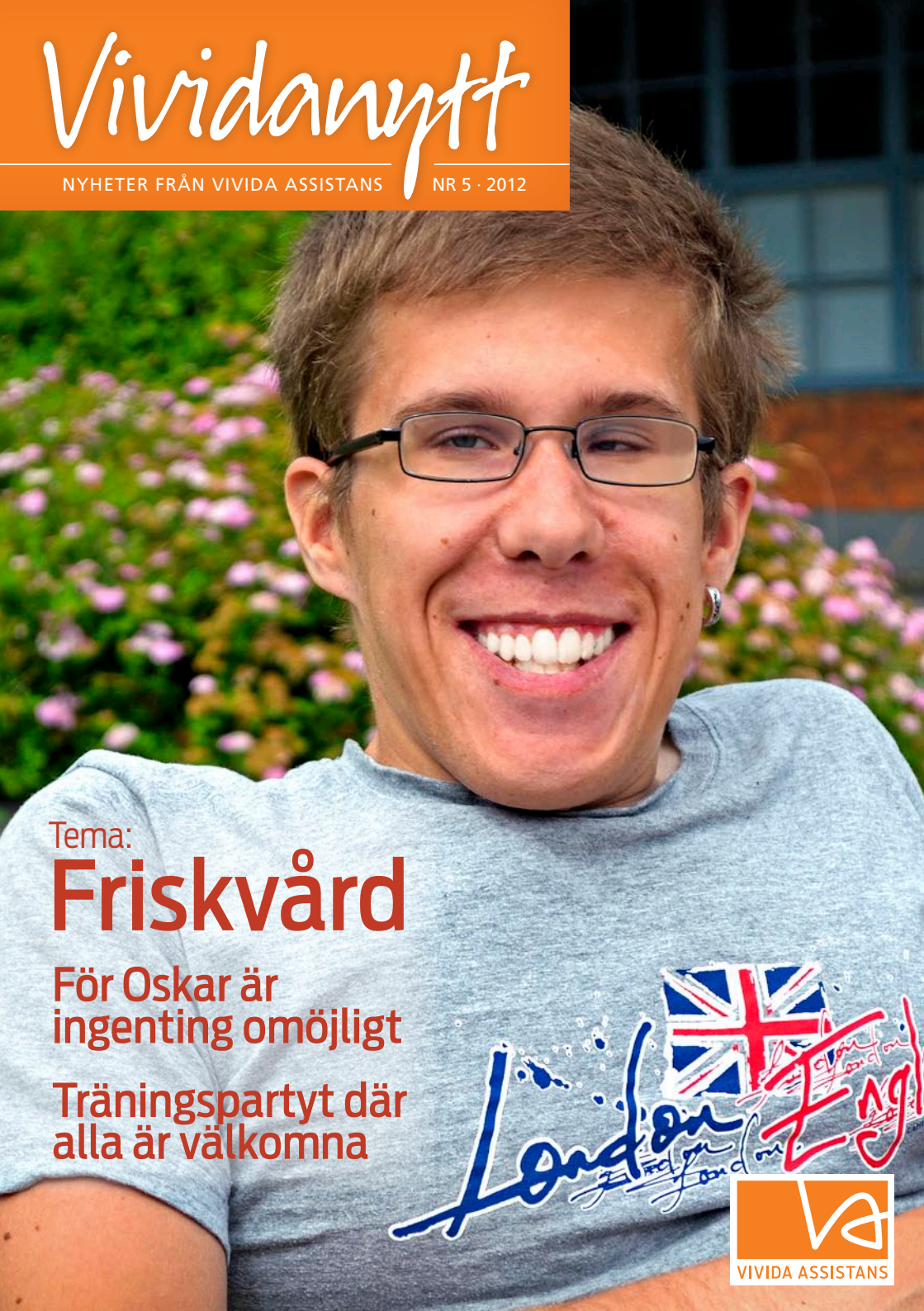
Vividanytt

NYHETER FRÅN VIVIDA ASSISTANS NR 5 · 2012



Tema:

Friskvård

För Oskar är ingenting omöjligt

Träningspartyt där alla är välkomna

Inledningsvis

Vivida Assistans, Sveriges ärligaste assistanssamordnare!

När Vivida Assistans grundades 2004 var det ur en vilja att göra något gott, men också att göra något bättre än andra. Vi trodde då, precis som nu, att ärlighet var ett av de centrala begreppen för att nå det vi strävade efter. Ur vår strävan föddes våra kärnvärden, den plattform som i dag är Vivida.

Då, för 8 år sedan, frågade vi oss hur vi skulle komma dit. Svaret vi kom fram till var att alla medarbetare måste förstå och dela våra värderingar. Det är ju medarbetarna som utgör innehållet i Vivida. Det är de som omvandlar teorin till verklighet. Det är också de som genom sin kompetens, och sättet som de utför sitt arbete på, lägger grunden för Vividas rykte. Eftersom Vivida i dag har över 1000 medarbetare runt om i landet är detta viktigare än någonsin.

Vi tar människor på allvar

Vår strävan har därför hela tiden varit att betona vikten av omtanke, ansvar, kompetens och förtroenden i relationen med andra. Vi vill att alla som möter oss ska få en känsla av att de tas på allvar, att vi vill göra rätt och att det finns ett engagemang och intresse för att göra det.

Hög kvalitet skapas genom öppenhet och ärlighet

Det är likaså viktigt att de assistansberättigade som valt Vivida som assistanssamordnare har en gemensam värderingsplattform med oss. För att assistansen ska bli bra måste det finnas balans mellan alla inblandade och en sådan balans uppnås genom delade värderingar och ett gemensamt synsätt. Delade värderingar och gemensamt synsätt uppnås i sin tur endast genom öppenhet och ärlighet.

Öppenhet och transparens vinner i längden

Vi är stolta över vad vi har åstadkommit tillsammans med alla Vividas medarbetare och kunder. Vi vet också att vi genom vår öppenhet och transparens, tillsammans med det bemötande vi har mot andra, vinner i längden.

Vividas vision är att vi ska

Vivida Assistans och Vividanytt

Växel: 019-555 43 00
Besöksadress: Elementvägen 14, Örebro
Postadress: Box 1814, 701 18 Örebro
Hemsida: www.vivida.se

Ansvarig utgivare: Petra Klinteryd
Redaktör: Malin Brauer
Produktion: Jaform
Åsikter och tips? Maila till *malin.brauer@vivida.se*

> **Vi trodde då, precis som nu, att ärlighet var ett av de centrala begreppen för att nå det vi strävade efter.**
> Fredric Käll

Fredric Käll, VD Vivida Assistans.

vara ett av Sveriges ledande företag inom assistanssamordning. Med ledande menar vi att vi ska vara en föregångare i och leda utvecklingen av branschen. Den utveckling vi strävar mot är en bransch där rapporter om fusk och misskötsel inte existerar utan där ärlighet är ledstjärnan. Där assistansreformen inte innebär ekonomisk vinning utan valfrihet och högkvalitativ personlig assistans som ger personer med funktionsnedsättning förutsättningar att leva sina liv på det sätt de önskar.

Vi tror att vi har kommit så långt i vår strävan att vi i dag vågar påstå att vi är Sveriges ärligaste assistanssamordnare.

Vi måste hjälpas åt

Jag känner en oro över de vindar som blåser inom assistansbranschen, hur media hela tiden lyfter fram de negativa exemplen och hur politiker och tjänstemän turas om att införa kontroller av kunder och deras anhöriga. Under hösten kommer Vivida därför att lyfta fram ärlighet i en serie med annonser i fackpress. Vi vill på så sätt lyfta fram att assistans inte bara handlar om girighet eller fusk utan att det också finns goda exempel. Vi hoppas att vi med budskapet kan hjälpa till att vända trenden och göra så att folk får upp ögonen för ärlighet. Jag skulle därför vilja be er, alla ni som är en del av Vivida, att sprida budskapet att det finns alternativ till fusk och girighet. Lyckas vi och andra med det kanske vi får behålla assistansreformen. Gör vi inte det finns en stor risk att den förmån vi alla vant oss vid kommer att försvinna.

Porträttet

Namn Oskar Stenberg
Ålder 19 år
Familj Mamma, pappa, lillasyster och storebror
Gör Pluggar sista året på gymnasiet
Gillar Resor!
Ogillar Att bli begränsad

Porträttet – Oskar Stenberg

För Oskar är *ingenting* omöjligt

Oskar Stenberg är det positiva energiknippet som brinner för idrott och hälsa. Fem pass i veckan hinner han med, utöver vardagsmotionen. För Oskar är träningen ett verktyg för att kunna leva livet som han vill, utan så mycket assistans från omvärlden.

– Jag blir mer självständig av träningen, utan den är det betydligt fler delar av mitt liv som jag skulle behöva få hjälp med, berättar han.

Reser över hela världen

Oskar Stenberg är 19 år gammal och bor i vackra Eskilstuna. Han går sista året på gymnasiet och drömmer om att få jobba med ett yrke som innebär mycket kontakt med människor. Oskar kännetecknas av hans positiva livssyn och otroliga framåtanda. För Oskar är ingenting omöjligt. Han reser över Sverige och världen för att uppfylla sina drömmar och göra det han tycker är roligt. Ena dagen är han i Stockholm och är med under inspelningen av Allsång på Skansen, och andra dagen turistar han vid kinesiska muren.

– Om jag vill göra något så klarar jag det! Det kanske bara tar lite längre tid, men det går, säger Oskar beslutsamt.

Tränar fem gånger i veckan

När Vividanytt träffar Oskar tar han emot på Munktellarenan i Eskilstuna. Där befinner han sig flera dagar i veckan. Fem träningspass hinner han med under en vecka. Oskar berättar att han är en riktig sportkille. När han inte tränar själv, så hjälper han andra att träna som assisterande tränare. Dessutom älskar han att titta på sport, helst handboll. Av de idrotter han själv utövar är favoriten rullstolsinnebandy, det spelar han två gånger i veckan.

– Jag tycker mest om att spela rullstolsinnebandy, för då får jag röra på mig mest, säger han.

Utöver rullstolsinnebandy simmar Oskar en gång i veckan, och så spelar han elhockey, en sport nästan alla kan utöva, oavsett funktionsnedsättning.

– Det räcker att kunna röra några fingrar så att man själv kan använda en joystick, berättar Oskar.

Blir mer självständig av träningen

Att röra på sig har Oskar alltid tyckt om. Det började redan när han var liten. Då var han med på något som kallades rullek i Eskilstuna. Sedan dess har han varit en inbiten idrotts-

utövare och idag skulle han bokstavligen inte klara sig utan sin träning.

– Att träna gör att jag blir mer självständig. Jag klarar så mycket mer själv om jag är stark i armarna. Då kan jag göra många förflyttningar själv och behöver inte så mycket hjälp. Om jag inte tränat hade jag inte orkat det, och då hade jag blivit helt beroende av andra människor för att klara av mitt liv, berättar Oskar.

Träning är också ett sätt för Oskar att träffa nya och befintliga vänner.

– Det är så roligt med träningen och matcherna. Dels träffar jag ju mina vänner, och så får jag chans att träffa nya! säger Oskar.

Fokusera på vad du klarar

För den som funderar på att börja träna så tycker Oskar att man ska prova och inte fokusera så mycket på sina begränsningar.

– Om man vill börja träna så kan man! Fokusera på vad just du kan göra. Om du kan röra fingrarna kan du spela elhockey, om du kan röra överkroppen kan du spela rullstolsinnebandy. Du kan göra allting om du vill, det kanske bara tar lite längre tid! avslutar Oskar.

> **– Om jag vill göra något så klarar jag det! Det kanske bara tar lite längre tid, men det går.**
> Oskar Stenberg

Frågan

Vad gör du för att må bra under den mörka årstiden?

Johannes

Johannes, personlig assistent, Västerås
– Jag ska ta lite semester och umgås med nära och kära och så ska jag åka utomlands en vecka.

Heidi

Heidi, personlig assistent, Eskilstuna
– Jag promenerar, kör intervallträning och försöker få mycket vardagsmotion. Dessutom ger kunden jag arbetar hos mig mycket energi!

Jörgen

Jörgen, ekonomichef, Örebro
– För att må bra så brukar jag träna landsvägscykling ett par gånger i veckan. Det är en trevlig träningsform som både förbättrar konditionen samtidigt som den är skonsam mot kroppen.

Nina

Nina, receptionist, Örebro
– Jag försöker vara ute så mycket som möjligt och all träning sker utomhus. När vintern kommer åker jag skidor, både längdskidor och slalom! Är det fina isar så åker jag även långfärdsskridskor.

Träningsparty för alla!

När Friskis och Svettis i Örebro kör passen Enkeljympa och Öppna dörrar sjuder det av rörelseglädje och gemenskap i lokalen. Här får alla som vill möjlighet att träna tillsammans, oavsett förutsättningar. – Det är riktig jympa, fast med glimten i ögat, säger Lena Hagsten som är ledare för Enkeljympan i Örebro.

Alla ska kunna träna under samma tak

Över hela Sverige finns de, personerna med det karaktäristiska leendet från öra till öra. Personerna som hittat till någon av Friskis och Svettis 159 träningsanläggningar och därigenom fått uppleva glädjen och de fysiska fördelarna med att röra på sig. Friskis och Svettis vill erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning för alla, och här får verkligen alla möjlighet att träna tillsammans, oavsett om man är överrörlig eller har en omfattande funktionsnedsättning.

– Vi tycker att det är viktigt att alla kan träna under samma tak, att man som funktionsnedsatt inte ska behöva gå till speciella anläggningar för att träna, säger Helena Tranquist som är verksamhetschef för Friskis och Svettis i Örebro.

Särskild anpassade pass

För personer med funktionsnedsättning i Örebro har det funnits möjlighet att träna på Friskis och Svettis i tio år.

– Särskilt anpassade är passen Öppna dörrar och Enkeljympa, berättar Helena. Passen är till för alla, men enkeljympan är särskilt anpassad för personer med en kognitiv funktionsnedsättning och Öppna dörrar passar bäst om du har en fysisk funktionsnedsättning. Personerna som leder passen har gått en anpassad utbildning och brinner för just den här sortens träning.

Följer vanligt jympakoncept

Både Enkeljympan och Öppna dörrar följer Friskis och Svettis ordinarie jympakoncept. Där ingår uppvärmning, konditionsträning, styrketräning och nedvarvning med stretch. Också rörelserna utgår från de rörelser som finns i den vanliga jympan, men de är anpassade för att passa de personer som tränar på passet. Musiken är medryckande, ett riktigt träningsparty helt enkelt.

– Det är riktig jympa, men med glimten i ögat. Det är en lekfull stämning, men vi kör allt vad vi orkar, säger Lena Hagsten som är ledare för Enkeljympan. Hon har tillsammans med ledaren Inga-Lill Brantedal lett passet sedan start och de har inga planer på att sluta.

Full fart på jympagolvet!

– Det ger så otroligt mycket energi och glädje. Oss får de bära bort från jympagolvet en vacker dag, skrattar hon.

Även om Enkeljympan fokuserar på rörelse så finns också en härlig gemenskap under, och i anslutning till passet.

– Många kommer lite tidigare och sitter och pratar en stund med de andra om vad som hänt under veckan. Det är väldigt familjärt, och alla får vara med, berättar Lena.

Alla typer av människor tränar hos oss

Passen är öppna för alla, oavsett hur omfattande funktionsnedsättning man än har.

– Alla typer av människor tränar hos oss, från personer som bara har det lite knepigt med koordinationen, till de som nästan inte kan röra fingrarna, berättar Fia Borg. Fia leder tillsammans med Maria Gustavsson passet Öppna dörrar. Fia sitter själv i rullstol, och det är det Friskis och Svettis strävar mot, att en av personerna som leder Öppna dörrar ska vara sittande. Styrkedelen i passet är utformat för att passa både den som sitter i rullstol, och den som inte gör det.

– En ledare visar styrkeövningar som görs liggandes på golvet medan den andra ledaren sitter och visar övningar som funkar sittandes, oftast med gummiband, berättar Fia.

Värdar finns som stöttning

På båda passen finns värdar som kan hjälpa till om något problem uppkommer. För den som behöver mer stöttning under passet är

det fritt att ta med personlig assistent, anhörig eller annan intresserad utan kostnad. På Friskis och Svettis i Örebro är det gratis att testa första gången, och det brukar gå bra hos de andra anläggningarna i Sverige också, bara man frågar först.

– Våga prova och ge dig själv möjligheten att uppleva träningsglädje. Alla kan vara med! avslutar Helena.

Kort om Friskis och Svettis

Friskis och Svettis är en idrottsorganisation som består av 159 ideella idrottsföreningar i Sverige och utomlands. Friskis och Svettis erbjuder flera olika typer av träning och vem som helst kan vara med! Mer information hittar du på *www.friskissvettis.se*

Tipset:

Fyra övningar för en stel nacke

Många av oss har ont i kroppen. Felaktiga arbets-, sitt- och liggställningar kan orsaka stelhet i nacke och axlar. Vividas utbildningssamordnare, Malin Odell-Kugelberg, är utbildad sjukgymnast och tipsar om fyra enkla övningar som omedelbart mjukar upp en stel nacke.

Använd ett finger och pressa långsamt tillbaka hakan mot halsen, som om du skulle göra en dubbelhaka. Du ska känna hur det sträcker i nacken. Håll kvar huvudet i den positionen i 4 sekunder och återgå sedan långsamt till ursprungspositionen.

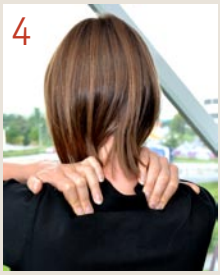
Upprepa 5 gånger.

Dra upp dina axlar så långt upp du kan mot dina öron. Håll kvar i 10 sekunder och släpp sedan ned axlarna.

Upprepa 5 gånger.

Sätt dig i framkant av en stol. Tänk på att ha god hållning. Luta försiktigt huvudet åt ena sidan så att det sträcker på halsens utsida. Du kan förstärka effekten genom att pressa motsatt hand nedåt. Håll kvar i 20 sekunder och återgå sedan till ursprungspositionen.

Upprepa 2 gånger på varje sida.



Avsluta med att lätt massera nacken och axlarna.

Nu hoppas vi att nacken och axlarna är lite mjukare!

Ergonomirådgivning hos Vivida

Känner du ibland av värk eller stelhet i kroppen på grund av ditt jobb? För dig som arbetar som personlig assistent hos Vivida erbjuder vi ergonomirådgivning. Ergonomirådgivningen är en individuellt anpassad ergonomisk rådgivning hemma hos den kund du arbetar hos. Under två-tre timmar får du och dina kollegor lära er olika ergonomiska principer och hur kundens eventuella hjälpmedel fungerar samt på vilket sätt de ska användas.

Mer information om utbildningen hittar du på *www.vivida.se/assistenter*

Friskvårdsbidrag

Vivida tycker att det är viktigt att våra medarbetare mår bra. Därför får alla medarbetare som arbetat regelbundet enligt schema i minst tre månader, och som har för avsikt att fortsätta arbeta regelbundet, friskvårdsbidrag.

För att få bidraget ska du arbeta minst 8 tim/vecka.

Vill du bli starkare i kroppen och därmed klara av ditt jobb lättare? Då kan du använda bidraget till ett träningskort. Är du stel i nacke och axlar kan du till exempel betala massage med friskvårdsbidraget. Vivida följer Skatteverkets regler för friskvårdsbidrag och viktigt att tänka på är att alla idrottsaktiviteter inte är godkända som friskvård av Skatteverket. Du kan inte heller köpa redskap till träning, exempelvis gångstavar, för bidraget. Är du osäker på vad som gäller finns mer information på Skatteverkets hemsida.

För dig som arbetar 8 tim/vecka och upp till halvtid är bidraget 750 kronor, och för dig som arbetar halvtid eller mer är bidraget 1500 kronor. Kvittot för den aktivitet du valt att använda bidraget till skickar du tillsammans med din tidrapport till Vivida. Är du osäker på vad som gäller för just dig kan du kontakta din personalansvariga.

Grattis!

Vivida vill gratulera de medarbetare som fyller jämnt under hösten. Stort grattis till er!

September

Jonathan i Motala, 20 år
Sofie i Trosa, 20 år
Johanna i Vingåker, 30 år
Joakim i Skultuna, 40 år
Gabriel i Borlänge, 40 år
Jessica i Norrköping, 40 år

Oktober

Desirée i Göteborg, 20 år
Helena i Örebro, 30 år
Camilla i Västerås, 50 år
Kabi i Uppsala, 50 år

November

Monira i Kista, 20 år
Elin i Vagnhärad, 20 år
Malin i Norrtälje, 40 år
Fredrik i Tyresö, 40 år
Jonas i Hörby, 40 år
Ulf i Falun, 50 år
Helene i Månkarbo, 60 år

Hallå där...

...Hanna Gullberg, 28, som den 20 augusti började sitt arbete som Vividas nya personalassistent.

Ny personalassistent

Berätta om dig själv!
– Jag är 28 år och kommer från Örebro. Jag är uppvuxen utanför stan, i ett samhälle som heter Närkes Kil. Idag har jag flyttat tillbaka dit och nu bor jag där med min man och våra två små barn i ett hus med härlig utsikt över vackra Kilsbergen.

Vad ska du arbeta med på Vivida?
– Som personalassistent ska jag jobba mycket med bemanningsfrågor. Jag ska dessutom avlasta Vividas personalansvariga i deras arbete. Min tjänst är väldigt utåtriktad och jag kommer ha mycket kontakt med olika människor, det tycker jag är jättespännande.

Vad har du gjort tidigare?
I tio år har jag arbetat på Rosalis Deli i Örebro. Jag har arbetat med personalfrågor, rekrytering och bemanning. Mitt jobb på Vivida ger mig möjlighet att fördjupa mig i personalfrågor, och det tycker jag ska bli otroligt roligt!

och hallå där...

...Nancy Ganic, 25, som den 3 september började sitt arbete som Vividas nya jurist efter Johan Håkansson.

Ny jurist

Berätta om dig själv!
– Jag är 25 år och kommer från Göteborg. Till Örebro flyttade jag för några år sedan för att plugga och sedan har jag av olika anledningar blivit kvar i Örebro. Idag bor jag tillsammans med min sambo och ägnar min fritid åt olika sportaktiviteter. Till exempel är jag en riktig fotbollsgalning!

Vad ska du arbeta med på Vivida?
– Som jurist ska jag jobba med att bistå Vividas kunder i rättsliga frågor som rör deras personliga assistans. I min tjänst kommer jag att träffa mycket människor, och det ser jag verkligen fram emot.

Vad har du gjort tidigare?
Sedan jag blev färdig med min utbildning i rättsvetenskap har jag arbetat som jurist hos ett annat assistansbolag.

Välkomna till Vivida!

ViTid förenklar ditt arbete

Nu lanserar Vivida ViTid. Ett system för schemaläggning och tidrapportering som förenklar administrationen och kommunikationen runt ditt arbete. Du slipper skriva din tidrapport manuellt och kommunikationen med dina kollegor underlättas.

Underlättar ditt arbete
ViTid är ett administrativt, datorbaserat verktyg som underlättar schemaläggning, tidrapportering och kommunikation för alla Vividas arbetsgrupper. ViTid är internetbaserat och du loggar enkelt in via internet, eller via din smartphone. I ViTid kommer du kunna ta del av de senaste nyheterna från Vivida, godkänna din tidrapport med ett enkelt knapptryck och skicka SMS eller e-post till dina kollegor.

Möjlighet att önska arbetstid
Personalansvarig eller arbetsledare lägger in arbetsgruppens schema i ViTid. Därefter kopplas dina arbetspass automatiskt till din tidrapport, med rätt antal timmar och rätt ersättning för obekväm arbetstid. Efter månadens slut godkänner du enkelt din rapport i systemet. I ViTid kan alla medarbetare i din arbetsgrupp se hur arbetspassen är bemannade och finns det vakanta pass finns det möjlighet för timvikarier att önska de passen, direkt i verktyget.

Testanvändare är mycket nöjda
Under våren har ett tiotal av Vividas arbetsgrupper testat ViTid och verktyget har tagits emot väl.

– Samtliga medarbetare som testat ViTid är mycket positiva och de tycker det är så skönt att kunna godkänna sin tidrapport med ett enkelt tryck på datorn och slippa behöva skriva sina egna tidrapporter manuellt, säger Pelle Fridman, personalansvarig på Vivida.

Mer information om systemet och när du ska börja använda det kommer inom kort.

Har du sett nya Vivida.se?

Sedan den första juni finns Vividas nya hemsida på www.vivida.se.

Där hittar du aktuella nyheter från organisationen samt information om lediga tjänster, kommande aktiviteter och utbildningar som är på gång. Saknar du någon information, eller vill tipsa om något som du tycker vi bör uppmärksamma? Skicka ett mail till *malin.brauer@vivida.se*.

Kolla in vår nya hemsida!

Vad vill du lära dig i höst?

Nu är höstens utbildningar i full gång! Ta chansen att utvecklas och bli tryggare i din roll som personlig assistent. Du hittar information om alla våra utbildningar och aktuella utbildningsdatum på vår hemsida, www.vivida.se.

Utbildningsdatum	Kurs	Ort	Anmäl senast
11/10	Utvecklingsstörning, vad innebär det?	Örebro	26/9
18/10	HLR	Västerås	10/9
24/10	Omvårdnad och yrkesroll	Södertälje	20/9
25/10	Arbetsledarforum	Örebro	20/9
22/11	Omvårdnad och yrkesroll	Örebro	7/11
27/11	HLR	Örebro	12/11
29/11	Grundutbildning	Stockholm	25/10
4/12	Kreativitet och arbetsglädje	Örebro	14/11
12/12	Grundutbildning	Örebro	21/11

Välkommen att utvecklas!

ANNONS

Hygienprodukter på webben

På Hygienshoppen.se handlar du dina hygienprodukter med leverans direkt hem till din dörr. I vårt sortiment hittar du bland annat engångshandskar, inkontinensskydd, desinfektionsmedel för händer och ytor, skyddsprodukter, tvål, hudcreme samt mycket mer.

HygienShoppen.se

Ring oss gärna!
019-20 90 60

Besök vår webbshop!
www.hygienshoppen.se

Vi vågar påstå att vi är Sveriges ärligaste assistanssamordnare.

– Syna oss gärna i sömmarna!

Vivida Assistans – Med högre kvalitet.
www.vivida.se/arlighet

VIVIDA ASSISTANS