

Samlingspunkt Seniorum

Det är onsdagseftermiddag på Seniorum i Malmö, och onsdagar betyder bingo. Den hemtrevliga lokalen är full med besökare och så gott som alla sitter med bingo-brickorna framför sig, ivrigt väntades på nästa siffra.

- Bertil fyra, en enkel fyra...
- BINGO!

Bingon är den aktivitet som drar flest besökare till Seniorum på Rosengård i Malmö, och stämningen är på topp.

Seniorum är en mötesplats för äldre, funktionshindrade och anhöriga. Hit kan man komma för att prata, fika till självkostnadspris, spela spel, delta i aktiviteter eller bara sitta och vila en stund. Flera av besökarna kommer hit ensamma, kanske på inrådan av en anhörig eller en god vän, medan andra kommer hit med sin närstående för lite social samvaro utanför hemmet.

Maj Persson, planeringssekreterare inom vård och omsorg i Rosengård, berättar att man fick i uppdrag av Malmö Stad att ta fram en handlingsplan för att öppna en träffpunkt, eftersom behovet av en mötesplats var stort. Detta gjordes, och med stimulansmedel från Länsstyrelsen startades projektet Seniorum hösten 2006.

Verksamheten har fyra huvudinriktningar. Besökarna ska kunna delta i olika aktiviteter, såsom bingo och tipsrunda, det ska finnas möjlighet att delta i olika kulturaktiviteter och så ordnas det informationsträffar med aktuella föreläsningar. Seniorum ska också fungera som en informationscentral för icke svensktalande personer. Besökarna erbjuds undervisning i svenska eller hjälp med översättningar eller att fylla i blanketter. Mötesplatsen har många besökare, och ungefär hälften är äldre med invandrarbakgrund.

På Seniorum jobbar Nadezda Smickoska som är värdinna. Hon berättar med värme om sitt jobb. Förutom att sköta lokalen och ansvara för att det finns kaffe och fikabröd, brukar hon sitta ner och prata med besökarna, spela spel eller göra något annat tillsammans med dem.

- Jag är glad att stiga upp och gå till mitt jobb varje dag. Det fyller mitt hjärta att få vara där för våra besökare och att se hur mycket det betyder för dem att Seniorum finns.



Nadezda Smickoska

Aleksandra Cavic är utbildad sjukgymnast och dessutom den som driver projektet Seniorum. Hon berättar att verksamheten betyder mycket för besökarna. De blir gladare och mår bättre om de kommer regelbundet till Seniorum.

Frågar man besökarna själva vad Seniorum betyder för dem är svaret ofta detsamma hos alla - Jag vet inte vad jag skulle göra om inte Seniorum fanns! Det betyder allt!

Seniorum är en levande mötesplats med mycket aktiviteter och med en familjär stämning. Att verksamheten riktar sig till alla äldre och inte bara dem som är anhängvårdare gör att kommunen fångar in fler besökare, menar Aleksandra.



Aleksandra Cavic

- Beroende på hur man definierar ordet är i själva verket alla våra besökare anhängvårdare. Flera av dem vårdar en maka eller make på heltid i hemmet, medan andra hjälper en vän eller granne någon timme om dagen. Gemensamt för alla är att de är omedvetna om vilken insats de gör. De känner sig inte som anhängvårdare och därför blir det fel om vi går ut och säger att Seniorum är till för just anhöriga.

För väldigt många av besökarna har mötesplatsen blivit räddningen när det är ensamt, tungt eller jobbigt hemma. Oavsett om man vårdar någon i hem-

met, tar hand om en granne i trappuppgången eller själv tar emot hjälp från en vän eller anhörig, så erbjuder Seniorum en fristad och en plats att träffa andra som är i samma situation.

Seniorum erbjuder även avlösning som inte är biståndsbedömd. Anhöriga är välkomna att lämna sina närstående på mötesplatsen för att kunna få lite tid för sig själv. Då tar Aleksandra och Nadezda hand om de närstående så att de kan sitta med och fika, läsa tidningar eller delta i andra aktiviteter.



Boris Prvulovic, Milenko Buncic, Nadezda Smickoska och Pavle Drenkovic

Seniorums lokal är hemtrevlig med flera sittgrupper där det på varje bord finns levande blommor och en liten godisskål. Här och var är värmeljus utplacerade, som tänds när mörkret faller på. På ett bord intill ena väggen står kaffekannan och ett fat med kakor, tillsammans med en liten skål att lägga en slant i för fikat. Någon nöd går det inte på besökarna.

Det händer på Seniorum

Varje månad gör Aleksandra ett schema som gäller för kommande fyra veckor. Schemat, liksom andra utskick och informationsblad, layoutas av en informatör och sprids sedan i kommunen. Information delas ut till hela vård- och omsorgsverksamheten och biståndshandläggare och chefer får varje månad ett uppdaterat schema över månadens aktiviteter på Seniorum.

– Vi samarbetade redan från början med skolor, primärvård och föreningar. I Seniorums arbetsgrupp finns politiker, primärvård, anhöriga och ideella föreningar representerade. Att sprida

information om vad som händer hos oss har därför fungerat på ett smidigt sätt, förklarar Aleksandra.

Förutom bingo erbjuds även aktiviteter som till exempel sittgymnastik, sällskapsspel och kastspel, hjärngympa, musikunderhållning, föreläsningar, filmvisning och svenskundervisning.

Enhetscheferna inom vård och omsorg är positiva till projektet Seniorum, menar Maj Persson.

– Man ser ju behoven, att människor behöver kunna träffas någonstans, knyta sociala kontakter och på ett lättsamt sätt kunna umgås under dagen.



Maj Persson

Från början fanns det en viss tveksamhet till hur projektet skulle fungera, men nu är många stolta över verksamheten och använder den som "ett gott exempel" när de talar om vad som händer i kommunen.

Seniorum har även anhörigcirkel, men det är svårt att rekrytera deltagare till denna aktivitet, berättar Aleksandra.

– Vi försöker få personal på äldreboenden att informera anhöriga om det, än så länge har vi bara en grupp på fem till sex deltagare med anhöriga till personer med demens. Men vi har en grupp män som har börjat träffas på eget initiativ och som möts här flera gånger i veckan. Då sitter de och pratar och fikar tillsammans.

Det är dock inte bara inne på Seniorum som de äldre och anhöriga kan få hjälp. Behöver man en hjälpande hand för att hänga upp tavlor eller byta lampor kan man ringa till Fixar-Jan. Förhoppningen är att Jans arbete ska innebära att antalet fallskador i det egna hemmet minskar.

Under de två år verksamheten varit igång har kvalitén varit hög och intresset stort. 750 besök i månaden har man och Aleksandra tror att det är för att de är noga med att utvärdera aktiviteterna och tar bort de som inte fungerar. Det

gäller att hitta något som går hem hos besökarna.

På tisdagar arbetar man på Seniorum med olika samtalsteman som besökarna får diskutera kring. Ämnen som "dans" och "skolan" är teman som har varit, men som inte alls fångade besökarnas intresse. Då kom idén med chokladtema. Besökarna fick se en film om chokladtillverkning och hade sedan chokladprovning där de samtalade kring de olika smakerna. Det blev en stor succé.



Anita Marmell med den rätta knycken

Kastspel

Varje torsdag väcks tävlingsinstinkten till liv hos besökarna på Seniorum. På torsdagar är det kastspel – en tävling med fem olika grenar där det gäller att samla ihop flest poäng. Bollkastning genom hål eller i en korg är grenar som ingår liksom inomhusvarianter av bowling och boule. Att kasta hästskor, gjorda av gummi bör tilläggas, är den svåraste grenen i tävlingen och tävlingsdeltagarna diskuterar fram och tillbaka vilket som egentligen är bästa sättet att kasta en hästsko på. Inget riktigt svar kommer fram – kanske handlar det mest om vem som har tur och får in den "rätta knycken".

Aleksandra, som också är legitimerad sjukgymnast, ser vinsterna av kastspelen som flera.

– Besökarna tycker det är jätteroligt samtidigt som aktiviteten är bra för att bibehålla balans och rörlighet hos de äldre.

Under kastspelen är alla aktiva, även de som inte deltar i själva tävlingen. Man hejar på de tävlande och tävlingsdeltagarna själva hjälper varandra med att plocka upp bollar eller om någon behöver stöd för att resa på sig och så vidare. Och att någon skulle begå övertramp är en omöjlighet – närmar tävlingsdeltagaren sig gränsen så hojtas det från höger och vänster. Inget fusk här inte!

Kommunens anhörigstöd gör livet lättare

En stor del av anhörigstödet verksamhet handlar om att nå ut till de anhöriga och berätta att det finns hjälp att få. Att en äldre förälder får hjälp av hemtjänsten med vissa sysslor kan avlasta den anhörige som annars får göra det. Många äldre är dock mycket tveksamma till att ta emot den hjälp som erbjuds. Men det finns tillfällen där man lyckas nå ut till dem.

Aleksandra berättar om en äldre kvinna som ofta ramlade hemma i sin lägenhet. Vid varje tillfälle var det dottern som fick komma för att hjälpa kvinnan, något som hon upplevde som ett stort stressmoment. Hon oroade sig för sin mamma och fick många gånger lämna jobbet för att åka och hjälpa henne. Mamman vägrade under en lång tid att ta emot hjälp utifrån, men efter många om och men gick hon äntligen med på att få ett larm så att hon kunde kontakta hemtjänsten. En dag kom dottern hem till sin mamma efter jobbet och frågar hur hon har haft det under dagen. Mamman berättar då att hon ramlade på förmiddagen och blev liggande på golvet, men att hon tryckte på sitt larm och då hade hemtjänsten kommit och hjälpt henne upp. Att höra sin mamma berätta detta gjorde en enorm skillnad för dottern som nu visste att hon inte länge behövde oroa sig. Exemplet är säkerligen ett av många men visar på ett tydligt

sätt hur små hjälpmedel kan göra vardagen lite lättare för den anhörige.

Mötesplatsen Seniorum är uppskattad av besökarnas anhöriga som är tacksamma över att verksamheten finns.

– Många anhöriga träffar vi inte eftersom de förvärvsarbetar, men de skickar e-post och berättar hur glada de är för att deras förälder har Seniorum att gå till för att umgås eller för att få hjälp med något, säger Aleksandra.

Genom att mötesplatsen finns får de anhöriga avlösning. De behöver inte oroa sig för sin förälder utan är trygga i vetskapen att mamma eller pappa har det bra på Seniorum. De märker också att föräldern trivs och blir piggare och mer aktiv i och med det sociala utbytet de får på mötesplatsen.

– Bästa sättet att hjälpa söner och döttrar är att ta hand om deras föräldrar, konstaterar Aleksandra.

Mångkulturell mötesplats

Rosengård i Malmö är ett område där många av invånarna har utländsk bakgrund. En av utmaningarna för Aleksandra var att öppna en mötesplats där personer med svensk bakgrund och personer med invandrabakgrund kunde umgås tillsammans.

– Det har varit en spännande integrationsresa. Det var lite "vi och dem" i början, men nu sitter de här allihop kring samma bord och babblar om allt möjligt, säger Aleksandra.

Seniorum har besökare som, förutom Sverige, kommer från ett tiotal länder, bland annat Serbien, Portugal, Irak, Iran och Libanon. De har hittat gemensamma aktiviteter att umgås kring och de har insett att de alla är lika. De hjälper varandra att förklara saker och ting som kanske är svårt att förstå för någon som inte talar det aktuella språket eller som har en annan bakgrund än en själv. Även om språket ibland kan utgöra ett hinder i samtal är leenden, uppmuntrande blickar och klappar på axeln universella.

Hur besökarna hittar till Seniorum

På vårdcentralen i Rosengård jobbar Elisabeth Gullberg som kurator. Hon träffar i sitt jobb många äldre som är deprimerade och ensamma, som vårdar en nära släkting eller vän, eller som själv är beroende av anhörigas omsorg. När Elisabeth får en patient som befinner sig i en tung situation berättar hon för patienten om Seniorum och visar dem sedan dit. Tillsammans går de för att hälsa på och se var mötesplatsen ligger och väl där tar Aleksandra hand om den nya besökaren.

Elisabeth är väldigt engagerad i arbetet med Seniorum. På vårdcentralen jobbar hon aktivt med att informera om Seniorum och samarbetet mellan mötesplatsen och primärvården fungerar därför mycket bra. De som arbetar på vårdcentralen vet om att Seniorum finns och att följa nya patienter dit är en naturlig del av rutinerna. Elisabeth menar att hennes roll som länk mellan kommunen och anhörigstödet och primärvården är viktig och behövs.

– Jag engagerade mig i arbetet med Seniorum eftersom jag såg att det fanns ett behov. Jag märker att mina patienter har blivit mycket gladare sedan de börjat besöka Seniorum.



Elisabeth Gullberg

Röster från besökarna

Anita Marmell har tidigare vårdat sin man som nu gått bort. Förut besökte de Seniorum tillsammans, men nu kommer Anita dit på egen hand varje dag. Den här dagen tog hon hem segern i kastspelen.



Anita Marmell

– Jag kommer hit för den sociala samvaron, det blir ensamt att bara vara hemma. Här finns mycket att hitta på.

Erik Jexmak har tidigare vårdat sin demenssjuka hustru. Nu går han till Seniorum på "dotterns order".



Erik Jexmak

– Men det är mycket trevligt här och min dotter är glad att jag inte sitter ensam hemma.

Anhörigvårdaren Inga Wendel har tidigare vårdat sin make i hemmet. Sedan en tid tillbaka har vårdandet blivit för tungt och nu bor maken på ett hem i samma byggnad som Seniorum.

Inga är ofta hos sin man och hälsar på och passar då på att även gå till Seniorum en stund.

– Det fungerar bra och det är trevligt att komma hit och umgås en stund.



Inga Wendel

Innan vi lämnar Seniorum får vi vara med om ett födelsedagsfirande. Det är Boris som fyller 83 år och han gratuleras med sång, grattiskramar och presenter. Till kaffet bjuds det på födelsedagstårta och alla skämtar och skrattar kring bordet.

– Vi är som en stor familj, säger Emina Sikiric som är en av besökarna. Och vi kommer att fira likadant tillsammans även nästa år!

Text: Nina Håkansson
Fredrik Jansson
Foto: Anders Olsson