ju, säger han och ler.

Det är närminnet som sviktar, menar han. Vad man har pratat om med någon, vad man ska handla och – just det ja, det där med namn.

– Jag kan vakna på natten och tänka: vad hette den där typen nu igen... då brukar jag börja på A och så går jag genom alfabetet tills jag kommer ihåg namnet på personen i fråga.



Lotta Henriksson, till vänster, har lika bra minne idag som när hon var yngre, säger hon. Här i samtal med Monica Strand. Lottas hund Morgan väntar på sin promenad.



"Det man inte har i huvudet får man ha i benen", konstaterar Järt Swan när minnet sviker. Han motionerar för att kropp och knopp ska må bra.

Det blir lite stökigt att glömma saker, men någon oro för att det ska bli ännu sämre har han inte.

– Det gäller att hålla i gång, jag motionerar, tar promenader. Jag tror att det hjälper, säger han.

Syresätta hjärnan

Och det stämmer. Den som vill vårda sin hjärna och sitt minne ska ägna sig åt fysisk aktivitet. Att syresätta hjärnan är att hjälpa den. Det är belagt i massor av studier gjorda på både människa och försöksdjur, enligt Lars Bäckman, psykolog och professor på Karolinska Institutet.

Förr kunde man läsa att minnesförmågan sjunker redan tidigt i livet, någonstans kring 25- till 30-årsåldern. Men det är fel. Minneskapaciteten sjunker generellt sett vid ungefär 65-årsåldern, men den individuella variationen är stor. Vid 70 års ålder har cirka 15 procent ett mycket gott minne.

Lotta Henriksson tycker inte att hon har sämre minne idag vid 76 års ålder jämfört med när hon var yngre.

– När jag jobbade i restaurangbranschen och serverade så var jag tvungen att ha koll på vilka gäster som skulle ha vad vid olika bord. På den tiden skrev man aldrig upp i ett block. Jag hade inget särskilt knep, jag bara hade allt i huvudet, säger hon.

Märk cykeln

Tänk på att märka upp och ställa in din cykel i förrådet under vinterhalvåret!

Behöver du hjälp, ring Arne. Förråden finns på Kungsholmen, Igeldammsgatan 8B, källare och i Vasastan, Vikingagatan 34 G, källare.

Du som inte längre cyklar, kontakta gärna cykelreparatör som kan vilja återanvända den.

Kanske handlar det om att Lotta har bra gener. Kanske har hon genom sitt jobb tränat sin minnesförmåga under lång tid.

Accelererat åldrande

Det som händer när vi blir äldre är att vi får svårare att lägga nya kapitel till berättelsen om våra liv.

– Vi får också svårare att komma åt det redan inlagrade, framför allt det nyligen inlagrade. Detta gäller både personer med ett normalt åldrande och de som drabbas av demenssjukdomar, säger Lars Bäckman.

Det beror på att nervceller dör och synapser försvinner. Och det sker både hos dem som får en demensdiagnos och hos andra. Lars Bäckman vill gärna använda begreppet accelererat åldrande i stället för demenssjukdom.

– Vid accelererat åldrande faller minnesförmågorna snabbare undan, men det sker på samma sätt som vid ett friskt åldrande, säger han.

Tar glömskan med ro

Att med åldern bli mer glömsk verkar trots allt vara en process som flera hyresgäster tar med ro. Flera nämner svårigheten att komma ihåg namn och att drabbas av minneslucka just när man är i färd med att göra något.

– Jag känner mig ändå rätt pigg, i alla fall i huvudet. Jag gör vad jag kan för att hålla igång tankeverksamheten. Korsord är bra och jag försöker hänga med i det som händer i samhället och världen, säger Inga Britt Ångman.

Källor: Hjärnfonden, Karolinska Institutet, med flera



"Minnet blir alltmer flyktigt", konstaterar Inga Britt Ångman

Omärkta cyklar kommer att ställas undan och transporteras bort i början på januari 2022.

Stege att låna

Nu finns stege att låna igen.

På Kungsholmen står den i sällsskapsvåningens städförråd. I Vasastan står den i personalens kapprum, Karlbergsvägen 60.

Annette är ny direktör för stiftelsen



Annette Bengtsson är utbildad sjuksköterska med gedigen bakgrund inom geriatriken.

FOTO: PRIVAT

Annette Bengtsson, 52 år, är ny direktör för stiftelsen efter Christine Wallmark som går i pension den 1 februari. Annette kommer senast från Danderyds kommun där hon har arbetat som verksamhetschef för två mindre särskilda boenden.

Hon tillträder som direktör den 1 januari 2022.

Hur känns det?

– Det känns spännande, och utvecklande för min del eftersom jag byter bransch. Det blir väldigt mycket nytt för mig vilket känns roligt.

Vad är det du tycker ska bli särskilt spännande med din nya tjänst?

– Det är att komma tillbaka till de äldre. Att möta människor, skapa och utveckla gemenskapen. Som tidigare verksamhetschef var jag ofta helt fast vid datorn.

Vad har du arbetat med tidigare?

– Jag utbildade mig till sjuksköterska och var klar 1995. Efter bara några år blev jag erbjuden att arbeta som biträdande verksamhetschef på ett äldreboende. De senaste 16 åren har jag arbetat som verksamhetschef och varit med om att starta upp särskilda boenden från grunden. Jag har ansvarat för allt från fastighet och drift till att rekrytera och skapa grupper och team. Jag har under hela min karriär varit verksam inom geriatriken på något sätt.

Vad är din bild av stiftelsens verksamhet idag?

– Jag kände faktiskt inte till den innan. Det jag gillar är det här alternativet, att man bor hemma men ändå är del av en gemenskap. Man blir inte ensam, det finns hela tiden en möjlighet att träffa andra. Verksamheten känns rätt så unik, vi har i alla fall inte något liknande i norra Stockholm där jag bor.

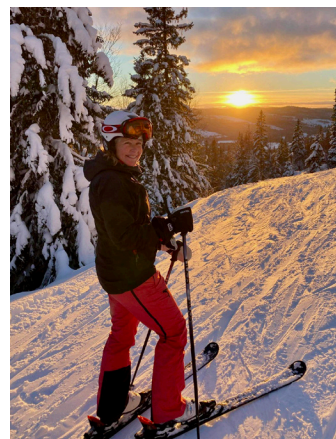
Vad vill du åstadkomma i din roll som direktör?

– Christine har ju gjort ett fantastiskt jobb och jag kommer att utgå från vad hon har åstadkommit. Att lyssna in är viktigt, särskilt nu när jag börjar. Det kommer en ny generation av hyresgäster som ställer delvis andra krav på exempelvis det digitala. Vi behöver vara uppdaterade och se till att hänga med i utvecklingen i stort.

Du själv som person med tre ord?

– Glad, omtänksam, lugn... kanske inte alltid inombords men sägs göra det intrycket.

Annars gillar jag att träna och vara ute mycket, paddla kajak, åka skidor – både längd och utför. Jag är gift och bor i Åkersberga och har två utflugna barn.



Annette åker gärna utför.



Inga-Lis Grape

Seniorgympan kickar igång med ny ledare

Över 20 hyresgäster står beredda när ledaren Inga-Lis Grape kör igång seniorgympan, efter långt uppehåll på grund av pandemin.

Det börjar mjukt för att alla ska få upp värmen i kroppen. Var och en har sin plats; träningen är pandemianpassad. Musiken är väl vald till de olika övningarna, poplåtar varvas med oväntade svenska klassiker som "Ta av dig skorna".

Deltagarna ser glada ut och gör så gott de kan för att hänga med i rörelserna som inkluderar danssteg. Kerstin Levinson har deltagit på seniorgympan tidigare. Hon är mycket nöjd med dagens pass.

– Väldigt roligt, med bra variation både i övningar och i musikval. Jag kommer att delta varje onsdag framöver, säger hon. *Läs hela texten, med träninstips, på sibm.se*