



REKOMMENDATIONER

för främjande av en trygg och regelbunden motion utomhus för äldre personer



Motion utomhus främjar äldre personers funktionsförmåga och välbefinnande

I en bra ålderdom ingår motion utomhus. För många personer som har fyllt 75 år minskar motionen utomhus i och med att funktionsförmågan har försvagats, även om behovet av motion utomhus kvarstår. Att röra på sig regelbundet utomhus gör att man känner sig piggare, man utvecklar balansen och muskelstyrkan och förbättrar rörelsesäkerheten. Motion utomhus gör det möjligt att sköta ärenden och umgås socialt. Om motionen utomhus minskar, försvagas funktionsförmågan medan känslan av ensamhet och beroendet av tjänster ökar. Instanser som arbetar med äldre personer bör fästa särskild uppmärksamhet vid äldre personer med försvagad funktionsförmåga och deras möjlighet att fortsätta att motionera utomhus när de vårdas i hemmet, på ett serviceboende eller en institution.

Rekommendationer för främjande av en trygg och regelbunden motion utomhus för äldre personer

Syftet med rekommendationerna är att uppmuntra kommunerna att göra motionen till en möjlig del av de äldre personernas vardag. Syftet är att gestalta de kommunala sektorernas, föreningarnas och andra aktörers uppgifter gällande främjande av utomhusmotion för äldre personer. Rekommendationerna betonar ett övergripande samarbete mellan olika instanser, sakkunskap, ett verksamhets sätt som främjar äldre personers funktionsförmåga, äldre personers delaktighet, handledd motionsverksamhet, frivilligarbete samt utveckling av miljöer för närmotion.

Gemensamma rekommendationer för alla instanser

■ **Att främja** motion utomhus för äldre personer är en del av ett mera omfattande hälsofrämjande. Att tillgodose en bra kost stöder äldre personers möjligheter till motion utomhus.

■ **Kommunens** beslutsfattare, den offentliga sektorns sektorer, privata serviceproducenter, församlingar, föreningar samt äldre personer och deras närstående känner till motionens betydelse för den äldre personens funktionsförmåga, jämlikhet, delaktighet och livskvalitet.

■ **I kommunen** finns en arbetsgrupp för hälsofrämjande och den ansvarar också för utvecklingen av utomhusmotion för äldre personer med försvagad funktionsförmåga. Arbetsgruppen kan bestå av aktörer från social- och hälsovårds-, idrotts-, kultur- och undervisningsväsendet samt tekniska sektorn, församlingen och aktörer från den privata sektorn.

■ **Förutom** att de äldre erbjuds lättillgänglig handledning och rådgivning i hälso- och motionscentra samt på äldre rådgivningar, erbjuds rådgivning också på de platser som de äldre besöker till vardags. Rådgivningscentra delar ut information om tjänster, hjälpmedel och trygghetsanordningar (t.ex. dubbar, halkskydd) som rör fysisk aktivitet och motion utomhus. Vid behov har klienten möjlighet att få individuell rådgivning.

■ **Handledd** motion erbjuds alla äldre personer, även personer med försvagad funktionsförmåga. Verksamheten

planeras och ordnas i samarbete med kommunens olika sektorer, föreningar, församlingar och privata serviceproducenter. T.ex. bänklänkar, kvartersrundor, kulturpromenader, naturutflykter och den nationella friluftsdagen för äldre sporrar till motion. Informationen om den handledda motionen riktas till olika målgrupper. Vid behov ordnar man transport till motionsplatsen, rekryterar assistenter och tillhandahåller hjälpmedel (t.ex. gångstavar).

■ **I kommunen** finns ett nätverk av frivilliga som erbjuder hjälp med utomhusmotion för de äldre personer som behöver det. Man informerar om tjänsten till de äldre och deras anhöriga. Man kommer överens om en ansvarig sektor som koordinerar det frivilliga arbetet. För de frivilliga motionsvännerna ordnas lämplig skolning, man stödjer deras kunskaper och hjälper dem att orka.

■ **Samarbetet** och sakkunskapen bland motionsverksamhetens aktörer utvecklas genom nätverk och skolning. T.ex. idrottsväsendet, de lokala läroanstalterna och föreningarna kan ordna skolning i samarbete med expertorganisationerna.

■ **Platser** för närmotion planeras och byggs i samarbete mellan olika aktörer och med beaktande av de äldres behov.

■ **Respons** och utvecklingsförslag om motionstjänsterna och miljöerna samlas in av de äldre och deras anhöriga.

Rekommendationer rörande idrottstjänsterna

■ **Instanser** som ordnar idrottstjänster ska ordna handledd motion utomhus också för äldre med försvagad funktionsförmåga. Utomhusaktiviteter ordnas året om och målgrupperna informeras om detta.

■ **De äldre** får råd och instruktioner för självständig styrke- och balansträning och information om träningens betydelse för rörelsetryggheten utomhus. De äldre har möjlighet att delta i styrke- och balansgrupper enligt funktionsförmåga. De äldre och deras närstående informeras

om motionstjänsterna.

■ **Man bygger** lämpliga motionsrutter och platser för näridrott utan hinder för äldre. Motionskartor över rutterna utarbetas. De äldre och deras närstående informeras om trygga motionsmiljöer.

■ **Idrottstjänsternas** producenter erbjuder expertis för anordnande av utomhusmotion för äldre och skolning av motionsvänner.

Rekommendationer rörande social- och hälsovårdstjänsterna

■ **I den offentliga**, privata och tredje sektorns social- och hälsovårdstjänster införlivas motionen i vård- och serviceplanen enligt den äldres funktionsförmåga och behov. Personalen i hemsjukvården, på serviceboenden och i institutionsvården säkerställer tillsammans med den äldre personen, hans eller hennes anhöriga och frivilliga att motionen genomförs. Man gör en bedömning av de äldre personernas motion utomhus på ett gemensamt överenskommet sätt.

■ **I samband** med granskningar av den äldres hälsa och funktionsförmåga utförs bedömningar av

- förmågan att ta sig ut (t.ex. att klä på sig och kunna förflytta sig utomhus)
- förmågan att röra sig utomhus (t.ex. muskelstyrka, balans, behov av hjälpmedel)

- hur mycket han eller hon rör sig utomhus och finns det behov av ändringar
- rädsla och risker för fall
- orsaker till minskad motion utomhus (t.ex. försämrad syn, motionsvän saknas)

■ **Äldre personer** med försvagad funktionsförmåga får behövliga hjälpmedel för motion utomhus. Man instruerar de äldre, deras anhöriga och vårdpersonalen i användningen och servicen av hjälpmedlen. Vård- och omsorgspersonalen och de närstående ombesörjer att den äldre har lämpliga kläder och skor för utomhusmotion.

■ **Man informerar** de äldre och deras anhöriga om möjligheterna till gymnastik och motion. Vid behov ges individuell handledning. De äldre får handledning i styrke- och balansträning som kan göras hemma och information om träningens betydelse för förmågan att röra sig utomhus.

Rekommendationer rörande utbildnings- och bildningstjänsterna och biblioteken

■ **Läroanstalterna** uppmantras att samarbeta med arrangörerna av tjänster för äldre personer. Under den handleda motionen kan till exempel studerande fungera som motionshjälp.

■ **Medborgar- och arbetarinstituten** samt Öppna högskolan anordnar kurser om motion och frivilligverksamhet.

■ **Biblioteken** kan låna ut gångstavar och efter övervägande också annan utrustning för utomhusmotion och ge instruktioner om hur de ska användas.

Rekommendation rörande tekniska tjänster och miljötjänsterna

■ **Den äldre personens** närmiljö är tillgänglig och lämplig för mångsidig motion, t.ex. för att sköta ärenden, röra sig på de lätta trafiklederna och motionera ute i naturen eller i parkerna. I miljön för närmotion finns ett tillräckligt antal bänkar, lämplig belysning och rutter som är lämpliga för en person som rör sig med hjälpmedel. Fastigheterna sköter också om en säker boendemiljö för sina äldre boende. På basis av hinderkartläggningar och medborgarinitiativ utförs nödvändiga ändringar.

■ **Också på vintern** ges de äldre möjlighet att röra sig tryggt utomhus. Rutterna plogas och sandas. Ett alternativ

kan också vara gångbanor som hålls isfria eller leder som inte sandas och där en sparkstötting kan användas.

■ **De äldre erbjuds** också miljöer för närmotion som tränar funktionsförmågan. En närliggande gårds- eller naturstig som planerats för äldre ger en möjlighet till naturupplevelser och trygg träning av funktionsförmågan. Längs motionsrutterna och i parkerna kan det finnas anordningar som tränar styrka och balans.

■ **Utomhusrutterna** har tydliga informationstavlor och det är möjligt att använda toalett.

Rekommendationer rörande föreningar och andra aktörer

■ **Främjandet av motion** utomhus för äldre ingår i föreningarnas och andra aktörers verksamhetsplaner. Föreningarna och äldreråden kan föra fram de äldres behov av och rätt till motion. De kan stå till tjänst med frivilliga som kan hjälpa äldre personer som vårdas i hemmet eller på institution att motionera. På sina egna orter deltar dessutom för-

eningarna och äldreråden i förverkligandet av den årliga nationella friluftsdagen för äldre under De gamlas vecka.

■ **Servicehus**, församlingar och föreningar erbjuder de äldre, deras anhöriga och frivilliga personer kunskap och handledning rörande styrke- och balansträning, utomhusmotion och motionsvänsverksamhet.

Rekommendationer för främjande av en trygg och regelbunden motion utomhus för äldre personer

Motion är ett av människans grundbehov och en del av den äldres vardag även när funktionsförmågan har försvagats. Att motionera utomhus ökar den äldre personens funktionsförmåga, livskvalitet och självbestämmanderätt. Främjande av utomhusmotion för äldre personer förutsätter ett omfattande samarbete mellan olika instanser. Rekommendationerna innehåller anvisningar för en regelbunden och trygg motion utomhus utan hinder för alla äldre personer.

Rekommendationerna baseras på den goda praxis som utvecklats i programmet Kraft i åren (2005–2010) och projektet I rörelse (2002–2005) samt på Resolutionen om främjande av de äldres motion utomhus (2007). Rekommendationerna har uppdaterats enligt verkställighetsplanen i Statsrådets principbeslut (STM 2008:10) och de har godkänts av Delegationen för hälsofrämjande motion.



Källor

- Karvinen E, Kalmari P, Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Vainikainen T & Tarpila J (red.) (2009) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2009. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Kvalitetsrekommendation för främjande av hälsa (2006). Publikation av Social- och hälsovårdsministeriet 2007:16. Helsingfors: Universitetstryckeriet.
- Kvalitetsrekommendation om tjänster för äldre (2008) SHM publikationer 2008:3. Social- och hälsovårdsministeriet och Kommunförbundet. Helsingfors: Universitetstryckeriet.
- Kvalitetsrekommendationer om handledd hälsotion för äldre personer (2004). En guide av Social- och hälsovårdsministeriet 2004:6. Helsingfors: Edita Prima Ab.
- Lehmuspuiisto V & Åkerblom S (2007) Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveystieteiden tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristöissä. Undervisningsministeriet. Liikuntapaikkajulkaisu 94. Helsingfors: Rakennustieto Oy.
- Ponsi V & Karvinen E (2007) Ulos ulkoilupulasta -hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Hyvät käytännöt 1/2007. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Ponsi V, Karvinen E & Simonen M (2005) Ulkoilu ja asiointi osaksi iäkkään arkea. Slutrapport i projektet I rörelse (2002-2005). Rapporter 3/2005. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Rekommendationer för främjande av motion i kommunerna (2010). Broschyr av Social- och hälsovårdsministeriet 2010:3. Helsingfors: Universitetstryckeriet.
- Resolution om främjande av motion utomhus för äldre (2007), programmen I form för livet och De äldre i rörelse. 11.10.2007. www.voimaavanhuuteen.fi
- Statsrådets principbeslut om utvecklingslinjer för motion och kost som främjar hälsa (2008), Broschyr av Social- och hälsovårdsministeriet 2008:10. Helsingfors: Universitetstryckeriet.
- Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Kalmari P & Karvinen E (2010) Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Helsingfors: Äldreinstitutet.

Foto Easerfoto.dk, Liisamaria Kinnunen/KKI-ohjelma, Marja Lammi, Manja Nappari, Heli Starck, Timo Vuoriainen
Layout Irene Manninen-Mäkelä

Ytterligare information

Äldreinstitutet
Stinsgatan 7
00520 Helsingfors
tfn 09- 61 22 160
www.voimaavanhuuteen.fi
www.ikainstituutti.fi