ÄLDREINSTITUTET GUIDE GÄRNINGAR FÖR ETT GOTT ÅLDRANDE

Äldreinstitutet

Promenadkompis för äldre

Handbok för frivilliga promenadkompisar

Äldreinstitutet

Promenadkompis för äldre

Handbok för frivilliga promenadkompisar

ISBN 978-952-7254-60-8 (tryckt)
ISBN 978-952-7254-61-5 (PDF)

Upplysningar Äldreinstitutet
Helsingfors
telefon (09) 6122 160/växeln
www.ikainstituutti.fi/pa-svenska/
www.voimaavanhuuteen.fi/sv/

Redaktör Teija Vihervaara
Anna-Maria Mansikka
Elina Vuorjoki-Andersson

Författare Minna Säpyskä-Nordberg
Elina Vuorjoki-Andersson
Ulla Salminen
Elina Karvinen

Layout Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

Fotografier Ossi Gustafsson, Krista Jännäri, Mikhail Nilov, Sakari Röyskö

Översättning Svenska översättningsbyrån Ab

Tryck Trinket Oy 2023

Copyright Äldreinstitutet 2023

Utgivningsår 2007
3:e reviderad upplaga 2023

Promenadkompis för äldre

Handbok för frivilliga promenadkompisar

Innehåll

Till läsaren....5

Promenadkompisar behövs!....6

Utomhusmotionens fördelar för äldre....7

Omgivningen lockar, utmanar och utvecklar....9

Att bli en promenadkompis....11

Uppmuntra och hjälp den äldre....13

Starka ben bär ut....16

Välj promenadrutterna med omsorg....17

Ta i bruk Friluftskortet....18

Principer för frivilligarbete....20

Dina egna krafter och inspirationskällor....22

Min plan som promenadkompis....23

Bilagor

Bilaga 1 Enkät om säkerhet och hjälp för den äldre....25

Bilaga 2 Förbindelse för promenadkompisverksamheten....28

Webblänkar....29

Till läsaren

Till en god ålderdom hör möjligheten att komma ut, att kunna uträtta sina ärenden och att få njuta av naturen. På grund av en försvagad funktionsförmåga kan eller vågar inte alla bege sig ut ensam för att delta i hobbyer, gå till butiken eller besöka vänner. I takt med att utomhusmotionen minskar ökar behovet av hemvårdstjänster och institutionsvård. Särskilt sådana personer som redan har svårigheter att röra på sig bör uppmuntras till motion både utomhus och inomhus.

Denna handbok är riktad till dig som deltar i utbildningen **Promenadkompis för äldre**. Handboken berättar om fördelarna med utomhusmotion för äldre, olika motionsmiljöer, hjälpmedel och betydelsen av hemgymnastik. I handboken behandlas principerna för frivilligarbete och säkerhetsaspekter samt frivilligaktörens egna krafter och ork. Som avslutning på varje tema finns tillhörande frågor och uppgifter som låter dig reflektera över olika aspekter av utomhusmotion och hur dessa tillämpas i praktiken. I slutet av handboken finns en förteckning över kompletterande litteratur och webbmaterial. De här hjälper dig att fördjupa dig mer i ämnet.

Målet med **Promenadkompis-utbildning** är att äldre ska kunna gå ut allt oftare i ett tryggt sällskap med hjälp av frivilliga friluftsvänner. Utbildningsprogrammet utvecklades inom programmet Kraft i åren -program. I utvecklingsarbetet gjorde en viktig insats Äldreinstitutets regionala utbildare, Projektet I Rörelse (2002–2005) och de lokala organisationer i Kraft i åren -programmet 2005–2009. Dessutom var programmet I form för livet, Finlands Reumaförbund, Pensionsförbundet och Helsingfors stads idrotts-, hälso- och socialtjänst var också med. Pilotutbildningar anordnades i 2007–2008.

Anna-Maria Mansikka, Teija Vihervaara och Elina Vuorjoki-Andersson deltog i uppdateringen av denna upplaga. Vi hoppas att guiden inspirerar och uppmuntrar volontärer att bli friluftsvänner för äldre. Friluftsliv är upplevelsemotion för äldre – och kanske för dig också.

Minna Säpyskä-Nordberg *Elina Vuorjoki-Andersson*

Ulla Salminen *Elina Karvinen*

Promenadkompisar behövs!

SJÄLVSTÄNDIG eller assisterad motion utomhus hör till en meningsfull ålderdom. En frivillig promenadkompis betyder mycket för den äldre, eftersom över hälften av dem som fyllt 75 år har svårigheter att röra sig ensam utomhus. Det är likväl en viktig del av vardagen som gör gott för både kropp och själ. En del äldre personer ser sig tvungna att minska på utomhusmotionen mot sin vilja, vilket försämrar deras självbestämmanderätt, livskvalitet och funktionsförmåga. Den frivilliga promenadkompisen hjälper den äldre att röra sig utomhus samt stöder och uppmuntrar personen att röra på sig ute. Det är likaså viktigt att skapa positiva upplevelser och erfarenheter av utomhusmotion tillsammans.

Dragplåster inom promenadkompisverksamheten

- **en del av vardagslivet**
- **start från hemdörren**
- **meningsfull sysselsättning för bägge parter**
- **trevlig samvaro**
- **näromgivningen blir bekant**
- **effektiv hälsomotion**
- **kräver inga specialfärdigheter**

Utomhusmotionen utmanar och utvecklar

Behovet av utomhusmotion består, fastän funktionsförmågan försämras med åren. Därför behövs det många hjälpande händer som stöd för äldre motionärer. Vardagslivet med sina dagliga göromål förutsätter att man kan röra sig ute. Tjänster till hemmet välkomnas av en del äldre, men de aktiverar dem inte att utnyttja sin återstående funktionsförmåga på bästa möjliga sätt. Att promenera ute är för många äldre lika mycket en sund njutning som den är en form av nyttomotion, en kombination av naturupplevelser, rekreation och avkoppling.

Utomhusmotionens fördelar för äldre

Motion utomhus är nyttigt för den äldre eftersom den

- **förbättrar rörelsesäkerheten**
- **utvecklar muskelstyrkan och balansen**
- **piggar upp humöret**
- **förbättrar sömnkvaliteten**
- **ger fler friska levnadsår**
- **upprätthåller sociala förhållanden**

Stegen blir lättare

Att röra på sig utomhus är nyttig hälsomotion. Då tränar man både benens muskelstyrka, balansen, ledernas rörlighet och skelettet. Utomhus får hjärnan syre, vilket är livsviktigt för att det centrala nervsystemet ska kunna fungera. Utomhusmotion kräver koncentrationsförmåga, då ojämnheter i gångvägen, liksom andra fotgängare och trafiken måste beaktas. Med tanke på funktionsförmågan är det viktigt att träna regelbundet. Utomhusmotion kan bara tränas ute.

Muskelstyrkan och balansen utvecklas

Ojämnheter i gångunderlaget och upp- och nerförsbackar kräver starka benmuskler. Genom att förlänga och variera promenadsträckan kan man förbättra uthålligheten och muskelstyrkan. Promenaden kan och får kännas ansträngande i benen efteråt. Vila och återhämtning är viktiga när man tränar muskelstyrkan. Ofta behöver den äldre även vilopauser på en bänk under promenaden. I ojämn terräng, längs stigar eller till exempel i snö kan gåendet fungera som bra balansträning för den äldre. Det lönar sig också att bege sig ut i mer krävande terräng beroende på den äldres krafter och kondition.

Piggare humör

Det gör gott för sinnet att promenera ute. Att röra sig i naturen och på grönområden är både uppiggande och kraftgivande. Ibland är det bra att stanna upp i lugn och ro för att betrakta den omgivande naturen och landskapen. Utomhusmiljön kan erbjuda rikligt med positiva känsloupplevelser och även minnen – till exempel av gångna somrars fiske- och bärplockningsutflykter. Att röra sig utomhus ger den äldre en känsla av att ha lyckats, när personen märker att han eller hon klarar av sysslor som är viktiga för honom eller henne själv.

Sömnkvaliteten förbättras

Det är oftast mer krävande att röra sig utomhus än inomhus. Speciellt på vintern ökar utmaningarna. Efter en promenadtur i den friska luften är det dock naturligt att känna sig trött och det går lättare att slappna av. Ofta minskar också eventuella smärtor efter att man motionerat utomhus, vilket i sin tur underlättar insomnandet.

Fler friska levnadsår

Utomhusmotion främjar hjärtats och blodomloppets prestationsförmåga. Regelbunden motion sänker blodtrycket, främjar det perifera blodomloppet, förebygger och minskar olägenheter på grund av diabetes samt underlättar viktkontroll. När man rör på sig utomhus förbättras också ledernas rörlighet. Skelettet behöver belastas ordentligt och att promenera är ett bra sätt att främja benbyggnaden. Dessutom bidrar solen med D-vitamin, som är nödvändig för att kroppen ska kunna ta upp kalcium och benbyggnaden stärkas. Utomhusmotion ökar motståndskraften mot infektioner och hindrar på så sätt att den allmänna hälsan försämras av smittosjukdomar.

Inte ens de flesta kroniska sjukdomar som är vanliga hos äldre personer (såsom blodtryckssjukdom eller diabetes) utgör ett hinder för motion med måttlig belastning. Särskilt sådana personer som redan har en nedsatt rörelseförmåga drar nytta av att börja motionera mer. Ofta beror den försämrade rörelseförmågan på att dessa personer inte kunnat eller vågat bege sig ut ensam.

De sociala förhållandena upprätthålls

Möjligheten att röra sig utomhus ger samtidigt möjligheten till många sociala kontakter. För mången äldre är det viktigt att med personalens hjälp kunna bekanta sig med butikernas sortiment och att själv få göra sina egna uppköp. Även bankärenden föredrar många att sköta personligen. På torg, i parker, på friluftsleder och längs bystråk kan man träffa på bekanta i olika åldrar, allt från barn till äldre. En hundrastare kan fungera som utmärkt pratsällskap!

FUNDERA ÖVER

1. *Hurdana upplevelser och minnen av utomhusmotion har bekanta äldre personer delat med sig av?*
2. *På vilket sätt kunde du locka en äldre person att bege sig ut då han eller hon känner sig trött eller motvillig?*
3. *Vad lockar dig själv att gå ut?*

Omgivningen lockar, utmanar och utvecklar

Utomhusmotionens många möjligheter

När den äldre beger sig ut väljer han eller hon oftast välbekanta rutter och behagliga miljöer. Friluftslivet är en emotionell upplevelse där miljön spelar en stor roll. Att kunna uträtta ärenden, gå till butiken och besöka torget är viktigt för den äldre. För en del är det innerstadens vimmel som lockar, medan andra föredrar strandparkens lugn och den sköna naturen. Med tanke på äldre personer är miljöns säkerhet, funktionalitet och trivsel viktiga faktorer. Utomhusmotionen främjar den äldres delaktighet och känsla av samhörighet i samhället.

Omgivningen kan träna rörelseförmågan mångsidigt, då gator och natur erbjuder olika miljöer med olika slags underlag. Att ströva omkring i skogen eller att plocka bär är exempel på utmärkta sätt att utveckla de motoriska färdigheterna. Det kan också vara svårt för den äldre att göra många saker samtidigt. Att samtala med en promenadkompis samtidigt som man går kräver mer koncentration och därför är det inte ovanligt att en äldre person stannar när han eller hon vill inleda en diskussion. Utomhusmotionen tränar mångsidigt musklernas och nervernas samverkan samt balansen.

Den fysiska miljön kan ofta också begränsa den äldre från att bege sig ut. Personen börjar undvika platser där han eller hon känner sig osäker. Dåligt underhållna gångvägar, för mycket trappor eller nivåskillnader kan vara avskräckande. En brant backe kan kräva för mycket krafter. Bristfällig belysning orsakar också lätt en känsla av otrygghet.

Orörlighet är det sämsta alternativet

Vintertid är äldre rädda för att halka på hala och snöiga vägar, vilket kan hindra dem till och med i flera månader från att bege sig ut. Muskelstyrkan och uthålligheten sjunker radikalt under en sådan vinter. Tillsammans med en promenadkompis vågar den äldre röra sig även i mer krävande terräng. I en del kommuner kan faktiskt en uppvärmd fotbollsplan fungera som en trygg vintermotionsplats!

Rastplatser ger trygghet

Utomhusmotion kräver både krafter och vaksamhet av den äldre. Det lönar sig att välja rutter längs med vilka det finns tillräckligt med bänkar att vila sig på. På en bänk kan man låta fötterna vila, sitta en stund och bara betrakta omgivningen. Eller varför inte ta chansen att gymnasistera lite! Att ha nästa bänk inom synhåll inger trygghet, då den äldre vet att han eller hon inte behöver orka gå en alltför lång sträcka åt gången. En upphöjd bänk gör det lättare att sitta och resa sig. I samband med affärer och tjänster bör det också finnas en allmän toalett som den äldre kan använda även med hjälpmedel. Det är vanligt att äldre personer har urinerings- eller inkontinensbesvär. En lämplig promenadrutt är därför en sådan längs med vilken man kan vila och använda en toalett.

Säkerhet är viktigt

Fundera på följande: Promenadkompis men också kommunbo!

- **Du kan påverka miljöbeslut i din kommun genom att aktivt ta kontakt med beslutsfat tare och aktörer i din kommun.**
- **Som kommuninvånare har du möjlighet att påverka. Framför dina önskemål till den tekniska sektorn eller en tjänsteman vid byggnadskontoret: mer bänkar, sandning eller underhåll av gator. Det lönar sig också att framföra önskemål om antalet och kvaliteten på bänkar och toalettutrymmen till din lokala köpman.**
- **En för uppgiften skolad butiksassistent kunde också vara ett välkommet och nyttigt tillskott: personen kunde stå till de äldres tjänst i köpcentret under överenskomna tider.**
- **Fundera över ytterligare önskemål tillsam mans med den äldre och för dem modigt vidare.**

FUNDERA PÅ FÖLJANDE TILLSAMMANS MED DEN ÄLDRE

1. *Hittas det en lätt promenadrutt i er närom-givning? Vilken rutt är mer krävande?*
2. *Vad anser ni är en estetisk omgivning? Hittar ni en sådan?*
3 *Var skulle det finnas något nytt och intressant att se, till exempel en ny byggnad eller en park?*
4. *Hur kan ni påverka planeringen och underhållet av miljön på er hemort? Vem kan ni kontakta i ärenden som gäller sandning och snöröjning? Känner ni till viktiga telefonnummer?*
5. *Kunde den lokala köpmannen skaffa bänkar framför sin affär – ifall sådana inte redan finns – där man kan fästa eller ta loss halkskydd eller bara vila sig?*

Att bli en promenadkompis

VARJE MÄNNISKA har rätt att röra på sig ute inom ramen för sin hälsa och därför är det viktigt att inse att hälsonyttorna med friluftsliv och motion är betydligt större än riskerna med dem. När du och den äldre sätter igång att planera de gemensamma promenaderna, bör du känna till personens hälsotillstånd, medicinering samt rörelse- och funktionsförmåga. Diskutera också med den äldre om hans eller hennes egna preferenser och mål för utomhusmotionen.

Lär känna den äldre och öka trygghetskänslan

Med hjälp av enkäten om säkerhet och hjälp för den äldre (sid. 25) får du konkret information om den äldres kondition och rörelseförmåga. Det viktigaste är att klargöra vilken av den äldres eventuella krämpor eller sjukdomar orsakar det största hindret för att röra sig utomhus och hur detta kunde beaktas i praktiken. Trygghetskänslan hos den äldre ökar då du som promenadkompis känner till hans eller hennes sjukdomar och läkemedel.

Utgående från de uppgifter du får har du lättare att planera och dela upp motionssträckorna och rutterna i samarbete med den äldre. Du kan gott ge enkäten till den äldre själv, så att personen i lugn och ro kan gå igenom och besvara den, självständigt om han eller hon så önskar. Det lönar sig ändå att gå igenom frågorna i enkäten tillsammans. Du kan också bekanta dig med bakgrundsinformation om den äldre genom att prata med de anhöriga eller personens egenvårdare. Till de delar som gäller uppgifter om hälsa och rörelseförmåga stannar den ifyllda enkäten hos den äldre själv.

Med enkäten medföljer ett separat avtal, som promenadkompisen och den äldre undertecknar. I och med avtalet Förbindelse för promenadkompisverksamheten förbinder sig promenadkompisen till frivilligarbetets allmänna principer, däribland tystnadsplikt angående den äldres angelägenheter. I samma avtal finns också en punkt där den äldre med sin underteckning godkänner att han eller hon motionerar ute på eget ansvar. Förbindelsen finns i två exemplar, varav det ena blir hos den äldre och den andra hos dig eller din bakgrundsorganisation.

Det är viktigt att promenadkompisverksamheten inte blir för officiell eller arbetsdryg för någondera parten. Med stöd av enkäten om säkerhet och hjälp för den äldre har du lättare att fråga och tala om ärenden som kan hindra eller främja en lyckad utomhusmotion. Ju bättre ni känner varandra desto tryggare och trevligare är det att bege sig ut på en gemensam promenadtur också till nya ställen.

Det räcker dock inte att göra utredningen om den allmänna hälsan bara en gång. 'Dagens hälsa´ kan variera stort från en träff till en annan. Det allmänna tillståndet påverkas av bland annat akuta sjukdomar, återhämtning, en natt med sömnbesvär eller upplevda, starka känslosvall. Därför är det bra att inför

varje promenad höra sig för hur den äldre mår och på vilket humör personen är. Samtalet kan avslöja omständigeter som eventuellt försvårar gåendet eller orken överlag. Ett varierande hälsotillstånd förutsätter alltså att valet av promenadrutt slås fast separat för varje motionsdag. Promenaden kan också flyttas till en annan dag eller nästa vecka om den äldre inte känner sig tillräckligt pigg och kry.

Motivation och uppmuntran behövs

Utomhusmotionen planeras individuellt enligt den äldres krafter. Vid behov kan du också be om råd av den äldres läkare, vårdpersonal eller närmaste anhöriga, som kan ge närmare anvisningar. Motionen ska alltid planeras med tanke på personen i fråga, eftersom var och en skiljer sig när det gäller funktionsförmåga och färdigheter. Likaledes påverkas planen av den äldres individuella målsättningar. Utomhusmotionen kan i bästa fall vara fysiskt väldigt målinriktad och avancerande, så länge den är säker. Det väsentliga är att identifiera gränserna för sin egen rörlighet.

De flesta äldre är själva medvetna om sina egna begränsningar och kan justera sina krafter efter situationen. Istället för att utfärda varningar ska du som promenadkompis poängtera de positiva sidorna med motion utomhus och inomhus. Med tanke på motivationen är det å sin sida viktigt att fokusera på de saker som den äldre klarar av och som han eller hon vill bli bättre på.

Påminn också gärna den äldre om att motion och friluftsliv tillhör en god egenvård! Att motionera utomhus är nyttigt även för många kroniskt sjuka personer. Hjärt- och kärlsjukdomar utgör inte ett hinder för utomhusmotion, så länge motionen sker med hänsyn till den äldres kondition och ork. Särskilt ett kallt eller hett väder, rusmedelsmissbruk, en tävlingssituation, akuta sjukdomar, kraftig trötthet, en tung måltid och starka känslor orsakar extra påfrestningar för den äldre. För personer med diabetes är regelbundenhet ifråga om motion och mattider viktigt. Sträva efter att hitta en bra jämvikt mellan effektivitet och säkerhet då du planerar mängden utomhusmotion. Det är viktigt att ge ändamålsenlig information om effekterna av motion.

En positiv, flexibel och förtrolig anda är en förutsättning för att den äldre ska känna sig trygg både fysiskt och psykiskt. Dessutom skapar uppmuntrande ord självsäkerhet och beslutsamhet i motionerandet. Att röra på sig och motionera utomhus ger också en känsla av frihet och välbefinnande hos den äldre.

Upp, ut och iväg – förberedelser i egen takt

Vänligen reservera tillräckligt med tid för förberedelserna inför promenaden. I ett avspänt klimat kan de äldre i lugn och ro förbereda sig på att gå ut. Det är en fråga om säkerhet, för i brådska grips man av panik och risken för olyckor ökar. När du ger den äldre tid att genomföra funktioner som sker långsamt säkerställer du en ömsesidig upplevelse av välbefinnande. En positiv attityd ger krafter, fastän irritationen och sorgen ibland försöker tränga upp till ytan.

En trygg promenad innebär att du beaktar väder och omständigheter, samt skodon och klädsel som är lämpliga för årstiden. Uppmärksamma särskilt valet av bra skor. Skon ska ge tillräckligt med stöd och kännas bekväm på foten. Bottnen ska vara stadig också i halt före. Behagliga skor gör promenaden till en njutning!

Kom ihåg att kolla innan ni går ut att nödvändiga mediciner finns med. Ibland är det bra att packa med ett litet mellanmål eller en vattenflaska i väskan. Den äldre känner sig också tryggare om du vet telefonnumret till hans eller hennes anhöriga eller vårdare. Fastän allvarliga situationer är sällsynta lönar det sig för dig som promenadkompis att göra upp en handlingsplan för säkerhets skull.

Riskerna med motion är mindre än nyttan av den

Var emotionellt lyhörd

Under promenaden är det viktigt att den äldre ´lyssnar på sig själv´ och känner efter hur ansträngande motionen är. Promenadkompisen bör följa med hur den äldre mår och samtala med honom eller henne under och efter promenaden.

En orolig sömn natten därpå kan också tyda på att promenaden varit för ansträngande eller för lång. En normal trötthet är däremot en naturlig reaktion på ansträngningen och således ingen dålig sak. Att sakta ner farten eller hålla en liten vilopaus under promenaden ger nya krafter.

Tecken på en alltför ansträngande motion eller plötsliga förändringar i hälsotillståndet är bl.a.

- **onormal andfåddhet eller andnöd**
- **kraftiga eller plötsliga förändringar i hudfärgen**
- **akut bröstsmärta**
- **smärta eller en känsla av obehag**
- **svindel, svaghet eller illamående**
- **huvudvärk**

Uppmuntra och hjälp den äldre

DET kan variera stort från dag till dag hur pigg och kry den äldre känner sig och hur mycket han eller hon orkar röra på sig. Därför lönar det sig att redan på förhand planera in motionspasset till en sådan dag och tidpunkt då den äldre inte har något annat ansträngande eller tidskrävande program.

Uppmuntra och inspirera

Ibland kan den äldre känna sig motvillig eller för trött för att bege sig ut. Uppmuntran i positiv anda hjälper honom eller henne att tro på sina egna krafter. Reservera tillräckligt med tid till förberedelserna inför promenaden. Avvik vid behov från den ursprungliga planen och gör en kortare promenadtur eller välj ett lättare friluftsmål. Även en liten promenad piggar upp och ger den äldre positiva känslor av att ha lyckats.Ofta minskar också tröttheten och byts ut mot ett glatt och uppfriskat humör.

Stöd och hjälp bara vid behov

Att röra sig utomhus kräver klart mer energi och koncentrationsförmåga än att röra sig inomhus. Äldre har en svagare reaktionsförmåga än yngre, så snabba förbipasserande eller cyklister kan göra den äldre skrämd eller få honom eller henne att vackla till. Den äldre kan också ha en nedsatt syn eller hörsel, vilket gör att han eller hon inte kan fungera exempelvis i trafiken såsom en yngre person. Det krävs också snabbhet: i trafikljusen eller köpcentrens automatdörrar måste gånghastigheten vara 1,2 m/s, vilket för många äldre är en stor utmaning.

Som promenadkompis kan du hjälpa till att öppna tunga dörrar, stöda i trappor och på ojämn terräng. Ge den äldre det stöd och den trygghet han eller hon behöver. Kom ändå ihåg att personen också kan och orkar göra många aktiviteter själv, bara du ger tillräckligt med tid. Gör aldrig något för den andras del så länge det inte är nödvändigt. Stöd och uppmuntra istället för att varna!

Mångsidig motion minskar rädslan för att falla

Det är ganska vanligt att äldre människor är rädda för att falla och för följderna av en fallolycka. Denna rädsla leder till mindre motionerande, vilket ytterligare ökar risken för att falla. Å andra sidan ger lyckade motionsupplevelser mer självsäkerhet, som bidrar till att skingra rädslan för att falla. Tala gärna med den äldre om rädslan för att falla. Samtidigt kan du uppmuntra personen att röra på sig tillsammans med dig. Det är bra att fundera i förväg över riskerna med att falla, så att ni bättre kan förbereda er på dem.

Riskfaktorer för fallolyckor som beror på de äldre:

- sensoriska funktionsnedsättningar
- dubbelslipade glasögon
- en alltför jäktig situation
- en akut sjukdom
- mediciner som påverkar det centrala nervsystemet eller sänker blodtrycket

Riskfaktorer för fallolyckor som beror på miljön:

- trapphus, spiraltrappor, trappsteg, trappsteg av olika höjd
- brist på ledstänger
- trottoarernas kantstenar, trösklar, ledningar
- ojämna underlag
- övergångsställen vid bilvägar och vägkorsningar

Vintertid dessutom

- brist på sandning
- oplogade vägar
- hala gångvägar (t.ex. vägar som lutar i sidled)
- husfasader där vatten från stuprännan isats

FUNDERA ÖVER

1. *Hur kan du stöda och uppmuntra en äldre person som är rädd för att falla eller känner osäkerhet inför att röra sig ute?*
2. *Kommer ni på övningar som främjar motionssäkerheten och som ni kunde utföra sådana dagar då det av någon orsak inte är möjligt att gå ut?*

Assisterad motion och användning av hjälpmedel

Den äldre kan behöva ett hjälpmedel för att röra sig ute, fastän personen skulle klara sig utan det inomhus. Olika slags stöd och hjälpmedel ger stöd och säkerhet, gör det lättare att röra sig och möjliggör även längre promenader eller uträttande av ärenden. Samtidigt underlättar de också promenadkompisens uppgift. På rollatorn eller i sparkcykelns korg åker också sakerna med behändigt.

Som promenadkompis kan du demonstrera vad den äldre kan göra själv och hur du kan stöda och uppmuntra honom eller henne att röra på sig trots eventuella begränsningar. De bästa råden när det gäller de rätta greppen och sätten att assistera får du ofta av den äldre själv. Tala klart och tydligt och se rakt i ögonen så skapar du en god grund för er interaktion. Berätta alltid på förhand hur ni ska gå tillväga om det uppstår en situation där den äldre behöver hjälp, varvid den äldre bättre kan delta själv i händelseförloppet.

Ställ dig alltid nära den äldre när du fungerar som stöd under era gemensamma promenader. Försäkra dig om att personen tar tag i din arm och inte tvärtom. Sträva efter att agera utifrån den assisterade personens funktionsförmåga i alla skeden av promenaden. Iaktta också att greppen och styrkan du använder är lämpliga för respektive hjälpsituation. Det är också viktigt att komma ihåg rätt arbetsställningar och rörelser för att skona din egen kropp. Ju bättre du behärskar din egen kropp, desto säkrare kan du reagera på överraskande situationer och fungera som ett tryggt stöd åt den äldre.

Käpp, rollator eller rullstol som promenadhjälp

När du fungerar som promenadkompis är det bra att känna till de hjälpmedel den äldre behöver och hurdessa används. En käpp ska vanligtvis finnas på motsattsida av den svagare eller sjukare foten. Den äldre kan dock ha sina egna skäl för att hålla käppen också på samma sida. Det viktigaste är att hitta ett sådantsätt att gå som känns naturligt och bäst för den äldre.

Det lönar sig alltid att lära sig olika justeringar ochanvändningen av bromsarna på en rollator eller rullstol innan ni går ut. En lämplig höjd på rollatorn ärnär axlarna inte spänner sig och ställningen inte är förframåtlutad. När den äldre ska sätta sig eller resa sigska bromsarna vara på så att rollatorn inte åker iväg. Rullstolen kan tas med på promenaden för säkerhets skull – speciellt om sträckan är lång och det inte finns rastplatser i närheten. Observera att en rullstol inte ska användas som promenadstöd, eftersom den lätt kan vippa bakåt om man stöder sig på handtagen när stolen är tom.

Oftast kan den äldre hantera sina egna hjälpmedel bra. Be personen att handleda dig i hur de används. Om det uppstår problem med användningen av ett hjälpmedel eller promenadassistansen och ni känner er osäkra, kan ni även uppsöka en fysioterapeut eller annan vårdpersonal för närmare anvisningar.

FUNDERA ÖVER

1. *Hurdana förberedelser inför promenaden kan den äldre göra själv innan ni träffas?*
2. *Vad bör du som promenadkompis ännu kontrollera innan ni går ut?*
3. *Hur sporrar du den äldre att fungera så självständigt som möjligt?*
4. *Fundera över konkreta handlingar vid påklädning, när dörrar ska öppnas eller butiksvaror väljas: hur stöder du utan att göra saker för den äldre.*
5. *Föreställ dig en oväntad situation, till exempel att den äldre snubblar eller får ett lindrigt trötthetsanfall. Hur skulle du handla då eller hur har du handlat i en sådan situation?*

Hjälpmedel ökar motionsmöjligheterna

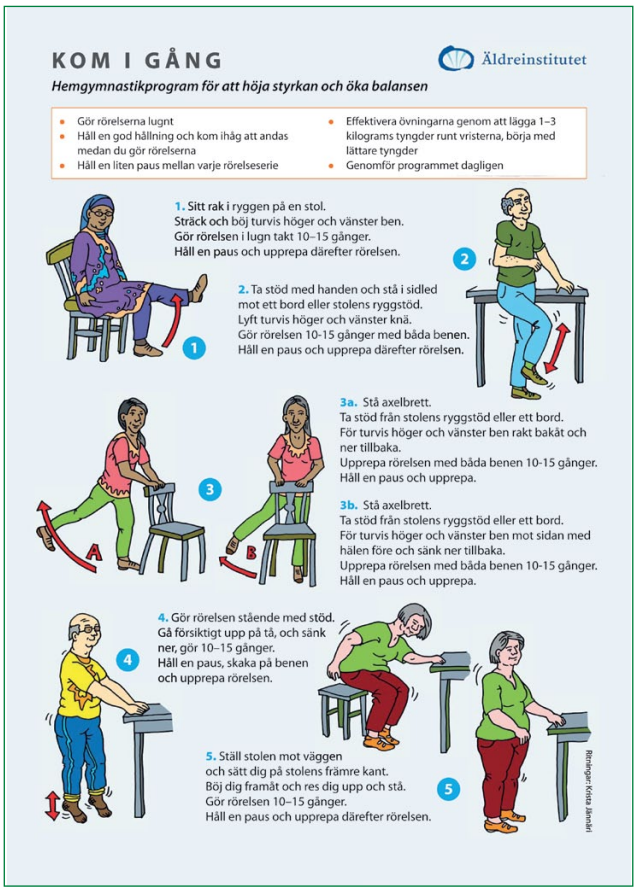
Starka ben bär ut

GYMNASTIK i hemmet och andra slags motionsövningar främjar rörelsesäkerheten. Genom att förbättra benens muskelstyrka och balansen går det att minska risken för att falla eller rädslan för att göra det. Att träna en stund är en bra start på utomhusmotionen och särskilt rekommendabelt i sådana fall då den äldre inte varit ute på en lång tid. Att gå i trappor ökar också effektivt styrkan i benen. Gymnastikövningar är bra att komma ihåg även vid sådana tider då det av någon orsak (t.ex. på grund av halka) inte är säkert att gå ut.

Gymnastikprogrammets rörelser är särskilt viktiga att träna och repetera om man har svårigheter att resa sig från en stol, gå i trappor eller om man inte lyckas stå på ett ben. Med hjälp av ett uppföljningskort blir hemgymnastiken genomförd regelbundet. Anhöriga eller besökande vänner får med fördel vara med och uppmuntra den äldre till att träna hemma. Som promenadkompis kan du gymnastisera tillsammans med den äldre – det gör gott för er båda. Starka muskler och en stabil balans ger garanterat både nytta och nöje under era promenadturer.

Hemgymnastik underlättar gången

Hemgymnastik ökar rörelsesäkerheten och underlättar gången. Det viktiga är att träna regelbundet och målmedvetet. Äldreinstitutet har skapat hemgymnastikprogrammet Kom i gång som syftar på att stärka speciellt muskler som behövs vid gående, såsom höftoch benmuskler. Även övningar som tränar balansen är viktiga. Bekanta dig gärna med Äldreinstitutets tredelade träningsprogram **Gymnastikprogram för äldre 1**, **2**, **3**, som även kan fås på DVD.



FUNDERA ÖVER

1. *Hur kan du motivera vikten av ett gymnastikprogram för den äldre och uppmuntra personen att genomföra det regelbundet?*
2. *Hur kan ni tillsammans utvärdera nyttan av ett regelbundet genomfört gymnastikprogram och fler promenader? Syns eventuella framsteg i vardagen?*
   Hurdana svar ger den äldre till exempel på följande frågor:
   - *Har det blivit lättare att resa sig från en stol?*
   - *Orkar du gå flera trappsteg åt gången?*
   - *Behöver du mindre stöd än förr när du går?*
   - *Orkar du gå en längre sträcka utan att stanna?*
   - *Vilka andra observationer har du gjort?*
3. *Hur använder ni och fyller ni i uppföljningskortet för hemgymnastik? Kom överens om en viss tidsperiod med den äldre som ni förbinder er till. Det är lättare att förbinda sig till ett en eller två veckors gymnastikprogram åt gången än att lova gymnasistera varje dag i ett års tid.*

Välj promenadrutterna med omsorg

SOM PROMENADKOMPIS lönar det sig att på förhand ta reda på var promenadrutter och viloplatser i din omgivning finns samt kartlägga eventuella hinder och icke-tillgängliga platser. Valet av rutt är alltid ett resultat av samarbete med den äldre och den kan variera från gång till gång.

Trygga och trevliga promenadrutter

Utifrån enkäten om säkerhet och hjälp för den äldre och samtalet om den kartläggs den äldres personliga preferenser och målsättningar. Det lönar sig att göra upp planen både med tanke på promenadrutten och den motionstid ni har till förfogande. Rutten väljs alltid med hänsyn till den äldres aktuella kondition. Om personen rör sig med ett hjälpmedel ska terrängformationerna och underlaget vara lämpliga för det. Promenadrutten får också vara krävande så länge säkerhetsaspekter har tagits i beaktande.

Iaktta följande när ni gör upp ruttplanen

- den äldres kondition och det aktuella hälsotillståndet
- det valda promenadmålet
- promenadens längd och alternativa rutter
- terrängformationer och underlag i förhållande till det använda hjälpmedlet
- tillräcklig tillgänglighet
- nödvändiga rastplatser
- din egen uthållighet

Intressanta promenadmål

Var och en har sina egna preferenser och favoritställen eller friluftsmål som man upplever som betydelsefulla. För en del är butiks- och apoteksresor bra orsaker att gå ut. Andra kanske vill röra sig i naturen utan desto större mål. Stadsmiljön kan också erbjuda ett lämpligt mått av aktiviteter och händelser att följa med.

En trevlig, rekreativ plats kan vara en park, en naturstig eller en gravgård. Diskutera med den äldre och ta reda på vad som är viktigt för just honom eller henne. Om ni inte känner varandra från förr är det bra att klarlägga hur den äldres motionsvanor och

önskemål om motionsmiljö ser ut. Framför gärna dina egna förslag med hänsyn till den äldres önskemål och behov.

Kom helst överens på förhand hur länge och hur ofta ni tänker motionera tillsammans. Engagemanget från bägges sida lyckas bättre om planerna görs upp tillsammans. Det lönar sig, i mån av möjlighet, att bestämma en viss dag och tidpunkt för utomhusmotionen. Rutterna kan sedan varieras under promenadens gång efter behov och humör.

FUNDERA ÖVER

1. *Hur påverkar olika miljöer ditt humör? Kom på exempel.*
2. *Hurdana upplevelser har den äldre av bra respektive besvärliga motionsmiljöer? Och hurdana har du själv?*
3. *En diskussion om era favoritställen kunde vara ett intressant ämne under er gemensamma promenad. Kunde något av ställena vara ert nästa promenadmål?*

Ta i bruk Friluftskortet

FRILUFTSKORTET ger både den äldre och dig som promenadkompis exakt information om motionspassen, rutten, promenadens längd och motionens regelbundenhet. Med hjälp av kortet går det lätt att följa med hur motionen genomförts.

Personligt kort för motivation och uppföljning

Friluftskortet fungerar som en bra morot och ett motivationsstöd. Med hjälp av kortet kan du demonstrera för den äldre att han eller hon orkat motionera utomhus regelbundet och att tiden som spenderats utomhus eventuellt förlängts. Det lönar sig att fylla i kortet regelbundet efter varje motionspass så att det kommer till konkret nytta. Att tolka anteckningarna på kortet i positiv anda sporrar den äldre att röra på sig också i fortsättningen. Ett ifyllt Friluftskort duger att visas också för andra!

Friluftskort och pass för promenadkompis

Passet visar att personen är utbildad för sin uppgift. På passet står namnet på promenadkompisen och namnet på passutgivaren. Det är bra att ha passet med sig när man är ute som promenadkompis.

Ifyllnadsanvisningar för promenadkompiskortet

Friluftskortet är alltid personligt. Detta bör framkomma ur målen och planen för utomhusmotionen. I kortet går det också att anteckna andra kommentarer, såsom orsaken till promenaden (uträttande av ärenden, naturvandring osv.), intressanta friluftsmål, vädret, överraskande situationer, eventuella läkemedel som tagits under promenaden samt egna tankar och känslor.

Om den äldre vill ställa konditionshöjande mål för promenaden kan ansträngningsgraden för motionen beskrivas genom följande enkla skala:

lätt =	knappt alls andfådd
rask =	en aning andfådd
ansträngande =	mycket andfådd

Såsom påpekats tidigare kan och rekommenderas det att motionsrutten och längden på den varieras. Vid punkten om längd i Friluftskortet antecknas både den uppskattade sträckan för den genomförda promenaden och hur länge promenaden tog. Den äldre känner sig motiverad att motionera ute då han eller hon kan se sina framsteg på ett konkret sätt. Motivationen bibehålls också när du beaktar den äldres aktuella hälsotillstånd och nya, intressanta promenadmål flexibelt i planeringen av motionssträckor och ansträngningsgrad. Även små förändringar ger en trevlig dos av omväxling och utmaning för promenadturerna.

Friluftskortet uppmanas det att ta med telefon på promenaden. Förutom nödnumret lönar det sig att ha den äldres anhörigas telefonnumror inom räckhåll under promenaden. Du kan med fördel ge Friluftskortet till den äldre, så att han eller hon själv kan bokföra motionspassen och följa med sina framsteg. Du kan å din sida skriva ditt namn och ditt eller dina kommande besök på promenadkompiskortet eller på ett skilt papper. På så sätt vet också den äldres anhöriga eller vårdpersonalen när du kan nås vid behov. Som promenadkompis kan du, om du så vill, föra dagbok över motionspassen. Där kan du även anteckna mer omfattande observationer om den äldres fysiska och psykiska hälsotillstånd, dina egna tankar och känslor, överraskande situationer eller andra observationer gällande promenaden.

FUNDERA ÖVER

1. *Tillsammans med vilken eller vilka promenadkompisar kunde du komma överens om en kampanj av följande slag: Promenadkompisarna på din ort eller i din grupp beslutar tillsammans med de äldre om en enhetlig tidsperiod, 1–2 mån, då varje motionspass med längd bokförs noggrant i promenadkompiskortet. När perioden är slut samlar man in korten och delar ut pris eller andra belöningar bland deltagarna. Det här kan ske till exempel i form av en gemensam tillställning i slutet av vår- eller höstterminen.*
2. *Kunde du väcka den lokala pressens, radions eller televisionens intresse för kampanjen?*

Principer för frivilligarbete

PROMENADKOMPISVERKS amheten går ut på att göra saker tillsammans och det är lätt att engagera sig i verksamheten om än bara för en kortare tid. Huvudsaken är att du som promenadkompis förhåller dig respekterande, dialogiskt och hjärtligt mot den äldre. Som frivillig finns du nära den äldre, lyssnar och samtalar med personen. Samtidigt förbättras den äldres fysiska funktionsförmåga och känslan av ensamhet minskar. Upplevelsen av ett gott och meningsfullt liv skapas ur möten med andra människor och möjligheten att fatta självständiga beslut i vardagen. Den frivilliga promenadkompisverksamheten ger er båda en aktivitet som ökar välbefinnandet.

Till principerna hör också att frivilligarbetet är oavlönat. I vissa fall kan de frivilliga få sina resekostnader ersatta av organisationen de representerar eller av den äldre själv (bl.a. för deltagande i utflykter), men om dessa måste man komma överens om på förhand.

Följande principer för frivilligarbete gäller inom promenadkompisverksamheten:

- **Ömsesidighet och jämlikhet**
- **Självbestämmanderätt**
- **Pålitlighet**
- **Opartiskhet**
- **Ansvar och försäkringar**
- **Avgränsning av uppgifter**

Ömsesidighet och jämlikhet

Frivilligverksamhet är interaktion mellan människor som var och en kan bidra till och där bägges kunskaper och talanger behövs. Syftet är att såväl promenadkompisen som den äldre får glädje av den gemensamma sysselsättningen. Promenadkompisen bör förhålla sig jämlikt gentemot alla äldre personer.

Självbestämmanderätt

Att respektera människovärdet och självbestämmanderätten är en central etisk princip. Till medborgarens grundläggande rättigheter hör att kunna bestämma om sina egna angelägenheter och därför ska frivilligverksamheten utgå från att den äldres röst blir hörd och att hjälpen ges på hans eller hennes villkor. Den äldre ska uppleva att han eller hon respekteras som person. Frivilligverksamheten fungerar som bäst när planerna utarbetas i samarbete med den äldre. När du fungerar som promenadkompis, försäkra dig om att ni motionerar i enlighet med den äldres värderingar, önskemål och behov.

Pålitlighet

En frivillig promenadkompis utför de uppgifter han eller hon har lovat i enlighet med vad man kommit överens om tillsammans. Att hålla sina löften förutsätter också en omsorgsfull bedömning av sina egna förmågor. Promenadkompisen behandlar de uppgifter han eller hon får konfidentiellt, och talar inte med utomstående om de angelägenheter som han eller hon får ta del av via samtal och aktiviteter med den äldre. Däremot lönar det sig för promenadkompisen att meddela bakgrundsorganisationen eller de anhöriga om det sker förändringar i den äldres livssituation som har avsevärd betydelse för personens funktionsförmåga eller självständighet.

Opartiskhet

Den frivilliga bör respektera att alla människor är olika och att alla har rätt till sina åsikter, utan att själv pracka på sina egna synpunkter. Promenadkompisen bör inte lägga sig i relationer mellan den äldre och hans eller hennes anhöriga eller i andra relationer för den delen.

Ansvar och försäkringar

Den frivilliga sköter sin uppgift efter bästa förmåga och talang. Promenadkompisen handlar enligt de anvisningar han eller hon fått och följer gällande avtal. Om du är medlem i någon bakgrundsorganisation, lönar det sig att ta reda på hurdana försäkringar organisationen har tagit för sina frivilligarbetare. Ansvarsfrågor skiljer sig mellan olika organisationer. Det är också rekommendabelt att den äldre och frivilligarbetaren undertecknar **en gemensam förbindelse för promenadkompisverksamhet** (sid. 28). Den frivilligas ansvar handlar först och främst om en vanlig medmänniskas omsorg om sin närmaste!

Avgränsning av uppgifter

Utgångspunkten är att den frivilliga gör sitt jobb av egen vilja med sina normala färdigheter som människa. Den frivilliga stöder yrkespersonalens arbete men ersätter det inte. Ibland kan det uppstå situationer där den äldre och promenadkompisen har meningsskiljaktigheter ifråga om den frivilligas uppgifter. Därför är det bra att komma överens om gemensamma spelregler på förhand. Den frivilliga får tacka nej till uppgifter som erbjuds, om de känns för krävande eller om man inte kommit överens om dem tillsammans. Du kan förbinda dig till kortare eller längre tidsperioder som frivillig och du kan också välja att sluta om det sker förändringar i din egen livssituation.

Som frivillig kan du vara ett stöd och samtidigt lära dig något viktigt själv

FUNDERA ÖVER

1. *Känner du dig för engagerad? Kan du avböja vänligt men bestämt om den äldre ber dig om tjänster som klart inte hör till dina uppgifter?*
2. *Hur klarar du av att skilja på angelägenheter av privat natur från allmänna samtalsämnen?*
3. *Hur skulle du agera om du märker tydliga förändringar i den äldres fysiska eller psykiska hälsa, som du tycker det vore skäl att ingripa i?*
4. *Vilka försäkringar har den äldre och du själv i fall av en olycka?*
5. *Om du fungerar eller tänker fungera som frivillig via en bakgrundsorganisation, vet du om den har en gruppförsäkring eller liknande?*

Dina egna krafter och inspirationskällor

Värna om ditt eget välmående!

NÄR du bestämmer dig för att bli en frivillig promenadkompis, planera uppdraget utifrån dina egna förmågor. Stanna gärna upp och lyssna på dina tankar och utvärdera hur bra du själv orkar.

Samarbetet med den äldres närstående, anhöriga och vänner är centralt för promenadkompisverksamheten. Det lönar sig att ta emot det stöd som bakgrundsorganisationen kan ge i situationer då du behöver en samtalspartner. För att du själv ska orka kan det vara en bra idé att skapa en ´promenadkompiscirkel´ som samlas regelbundet. Om du inte har möjlighet att delta i de träffar som arrangeras kan du själv sammankalla andra frivilliga. Under träffarna kan promenadkompisarna utbyta tankar och upplevelser samt få kamratstöd av varandra. Via promenadkompisnätverket hittar du lättare också en ersättare åt dig om du någon gång råkar insjukna eller av annan orsak är förhindrad att motionera ute med den äldre.

Att värna om sin fysiska kondition liksom hobbyer och sällskapsliv ger likaså energi som hjälper dig att orka. Det viktigaste är att du förmår identifiera källorna till dina egna krafter.

Ofta brukar motivationen upprätthållas av att promenadkompisarna påminner sig själva om följande:

- **du gör ett viktigt och betydelsefullt arbete**
- **verksamheten främjar välbefinnandet hos bägge parter**
- **en ensam äldre träffar andra människor i samband med utomhusmotionen**
- **att fungera som promenadkompis är en klart avgränsad uppgift**
- **det är lätt att förbinda sig till uppdraget**
- **insatsen från den tredje sektorn och privata medborgare är ovärderlig**
- **allas hjälp behövs för att få äldre människor att motionera ute!**

FUNDERA ÖVER

1. *Vad inspirerar och motiverar dig att fungera som frivillig?*
2. *Hur gör du för att sätta gränser för din egen delaktighet?*
3. *Hur kan du utnyttja stödet från förmedlarorganisationen när du fungerar som promenadkompis?*
4. *Vem kan du kontakta om det uppstår frågor eller problem gällande promenadkompisverksamheten? Ta reda på viktiga kontaktuppgifter.*

Min plan som promenadkompis

ÄLDRE människor som har en nedsatt funktionsförmåga behöver uppmuntrande stöd och handledning samt nya former för regelbunden utomhusmotion. Om motionen minskar eller upphör blir det allt svårare för den äldre att klara av vardagen. Fastän din huvudsakliga uppgift är att fungera som promenadkompis, kan du fundera över vad annat du skulle vara redo att göra för att främja den äldres deltagande i en friluftsaktivitet eller personens rörlighet överlag. Förutom att ta promenadturer kan du och den äldre naturligtvis utöva också andra motionsgrenar tillsammans. Vill du till exempel dra ett gemensamt gymnastikpass hemma? Kunde ni komplettera utomhusmotionen med gymträning? Eller hur skulle det vara att tillsammans delta i simhallens vattengymnastik eller någon annan motionsgrupp? Det är viktigt att den äldre har en person i sin närhet som uppmuntrar honom eller henne att träna på egen hand.

Som promenadkompis är det bra att ta reda på och upplysa den äldre om information gällande utomhusmotion samt motionstjänster, friluftsleder och rastplatser på orten. Hänvisa den äldre till motions-

grupper eller uppmuntra personen att delta i andra evenemang där det erbjuds meningsfull verksamhet. Sådan ordnas bland annat av olika föreningar och organisationer, församlingar, medborgarinstitutet och senioruniversitetet. Nyttiga källor till information är också kommunens seniorrådgivning och seniorinfo, där du har möjlighet att få personlig rådgivning.

När du fungerar som promenadkompis kan du också fundera över vad som skulle få den äldre att röra på sig mera i sin närmiljö och hitta på kreativa lösningar för att utöka motionsmöjligheterna. Tillsammans med andra promenadkompisar kan ni komma på olika former av utomhusmotion som motiverar äldre personer att röra på sig till exempel i kulturens, naturens eller den sociala samvarons tecken.

Var och hur kan jag fungera som promenadkompis?

Fråga på servicehem eller av församlingen, hemvårdspersonalen eller pensionärsföreningarna på din hemort hur du kan bli delaktig i promenadkompisverksamheten. Kanske det till och med finns någon äldre i din bekantskapskrets som inte längre vågar gå ut ensam. Erbjud din hjälp och berätta på vilket sätt det skulle passa in i din livssituation att fungera som promenadkompis.

Din hjälp behövs särskilt av personer som

- **har börjat gå ute mer sällan (med eller utan hjälpmedel) under det senaste året**
- **har svårigheter att röra sig inomhus, i trappor och/eller ute**
- **sett sina möjligheter till utomhusmotion minska av en eller annan orsak, fastän det skulle finnas en vilja att röra på sig ute mer än i nuläget ELLER personer som är osäkra över sin egen villighet att röra sig utomhus**
- **inte alls klarar av att röra sig utomhus utan en annan människas hjälp**

Tack vare promenadkompisverksamheten kan äldre med försvagad rörelseförmåga gå utomhus mer än förut. Äldre människor sporras av en trygg och välfungerande friluftsverksamhet, där deras individuella rörelseförmåga och motionsbehov tas i beaktande.

Att främja utomhusmotion är en utmaning för oss alla och i det här uppdraget kan du fungera som ett gott exempel, föra budskapet vidare och uppmuntra även andra att gå med i promenadkompisverksamheten.

FUNDERA ÖVER

1. *Vet du hur och var du kan fungera som promenadkompis? Kontakta servicehemmen på din ort, församlingen, kommunens eller FRK:s vänverksamhet. Pensionärsföreningarna ordnar också allehanda verksamheter där det behövs frivilliga.*
2. *På vilka olika sätt kan du som promenadkompis stöda den äldre? Är du intresserad av att hjälpa personligen, i grupp eller både och?*

Bilaga 1

datum _____ - _____ - _____

Enkät om säkerhet och hjälp för den äldre

Promenadkompisens namn

Den äldres personuppgifter

Namn

Föderlseår

Hälsan

1. Har en läkare konstaterat följande sjukdomar hos dig:

	Nej	Ja
Högt blodtryck	☐	☐
Hjärtsjukdom, *vilken?*	☐	☐

Diabetes	☐	☐
Astma	☐	☐
Annan respiratorisk sjukdum, vilken?	☐	☐

Ryggsjukdom	☐	☐
Andra sjukdomar, *vilka?*	☐	☐

2. Har du tillgång till något läkemedel om du drabbas av ett sjukdomsanfall? *Vilket läkemedel?*

3. Har din läkare gett motionsanvisningar i samband med konstaterade sjukdom? *Hurdana?*

Äldreinstitutet

4. Bedöm din nuvarande förmåga att klara av det dagliga livet

- ☐ mycket god
- ☐ god
- ☐ medelmåttig
- ☐ dålig
- ☐ mycket dålig

Rörelseförmågan

5. Hur ofta rör du nuförtiden på dig utomhus i minst 30 minuter?

- ☐ mer sällan än en gång i veckan
- ☐ en gång i veckan
- ☐ 2–3 gånger i veckan
- ☐ 3 gånger i veckan eller oftare

Var rör du dig? _____

6. Är du rädd för at falla?

Beskriv din rädsla för att falla på skalan 0–10: _____ (se tabellen nedan)

Jag är inte alls rädd för att falla	*0*
En lindrig rädsla för att falla	*1–2*
En måttlig rädsla för att falla	*3–4*
Ganska svår rädsla för att falla	*5–6*
Svår rädsla för att falla	*7–8*
Olidlig rädsla för att falla	*9–10*

(Motivering för atta ta itu med rädslan för att falla: *Rädslan får dig att röra mindre och ökar risken för att falla. När du tränar balansen och muskelstyrkan i benen och går ute förbättras din rörelsesäkerhet.)*

7. Hur rör du dig ute

- ☐ självständigt utan hjälpmedel
- ☐ självständigt med hjälpmedel, *hjälpmedlet är* _____
- ☐ jag behöver tidvis en utomståendes hjälp när jag rör mig ute
- ☐ jag behöver mycket hjälp, jag går utomhus endast med en assistent
- ☐ jag rör mig knappt alls ute

8. Hur klarar du av följande, fysiskt ansträngande aktiviteter?

Sätt ett kryss (x) i den valda rutan.	utan svårigheter	har svårigheter	jag klarar inte av det	jag kan inte säga
Gå en våning uppför trapporna utan att vila				
Gå en halv kilometer utan att stanna				
Gå i varierande terräng, *såsom i upp- och nerförs-backar, på skogvägar*				

Egna mål och preferenser

9. Var skulle du helst vilja röra på dig?

10. Vilka saker lockar dig till att röra på dig ute? Nämn de tre viktigaste.

11. Vilka saker gör det svårare för dig att röra på dig ute?

Den gemensamma motionsplanen

12. Ruttplan *(längd, rastplatser, miljö och terräng, tillgänglighet)*

13. Mål och genomförande av vår motionsplan *(tidsperiod, frekvens, sträcka)*

Äldreinstitutet

Bilaga 2

Förbindelse för promenadkompisverksamheten

Det här är en förbindelse för promenadkompisverksamheten.

Förbindelsen finns i två exemplar, varav det ena stannar hos den äldre motionären och det andra hos promenadkompisen eller hans eller hennes bakgrundsorganisation. Bägge parter undertecknar förbindelsen.

PROMENADKOMPISEN

Jag fungerar som promenadkompis till den utsedda / personligen valda äldre personen och förbinder mig att alltid iaktta de allmänna principerna för frivilligarbete när jag sköter mitt uppdrag.

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande

DEN ÄLDRE MOTIONÄREN

Jag går ut och motionerar med promenadkompisen på eget ansvar.

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande

Äldreinstitutet

Webblänkar

- Äldreinstitutet, boende och miljön -webbsidan: info om åldersvänlig boende och miljö.
  ikainstituutti.fi

- På webbplatsen **voimaavanhuuten.fi** finns information och god praxis för hälsomotion för äldre.

- På webbplatsen voitas.fi finns träningsprogram för utegym och färdiga videor.
  voitas.fi

- På webbplatsen **Vapaaehtoiseksi.fi** finns info om åldrande och friviligverksamhet (på finska)

- Gå ut med den äldre -kampanj webbplatsen.
  vievanhusulos.fi/pa-svenska/

- Äldreinstitutets YouTube -kanal
  www.youtube.com
  https://bit.ly/3zohQEm

- Programmet Vuxna i rörelse, info om Liikkuva aikuinen -program (delvis på svenska)
  liikkuvaaikuinen.fi/sv/

Bekanta dig även med gymnastikprogrammen

Materiaalit ja verkkokauppa /Material på svenska
ikainstituutti.fi/tuote-osasto/material-pa-svenska/
eller tel. 09 6122 160 (växel)

Äldreinstitutet

Promenadkompis för äldre

Handbok för frivilliga promenadkompisar

Denna handbok är avsedd som bredvidläsning för dig som deltar i utbildningen Promenadkompis för äldre. Handboken ger information om rörlighetens och utomhusmotionens betydelse för äldre. Dessutom beskriver handboken olika motionsmiljöer, berättar om hjälpmedel som möjliggör motionen och uppmuntrar dig till att genomföra ett hemgymnastikprogram. Syftet är att sporra och uppmuntra frivilliga att fungera som promenadkompisar och på så sätt öka de äldres motionsmöjligheter i bekant och tryggt sällskap.