

# NYTT PRODUKT

## Støttebøylen Ergogrip

– gjør hverdagen enklere

Tekst: Kate Paulsen  
Foto: Kate Paulsen/Aase Rokne

### Hold fast!

Et nytt og nyttig ergonomisk hjelpemiddel er oppfunnet og kommet på markedet, og flere institusjoner har allerede skaffet seg det: ERGOG RIP – en støttebøyle for vasker! Denne bøylene kan settes på den vasken man allerede bruker, og da har man noe å holde seg fast i ved egenpleie og stell. Det er en enkel og genial løsning på et problem som mange funksjonshemmede, syke og eldre har hver dag, nemlig å ha noe trygt å holde seg fast i når de stiller seg selv, eller blir stelt av pleier ved vasken.

### Utviklerne

Bøylene er utviklet av to fysioterapeuter, Aase Rokne og Bibba Benum, i samarbeid med designere og ingeniører i Thelma, og brukere og pleiere på sykehjem i Bergen og Trondheim. Det startet med et ergonomiprojekt



Beboer og bruker Elsa Josefina Salbu er fornøyd med tryggheten bøylene gir henne.

i Bergen kommune i 2003, hvor det ble sett på hva som kunne lette arbeidet for pleiere. I prosjektet kom det fram ønske fra pleiere om en støttebøyle rundt vaskene som kunne lette stell og stimulere beboere til aktivitet. Det ble først laget én type bøyle og siden flere for å tilpasse til de ulike vaskene på sykehjemmene.

### Øvstunheimen Sykehjem

På Øvstunheimen Sykehjem i Bergen har noen beboere fått påmontert Ergogrip støttebøyer på vaskene sine. Og flere skal det bli, for dette er populært både hos beboerne og pleiepersonalet. Alle beboerne har enerom og eget bad, og på gruppe fem møter vi en fornøyd og blid beboer, Elsa Josefina Salbu, som har støttebøyle på vasken sin. Hun forteller at hun går dårlig, men ved hjelp av rullator kommer hun seg bort til vasken og griper så fast i støttebøylene og holder seg fast ved vasken. Slik føler hun seg trygg og



Ergogrip er tilpasset flere typer vasker.

er ikke redd for å falle. Det er enklere å stille seg når hun har noe trygt å holde fast i. Elsa sier at hun alltid har vært opptatt av å holde seg slank og i form og klare mest mulig selv, og støttebøylene gjør henne mer selvhjulpent. Fysioterapeuten forsikret henne om at bøylene tåler 200 kg, så hun behøver ikke være redd for at den skal løse. Hun er glad for at hun ble valgt ut til å få støttebøyle på vasken.

### Hva synes personalet?

Gretha Pettersen er sykepleier og gruppeleder på gruppe fem, pleieavdelingen der Elsa bor på Øvstunheimen Sykehjem. Sammen med spesialhjelpepleier i eldreomsorg og forflytningsveileder, Yvonne Endresen, har hun jobbet mange år på sykehjemmet og sett hvilke forbedringer som har kommet etter hvert. Hun forteller at de fikk presentert støttebøylene av fysioterapeut



Over: spesialhjelpepleier/forflytningsveileder Yvonne Endresen (venstre) og sykepleier Gretha Pettersen mener bøylene bør være standard på alle rom. Høyre: beboer Margot har god hjelp av bøylene.



Aase Rokne, som i et pilotprosjekt fikk testet ut bøylene hos dem. De så fort at bøylene var utmerket for noen beboere, men at de ikke passet for alle. Da de skulle velge hvilke beboere som skulle få Ergogrip støttebøyle, så de på behovet til den enkelte beboer. Men hun mener at det bør være slike bøyer for de fleste, og man kan ikke bytte rom hele tiden, ettersom helsestilstanden og behovet til beboeren forandrer seg. Det å kunne reise seg opp fra rullestolen ved å gripe fast i bøylene, er noe som gjør stellet lettere, både for beboeren og pleiepersonalet.

– Vasken kan være glatt å holde i, sier Yvonne, og derfor er det tryggere å holde i bøylene. Bøylene er også grei for dem som ikke kan stå, for de kan bøye seg fram mens de sitter i rullestolen og gripe fast i bøylene, slik at pleieren kommer til og kan vaske eller ordne klær på ryggen. Da føler de også at de er med og hjelper til selv, i tillegg får de brukt egne muskler.

### Billig investering

Alle nye institusjoner for bevegelsehemmede bør ha slike støttebøyer på alle vaskene, mener Gretha. De er til stor hjelp og er ikke i veien for dem

som ikke trenger å holde seg i dem. På deres avdeling får de ikke flere støttebøyer i denne omgang, men en beboere er så begeistret for hjelpemiddelet, at hun er villig til å betale selv for å få det montert på vasken sin. Hun ser på det som en billig investering med stor nytteverdi for en mer selvhjulpent hverdag.

### Lettere stell

Yvonne sier at ofte må de være to pleiere for å stille en beboer, ja i enkelte tilfeller tre pleiere, men med støttebøylene på vasken, er det nok med en pleier. Stellet går lettere og fortere, og beboeren behøver ikke lenge seg tungt på pleieren for å få støtte. Bøylene gir trygghet og stimulerer til mer egenaktivitet. Det eneste negative er gjerne at enkelte beboere klammer seg til bøylene og ikke vil slippe.

– Allerede etter tre dager uten belastning av beina, inntreffer osteoporose, nedbryting av beinmassen. Jo lenger en person kan klare å reise seg opp og stå på beina, jo lenger vil han være selvhjulpent. Det er utrolig viktig å opprettholde denne funksjonen så lenge som mulig, og Ergogrip støttebøyle på vasken hjelper til med det, avslutter Gretha.

### I Trondheim

På en boenhet for ungdom med psykisk utviklingshemning i Trondheim snakker vi med vernepleier Siv Skivik. Hun forteller at en av deres beboere har fått montert en Ergogrip støttebøyle på vasken sin. Han går selv og står selv med støtte, og med støttebøylene står han trygt ved vasken. På den måten går stellet mye lettere; og en annen stor fordel er at vasken ikke rives løs og faller ned, fordi han leier seg på den. Det skjedde av og til tidligere. Takket være initiativ fra moren hans som hadde hørt om denne støttebøylene, gikk de til anskaffelse av den, og de er veldig fornøyd.

### I private hjem

Ergogrip støttebøyle for vask fungerer like bra hjemme på ditt eget bad. Den passer de aller fleste vasker på 56 cm fra Gustavsberg, Porsgrund og Ifo. Den er testet og godkjent av Sintef Byggeforsk. Den må monteres av rørlegger og festes på samme måte som vasken i veggens bærende struktur. Hos NAV Hjelpemidler er den registrert som støttehåndtak reg.nr:18180601 og kan søkes om via skjema for hjelpemidler/varig utlån. Les mer på [www.ergogrip.no](http://www.ergogrip.no)