

## Månadsbrev från Bällstahof

**Hej!**

**Här kommer information om årets första veckor och det som kommer att hända framöver.**

### Aktiviteter

”Vita vidder, gnistrande skare...”, terrassen med snö i vintersolens sken. Nu ska vi njuta av vintern samt av att dagarna blir både ljusare och längre. Det kan vara både halt och oplogat så var försiktig och kom ihåg att ta broddarna på innan du ger dig ut på en härlig vinterpromenad. Det sjuder av fågelliv och kvitter utanför solsidan och det ger små stunder av glädje och samtal om det vi ser där ute.

Det aktiva livet på Bällstahof fortsätter efter alla helger och ledigheter. Årets första allsång lockade 27 boende till Solsidan. Det var trångt men hjärtligt. Musik förener oss och är balsam för både kropp och själ. En nyhet för i år var Leas café nere i Skeppet på Träffpunkten Allén. Det var tema med musik från 50-talet som även inbjöd till spontan dans. Vid cafébord med rödrutig dukar bjöds på cider och snacks och trevlig samvaro. I förra veckan bjöds boende och personal på Röd och Grön flygel på sopplunch med nybakat bröd till hemlagad grön ärtsoppa med sting. Till efterrätt serverades plommonkompott med kardemummagrädde. Med gemensamt engagemang, där både boende och personal är delaktiga, blir det möjligt för oss att med enkla medel skapa en festlig och varm stämning i vardagen.

Den populära sittgymnastiken som vi har haft på Gul flygel en längre tid tillbaka, kommer att hållas på olika flyglar enligt önskemål från boende. Det är både roligt och upplyftande att ibland få byta gympamiljö och ibland ha den på hemmaplan.



Finsktalande personal och sjuksköterskan Sofia hade en heldags utbildning i ”Sävelsirkkku” som betyder melodisyrsa på svenska. Sävelsirkkku kommer från Finland och är en metod för rehabilitering och rekreation i äldreomsorgen, som baserar sig på emotionellt engagerande innehåll.

Sävelsirkkku är ”ljudvitaminer” för kropp och själ. Metoden har varit i bruk inom äldreomsorgen i Finland nästan i tjugofem år. Själva utformningen har moderniserats och digitaliserats och finns nu tillgänglig för surfplatta och smarttelefon. Sävelsirkkku hjälper servicehus och äldreboenden i Finland och Sverige att uppehålla funktionsförmågan hos de äldre, underlätta vårdarbetet och förbättra vårdkvaliteten genom stunder av gemensam samvaro och meningsfullt program i vardagen.

Alla kan använda Sävelsirkkku och tröskeln att hålla en spontan stund av aktivitet blir lägre.

Om ni är nyfikna på innehållet fråga personalen på Blåvit flygel, Lea, Sofia eller Pia så kan vi visa och berätta mer om det varierande innehållet. Vi testade både rörelse, frågesport och musik från olika årtionden med finsktalande boende. Det blev mycket skratt och minnen som Sävelsirkkku lockade fram hos var och en av oss från barndomen och åren innan vi flyttade från Finland till Sverige.

### Verksamhet

Vi fick resultatet av mellanmålsuppföljningen i december, bara en timme efter utskicket av vårt förra månadsbrev. Bällstahof vann för andra året i rad med näringsrika och varierande mellanmål som vi har haft som förbättringsområde under 2018. Äldreförvaltningens dietist Josephine Garpsäter kom och delade ut fina tomtar som pris för lyckat resultat till personal och boende på samtliga sju flyglar på Bällstahof.

Joanna Karlsson började sitt uppdrag som verksamhetssamordnare i mitten av januari. I hennes arbetsuppgifter ingår bland annat bemanning, personaladministration, larm och beställningar av olika slag.

Imorgon är rehabteamet fulltaligt. Legitimerad sjukgymnast Monica Bolvin börjar arbeta den 1 februari och hon kommer att ha ett gemensamt helhetsansvar utifrån sin profession för boende på Bällstahof tillsammans med sin kollega legitimerad arbetsterapeut Gunnela. Vi önskar henne varmt välkommen!

Efter tre och ett halvt år har vi äntligen fått trösklarna till samtliga badrum och till en del gemensamma utrymmen utbytta för att underlätta framkomligheten med hjälpmedel. Enstaka trösklar kvarstår i avvaktan på klartecken från brandmyndigheten. Det finns fortfarande kvar några punkter som till exempel belysningen i korridorerna som vi har kvar att lösa med fastighetsägaren.

### Med önskan om en fortsatt härlig vintertid.

*Pia Selkama Edström, enhetschef*

*Helena Böbrens, kvalitetssamordnare*

[Pia.SelkamaEdstrom@sundbyberg.se](mailto:Pia.SelkamaEdstrom@sundbyberg.se), tfn 08-706 89 32

[Helena.Bohrens@sundbyberg.se](mailto:Helena.Bohrens@sundbyberg.se) tfn 08-706 66 24



### Utbildningsdag i finska Sävelsirkkku – ”Melodisyrsa”!

