

Assistenten

Tidskrift om personlig assistans i Borås Stad
Årgång 11 • Nummer 2 • 2016



- **Intervju med Sandra Hansson**
- **BRASS-resan till Laxbutiken**
- **Suzkorna – ett vinnande lag**
- **Om missbruk och droger**

Innehållsförteckning

Redaktionellt	5
Utbildning i dokumentation	6
Borås placerade sig bra	7
Om missbruk och drogmissbruk	8
Rutiner då brukaren går bort	10
Resan till laxbutiken	12
Intervju med Sandra Hansson	14
Mer om hälsoutveckling	15
Suzkorna – ett vinnande lag	16
Assistenten och kosthållningen	20
Kontaktuppgifter	22
Visste du ...	24

Tryckning, juni 2016

Borås Kommuntryckeri

PÅ OMSLAGSBILDEN: Gina Larsson, Heidi Västerbrink, Harriet Johanson och Iulia Diu. De ingick i laget som vann tävlingen, Ta steget!.

FOTO: Suzanne Haak

Bli gärna kontaktperson!

Om du är över 18 år och vill göra något för en annan människa, har engagemang och lite tid över, kanske ett uppdrag som kontaktperson skulle passa dig? Som kontaktperson är du kompis och stöd till en person med funktionshinder. Ni träffas regelbundet och fikar, går på bio, hockey, eller gör något annat kul tillsammans. Du får arvode och omkostnadsersättning.

Är du intresserad kan du kontakta:

Elisabeth Drugge, 033-35 52 66

Ann-Christine Erlandsson, 033-35 34 59

Annika Sjöqvist, 033-35 51 22

• Redaktionellt

Personliga assistenter lär vara en yrkesgrupp med låg sjukfrånvaro. Om det beror på trivsel och kärlek till jobbet, eller om hälsotänkandet är särskilt utbrett inom kåren – nej, låt de lärde tvista om det.

Faktum är dock att Suzkorna, ett lag bestående av fyra assistenter, vann årets upplaga av Ta steget! Kommunens populära gångtävling. Detta skedde i konkurrens med 302 personer, fördelade på 45 lag.

Två föreläsningar

Denna bedrift motiverar att senare delen av tidskriften denna gång har ett hälsotema. Det inleds med intervjun av Sanda Hansson, som har specialuppdraget att anordna aktiviteter med hälsofokus.

Sedan faller det sig naturligt att Harriet Johanson presenterar sig själv och sina lagkompisar i Suzkorna. Säkert finns det mycket inspiration att hämta från dem för den som känner sig manad att försöka förbättra sin hälsa.

Det räcker dock inte med att motionera; kosten är också viktig. Harriet Johansons avslutande mattips ger god vägledning. Även hennes text på mittuppslaget, om BRASS-besöket i Laxbutiken i Heberg, baseras på det kulinariska.

Marit Scheers Anderssons referat från Per Lifvergrens föreläsning om missbruk ger insikt om vad ett destruktivt beteende kan göra med en människa, men visar också hur mörker kan vändas till ljus.

Även Caroline Johansson har varit på föreläsning. Hon har lyssnat på konsulten Marie Wendin som hade mycket att säga om dokumentation och betydelsen av genomförandeplaner.

Jubileum till jul

Andra saker som vi upplyser om är att Myn-digheten för delaktighet värderar Borås Stads arbete för personer med funktionsnedsättning högt. Vi repeterar också vilka rutiner som gäller vid en brukares bortgång.

För övrigt arbetar redaktionen mycket med det jubileumsnummer som är tänkt att komma framåt jul. Men låt oss ta sommaren först.

Trevlig sådan! ■



PETER GRÖNBORG
Redaktör

Regeringen utreder assistansen

Enligt Sveriges Radio är regeringen intresserad av hur LSS-lagen fungerar och om den behöver ändras. Därför har Désirée Pethrus, politiker i Kristdemokraterna, utsetts att göra en utredning. Regeringen vill bland annat att hon ska ta reda på varför personlig assistans kostar allt mer pengar. Regeringen vill också få förslag på hur kostnaderna kan hållas tillbaka.

Det skulle kunna leda till att det blir svårare för personer med funktionsnedsättning att få personlig assistans. Eller att de får rätt till färre timmars hjälp. Det är i alla fall vad vissa handikapporganisationer befarar. Men från regeringshåll har man sagt att det inte ska bli försämringar. Utredningen om LSS ska vara klar i oktober år 2018. ■

Konsten att dokumentera



Konsult och kursledare Marie Wendin som tidigare bland annat jobbat som handläggare och vårdlärare. FOTO: Caroline Johansson

Sociala omsorgsförvaltningens chefer hade under 2013 en tvådagars utbildning i social dokumentation. Nu har turen kommit till stödandvändarna att utbilda sig i dokumentation.

Det första tillfället av tre gick av stapeln i maj. Det andra tillfället blir i höst och det tredje i vinter. Stödandvändarna ska efter genomgången utbildning kunna handleda personalen i sin enhet i social dokumentation.

Brukarens maktmedel

Hela utbildningen ska bland annat innehålla vad stödandvändarnas uppdrag är, varför

man ska dokumentera, hur man skriver en genomförandeplan och följer upp den och grundläggande kunskap om ICF-koder.

Under det första tillfället av kursen avhandlades till att börja med varför vi ska dokumentera. Det är viktigt på grund av brukarens rätt till delaktighet, självbestämmande och inflytande. Det är dessutom en informationsöverföring och ett underlag för planering och uppföljning av insatser. Det ger även statistik, kontinuitet och en möjlighet att göra tillsyn.

Det har på senare tid blivit ökade krav på dokumentation då Inspektionen för vård och omsorg (IVO) påtalat brister inom äldre- och funktionshinderomsorgen. Främst på grund av avsaknad av genomförandeplaner och bristfällig dokumentation. Genomförandeplan var för övrigt det som dagen mest kom att handla om.

– Genomförandeplanen är brukarens maktmedel för att se till att personal gör det som de ska och för att säkra omsorgskvalitén, berättade Marie Wendin som höll i dagens kurs.

Begripligheten viktig

Viktigt när man gör en genomförandeplan är att insatsen planeras med respekt för den enskildes medbestämmanderätt och integritet. För att brukaren ska känna igen planen som sin egen kan man till exempel skriva den i jag-form, men det viktigaste är att det språk som används i planen blir fullt begripligt.

I genomförandeplanen bör det bland annat framgå vilka mål som gäller för insatsen, vem som ansvarar för genomförandet och när och hur olika aktiviteter ska genomföras. ➤

En checklista

Detta och mycket annat fick vi lära oss under dagen. Vi fick dessutom med oss en hemuppgift som ska genomföras tillsammans med kollegorna på enheten.

Alla ska svara på en checklista för att se ungefär hur man ligger till när det kommer till genomförandeplan. Stödanvändaren ska sedan sammanställa gruppens svar och ta med sig till nästa kurstillfälle. ■

CAROLINE JOHANSSON

Borås placerar sig högt – igen!

Borås är näst bäst i Sverige på tillgänglig idrott och utbildning för personer med funktionsnedsättning. Det visar en ny undersökning från Myndigheten för delaktighet.

– Ett lika glädjande som välförtjänt resultat, tycker ansvariga kommunalrådet Lena Palmén (S).

Myndigheten för delaktighet följer varje år upp hur kommuner arbetar med tillgänglighet och delaktighet för personer med funktionsnedsättning. Enkäten undersöker kommunernas tillgänglighet inom fem områden: fysisk tillgänglighet, arbetsmarknad, idrott, kultur och utbildning.

Bland Sveriges kommuner är Borås näst bäst på idrott och utbildning och kommer på en tredje plats när det gäller fysisk tillgänglighet. Inom kultur hamnar Borås på en femte plats och inom tillgänglig arbetsplats så hamnar kommunen på plats tolv. Borås förbättrar eller ligger på samma höga nivå inom samtliga områden jämfört med föregående år.

– Det är väldigt roligt att vårt långsiktiga arbete börjar få genomslagskraft inom fler områden än fysisk tillgänglighet, då frågan är så mycket större, säger Petri Pitkänen, funktionshinderkonsulent.

Borås Stad har ett aktivt funktionshinderråd knutet till Kommunstyrelsen vilket ger möjlighet att påverka kommunens arbete redan i planeringsstadiet. Rådet är rådgivande och till för samråd, informationsutbyte och svarar på remisser från kommunen i olika frågor.

– Arbetet framåt riktar sig mer och mer mot kognitiva och dolda funktionsnedsättningar, vår målsättning är att bli lika framgångsrika inom dessa områden som inom fysisk tillgänglighet, säger Lena Mellbladh, tillgänglighetskonsulent. ■

FAKTA: Borås resultat

Arbetsmarknad

Andel av maxpoäng 2016: 60 procent

Andel av maxpoäng 2015: 49 procent

Fysisk tillgänglighet

Andel av maxpoäng 2016: 89 procent

Andel av maxpoäng 2015: 89 procent

Idrott

Andel av maxpoäng 2016: 85 procent

Andel av maxpoäng 2015: 74 procent

Kultur

Andel av maxpoäng 2016: 72 procent

Andel av maxpoäng 2015: 44 procent

Utbildning

Andel av maxpoäng 2016: 92 procent

Andel av maxpoäng 2015: 69 procent

KÄLLA: Pressmeddelande, Borås Stad

Naket och klokt om missbruk

Som skyddsombud fick jag för en tid sedan en kallelse till utbildning, som handlade om missbruk. Min första tanke var att det måste vara ett miss-tag. Jag arbetar ju inte med personer med missbruksproblematik!

Så småningom förstod jag att som skyddsombud är det en viktig bit att känna till. Missbruk förekommer överallt i samhället, och också på våra arbetsplatser – så det är ett angeläget ämne.

Per Lifvergren pratade med inlevelse utifrån sina egna erfarenheter av droger och missbruk. Han blev känslös när han beskrev speciella upplevelser och händelser, från sitt liv som narkotikamissbrukare, på ett naket och utlämnande sätt.

Vägde 39,7 kilo

Per presenterade sig som en 51-årig före detta knarkare. Han har varit fri i 31 år från sitt beroende. Han började med sitt missbruk när han bara var 12 år och höll på tills han var 20 år under sin uppväxt i Gävle. Nu föreläser han för barn som är 11–12 år.

Han är uppvuxen med en pappa som är alkoholist. Alkoholism är en sjukdom.

Under sin missbruksperiod sniffade Per, rökte hasch, marijuana (som förstörde kroppen), LSD, amfetamin. Vid 16 års ålder var han sprutnarkoman och missbrukade då morfin och heroin.

Till slut svimmade han på torget och hade då dubbelsidig lunginflammation. Han var 179 centimeter lång och vägde 39,7 kilo. Hade han inte kommit under vård då, så hade han dött inom sex månader, fick han veta.



Per Lifvergren, en uppskattad föreläsare.

FOTO: Jonas Andersson

Tog mammas pengar

Heroin är smärtstillande och tar också bort alla känslor. Per har tagit tre överdoser i sitt liv. Vid 19 års ålder var han utmärglad, långhårig och han ville rensa i sitt liv och prata ut med sin mamma. I ett drogrus slog Per ner henne. Sedan tog han hennes pengar – på Mors dag.

Pers mamma såg att det inte var hennes son som gjorde det. "När hon såg Per i ögonen fanns det inget kvar av Per" – därför förlät hon honom. ➤

Per ville göra slut på sig, så han lade sig i en tunnel nära akuten. Han blev hittad och blev i sista stund förd till akuten. Väl där, slog han ner läkaren, som fick skulden för att han inte hade lyckats dö.

Per beskriver hur han reagerade på opiaterna. Effekterna av drogen blev att pupillerna blev små – de reagerade inte på ljus. Han blev lugn och seg i kroppen. Han beskriver det också som att det är som när man blir störtkär. Alla normala hänsyn och beteenden försvinner.

Missbruket kostade Per 1 500–2 000 kr per dygn ...

Hur förebygger man?

A. SAMARBETE

Per arbetar sedan tio år för ICA i Kungälv där han arbetar med drogmissbruk bland personalen. Genom samarbete med facket har det gjorts en kartläggning av problemen på arbetsplatsen.

För att få en indikation på hur utbrett missbruket var gjordes det anonyma enkäter bland alla anställda. Resultat: 60 procent svarade ”ja” – det finns problem!

B. UTBILDNING OCH KUNSKAP

Det ges utbildning för att öka kunskapen om droger och missbruk. I utbildningen ingår information om olika preparat. De jobbar också mot att ta bort stigmatisering och fördomar kring missbruk. Vilka mekanismer som styr ett drogberoende.

C. DELAKTIGHET OCH ANSVAR

För att få bästa möjliga resultat så ska alla vara delaktiga. Per poängterar att detta är

jätteviktigt. Det innebär att företagsledning, fackliga representanter, arbetsledare, företagshälsovården med flera är involverade.

Varför blev Per narkoman?

Per ser tillbaka och förstår vad som har gjort att han hamnade i drogmissbruk. Han blev utsatt för övergrepp vid tio års ålder. Så missbruket blev en flykt. Per blev också mobbad i klass 1–9, både fysiskt och psykiskt.

Han utsattes under ett år för övergrepp av en 15-årig kille. När han var 17 år blev han våldtagen och pissad på och slagen av en okänd. Under tiden för sitt missbruk var han prostituerad 5–6 gånger. Detta har lett till att Per känner sig sviken och har svårt att lita på folk.

Det vände till sist

Per slutade! Varför? Jo, han nådde botten! Pers mamma stängde dörren – satte gräns – servade inte! Tack vare detta klarade Per sig.

Sista sommaren kidnappade familjen Per. Han fick möta polisen Svante, som är 2,07 meter lång och väger 125 kg – bara muskler. Dessutom har han brunt bälte i karate! Per gick emot honom på torget. Polisen Svante klappade till Per, som kissade på sig.

Per ”tände av” hos morfadern Lennart i hans sommarstuga, där också familjen var. Där stannade Per i en månad. Morfadern var den ende som kunde lugna honom. De åkte ut på havet och fiskade. Han pratade ärligt med Per och frågade honom vad han höll på med. Morfadern sa: ”Om jag hade kunnat, så hade jag tagit din plats”.

Per insåg vad han höll på med och det blev vändpunkten. ➤

Attityd - vad krävs mer?

Det krävs drogtester – slumpmässiga. Det är ett hjälpmedel för att rädda folk. Det är kränkande att inte göra något åt det man ser! Drogtester är förebyggande.

Det är till och med så att en del före detta narkomaner vill testa sig med jämna mellanrum för att ha den pressen på sig. Detta blir samtidigt ett skydd för att orka stå emot återfall.

Attityderna har förändrats, så att det inte längre är skamligt att erkänna sitt missbruk och att ha kontakt med Per. I och med det så vågar personalen be om hjälp, dels för egen del men även för arbetskamraternas.

Tjejer trakasseras

Per har fått veta genom sitt arbete att många tjejer är utsatta. De blir sextrakasserade även av chefer. Han poängterar att det är viktigt att ta tag i det så fort som möjligt och därmed visar att detta är något man tar på allvar. Att alla, facket, ledningen med flera intresserar sig för problemen. Vid det tillfälle då Per

engagerade sig blev resultatet att flera chefer fick sparken, andra fick omplaceringar och varningar.

Detta har gjort att man tänker på hur man pratar. Per berättar om den tjej som var mest utsatt, att det var den mest nedbrutna människa som han har träffat någon gång. Hennes chef sa till henne att han visste att det han gjorde var sexuella trakasserier och fortsatte ...

I hennes fall gick det så långt, att om hennes man tog i henne utan att hon var beredd, så hoppade hon en halv meter. Så hon gick i samtal hos Per regelbundet i ett halvår tills hon kände sig okej.

Det krävs ett kontinuerligt och långsiktigt arbete. Ett av Pers mål är och har varit att arbeta bort stigmatiseringen kring drogmisbruk. Per säger att han är totalt ärlig. Han berättar att han kände trygghet med oss i publiken.

Vi uppskattade hans föreläsning! ■

MARIT SCHEERS ANDERSSON

Rutiner vid brukares bortgång

Den rutinpärm som finns på alla personliga assistenters arbetsplatser är mycket informativ. Inte minst därför borde den läsas med jämna mellanrum.

Men vissa saker kan det kännas tungt att befatta sig med, exempelvis rutinerna vid en brukares dödsfall, trots att ämnet alltid är aktuellt. Därför gör vi här en kortare genomgång av vad som gäller.

Vid oväntat dödsfall gäller det att ta kontakt med tjänstgörande sjuksköterska eller ringa 112. En läkare måste också komma hem och konstatera dödsfallet. Enhetschefen ska informeras så fort som möjligt.

Det är vanligtvis sjuksköterskans ansvar att ta kontakt med de anhöriga, så det ska assistenten avvakta med. Ett bra tips är att på ett tidigt stadium ringa enhetschefen eller någon arbetskamrat, för att minska känslan av ensamhet. ►

Efter dödsfallet samlar enhetschefen hela gruppen. Detta bör ske snarast möjligt, helst samma dag. Tjänstledig personal får heller inte glömmas bort. Enhetschefen kontakter Previa och bokar träff med gruppen.

När brukaren avlider får alla i personalgruppen möjlighet att gå på begravningen. Ersättning erhålls med tid för tid. Men Borås Stad har inte som policy att sätta ut dödsannons eller skicka blommor från personalen.

Erbjuder ny tjänst

Arbetsplatsen upphör på grund av dödsfallet, så från dag tre gäller ”rutin för oplacerad personal”. Det innebär oftast att den anställda får en tillfällig placering hos annan brukare, alternativt arbete via poolen.

Det skulle också kunna hända att assistenter varslas på grund av arbetsbrist. Sedan 2005 har dock inte någon personal blivit uppsagd på sådana grunder.

Om det är möjligt att placera personal hos någon annan brukare, så erbjuds den assistent med längst anställningstid tjänsten först. Arbetsgivaren är skyldig att erbjuda en ny tjänst: ”ett skäligen erbjudande”.

Detta görs i samråd med brukaren innan placeringen. Tackar assistenten nej kommer han eller hon att sägas upp, då assistenten de facto avböjer en anställning.

Hänsyn tas inte till om assistenten har tillgång till bil eller om hen inte kan arbeta på vissa tider etcetera, om inte läkarintyg finns som styrker dessa skäl. Vikariat kan dock erbjudas i avvaktan på en fast tjänst.

Inte hemma med lön

Om det inte finns en ny placering inom området personlig assistans är det personal-



Döden kan smyga sig på vid de mest oväntade tillfällena, även när sommaren står i full blom.

FOTO: www.fotoakuten.se

sekreterarens uppgift att undersöka om det finns vakanta tjänster inom övriga delar av Sociala omsorgsförvaltningen.

Huvudregeln är att ingen assistent skall gå hemma med lön och målsättningen är att den oplacerade assistenten skall ersätta en annan assistent som exempelvis är sjuk eller ledig. ■

PETER GRÖNBORG

BRASS-utflykt till Laxbutiken

Den 31 mars anordnade BRASS en resa till Laxbutiken i Falkenberg. Drygt 30 personer deltog. Laxbutiken är en restaurang som ligger utmed E6:an vid Heberg.

Många av BRASS-deltagarna har varit här tidigare och återkommer gärna. Tillgängligheten är bra då lokalerna är stora och luftiga. Denna gång fick vi sitta på övervåningen med fin utsikt.

Hissen var tyvärr rätt trång för vissa rullstolar, här fick ”brukare och assistenter i samverkan” göra skäl för sitt namn och det löste sig.

Menyn innehåller så många varianter av laxrätter att man inte ens kan skylla på att man redan tidigare i veckan förätit sig på lax, även några alternativa rätter finns.

Man har även butik med lax i alla former; rökt och gravad med olika smaksättningar, laxpaj, laxbakelse, sallader och andra delikatesser som man kunde köpa med sig hem. ■

Text/foto
HARRIET JOHANSON



CHRISTINA ANDERSEN – Jag har varit här flera gånger tidigare. Jag har en favoriträtt på menyn som jag alltid väljer när jag är här.



JONAS
BERGSTRÖM –
Maten fick högt betyg av Jonas, speciellt pannacottan han valde till efterrätt.



ALICE NILSSON – Jag tycker utflykten är trevlig och maten god. Ljus och rymlig lokal är ett plus.



KAJ EKLÖF – Maten var god, faktiskt lika god som på Dalhem där jag äter lunch annars. Men du, om ni sätter min bild på omslaget till tidningen så ska jag ha bra betalt! Tidningen Assistenten svarar att om inte Kajs foto finns på omslaget så beror det på tidningens skrala ekonomi.



MAJA LARSSON – Jag tycker om att följa med på BRASS-aktiviteter, även denna till Laxbutiken. Notera gärna laxrätten i flera våningar som någon i Majas sällskap beställt!



ING-MARIE HÅKANSSON – Idag fick jag vara ledig från mitt jobb på hunddagis för att åka hit. Jag gillar att åka på utflykt och maten här var jättegod.

FAKTA/ Laxbutiken

I slutet på 70-talet startades fiskodlingar i Halland. Laxrom kläcktes och gav fisk på upp till 3–4 kilo. Den storleken ansågs ovanlig på den tiden

Lax exporterades till länder Europa och en liten laxbutik öppnades i samhället Heberg med dagliga leveranser av färsk fisk. Fiskodlingen avvecklades dock och all lax importerades från Norge.

När motorvägen byggdes genom Halland 1996 flyttade Laxbutiken ut till sin nuvarande plats. Här, vid södra infarten till Falkenberg, satsades mer på restaurangen och antalet sittplatser mångdubblades.

År 2009 byggdes lokalerna i Heberg ut, med stort kök, ny butik och restaurang samt ett flertal konferenslokaler.

Det som från början var en liten delikatesbutik och lunchrestaurang med 12 sittplatser, har idag vuxit till en 3 500 kvm stor anläggning med 600 sittplatser. ■

KÄLLA: www.laxbutiken.se

Med ansvar för hälsosatsningar



SANDRA HANSSON, *personalsekreteraren som också har ett specialuppdrag.*
FOTO: Harriet Johanson

Sandra Hansson jobbar som personalsekreterare inom Sociala omsorgsförvaltningen. Hon har dessutom ett specialuppdrag – hon anordnar alla aktiviteter med hälsofokus som vi i år haft möjlighet att delta i.

I vår har aktiviteterna varit yoga, kom-igång löpargrupp, viktväktarna på jobbet och stegtävlingen. Man har även kunnat välja teater, där man genom dramaövningar och improvisationer tränar kreativitet och förmåga att uttrycka sig.

Enkelheten attraherar

Varför denna hälsosatsning? Sandra förklarar att sjukskrivningarna ökat i hela riket, vilket också uppmärksammats i media. Sociala omsorgsförvaltningen i Borås är inget undantag och man har beslutat att erbjuda medarbetarna hälsofrämjande aktiviteter för att i möjligaste mån bekämpa ohälsa och sjukfrånvaro.

Sandra är noggrann med att betona att om man är sjuk på ett mer akut eller allvarligt sätt så blir man ju inte frisk av att delta i till exempel stegtävlingen, men för många av oss kan det allmänna välbefinnandet ökas väsentligt om vi bland annat rör på oss mer. Det i sin tur kan hjälpa oss att trivas bättre med oss själva och på jobbet – att få mer kapacitet att klara eventuella påfrestningar.

Speciellt stegtävlingen har haft stor genomslagskraft på förvaltningen med många deltagare, vilket är enormt glädjande. Sandra säger att det suveräna med stegtävlingen är enkelheten – alla kan delta på sina villkor och man behöver inte ha någon speciell utrustning (förutom stegräknare) eller lokal för att delta.

Vinster lottas ut

Deltagarna får en ökad medvetenhet om hur många steg man tar varje dag och om antalet steg befins vara i underkant hittar man förhoppningsvis en bra lösning för hur man i sitt vardagsliv kan öka stegdosen.

Alla deltagare som uppnått minst 7 000 steg per dag i snitt, vilket anses vara minimum för att uppnå ”må-bra-effekt”, var med i utlottningen av vinster varje vecka. Slutvinster i tävlingen delas också ut. ➤

Den riktigt stora hälsovinsten är ändå inte tävlingen i sig utan att deltagarna förväntas bibehålla de förbättrade vanorna även efter tävlingens slut.

Oregelbundenhet hindrar

Sandra tycker det har varit roligt att hitta på aktiviteter och har mer på lut till hösten, bland annat squaredance. Även vissa aktiviteter som inte förknippas med idrott har bevisats vara hälsofrämjande (som teater ovan).

Även till hösten kommer det vara möjligt att välja något sådant, till exempel Sociala omsorgsförvaltningens egen körsång, föreläsning om motivation och stress. Håll utkik på intranätet!

Många av aktiviteterna är ju ibland svåra för oss som jobbar oregelbundet att delta i. Sandra tipsar oss om att det förhoppningsvis blir lättare när vi kommit igång med Time Care, då kan man ju lägga sitt önskeschema mer individuellt och försöka anpassa så att man kan delta i aktiviteterna om man vill.

Utvärdering på gång

Hur länge kommer vi att få behålla Sandra och hälsoprojektet? I alla fall året ut säger Sandra. En sammanställning av projektet kommer att genomföras och presenteras för nämnden som satsat extra på hälso- och friskvård under 2016.

Tack Sandra för att du engagerat dig så för vår hälsa! ■

HARRIET JOHANSON

Mer om hälsoutveckling

Borås Stad arbetar systematiskt med hälsoutveckling. Målet är att främja och öka hälsan på samtliga arbetsplatser. Varje år utbildas hälsoinspiratörer som kan ge fokus till hälsofrågan och vara ett stöd för cheferna i hälsoarbetet på den egna arbetsplatsen.

Varje förvaltning ansvarar för hälsofrämjande insatser för sin personal men det anordnas också centrala arrangemang för alla anställda i Borås Stad.

En aktiv fritid

På temat friskvård anordnas årligen en kväll för kommunanställda med utställare, föreläsare och prova-på-aktiviteter för att inspirera och visa det lokala utbudet.

En gång om året genomförs en storföreläsning där anställda har möjlighet att bjuda med en familjemedlem.

Motionskampanjen Ta steget återkommer varje år. Där utmanar anställda sig själva och sina kollegor att komma igång och röra på sig.

Varje år premieras en arbetsplats som Årets hälsofrämjande arbetsplats. Tävligen lyfter fram goda exempel från organisationen.

Genom personalklubben MerKraft vill Borås Stad inspirera, aktivera och ge möjligheter för de anställda att välja en aktiv fritid under orden Mer Kraft Med Tiden.

Alla är medlemmar

MerKraft ordnar traditionell idrottsutövning såväl som fiske, linedance, självför-svar, biobesök, till familjedag på djurparken, resor, stadsvandringar, museibesök och en höstfest som avslutar året. Alla anställda i Borås Stad är medlemmar i klubben och kan ta del av utbudet. ■

KÄLLA: Borås Stads officiella hemsida

SUZKORNA vann stegtävlingen

Det var många medarbetare i Sociala omsorgsförvaltningen som deltog i vårens utmaning – Ta steget! Hela 302 personer fördelade på 45 lag medverkade i stegtävlingen. Segrande ur striden gick assistentlaget Suzkorna som redan tidigt i tävlingen tog en tätposition.

Vi granskar Suzkorna lite närmare – är de ett gäng vilda 20-åringar? Nej, med sin snittålder på 55+ så är de närmare pensionsåldern.

Vilka är ni och varför kallar ni laget för Suzkorna?

– Vi är fyra arbetskamrater som jobbar som personliga assistenter. Eftersom vi är undersköterskor som många gånger kallas ”uskor” och vår chef heter Suzanne (Haak Andersson) så kallar vi oss Suzkorna.

Hur kommer det sig att ni är så hurtiga?

– Vår gemensamma nämnare kan vara att när vi växte upp så blev man inte skjutsad av sina föräldrar så som många blir idag. Vi hade också mer idrott i skolan än vad dagens elever har. Även om det är lätt hänt att det blir lite mycket bil eller buss för oss nu så är det lättare att hitta tillbaka till ett aktivt liv.

Vill ni framhålla ytterligare något?

– Det gynnsamma med våra arbetstider (vi jobbar dag, kväll och sovande jour) är att man hinner vara ute mer på dagarna när man jobbar kväll eller natt. Tre av oss bor på landet och ägnar oss åt hästar eller hundar. Djuren kräver en hel del skötsel och motion för att må bra vardag som helgdag,



Stående från vänster Iulia Diu och Heidi Västerbrink. Framför dem står från vänster Gina Larsson och Harriet Johanson. De är personliga assistenter och vinnare av stegtävlingen 2016. FOTO: Suzanne Haak

tidigt och sent, vilket ger ett tydligt utslag på stegräknaren.

Ni verkar inte ligga på latsidan?

– Alla fyra är överens om att man får bjuda till och jobba lite för sin kondition och hälsa, det är något man ännu ej kan beställa på internet. ■

HARRIET JOHANSON

NOT: På de följande sidorna presenterar Harriet Johanson sig själv och sina lagkamrater – vad de sysslar med på fritiden och vad de gjort extra under stegtävlingen.



Gina tillsammans med hundarna från vänster Kirak, Nikki och Izze. FOTO: Privat.

SUZKA Gina Larsson, 60 år

JOBBAR: 85 procent.

BOR: Dalsjöfors, på en gård tillsammans med maken Anders.

INTRESSEN: Makarna har sex barn och sju barnbarn. På gården finns även dottern Malins två islandshästar som Gina hjälper till att sköta.

Det stora intresset för både Gina och Anders är hundar och de har fyra stycken. Schäferhanen Kirak, tre år gammal, tränas i skydd, spår, sök, uppletande och lydnad. Schäfertiken Nikki, två år, tränas i spår, uppletande, lydnad och agility.

Izze, fem år, är av rasen Prazsky Krysarik och Buffy, elva år, av rasen Phalene. De tränas också men inte lika seriöst som Kirak och Nikki.

Gina är mycket engagerad i Borås Bruks-hundsklubb. Det mesta av hundarnas träning sker i skogsmark.

Nu under stegtävlingen har promenaderna blivit fler och längre, något som hundarna säkert kräver även efter att stegtävlingen tagit slut.

Till sina nattpass promenerar Gina numera de sex kilometrarna till jobbet och hem nästa dag. Gina har även börjat träna Nikki i agility som är en aktiv sport för både människa och hund.

I bostaden finns ett gym med träningsmaskiner, något som Gina inte utnyttjat särskilt mycket. Men nu under stegtävlingen har hon börjat använda speciellt roddmaskinen regelbundet och det har känts, speciellt i magmusklerna.

Gina och Anders beslutade sig för några år sedan för att avveckla TV:n då de kände sig delvis styrda av programmen och det har gjort att de upplever att de får mer tid över till annat och känner sig mindre stressade. ■



Heidi och hennes hästar, Pebben till vänster, Guy till höger. FOTO: Privat

SUZKA

Heidi Västerbrink, 60 år

JOBBAR: 100 procent.

BOR: Lantligt i Dalsjöfors, gift med Kjellis.

INTRESSEN: Heidis djurintresse är enormt och hennes hjärta klappar för alla djur, både hennes egna och andras samt vilda djur.

Heidi har två hästar, två katter, en kanin och en sköldpadda.

Inackorderingsstallet ligger 500 meter från Heidis hem och det blir dagligen många promenader mellan de båda byggnaderna.

Heidi är oftast den som har morgonutsläpp av hästarna (upp till sju stycken). Alla ska ut till sina respektive hagar och få vatten och hö serverat. Lite stressigt speciellt när man börjar jobba tidigt men är riktigt bra vardagsmotion, grundpelaren i Heidis höga stegsnitt.

Heidi rider sin häst Guy och shetlandsponnyn Pebben är ofta med i ledtygel vid sidan av. Ibland får Pebben vara glädjespridare till något barn i lämplig storlek som får rida honom, ibland spänns han för vagnen och det blir en åktur istället.

Nu under stegtävlingen har Guy fått färre vilodagar och Heidi har även ridit honom lite längre turer.

Heidi är ofta i skogen och kollar till rådjuren som hon även stödutfodrar vintertid. ■



Iulia på fjällvandring 2015. FOTO: Privat

SUZKA Iulia Diu, 45 år

JOBBAR: 100 procent.

BOR: i Borås tillsammans med maken Romeo och sonen Alex, 10 år.

INTRESSEN: Iulia vill spendera så mycket tid som möjligt tillsammans med familjen

och ser gärna att de gör aktiviteter gemensamt när det är möjligt.

Iulia och Alex hade börjat cykla tillsammans men när det hade blivit en bra rutin så blev Iulias cykel stulen, så den aktiviteten kom av sig av den tråkiga anledningen.

Iulias familj besöker gärna något av Borås grönområden såsom Kypesjön eller Picke-sjön, ibland tillsammans med vänner.

När man ätit och umgåtts har Iulia haft disciplinen att promenera en rejäl sträcka. Hon har även ignorerat anslutningsbussen från Hulta till Södra Torget när hon skall åka buss till jobbet utan istället promenerat den sträckan, så även på hemvägen.

Iulia är smart nog att utnyttja förmånen badkort och simmar ibland på Stadsparksbadet. ■



Harriet på väg till jobbet. Observera diskhandskarna som var nödvändiga på grund av vädret. FOTO: Privat

SUZKA

Harriet Johanson, 56 år

JOBBAR: 85 procent

FAMILJ: Sambon Christian och barnen Benjamin 22 (studerar i Japan, men väntas hem i höst), Lovisa 20.

BOR: Aplared, på en gård. Här finns många skogsslingor att promenera tillsammans med schäfertiken Yessi.

KOMMENTAR: – Lovisa och jag har varsin hopphäst och rider nästan varje dag. Vi åker på hoppträning för instruktör en gång i veckan. Tävlade fram till för ett par år sedan men numera nöjer jag mig med att träna och hjälper istället Lovisa när hon tävlar.

– Det är massor av jobb (är lika med ”steg”) att sköta hästarna innan man ens kommit upp i sadeln, beakta då att man ofta dessutom bär hinkar med vatten, hindermaterial, höbalar, går med skottkärra med mera.

– Detta är en livsstil. Sedan 2012 har jag flera gånger i veckan cyklat till jobbet (38 km tur och retur). Nu under stegtävlingen har jag cyklat till jobbet hela tiden och ofta tagit en omväg på 10 km hem. Det har egentligen inte varit så fysiskt jobbigt men det kräver en del struktur och planering för att ha rätt typ av kläder och all mat med sig för ett längre arbetspass och man vill inte ha extra gram i ryggsäcken. Vädret var ju kallt, regnigt, med hagelskurar under de två första veckorna, minusgrader en del mornar.

– Somliga retas lite med mig när jag mixtrar med all utrustning inklusive musikval innan jag kommer iväg: ”Om du haft bilen med dig hade du varit hemma nu.” Javisst, men det är inte det som är poängen.

– Cykelintresset har också fått mig att plugga på om träning och insett att det är viktigt att komplettera cyklingen med styrketräning (främst bälträning), stretching och balansträning. Detta har inte missgynnats ridningen heller. Jag har även fått kunskap om inte bara VAD man bör äta utan även NÄR, känner att det har effekt också. ■

Praktiska mattips till assistenter

Yoghurtbägaren kan användas till grönsaksstavar. Glöm ej frukten!
FOTO: Harriet Johanson



Vi assistenter jobbar ofta oregelbundet och kan inte lämna våra brukare för att spontant köpa mat för att man inte varit förutseende nog att ta med sig tillräckligt.

Hemlagad mat är överlägsen näringsmässigt och du kan själv påverka vad som finns i den, det blir sällan dyrare heller. Laga dina egna enportionsrätter och utnyttja frysen.

1. Skapa utrymme i frysen. Passa på att frosta av om behov finns.

2. Köp papptallrikar och plastpåsar. Papptallrikarna ska vara just av papp (ej plast eller med dekor). Jag föredrar de som är djupa tallrikar, passar oftast med 3-liters plastpåse. Ok, det kostar cirka 1 kr per portion men det är lättare att hantera än burkar i olika storlekar och det blir inte så mycket luft i vilket påverkar maten negativt. En enkel etikett eller frystejp för att skriva vad tallriken innehåller är också bra.

3. Har du en hungrig familj så laga först något som ni kan äta av medan du lagar frysrätterna. Annars risk för att maten du tänkt ta till jobbet är uppäten innan den nått fryspunkten. Laga en stor sats lasagne, någon gryträtt, soppa eller vad ni nu gillar hemma hos er.

4. Satsa gärna på att laga flera maträtter för variation. Ta gärna hjälp av familjen. Använd tillräckligt stora kärl, man blir bara irriterad när man lagat mycket mat om det hela tiden kokar över, bränns i ugnen, kladar när man blandar.

5. Tänk gärna ut så kompletta rätter som möjligt så att näringsinnehållet och balansen blir bra, glöm alltså inte grönsakerna. Vill du till exempel toppa med riven ost så lägg på det också när du portionerar maten, osannolikt att man har med sig en sådan detalj till jobbet. ➤



Kycklinggryta på en bädd av fullkornsris och grönsaksblandning färdig för paketering.

FOTO: Harriet Johanson

Frysta grönsaksblandningar är toppen, en del av dem behöver du inte ens koka utan det räcker att blanda dem med riset eller mathavren, det brukar bli okej när man värmer i micron (till exempel ärtor, majs och paprikablandning). Bottna fiskrätten med spenat och purjolök, riv gärna i en morot eller en palsternacka i köttfärsåsén. Man får ett bättre näringsupptag om man kombinerar flera olika grönsaker, så det är bättre att äta lite av många olika grönsaker än mycket av få. Mitt mål är tio olika grönsaker eller frukter per dag. Det är faktiskt inte så svårt när man kommit in i det.

6. När maten är färdiglagad så låt den svalna innan du portionerar på papptallrikarna. Trä över en plastpåse och knyt till eller använd clips. Skriv på etiketten vad det är för maträtt. Frys in! Tips: Om du fryser in mycket mat på en gång så lägg det hellre lite här och där i frysen bland redan frysta varor så fryser det in snabbare, flytta det senare till sin avsedda plats.

Kokt potatis blir inte bra att frysa, däremot fungerar det om man tillsätter fett,

som i potatismos eller potatisgratäng. Pasta och ris blir bra att frysa. Man kan också välja bönpasta eller att göra pasta av grönsaker, till exempel hyvla morot och zucchini på längden och koka någon minut.

Ett närproducerat och nyttigt alternativ är matvete eller mathavre, prova gärna det. Tänk lite utanför ramen: om du exempelvis gillar rotmos så måste det inte serveras med fläskkorv.

Som en frysklamp

När du ska till jobbet: Ta med dig en eller två maträtter ur frysen beroende på hur långt ditt pass är eller hur mycket du behöver äta. Komplettera gärna med sallad eller råkost och frukt.

Din frysta rätt funkar ju också som frysklamp till dina smörgåsar med mera, toppen om man måste ha med sig maten en längre tid innan man kommer till jobbet, det händer ju om man ska jobba kväll eller natt.

Lycka till! ■

HARRIET JOHANSON

ASSISTENTEN

Tidskrift om personlig assistans i Borås Stad
ISSN 1653—6983

Redaktör

Peter Grönborg

Telefon

0707-29 62 33

E-post

Assistenten@boras.se

Redaktionskommitté

Luis Bozán

Lena Hedberg

Lize Hällzon

Caroline Johansson

Harriet Johanson

Anette Källén

Sebastian Nydén

Sofia Petersson

Petri Pitkänen

Marit Scheers Andersson

Grafisk form

Anne Brink

Ansvarig utgivare

Sebastian Nydén

Distribution

Sven-Bertil Salomonsson

033-35 82 42

Adress

Assistenten

Sociala omsorgsförvaltningen

Borås Stad

501 80 Borås

Visste du ...

... att vår personalklubb Merkraft just nu erbjuder en kurs i löpteknik och musikalen Hair, med mera?

... att man via Guliganernas projekt LikaOlika kan ansöka om fribiljetter?

... att Sjuhäradshallens parasportcenter erbjuder många aktiviteter för personer med funktionsnedsättning?

... att en turkisk delegation varit här för att ta del av Borås stads tillgänglighetsarbete?

... att den tillgänglighetsanpassade bron på Borås djurpark börjar ta form?

... att Borås är näst bäst i Sverige på tillgänglig idrott och utbildning för personer med funktionsnedsättning, enligt Myndigheten för delaktighet?

... att du kan läsa Assistenten i digital form på www.boras.se?



BORÅS STAD

ASSISTENTEN

TIDSKRIFT OM PERSONLIG ASSISTANS I BORÅS STAD

ADRESS Sociala omsorgsförvaltningen, Borås Stad, 501 80 Borås

TELEFON 0707-29 62 33 E-POST Assistenten@boras.se