



# Tips till äldres promenadkompisar

När funktionsförmågan blir sämre, vill många äldre gärna ha en kompis som stöd och sällskap att gå ut med. Regelbunden utomhusvistelse minskar då det börjar kännas jobbigt och otryggt.

Promenadkompisens viktigaste uppgift är att uppmuntra den äldre att gå ut och att inge trygghet. Ofta räcker det med att man är närvarande. Vid behov kan man erbjuda sin arm eller hjälpa till med att öppna dörrar. Om den äldre använder hjälpmedel, fråga hur du bäst kan vara till hjälp.

Också en liten stund ute på gården piggar upp. Det förgyller dagen att få njuta av frisk luft, iaktta den omgivande miljön och småprata med andra. Om möjligt lönar det sej att utnyttja naturen. Att vistas ute i naturen minskar stress, sänker blodtrycket och lugnar sinnet – hos oss alla.

## Råd till promenadkompisar

- Skapa en avslappnad stämning och var närvarande.
- Fråga hur det mås och önskemål om dagens rutt
- Beakta tillgängligheten och var man kan stanna och vila.
- Med hjälpmedel lönar det sej att undvika branta backar, det kan vara överraskande tungt att hjälpa till.
- Kolla att den äldre har ätit något innan ni går ut. Om det är det varmt, ta med vattenflaska.
- Kolla att den äldre har stadiga skor, kläder enligt väder, samt hjälpmedel och mediciner som kan behövas.
- Ta telefonen med.
- Kom ihåg att hålla pauser.
- Se till att den äldre kommer tryggt hem.

När man rör sig ute, måste man vara mera observant än inomhus. Det kan vara utmanande att gå och prata samtidigt. Stanna därför gärna upp emellanåt för att prata och iaktta omgivningen. Sanningsenligheten i den minnessjukas prat behöver man inte rätta till. Tala med korta meningar, le och var dig själv.