

Grevegården

Rebecca Torisho, Grevegårdens äldreboende i Göteborg, berättar om hur de använder Personal Power Plate i sin dagliga omsorg för de boende.

”Vi har valt att använda Power Plate i vår gruppträning. Vi har gruppträning två gånger per vecka. Då de flesta är sittande, antingen i rullstol eller behöver sitta under aktiviteter kallar vi det för ”stittgymna.” De som kan stå upp får självklart stå upp på Power Platen.

Träningen blir lite som cirkelträning. Medan någon kanske använder ett gummiband, kan en annan sitta med fötterna på Power Platen och dra i de tillhörande remmarna, för att träna armar och överkropp. Sen växlar man helt enkelt mellan de olika övningarna. Vi brukar köra en minut per övning och tre repetitioner med lite vila emellan. Alla vill använda Power Platen i träningen och alla upplever positiva effekter!”

Rebecca berättar att många kommenterar hur benen plötsligt känns mycket lättare, att de känner sig mycket mindre stela och får det lättare med gång och rörelse.

I början fördes det journal över användningen av Personal Power Plate. Nu är de så många som vill använda den att personalen helt enkelt inte hinner med att föra någon journal. Personalen själva passar på att använda den så ofta de kan. Oftast blir det när de demonstrerar en övning för någon av de boende. Då får de in lite ”egenträning” på samma gång.

”Just nu håller vi på att göra i ordning ett spa- och relaxrum. Vi kommer att flytta Power Platen dit. När det är klart kommer man kunna boka aktivering/träning och låsa upp med egen nyckel. Det kommer bli bra eftersom fler ska kunna använda den oftare.”

Tack till Rebecca Torisho, på Grevegårdens äldreboende i Göteborg.

