

Det er ligesom at køre på cykel

25. november 2021

Man siger, at kroppen aldrig glemmer at køre på cykel, og det kan beboerne på Plejehjemmet Salem bekræfte. Susanne Vestergaard cykler side-om-side med sine mange besøgsværter uge efter uge. Hun er begejstret og vil gerne have flere op på cyklerne.



Susanne Vestergaard (t.h.) cykler med en beboer ad gangen fra Plejehjemmet Salem. De kan nå langt omkring, når el-motoren skubber bagpå.

*Tekst og fotos: Karen Grønkjær Kjeldsen // kakj@diakonissen.dk
(<mailto:kakj@diakonissen.dk>)*

Kroppen kan huske. Selvom det er mange år siden, at Ursula Moos susede afsted på cykel med vinden i håret, sidder pedal-bevægelserne stadig i benene.

”Jeg har cyklet meget i mit liv, og jeg nyder at mærke luften i hovedet og at komme rundt på de små veje i Gentofte,” fortæller Ursula Moos, der er beboer på Plejehjemmet Salem.

Ved siden af Ursula Moos på duo-cyklen sidder Susanne Vestergaard. Hun cykler som frivillig med Salems beboere hver fredag eftermiddag.

”Cykelturene er ægte hverdagsrehabilitering, hvor kroppen bliver holdt i gang på en skånsom måde. Mit ærinde er at få flere frivillige og pårørende til at opdage duo-cyklerne, så det kan blive *hver*-dags rehabilitering og ikke bare en gang om ugen,” siger Susanne Vestergaard, der er pensioneret sygeplejerske.

Op på cyklerne

Cyklen fungerer ved, at cykelpiloten sidder ved siden af sin passager, og begge kan træde i pedalerne og skifte gear. Det er kun cykelpiloten, der kan styre og bremse og aktivere den elektriske hjælpemotor.

”Den er super nem at styre, og den kan vende på en tallerken. Man kan skrue op og ned for hjælpemotoren, og der er separate gear til hver person,” så det er bare om at komme op på cyklerne,” siger hun.



Duo-cyklen er nem at styre gennem trafikken, selvom det kan være svært at finde et hul mellem bilerne.

Før corona-nedlukningen kørte hun ture med beboerne i en rickshawcykel. Men da dens batteri stod af, fik hun mulighed for at afprøve Salems duo-cykel, og det viste sig at være en gevinst: Man kan godt køre på cykel, selvom man er dårligt gående.

”Beboerne bliver mere aktive ved selv at træde i pedalerne, og det er lettere at tale sammen, når man sidder ved siden af hinanden. Samtidig vækker følelsen af at holde på et styr og have fødderne på pedalerne mange minder i kroppen,” siger Susanne Vestergaard og fortsætter:

”Vi har ikke systematisk undersøgt, hvordan cyklingen påvirker beboernes mentale eller fysiske velbefindende. Men den umiddelbare glæde ved at cykle er åbenlys. Og øvelse gør mester, for mine passagerer bliver bedre og bedre til at komme ind og ud af cyklen og til at træde i pedalerne og bruge gearene. Og jeg fornemmer, at de oplever en succes ved at kunne dette.”

Besøger barndommens gade

Ursula Moos nyder både motionen og den friske luft, selvom hendes astma driller i det blæsende november-vejr. Så er det godt, at man kan skrue op for motoren og sætte gearet ned i første.

”Det er helt nødvendigt med gear, men så synes jeg heller ikke, at det er hårdt. Susanne sætter et passende niveau. Jeg er imponeret over, at vi kan nå så langt omkring. Man oplever meget mere af naturen, end når man er til fods eller i bil,” konstaterer Ursula Moos.

Hun har boet i Gentofte meget af sit liv, og dagens tur går da også forbi lejligheden i Gentoftegade, hvor hun er vokset op.

”Guldsmeden lå også i stueetagen dengang, men pizzeriaet var en slagter, og på hjørnet, hvor der er kunstudsalg, lå en isenkræmmer,” fortæller hun.



Ursula Moos boede som barn i lejligheden over guldsmeden.

Besøgsven på tre hjul

Duo-cyklen triller ned gennem gaden, og de to cyklister taler om, hvilke butikker der er flyttet ind, og hvordan gaden så ud tidligere.

”Jeg får en masse viden om beboerne, og jeg ved, at relationer er det vigtigste i livet. Jeg ser mig selv som en slags besøgsven og vil hellere have en-til-en samvær end være med til store fester,” siger Susanne Vestergaard.

Ursula Moos bekræfter følelsen af at have en besøgsven:

”Og samtidig med at jeg får et dejligt besøg, oplever jeg en hel masse,” siger hun, der selv var besøgsven på Salem, før hun flyttede ind.



På vej op ad bakken til Salem. Så er det godt, der er gear og el-kraft på cyklen.

De tramper ekstra i pedalerne op ad den stejle bakke retur til plejehjemmet og holder en pustepause til ære for fotografen. Da de er tilbage i lobbyen, sidder Ursula Moos

lidt og lader roen sænke sig i kroppen, mens Susanne Vestergaard kigger efter Knud, der skal med på næste cykeltur.

”Min astma gør det svært for mig at gå ture, men det er så dejligt at komme ud. Jeg nyder det meget,” siger hun med et smil.

Fakta:

Susanne Vestergaard er frivillig på Plejehjemmet Salem to timer hver fredag og har cyklet med over 100 beboere siden 2019.

Cykelturene varer ca. en time. Somme tider har beboerne ønsker til turen, andre gange foreslår Susanne Vestergaard, hvor de kører hen.

Er du interesseret i at blive cykelpilot, er du meget velkommen til at kontakte Plejehjemmet Salem.

Plejehjemmet Salem består af 45 boliger opdelt i to afdelinger, der er placeret på to etager rundt om en atriumgård og en sansehave med udsigt til Gentofte Sø.

Plejehjemmet Salem er en del af Diakonissestiftelsen, der har over 155 års erfaring i at drage omsorg for mennesker.

Tema: Livskvalitet

Nu bestemmer vi selv over maden

(/nyheder/nu-bestemmer-vi-selv-over-maden)

Sjælesorg to go

(/nyheder/sjælesorg-to-go)

Gamle hanløver hygger i hulen

(/nyheder/gamle-hanloever-hygger-i-hulen)

Loppeshoppen holder mig i gang

(/nyheder/loppeshoppen-holder-mig-i-gang)

Det gode liv kommer ikke af sig selv

(/nyheder/det-gode-liv-kommer-ikke-af-sig-selv)

Læs mere om Plejehjemmet Salem

Salem scorer topkarakterer i kommunalt tilsyn

(/nyheder/salem-scorer-topkarakterer-i-kommunalt-tilsyn)

Med en SOSU-uddannelse som karrierevej

(/nyheder/med-en-sosu-uddannelse-som-karrierevej)

Ældrepleje er mere end et arbejde for mig

(/nyheder/ældrepleje-er-mere-end-et-arbejde-for-mig)

FN's Verdensmål



Cykelturene med beboerne spiller ind i FN's Verdensmål nr. 3: Sundhed og trivsel, og nærmere bestemt delmål 3.4: 'Red flere fra at dø af ikke-smitsomme sygdomme, og styrk mental sundhed'.