



”Tvätta händerna, håll avstånd och stanna hemma vid minsta symtom!”. Vi har hört uppmaningarna otaliga gånger, men

Fortsatt anpassning gäller

de är fortfarande lika viktiga. Vaccinationerna är igång, men smittan sprider sig fortfarande snabbt och alltför många är sjuka. Nu måste vi verkligen hålla ut och fortsätta göra allt vi kan för att bromsa coronaviruset, rädda liv och avlasta sjukvården.

I kommunens verksamheter gör vi ständiga anpassningar och förändringar utifrån nya riktlinjer och rekommendationer.

Här på Uppslaget, med information från Kristianstads kommun som kommer i tidningen varje månad, kan du läsa om

vad som gäller just nu. Du får också möta en av kommunens sjuksköterskor och elever och medarbetare på Degeberga skola som jobbar för bättre hälsa.

Christel Jönsson
kommundirektör



Tuva-Lisa Rejneman, Liselotte Holmgren, Inez Östergaard, Per Arvidsson, Herman Strand och Mattias Siljebring testar löparbanorna i Pulsbyn.

HÄLSA GENOM KROPP OCH KNOPP

Ett hälsofrämjande skolutvecklingsarbete på Degebergaskola som startades upp vårterminen 2018. Det ämnesövergripande arbetet berör årskurs 4-6 och innefattar ämnena svenska, matematik, NO, slöjd samt idrott och hälsa.

Med plats för spring i benen

Att barn i skolåldern rör på sig för lite är vida känt, något Degebergaskolan bestämt sig för att ändra på. Här finns alla möjligheter till att vara aktiv – både på och utanför lektionstid.

Barn och utbildning

Klockan närmar sig tio och på Degebergaskolans skolgård är det full rörelse. På en bänk vid utegymmet sitter rektor Liselotte Holmgren och lärare Per Arvidsson tillsammans med fyra elever från årskurs fem. Framför dem finns ett kompendium med texten ”Hälsa genom kropp och knopp”.
– Vi på Degebergaskolan drev ett lyckat hälsofrämjande utvecklingsprogram tillsammans med Skolverket och fortsätter även denna termin med

hälsoarbetet, att få eleverna att röra sig mer, säger Per.

Pulspauser

Idén väcktes redan 2016 när skolan genomförde ett PULS-projekt med eleverna på mellanstadiet. Projektet gick ut på att aktivera eleverna även de dagar de inte hade idrott på schemat. Varje elev utrustades med en pulssensor och fick under 20 minuter delta i en pulshöjande aktivitet innan det var dags att återgå till lektionen. Projektet gav ringar på vattnet och idag är pulspauserna ett naturligt inslag under skoldagen.

– Jag tycker att jag lär mig energi och orkar mer, säger eleven Tuva-Lisa Rejneman.

Förutom pulspauser försöker skolan även få in rörelse under lektionstimmarna. I flera

av klassrummen finns pilatesbollar, skrivbordscyklar och ståbord som gör att eleverna kan vara fysiskt aktiva även när de arbetar.

– För många elever räcker det inte att vara aktiv bara på rasterna eller i pulspauserna, de kräver ännu mer rörelse. Att räkna matte och samtidigt trampa på en skrivbordscykel kan göra att myrorna i benen försvinner, säger Per Arvidsson.

Aktiv skolgård

Och det är just elevernas olika behov och önsningar som ligger bakom många av initiativen på skolan. När det för några år sedan var dags att utveckla utemiljön fick självklart eleverna vara med och tycka till. Tack vare stöd från flera olika håll samt engagerade lärare kunde en helt ny spontanidrottsplats skapas fylld

med alltifrån padelbana till utegym och fotbollsplan med konstgräs.

– Hela byn har verkligen varit engagerad i det här projektet och många lärare har lagt mycket av sin fritid på att göra i ordning platsen som vi döpte till Pulsbyn. Ett fantastiskt engagemang som jag är jättestolt över, säger Liselotte Holmgren.

Pulsbyn, som är öppen för alla Degebergas invånare, används flitigt av såväl skol elever som pensionärer och föreningar. På frågan om vad som är allra roligast på skolgården kommer svaret snabbt – nästan som en smash.

– Padelbanan! Det är roligt att spela även om reglerna är svåra. Vi bruka köra att bollen får studsas hur många gånger den vill så är det lättare, säger eleven Herman Strand.



Specialistsjuksköterskan Christoffer Danarö cyklar gärna hem till sina patienter i Åhus. Foto: Jonatan Månsson

Christoffer är ständigt på språng

När han inte cyklar mellan patienter i Åhus, springer han mellan tallarna i skogen. Möt specialistsjuksköterskan Christoffer Danarö som bytte intensiva dagar på sjukhus mot patientfokuserad vård i hemmet.

Profilen i kommunen

– Jag har alltid tyckt om att jobba med människor och tanken på att bli sjuksköterska har nog alltid funnits där. För elva år sedan bestämde jag mig att för att tag i saken och utbildade mig på högskolan, säger Christoffer.

Första jobbet blev på sjukhuset i Kristianstad, där han snabbt fick möjlighet att utbilda sig vidare till specialist-sjuksköterska med inriktning medicin. Efter vidareutbildningen fortsatte Christoffer att arbeta på sjukhuset men kände snart att de obehagliga arbetstiderna tärde för mycket.

– Jag arbetade treskift och kände att det var svårt att få ihop livet. Det var speciellt nattskiftet som var jobbiga för mig. Ofta hade jag svårt att somna när jag kom hem på morgonen.

Hemsjukvård

I stället föll valet på hemsjukvården, och i september 2018 började Christoffer arbeta som specialistsjuksköterska i vår kommun, där mycket av hans

arbete handlar om patient-säkerhet och förbättringsarbete. Sitt kontor har han på Möllebackshemmet i Åhus men patienterna finns överallt. En vanlig dag hinna han med upp till sex hembesök och det blir många patientmöten.

– Det fina med hemsjukvården är att man får chans att träffa människor i deras hemmiljö. Det gör att man lär känna dem bättre än vad man kanske gör på sjukhuset. Man bygger upp starka relationer med både patienterna och deras anhöriga, och ibland till och med deras husdjur.

Förutom mötet med patienterna lyfter han också fram friheten som en av de största fördelarna med jobbet inom hemsjukvården.

– Det är härligt att komma ut och inte vara innanför samma väggar hela dagen. När jag ska till patienterna som bor i närheten tar jag gärna cykeln.

Brinner för friidrott

Cykling är inte den enda motionsformen som lockar Christoffer. Friidrott har sedan tonåren varit ett stort intresse

Bygga, bo och miljö

Låna el-lådcykel

► Funderar du på om en eldriven lådcykel skulle vara till nytta för dig? Du kan få chans att testa en lådcykel gratis i två veckor om du anmäler dig till kommunens elcykelkampanj på www.kristianstad.se/testa-el-cykel

Bygga, bo och miljö

Nominera till miljöpris

► Vem tycker du är värd Kristianstads kommuns miljöpris 2020? Nominera din kandidat senast den 23 maj. Läs mer på www.kristianstad.se/miljopris-nominering

Omsorg och hjälp

Sök landsbygdsmedel

► Föreningar och organisationer på landsbygden kan söka stöd till projekt och aktiviteter ur kommunens landsbygdsfond. Ansökan är öppen till 6 juni på www.kristianstad.se/landsbygdsfonden

Vissa lättnader i restriktionerna mot coronasmittan

Omsorg och hjälp

► Smittspridningen av coronavirus är fortsatt stor. Kommunens olika verksamheter påverkas på flera sätt. Under hela pandemin har anpassningar fått göras efterhand som nya råd och riktlinjer kommer från regeringen, Folkhälsomyndigheten och Region Skånes smittskyddsläkare.

Nu har vissa lättnader gjorts i restriktionerna. Det innebär att de yngsta idrottarna får möjlighet att genomföra en del matcher och tävlingar. Det är också möjligt att göra besök på naturum inom vissa begränsningar.

Naturum Vattenriket är öppet för upp till 20 personer i taget, alla dagar utom måndagar. Klockan 10 till 11 kan du boka ett besök som är extra lugnt med bara 10 personer. På helgerna flyttar naturvägledarna ut till Vattenrikets besöksplatser.

Kultur och fritid med begränsningar

Biblioteken är öppna, men har begränsad service. Kommunala idrottsanläggningar, både ute och inne, är öppna för träningsverksamhet för alla åldrar. De som är födda 2002 eller senare kan spela enstaka matcher eller tävlingar utom-

Håll dig uppdaterad www.kristianstad.se/pavarkancorona

stads ishall är fortsatt stängda för allmänheten. Kulturhuset Barbacka är stängt för allmänheten, men kursverksamheten är öppen för alla. Dessa beslut gäller fram till den 29 augusti, men kan ändras om smittläget förändras. Sommarens läger för barn och ungdomar planeras med coronaanpassning.

Fler på plats i skolan

Alla högstadiel elever är tillbaka på sina skolor. För gymnasiet gäller växelvis när- och distansundervisning med två årskurser på plats i skolan. Årskurs tre är på plats hela tiden, medan årskurs ett och två turas om. Undantag är sarskolan och elever inom Individuellt alternativ och Språkintrödnings, som alltid har undervisning på plats.

Stabilit inom omsorgen

Läget är stabilt i våra omsorgsverksamheter. Omsorgsförvaltningen fortsätter med samma arbetssätt som tidigare. Det betyder bland annat att personalen bär skyddsutrustning och att rutinerna för säkra besök på omsorgsboenden gäller. En glädjande nyhet är att omsorgsförvaltningen planerar att successivt öppna upp vissa av sina restauranger från den 1 juni om smittläge och restriktioner tillåter.



Nu är det möjligt för ett begränsat antal besökare att komma in och se sig omkring inuti naturum. På helgerna flyttar naturvägledarna ut till olika besöksplatser.