Vivida Nytt

#2
FEBRUARI
2010

VIVIDA ASSISTANS NYHETSBREV FÖR PERSONAL OCH KUNDER

Hårdrock, folkrace och barn

Tema: Friskvård sidan 8

Utbildningarna är tillbaka! sidan 4

Boendet snart klart sidan 3

VIVIDA ASSISTANS

Vivida satsar på sina medarbetare

Äntligen har utbildningsverksamheten kommit igång igen efter att vi genomfört en omorganisation av verksamheten under 2009. Kompetensutveckling är väsentligt för att skapa trygghet och stärka assistentens självkänsla. Jag är övertygad om att kompetensutveckling skapar trygghet och stärker assistentens självkänsla. Det ger kunden en ökad trygghet att ha personal som är utbildad och det ger företaget en kvalitetssäkring när vi bedriver assistans.

Vår nye utbildningssamordnare, Malin Odell-Kugelberg, har kommit igång och redan har ett f ertal utbildningar genomförts. Malin har stor erfarenhet av att möta personer med olika funktionsnedsättningar från sitt tidigare arbete på habiliteringen.

Ytterligare ett viktigt område för våra medarbetare är friskvård. En förutsättning för att Vivida ska kunna utvecklas, är att medarbetarna mår bra. Regelbunden friskvård ger medarbetarna bättre möjligheter att möta de fysiska, psykiska och sociala krav som ställs i såväl arbetslivet som på fritiden.

Att kunna motivera Vividas medarbetare och ge dem förutsättningar att ta hand om sin egen hälsa ger inte bara lägre ohälsa utan det kan även ge stora kostnadsbesparingar, framför allt genom färre sjukskrivningar. Sambandet mellan ett aktivt och sunt liv och ett friskt liv är väl dokumenterat.

”En förutsättning för att Vivida ska kunna utvecklas, är att medarbetarna mår bra”

Så jag vill uppmana er alla att hjälpa varandra att komma igång, med små förändringar kan man komma långt. Fråga din personalansvarige hur du går tillväga.

Fredric Käll
VD

Telefonnummer och adress

Växel:	019-555 43 00	**Hemsida:**	www.vivida-assistans.se
Fax:	019-555 43 99	**E-post:**	vivida@vivida-assistans.se
Jourtelefon:	076-119 41 20	**Ansvarig utgivare:**	Patrik Anshelm
Besöksadress:	Skomaskinsgatan 6, Örebro	**Redaktör:**	Rasmus Hammarlund
Postadress:	Box 1814, 701 18 Örebro		

Vi är som vanligt nyfikna Vivida Nytt är som alltid nyfikna på vad som händer där ute i grupperna, stora som små händelser. Ring, skriv och berätta vad som händer. Skicka gärna bilder och texter till oss. Du når redaktionen på rasmus.hammarlund@vivida-assistans.se, det går förstås bra att ringa på 019-555 43 55.

Snart dags för inflyttning ...

Vividas bygge av ett assistansboende i Örebro har nu gått in i slutfasen. De boende har gjort sina tillval och nu är det dags att tänka på hur vi ska möblera.

– Sedan vi satte spaden i backen den 16 september har det gått fort och snart är det dags för inf yttning, säger Patrik Anshelm.

Sedan 2007 har Vivida tillsammans med en föräldragrupp utvecklat konceptet som är en helt ny typ av boende för personer med personlig assistans. Konceptet är enkelt och bygger på gemenskap och trygghet, både för de boende men även för Vividas medarbetare.

Flera orter väntar

– Sedan vi presenterade konceptet har vi fått många nya förfrågningar och vi för just nu diskussioner om att etablera boenden på ett f ertal orter i landet. Först ut efter Örebro ser ut att bli Katrineholm där vi idag har en ny grupp färdig säger Patrik.

Är du intresserad av att veta mer, ring Petra Klinteryd 019-555 43 24.

Det här kommer bli allrummet.

Vinkeln på huset.

Ihärdiga byggare på taket på ett av förråden.

Utbildningarna är äntligen tillbaka!

På bild: Malin Odell-Kugelberg

Nu i vår kör Vividas utbildningar igång igen. Något som har varit efterlängtat och som Vivida hoppas på ska stärka medarbetarna och företaget.

Ny som utbildningssamordnare är Malin Odell-Kugelberg som har arbetat på Vivida sedan januari i år. Malin har tidigare arbetat som sjukgymnast inom f era olika vård- och habiliteringsområden.

– Jag hoppas att de utbildningar Vivida kan ordna ska vara givande och utvecklande. Inom det här området tror jag aldrig att man blir färdiglärd, kunskap om både andra och sig själv kan fördjupas och behöver inte alltid förmedlas genom föreläsningar.

HLR på kontoret

Förutom Malin arbetar även Patricia Blomqvist som utbildare inom hjärt- och lungräddning.
Vividas utbildning i hjärt- och lungräddning genomförs fortlöpande bland grupperna. Även medarbetarna på Vivida Assistans kontor har genomgått utbildningen.

Närmast i vår är två tillfällen med grundläggande hygienteknik. Tanken med utbildningarna på Vivida är att de ska vara utformade som block.

– Jag har tänkt att de ska delas in i block med olika innehåll; ett introduktionsblock, ett grundutbildningsblock, ett fortsättningsblock och ev ett fördjupningsblock. Det är tänkt att personalansvariga ska hålla i introduktionsutbildningen, säger Malin.

Arbetet pågår

Just nu pågår arbetet hos ansvariga på Vivida med utformningen av innehållet i blocken. Arbetet sker i samarbete mellan utbildningsansvarige, ledningsgruppen och personalansvariga.

Har du som medarbetare hos Vivida några frågor, synpunkter eller önskamål om utbildningar, prata med din personalansvarige.

Malin Odell-Kugelberg
019-555 43 80

En kreativ föreläsning i Västerås

Torsdagen den 17 december samlades ett stort gäng medarbetare i Västerås för att tillsammans lyssna på en föreställning som visar kreativitetens möjligheter, enligt föreläsaren Lennart Hjelm själv.

Lennart Hjelm arbetar fortfarande sedan många år som lärare och när barnen hade f yttat hemifrån bestämde han sig för att ägna sig åt något nytt, det kom att bli föreställningen Tankens kraft.

– Jag gjorde detta för mitt eget nöjes skull utan några krav på mig själv. Jag har lärt mig kunskaper om kroppsspråk och beteenden hos folk för att kunna underhålla och föreläsa.

Anekdoter och experiment

Det blev en hel eftermiddag där Lennart föreläste om att kunna se möjligheter och se människor. Anekdoterna från Lennarts eget liv och vardag blandades med experiment som gjordes tillsammans med de närvarande. Efteråt hördes många glada åsikter.

– Det är bra och roligt att kombinera utbildning/föreläsning med att man också träffar andra assistenter som jobbar i samma stad, sade en av deltagarna.

– Jag hoppas att kunna bli bättre på att ge komplimanger åt folk och att tänka på att en person som kanske är otrevlig inte riktar det mot mig personligen utan har en dålig dag.

– Något jag tar med mig från föreläsningen under eftermiddagen är att försöka tänka allt mera positivt i vardagen.

Lennart Hjälm tänker och talar kreativt.

Namn:
Åsa Gunnarsson

Ålder: 34

Bor: Perstorp

Familj:
Tillsammans med Anders, barnen Linus, Casandra, Lina, Sebastian och Tindra

Gör:
Arbetar inom hemsjukvården och som personlig assistent

Intressen:
Gå och i skogen och se på motortävlingar.

Åsa Gunnarsson

Åsa möter omgivningen med ett leende

I Perstorp, som är Skånes minsta kommun sett till folkmängden, bor Åsa Gunnarsson tillsammans med sin familj. Här trivs hon med närheten till vackra bokskogar och små sjöar.

Åsa Gunnarsson är 34 år och är gift med Anders. Tillsammans har de fullt hus med barnen Linus, 15 år, Casandra 13 år, Lina 12 år, Sebastian 11 år och Tindra 1 år.

”Lägg inte en massa onödig energi på negativa saker”

– Jag arbetar inom hemsjukvården som undersköterska och även som personlig assistent hos Vivida. Vi bor i ett lugnt villakvarter här i Perstorp. Jag har bott här i snart 17 år och både jag och familjen trivs mycket bra. Tidigare bodde jag i Åstorp en bit utanför Helsingborg.

Samlar kraft i vardagen

Det som lockade Åsa till Perstorp, beläget mellan Helsingborg och Hässleholm var närheten till naturen. Här finns vackra bokskogar och småsjöar överallt. Naturen är också ett sätt för Åsa och familjen att samla kraft i vardagen. Det blir ofta långa skogspromenader med grillning något som får hela familjen att trivas.

– Det finns också ett stort motorintresse i familjen. Tidigare var vi ofta på folkracetävlingar, nästan varje helg. Men numera räcker inte tiden till, våra äldsta barn har fullt upp med sina kompisar. Däremot försöker jag och Anders komma iväg på någon hårdrockskonsert någon gång då och då när något av de banden vi gillar spelar.

Tiden med familjen är det bästa Åsa vet. Långa perioder på sjukhus har lärt henne och de andra att det är inget man kan ta för givet att vara tillsammans.

– Att få vara med och se barnen växa upp och bli stora, är en stor skatt. En fantastisk resa att få vara med om.

Drömmer om att resa

Men även om det har varit tufft tidigare så kan både Åsa och hennes man se framåt. All deras tid har gått åt till barnen hittills men de pratar ofta om vad de ska göra när barnen blivit stora och **f** yttat hemifrån.

– Vi drömmer om att kunna resa. Eller tänk att bara kunna sitta i lugn och ro och läsa en bra bok. Men då kommer ju barnbarnen, säger Åsa och skrattar.

Slutligen vill Åsa ge ett råd till andra.

– Jag försöker att möta min omgivning med ett leende. Det brukar smitta av sig. Att se det positiva i det mesta är mitt goda råd. Lägg inte en massa onödig energi på negativa saker, det mår ingen bra av. Det finns så mycket att glädjas åt här i livet till och med när det känns som svårast.

Friska medarbetare ger friskt företag

En förutsättning för att Vivida ska kunna utvecklas, är att medarbetarna mår bra. Regelbunden friskvård ger medarbetarna bättre möjligheter att möta de fysiska, psykiska och sociala krav som ställs i såväl arbetslivet som på fritiden. Vividas målsättning för friskvårdsarbetet är att få friskare medarbetare, ökad trivsel, bättre arbetsmiljö och högre kvalitet i verksamheten.

Allt fler människor blir allt mer inaktiva och stressar mer, vilket ökar sjukfrånvaron. Idag räknar man med att ungefär 30 procent av befolkningen är helt inaktiv på både arbete och fritid. Många otränade har så dålig kondition att de har problem att genomföra en arbetsdag på 8 timmar.

Friskvård förebygger

Ryggproblem som till största delen beror på inaktivitet är idag den största orsaken till sjukskrivningar. Spänningshuvudvärk och andra kortare sjukskrivningsorsaker kan helt eller delvis försvinna. Friskvård förebygger ohälsa och kan därigenom ge stora kostnadsbesparingar.

Att motionera regelbundet ökar energin i kroppen vilket leder till en högre livskvalitet och färre sjukskrivningar. Men även trivseln ökar liksom kreativiteten. Mindre stress och lägre personalomsättning är också viktiga faktorer.

VD som motionerar

Sambandet mellan ett aktivt och sunt liv och ett friskt liv är väl dokumenterat. Med relativt små förändringar kan man göra stora vinster. Givetvis ligger det ett ansvar på individen att ta hand om sin egen hälsa. Men det är viktigt att företaget kan motivera medarbetarna och erbjuda bra möjligheter till friskvård.

– Det är enkelt, att investera i personalens välbefinnande är en ekonomisk vinning för företaget! Att kunna minska ohälsotalen är viktigt och vår personal är den viktigaste tillgången så varför då inte se till att personalen är frisk, säger Vividas VD Fredric Käll som själv sedan drygt ett år tillbaka aktivt börjat motionera.

Vividas friskvårdspolicy i korthet

Vivida Assistans erbjuder en friskvårdspeng till sina medarbetare som arbetat enligt schema i minst tre månader och har för avsikt att fortsätta arbeta enligt schema. Friskvårdspengen innebär:

1. Om du arbetar halvtid eller mer
   = 1500:- per kalenderår.

2. Om du arbetar 8 tim/v och upp till halvtid
   = 750:- per kalenderår

Ta kontakt med din personalansvarige för mer information.

Frågor och svar om friskvårdsbidraget

Jag undrar vad friskvårds-bidraget innebär i grunden?

– Friskvårdsbidraget är ett bidrag för att du som medarbetare skall kunna ges chansen till att motionera och känna dig frisk och pigg. Det ger också förhoppningsvis vinning för dig som medarbetare att du känner dig friskare och starkare samt mår bättre fysiskt och psykiskt. Det är även bra för företagets del eftersom det förhoppningsvis sänker sjuktalen.

Bowling kan ge friskvårdsbidrag.

Vilka aktiviteter kan jag få friskvårdsbidraget för?

– I enkelhet kan man säga aktiviteter som inte kräver att du köper någon dyr egen utrustning. Exempel på aktiviteter som du kan få friskvårdsbidrag för är gymnastik, styrketräning (gymkort), spinning, bowling och olika racketsporter. Du kan även få det för enklare lagsporter som fotboll, handboll och bandy. Förutom mer traditionella sporter kan du även få det för motionsdans, Tai chi, quigong och massage.

Båtsport ger inte friskvårdsbidrag.

Vilka aktiviteter kan jag då inte få friskvårdsbidraget för?

– Du kan inte få friskvårdsbidraget för aktiviteter som kräver dyrare utrustning exempelvis ridning, segling, golf. Sporter som pistolskytte och bridge ger inte heller rätt till friskvårdsbidrag.

Assistent mår bra av massage

En av Vividas assistenter, Gudrun Jansson i Tärnsjö är en av de som har utnyttjat friskvårdsbidraget och är mycket nöjd.

– Jag gick och fick en helkroppsmassage i en timme. Jag tycker det är bra med friskvårdsbidraget för att man kan göra något själv, exempelvis gå och simma eller träna på gym. Friskvårdsbidraget är också bra tycker jag för att man kan hålla sig frisk och känna att man mår bra i jobbet.

Min stad: Nora

Välkommen till Nora, en gammal vacker stad med byggnader från 1700- och 1800-talet. Staden är belägen i Bergslagen som är en del av Västmanland.

En av de kanske mest kända sakerna med Nora är Noraglassen som man kan avnjuta här under sommaren. Norasjön som ligger precis bredvid är utmärkt för den som vill sola, bada, fiska eller paddla kanot. Här har man också anordnat båtracingtävlingar. Här bodde deckareförfattaren Maria Lang som under sin verksamhetstid skrev många deckare som utspelades i ett fiktivt Nora. Ett av hennes mest kända verk är Tre små gummor.

Järnväg och antikmässa

Nora är också en av Sveriges bäst bevarade trästäder och även en gammal gruvstad. I Nora finns även Nora Bergslags Veteran-Jernväg. Mellan Nora och Ervalla öppnades 1856 Sveriges första normalspåriga järnväg. Numera finns här en normalspråig museibana med ånglok, rälsbuss och lokomotorer med regelbunda turer under hela sommaren.

En av Sveriges största antikmässor anordnas också här i Nora årligen i början av juli

– Jag tycker det är en jättegullig stad och jag trivs mycket bra här, säger Ida Jacobsson som arbetar på Vivida i Nora.

En härlig vintervy i Nora Foto: Nora turistbyrå.

Vivida gratulerar!

Vivida skulle vilja rikta ett stort grattis till dem som fyller jämt i april och mars, nämligen

Mars

- **Håkan i Skövde 60 år**
- **Carin i Odensbacken 60 år**
- **Iréne i Vintrosa 50 år**
- **Lotten i Billesholm 40 år**
- **Moa i Örebro 30 år**
- **Marcus i Gnesta 20 år**

April

- **Curt i Västerås 70 år**
- **Kurt-Erik i Åkersberga 70 år**
- **Lizbeth i Flyinge 50 år**
- **Ann-Charlotte i Järbo 40 år**
- **Linda i Torshälla 30 år**

Ett stort grattis till er och till alla er andra som fyller år i mars och april.

Boktips

Rosa Elefanter
Av Karin Brunk Holmqvist
Magnetarmband och drömfångare kryddar den skånska myllan i Karin Brunk Holmqvists nya roman. Selma och Artur Jacobsson bor i Tommarp på en liten gård som inte längre är aktiv, bara hönsen och katten Murran finns kvar.

Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann
Av Jonas Jonasson
Efter ett långt och synnerligen händelserikt liv hamnar Allan Karlsson på det äldrehem han tänker ska bli hans sista anhalt på jorden. Problemet är bara att hälsan vägrar ge vika, och en dag bär det sig inte bättre än att det är dags för honom att fylla tresiffrigt. Ett spektakel så oönskat av Allan att han i stället kliver ut genom fönstret.

Varför äter man semlor innan påsken?

Semlor ska traditionellt ätas på tisdagen efter fastlagssöndagen och är den sista dagen innan fastan innan påsk, detta har gett upphov till Semlornas andra namn fastlagsbullar och även fettisdagsbulle som kommer av namnet Fettisdag. Kung Gustav II Adolf lär ha varit mycket förtjust i detta lilla bakverk och åt efter middagen varje dag en semla. En annan känd anhängare av semlan eller temlan som han själv kallar den är privatdetektiven Ture Sventon.

Smarriga semlor

Använder du friskvårdsbidraget och hur håller du dig i form?

– Jag har varit och fått massage för en del av friskvårdspengarna och så är jag ute och går. Tillsammans med min son är jag ute och leker i snön och bland annat har vi gjort snöänglar. Gulligt blev det och roligt hade vi. Anna Svensson-Crona.

– Jag använder mitt friskvårdskort för gymträning. Jag tränar 5-6 dagar i veckan för att stärka ryggen och konditionen Linda Madsen

– Att ha friskvård är kalasigt! Och när man väl tagit steget och kommit igång så är det otroligt skönt. Jag har bl a använd Friskvårdsbidraget till styrketräning för att stärka upp ryggen som jag belastar mycket i jobbet. Ann-Kristin Johansson, Söderköping

Vivida fortsätter med sociala medier

Sociala medier på Internet, communities fortsätter att öka. Vivida har idag en egen Facebook-grupp. Ett 40-tal är redan registrerade och alla är välkommna. Facebook är helt gratis och finns på svenska.

Har du Assistent-ID?

Vivida erbjuder alla sina assistenter ett Assistent-ID som gör det möjligt för dig som assistent att följa med din kund på olika typer av arrangemang. Men kolla alltid först med arrangören så att det fungerar. Det går även att åka buss på det tillsammans med din kund.

Ny form på lönespecifikationerna

Vivida har bytt sitt lönesystem från den första februari. Därför kommer formen/layouten på de lönespecifikationer som skickas ut efter det ha ett nytt utseende.

– Vi kan tyvärr inte garantera att samtliga uppgifter för exempelvis semesterdagar kommer finnas med då arbetet tar mycket lång tid men vi jobbar på det hela tiden. Däremot kommer du självklart få din lön, säger Katarina Pettersson, chef för löneavdelningen.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta Katarina Pettersson på 019-555 43 03 eller prata med din personalansvarige.

Vivida frågar

Kan jag som assistent följa med in gratis på bio tillsammans med min brukare

– Nej, vi erbjuder inte den möjligheten. Eftersom vi inte äger filmerna själva har vi inte möjligt att ge bort platser utan filmägarnas tillåtelse och då måste även personliga assistenter betala för sig, säger Thomas Runfors informationschef på SF bio.

www.vividaassistans.se