

Balansskola för seniorer



Anna Skaring är sjukgymnast och arbetar tillsammans med arbetsterapeut Sofia Biderholt i företaget Säker Senior vars mål är att minska antalet fallolyckor bland seniorer. På uppdrag av Husläkarläkarna i Österåker håller de en balansskola för mottagningspatienter.

Balansskolan äger rum vid tre tillfällen och vid varje tillfälle ingår både teori och praktik. Den 22/11, vilket var tredje tillfället i denna omgång av Balansskolan, stod Qigong på schemat som praktisk övning.

Balansskolans syfte är att ge personer med ökad risk för att råka ut för en fallolycka kunskaper som kan minska den risken, säger Sofia Biderholt.

Den som faller och skadar sig kan få mycket svåra problem med att komma tillbaka till en normal tillvaro. Med ökade kunskaper om vad som orsakar ett fall, så att varje person själv kan göra det hon/han kan för att minska risken att falla, samt genom konkreta tips och råd har alla betydligt större möjligheter att fortsätta att leva ett aktivt och självständigt liv.

Flyger som vilda gäss
Dagens qigong-övningar består av lugna, fina rörelser.
- Så här gör kineserna ute

ska komma i stämning. Anna och Sofia instruerar dem och uppmanar alla att känna efter hur andningen är, stå stadigt på marken i balans, stå höfbrett med fötterna och ha lite studs under hälen.

- Nu målar vi molnen, flyttar tyngdpunkten, kommer ner med armarna, som får vila. Upp till toppen, öppna upp, vi sträcker på oss. Tänk att vi

sa övningarna efter sin egen förmåga. Övningarna har roliga namn. De flyger som "den vilda gäsen", då de lyfter armen sträcker de armen långt ifrån sig i "lyfta persika" och därefter övergår de till att "väva silke" med lätt böjda och avslappnade knän. Med långsamma och koncentrerade rörelser övergår alla till att "måla regnbågen i olika färger". Sen "tittar de på månen" och rör armar/händer både åt höger och vänster.

"Vi hoppas att fler läkarmottagningar ska se alla fördelar med att genomföra balansskola"

Små snälla rörelser

Slutligen gör de små, snälla rörelser som känns bra i hela kroppen. Det blir ungefär som tyngdöverföring, men med mindre rörelse.

- Rulla axlarna, känn, släpp ner axlarna. Klappa igång blodet i hela kroppen, ner på mage och rygg. Detta är massage och blodet klappas igång mot hjärtat, säger Anna.

står högt uppe på ett berg och sträcker oss upp mot molnen!

Då de tränar balansen kan de hålla i sig, vila och anpassa

i parkerna varje dag, säger Anna Skaring.

Även musiken som spelas är lugn och fin, så att deltagarna

Säker Senior samarbetar även med andra husläkarmottagningar, bland annat i Täby.

- Vi hoppas att fler läkar-

mottagningar ska se alla fördelar med att genomföra balansskola för sina patienter. Mottagningen kan på ett effektivt sätt arbeta med förebyggande hälsa, vilket de

är ålagda att göra, och patienternas risk att råka ut för en olycklig fallolycka minskar, säger Sofia Biderholt.

Inger Lindegren



Anna Skaring och Sofia Biderholt arbetar i företaget Säker Senior med att minska antalet fallolyckor. FOTO: INGER LINDEGREN