



Foto: Micael Carlsson

## Kerstin Vidman - Ambulerande foterapeut

# ”Det bästa är friheten!”

Att arbeta som ambulerande foterapeut har många fördelar, som friheten och variationen. Men ergonomiskt finns mycket som kan utvecklas, tycker foterapeuten Kerstin Vidman – som ändå hittat en del egna lösningar på vägen, som hon delar med sig av.







Foto: Micael Carlsson



### » KERSTINS TIPS!

- Investera i en höj- och sänkbar stol – och lobba för att det även görs för patienten
- Kräv ett eget utrymme på boendena
- Tänk på hållningen, för både rygg och armar
- Ha hopvikbar utrustning
- Skaffa pannlampa med förstöringsglas och löst benstöd
- Boka klokt

### Och sist, men inte minst...

- Glöm inte att njuta av friheten och alla inspirerande möten med människor!



**O**m du bor i Karlstad och ser en kvinna mitt i livet cykla runt med en massa prylar på cykeln och en vagn där bak kan det vara Kerstin Vidman ute på en av sina dagliga rundor som ambulerande foterapeut.

Efter många år som framförallt terapeut på salong bestämde sig Kerstin förra hösten för att satsa helt på att bli ambulerande. Längtan efter större frihet var ett av skälen, ett annat att kunna gå ner i tid:

– Min man är pensionär och jag vill därför också sluta jobba om ett par år. Sedan är det ekonomiskt fördelaktigt också, eftersom jag inte längre har några fasta utgifter.

Inte minst det sistnämnda gör att Kerstin råder nya i branschen att – tvärtom vad hon själv gjorde – starta upp sin yrkesbana som just ambulerande. Men tillbaka till hennes egen historia och vardag idag.

Den största skillnaden – och utmaningen – tycker hon är att inte längre ha någon självklar arbetsplats, med allt vad det innebär. Ja, oftast inte någon avsatt plats alls för sin verksamhet – vilket ju är både naturligt och förståeligt när man åker runt med sitt jobb, menar hon samtidigt. Särskilt hos privatpersoner, som är Kerstins ena kundgrupp. Den andra – och mest dominerande – är olika boenden.

– Den absolut största nackdelen är arbetsställningen! Det har hänt att jag har fått sitta och arbeta på en upp och nervänd hink när jag har kommit ut och det är inte bra för ryggen...

En bra stol är med andra ord A och O och något som Kerstin snabbt såg till att skaffa.

– Det viktigaste är att den är höj- och sänkbar, så att jag hela tiden kan sitta rak i ryggen. Men samtidigt får den ju inte vara för tung och skrymmande, så att jag både har ork och plats att släpa med den och allt annat jag behöver dit jag ska...

Detta är alltså ytterligare något att tänka på som ambulerande foterapeut, framhåller hon. Att utrustning och arbetsredskap ska vara både ergonomiska och bärbara. Särskilt om man som Kerstin alltid cyklar runt till sina kunder.

– Ett tips är därför att ha hopvikbara saker så gott det går. Allt jag har kan jag falla ihop. Till och med fotkaret.

Men tillbaka till stolen. Precis lika viktigt som att själv ha en höj- och sänkbar stol är det att även patienten har det, betonar Kerstin, något hon dessvärre alltför ofta upplever inte är fallet.

– Det blir jättesvårt att jobba med saker under fötterna annars, som till exempel vårtor. Då måste man ju hålla på underifrån och alltså själv sitta väldigt långt ner för att komma åt.

Här gör hon i dag så gott hon kan, men skulle önska att fler boenden tog detta på större allvar och införskaffade anpassade patientstolar. En frisörstol, som en del har, fungerar, men är inte optimal, eftersom många har svårt att nå ner till bajjan, erfar hon. I så fall behövs en särskild ställning, vilket oftast finns på salongerna – men som ju blir ännu en otymplig pryl att som ambulerande tvingas släpa med sig...

Ett eget behandlingsrum står också på Kerstins önskelista ute på boendena. Just för att slippa släpa på så mycket, men även för att kunna arbeta i lite mer lugn och ro tillsammans med patienten. Som det är nu



får hon oftast hålla till i tvättstugor och andra allmänutrymmen där det springer mycket folk.

Men nackdelarna till trots – och där Kerstin menar att mycket borde kunna göras med inte alltför stora och kostsamma insatser – så överväger fördelarna med råge och hon stortrivs i sitt nya fria yrkesliv som ambulerande!

– Även om jag saknar kollegorna på salongen så har jag nu berikats med många nya härliga ”kollegor” ute på boendena, där jag alltid känner mig som en i gänget! berättar hon glatt. Och det är alltid lika roligt och inspirerande att få göra hembesök.

De flesta av hennes kunder har kommit upp en bit i åren, fast det är skillnad på äldre och äldre, konstaterar hon – och därmed på hur hennes arbete ser ut och hur olika lång tid det tar på boendena, respektive vid hembesöken:

– Dom jag åker hem till har oftast större besvär. Dessutom tar det ju tid att åka emellan, så jag brukar beräkna ungefär åtta behandlingar per dag på boendena och fem per dag för hembesöken.

Att själv kunna styra sina bokningar är förstås en stor del av den härliga friheten med att vara ambulerande, tycker Kerstin, där året som gått även har lärt henne hur viktigt det är med tidsbesparande rutiner för detta:

– Jag försöker alltid boka in mina besök i närheten av varandra, så att jag inte behöver cykla runt staden flera varv på en dag. Det är förstås inte alltid det går, när bokningar kommer snabbt, men för det mesta, så, säger hon nöjt.

– En annan fördel med att vara egen är att det är mycket enklare att ta ledigt nu, vare sig det handlar om semester eller som nyligen sjukskrivning. Tidigare fick jag ringa runt till åtta personer per dag och boka om, medan jag nu bara kan ringa till boendet och säga att jag kommer nästa vecka istället.

### **Något mer att tänka på som ambulerande foterapeut?**

– Ja, belysningen. Särskilt vid hembesöken. Många äldre har det väldigt mörkt hemma, så nu har jag införskaffat en kombinerad pannlampa och förstoringsglas. Den är guld värd!

– Sedan allt som avlastar! Förutom min fantastiska stol har jag till exempel skaffat ett löst benstöd så att jag ska slippa ha foten i knät. När det gäller armarna som lätt får illa av mycket statisk belastning så är mitt tips att helt enkelt vara medveten om det så att du försöker variera hur du håller dina armar så mycket du kan.

### **Vad är det bästa med ditt jobb?**

– Friheten, flexibiliteten och alla underbara människor. Jag älskar möten med människor och det får jag massor nu!