

Aktivera äldre på serviceboende

Ida Blomqvist

Sofi Degerth

Tobias Sahlstén

Linnea Sundström

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Ida Blomqvist, Sofi Degerth, Tobias Sahlstén, Linnea Sundström

Utbildning och ort: Socionom (YH), Åbo

Titel: Aktivera äldre på serviceboende

Datum: 26.04.2022 Sidantal: 33

Bilagor: 2

Abstrakt

Detta examensarbete är ett funktionellt arbete. I arbetet behandlas fördelar med att aktivera äldre på serviceboende, faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter samt lämpliga aktiviteter för fysiskt aktiva, mindre fysiskt aktiva samt äldre med nedsatt funktionsförmåga.

Syftet med examensarbetet är att undersöka hur äldres välmående kan stödjas genom aktivitet på serviceboende. Slutproduktens syfte är att stödja personal till att aktivera de äldre.

Arbetets frågeställningar är: Vilka är fördelarna med att hålla äldre aktiva på serviceboende? Hurdana faktorer kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter? Vad finns det för aktiviteter att hålla för äldre på serviceboende?

I teoridelen presenteras svar på frågeställningarna vilka sedan ligger till grund för den funktionella delen av arbetet. Slutprodukten i detta arbete bygger på litteratur om äldres aktivitet på serviceboende. Slutprodukten är en broschyr med information om äldre och aktiviteter med syfte att stödja personal på serviceboende för att aktivera de äldre. Val av innehåll i broschyren baserar sig på en kartläggning gjord av personer som arbetar på serviceboende för äldre. Broschyren presenterar fördelar med och förslag till aktiviteter för äldre på serviceboende. Broschyrens huvudsakliga fokus ligger på faktorer som kan påverka den äldres delaktighet i aktiviteter.

Språk: svenska

Nyckelord: aktivitet för äldre, äldre på serviceboende, välbefinnande, upprätthållande av funktionsförmåga

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ida Blomqvist, Sofi Degerth, Tobias Sahlstén, Linnea Sundström

Koulutus ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för det sociala området, Turku

Nimike: Aktivoi vanhuksia palvelutaloissa/Aktivera äldre på serviceboende

Päivämäärä: 26.4.2022 Sivumäärä: 33

Liitteet: 2

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen työ. Opinnäytetyö käsittelee vanhusten aktiivisena pitämisen edut palvelutaloissa, tekijöitä jotka voivat vaikuttaa vanhusten osallistumiseen aktiviteetteihin ja vinkkejä toimintaan esimerkiksi fyysisille aktiivisille, vähemmän fyysisesti aktiivisille ja vanhuksille joilla on heikentynyt toimintakyky.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia miten vanhusten hyvinvointia voidaan tukea aktiviteeteillä palvelutaloissa. Toiminnallisen osan tavoitteena on tukea palvelutalossa työskenteleviä aktivoimaan vanhuksia.

Opinnäytetyön kysymyksenasetteluna oli: Mitkä ovat vanhusten aktiivisena pitämisen edut palvelutaloissa? Millaisia tekijöitä voivat vaikuttaa vanhuksen osallistumiseen aktiviteetteihin? Mitä aktiviteetteja voi pitää vanhuksille palvelutaloissa?

Vastaukset kysymyksenasetteluun tulevat esiin työn teoriaosassa joka toimii toiminnallisen työn pohjana.

Työn toiminnallinen osa on esite joka sisältää tietoa vanhuksista ja aktiviteeteista. Esitteen tavoitteena on tukea palvelutalossa työskenteleviä aktivoimaan vanhuksia. Esitteen sisältö perustuu kyselyyn palvelutaloissa työskenteleville. Esite sisältää faktaruudun joka kertoo vanhusten aktiivisena pitämisen eduista ja esimerkkejä aktiviteeteistä jotka soveltuvat palvelutaloissa asuville vanhuksille. Pääsisältö on tekijöitä jotka voivat vaikuttaa vanhusten osallistumiseen aktiviteetteihin.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: aktiviteetteja vanhuksille, vanukset palvelutaloissa, hyvinvointi, toimintakyvyn ylläpitäminen

BACHELOR'S THESIS

Author: Ida Blomqvist, Sofi Degerth, Tobias Sahlstén, Linnea Sundström

Degree Programme: Social services, Turku

Title: Activate The Elderly In Nursing Homes/Aktivera äldre på serviceboende

Date: 26.4.2022 Number of pages: 33

Appendices: 2

Abstract

This Bachelor's thesis is part of a functional project. The thesis explains the benefits of keeping the elderly active in nursing homes, factors that can affect elderly's participation in activities and tips on activities for physically active, less physically active and elderly with disabilities.

The purpose of the bachelor's thesis was to investigate how to support the well-being of the elderly through activity in nursing homes. The purpose of the final product is to support the nursing homes staff to endorse activity amongst the elderly.

The research questions are: what are the benefits of keeping elderly active in service homes? What factors can affect elderly's participation in activities? What kind of activities are there for elderly living in nursing homes?

The theoretical part answers these which then form the basis for the functional part of the thesis. The final product of this thesis was based on literature on the elderly's activity in service housing.

The final product of the Bachelor's thesis was a brochure with information about elderly and activities that support staff in nursing homes to activate the elderly. The brochure's choice of content is based on a survey made with people who work in nursing homes with the elderly. The brochure contains information about the benefits of activities among the elderly and some tips on activities for elderly living in nursing homes. The main focus of the brochure is factors that can affect the elderly's participation in activities.

Language: Swedish

Key words: activity for the elderly, elderly in nursing homes, well-being, maintaining functional ability

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Litteratursökning	3
4	Bakgrund	4
5	Fördelar med aktivitet	5
5.1	Social delaktighet	6
5.2	Fysisk aktivitet	6
6	Faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet	8
6.1	Meningsfull aktivitet	8
6.2	Fysisk funktionsförmåga, mobilitet och rörelseförmåga	9
6.3	Miljö	10
6.4	Ljud och oväsen	12
6.5	Minnessjukdom	13
7	Aktiviteter för äldre	15
7.1	Aktiviteter som upprätthåller fysisk funktionsförmåga	15
7.2	Vilostund	16
7.3	Utomhusaktiviteter	17
7.4	Aktivitet genom att stimulera sinnen	18
8	Sammanfattning	19
9	Processbeskrivning av broschyr	21
9.1	Broschyrens layout	21
9.2	Broschyrens innehåll	24
10	Etik och tillförlitlighet	30
11	Diskussion	32
	Källor	34

Figurförteckning

Figur 1. Broschyrbotten	22
Figur 2. Sida 2 och 3 i broschyr	25
Figur 3. Sida 4 och 5 i broschyr	27
Figur 4. Sida 8 och 9 i broschyr	29

Bilagor

Bilaga 1	Artikelsökning
Bilaga 2	Broschyr

1 Inledning

Detta examensarbete ingår i projektet resursstarka äldre där man vill stödja äldres välmående samt funktionsförmåga. Projektet har som syfte att framföra information hur äldres välmående och funktionsförmåga kan stödjas genom till exempel aktivitet.

Inom projektet har det förts diskussioner om äldres vardag på serviceboende och att de äldre kunde aktiveras mera vilket inspirerade skribenterna till att skriva om aktivitet bland äldre på serviceboende. Skribenternas tanke bakom arbetet är att ge vidare kunskap om äldre och aktivitet som skulle bidra till ett serviceboende med mer aktivitet för äldre.

Det kan finnas flera faktorer som påverkar den äldres aktivitet på serviceboende. Enligt socialråd Hanna Ahonen på Valvira är aktiviteten begränsad på boendena och det saknas meningsfull aktivitet som skulle få de äldre att stiga upp och gå ut från sina rum för att umgås med andra (Söderlund, 2014). Faktorer som spelar en avgörande roll, enligt skribenternas arbetserfarenhet inom äldreomsorgen och socionomstudier kan till exempel vara brist på personal, men det finns även andra faktorer på serviceboendet som kan påverka den äldres aktivitet. Det kan till exempel handla om kunskapsbrist om betydelsen av aktivitet för de äldre bland personal eller brister i boendemiljön som inverkar på vardagen för den äldre på serviceboende.

I arbetet behandlas fördelar med aktiviteter för äldre på serviceboende, faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet samt vad det finns för aktiviteter att hålla för äldre på serviceboende. Arbetet bygger på frågeställningarna som vuxit fram under litteratursökningsprocessen.

Att känna till fördelarna med aktivitet kan vara bra för personal på serviceboenden, för att de ska känna sig motiverade att aktivera de äldre. Det finns även olika faktorer i den äldres vardag på serviceboende som kan påverka den äldres delaktighet i aktiviteter vilka är bra att känna till. Alla äldre personer har levt olika liv och har olika intressen och funktionsförmåga, därför har aktiviteter som kan göras med äldre med olika funktionsförmåga lyfts fram.

Inom yrkesområdet strävar ett funktionellt arbete till att instruera, organisera eller rationalisera praktisk verksamhet. Det kan handla om vägledning eller instruktioner som är

riktade till det professionella arbetet. Förverkligandet kan ske genom böcker, guider, cd:n, hemsidor eller evenemang som riktar sig till målgruppen. (Vilkka & Airaksinen , 2003, s. 9).

Detta är ett funktionellt arbete som baserar sig på litteratur som behandlar äldre och aktivitet där slutprodukten bildar en broschyr riktad till personal på serviceboende. Slutprodukten baserar sig även på en mindre kartläggning som är gjord bland personal på serviceboenden för att innehållet även reflekteras med professionella under processen.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att undersöka hur äldres välmående kan stödjas genom aktivitet på serviceboende. Slutprodukten av det funktionella arbetet är en broschyr som riktar sig till personal på serviceboende. Broschyrens syfte är att stödja personal till att aktivera de äldre genom att föra vidare kunskap om fördelar med aktivitet bland äldre, vad som påverkar de äldres delaktighet i aktivitet samt tips på aktiviteter för äldre på serviceboende.

Frågeställningarna i detta arbete är:

1. Vilka är fördelarna med att hålla äldre aktiva på serviceboende?
2. Hurdana faktorer kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter?
3. Vad finns det för aktiviteter att hålla för äldre på serviceboende?

Detta arbete riktar sig till äldre som bor på serviceboende med eller utan demens. I arbetet har man valt att använda begreppet serviceboende. Bland annat socialvårdslagen använder sig av begreppen serviceboende och serviceboende med heldygnsomsorg.

I arbetet används begreppet serviceboende. Med serviceboende i detta arbete menas serviceboende med heldygnsomsorg. Detta för att göra arbetet mer lättläst i stället för att skriva ut serviceboende med heldygnsomsorg genom hela arbetet.

3 Litteratursökning

Litteraturen som använts i detta examensarbete är källor i form av böcker, nätkällor, vetenskapliga artiklar och lagstiftning. Litteraturen har valts från svenska, finska och engelska källor.

För att hitta information om äldre och aktivitet gjordes en litteratursökning på följande bibliotek: Åbo Akademis bibliotek, ASA-biblioteket, Åbo stadsbibliotek, Karis bibliotek samt Blanka bibliotek i Pargas. I ASA biblioteket gjordes detta genom att gå igenom bokhyllorna som behandlade geriatri och vårdvetenskap. Av dessa böcker valdes de som behandlade aktivitet och äldre. I Blanka biblioteket gjordes litteratursökningen genom att gå igenom böcker som behandlade äldre och äldreomsorg för att sedan använda de relevanta böckerna som behandlade aktivitet. I Åbo stadsbibliotek söktes böcker som behandlade äldre och aktivitet, sökningen gjordes genom att hitta relevanta böcker som behandlar arbetets ämne. Böckerna från Åbo stadsbibliotek hittades genom att sökorden "aktivitet", "äldre" och "ikäättyneet". I Karis bibliotek valdes litteratur som behandlade äldre och aktivitet från hyllan hälso- och sjukvård för äldre.

I arbetet har vetenskapliga artiklar använts. Artikelsökningen har gjorts i databaserna PubMed och Ebsco Host. För att hitta relevanta vetenskapliga artiklar om äldre och aktivitet användes sökorden "elderly people" and "physical activity" i databasen PubMed. Artikelsökningen på Ebsco Host gjordes med sökorden "elderly people" and "impact" or "effect" or "influence" and "music" samt "environmental impact" and "nursing home" or "elderly people in nursing homes". I sökningarna användes publikations datum som avgränsning där artiklarna var begränsade till årtalen 2017 – 2022.

För att finna information och teorier som förklarar hur åldrandet påverkar individen, krävdes litteratur som innehåller teorier och forskning som spelat stor roll inom den vetenskapliga utvecklingen inom socialgerontologin. Med hjälp av ASA-bibliotekets sökmotor begränsades sökningen till gerontologi och psykologi vilket ledde till Tornstams litteratur. Tornstams litteratur det vill säga åldrandets socialpsykologi avses som ett standardverk inom området och ansågs nödvändig i utvecklingen av detta examensarbete.

För att hitta relevant lagstiftning gjordes sökningen på sökmotorn Google med sökorden "lag om äldreomsorg". Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga

och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980 kom upp från sökningen och lästes igenom. Det relevanta som är kopplat till vårt ämne användes i arbetet.

För att få stöd utav litteratur hur man skapar en broschyr har nätkällor använts. Litteratursökningen på nätet har gjorts på sökmotorn Google. Sökningarna på Google var: "how to write a brochure", "hur man bygger upp en broschyr" och "färgernas betydelse". Av dessa sökningar valdes de hemsidor som beskrev den information som skribenterna behövde. En bok i visuell kommunikation har använts för att bygga upp broschyrens layout. Boken har hittats på Karis bibliotek genom att använda sökmotorn Helle där det gav 38 resultat på sökningen "visuell kommunikation", en bok valdes från sökningen som fanns tillgänglig i Karis.

4 Bakgrund

Detta examensarbete utgår ifrån att aktivitet är viktigt för ett gott åldrande och har en betydande roll i arbetet på serviceboende. Aktiviteter är en väsentlig del av livet även som äldre (Nilsson & Bernspång, 2012, s. 217). Wilcock hävdar enligt (Nilsson och Bernspång, 2012, s. 220) att aktivitet inte alltid innebär att en produkt skapas, som ett löst korsord, utan att aktivitet även ger identitet. Aktiviteter är inte alltid synliga, för äldre är även inre aktiviteter viktiga som till exempel att drömma tillbaka till händelser som skett i livet. Aktivitetsengagemang ger välbefinnande. (Nilsson & Bernspång, 2012, ss. 218-220).

Det finns olika faktorer i den äldres vardag som påverkar den äldres aktivitetsengagemang. Individfaktorer som meningsfullhet och motivation påverkar aktivitetsengagemang, så som även miljöfaktorer hos den äldre. Kroppen förändras när man blir äldre och det innebär ofta att man måste anpassa sina aktiviteter eller förändra dem. När man blir äldre kan det förekomma långsamma eller snabba förändringar i livet. För en del personer är det svårare att anpassa sig till den nya tillvaron. Aktiviteter kan förändras eller förloras om aktiviteterna man utfört tidigare gjorts med personer som inte finns längre eller den egna funktionsförmågan förändras. Dessa personer vars liv förändras på det viset, kan förlora sin motivation till att utföra aktiviteter och behöver stöd för att bygga upp sin vardag med nya aktiviteter. I västlandet har det länge varit viktigt att vara självständig och att klara sig själv. Att hålla sig aktiv relateras till aktivitetsteorin, som i västlandet ansetts viktigt för ett gott åldrande. (Nilsson & Bernspång, 2012, ss. 219-224).

Knapp hävdar enligt (Lundman, Norberg, Santamäki, Fischer och Aléx, 2012, s. 22) att aktivitetsteorin utgår ifrån att en bra ålderdom kommer av att man håller sig aktiv. När man håller kvar intresset för livet och fortsätter göra saker man tidigare brukade göra leder detta till lycka och välbefinnande för människan. Ålderdomen kan komma med en del förluster vilket innebär att människan kanske inte har möjlighet att hålla fast vid tidigare aktiviteter och behöver därför ersätta dem med någon annan aktivitet. (Lundman m.fl., 2012, s. 22).

Det är viktigt att motarbeta effekten som förlusterna medför genom att hålla sig aktiv och i längden kunna nå det goda åldrandet. Det förväntas att personen har samma behov som hen haft tidigare i livet. Att personen håller sig aktiv och håller kontakt med andra människor har visat sig ge en ökad känsla av tillfredsställelse. (Tornstam, 2005, ss. 120-121).

5 Fördelar med aktivitet

I detta kapitel framställs fördelar med social delaktighet och fysisk aktivitet som har en positiv inverkan på äldres livskvalitet. Då en person blir äldre kan hälsan försämrans men det behöver inte alltid bero på den stigande åldern, en begränsning av aktivitet och delaktighet kan även ligga bakom en försämrad hälsa. Den äldres funktionsförmåga kan upprätthållas då hen är aktiv. Med aktivitet menas inte endast den fysiska aktiviteten, att vara delaktig i sociala aktiviteter kan också göra gott för hälsan. Aktiviteter kan vara bra för hälsan fast de inte är fysiskt ansträngande. (Bravell, 2011, ss. 153-154).

Med hälsa menar man på ett aktivitetsvetenskapligt synsätt ett fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Alltså gynnar man hälsa genom att vara delaktig i aktiviteter som grundar sig i grundläggande mänskliga behov så som föda, att röra på sig och ha tak över huvudet. (Bravell, 2011, s. 154). Det är viktigt med en bra balans mellan aktivitet och vila, det får inte bli för mycket eller för lite av någondera (Bravell, 2011, s. 154).

Det är viktigt att de äldre ges möjlighet att delta i aktiviteter som hen känner att är meningsfulla, då meningsfull aktivitet hos äldre bidrar till en bättre hälsa över lag. Att vara delaktig i olika aktiviteter har visat sig vara en av de viktiga faktorerna för att åldras med hälsa. Personer som engagerar sig mer i aktiviteter som fritidsaktivitet eller trädgårdsarbete lever längre. (Söderlund, 2014). Detta påvisar att motivation, värderingar, syfte och meningsfullhet i aktivitet har betydelse för både hälsa och överlevnad. Att ha en

allmänt högre aktivitetsnivå kan ge en högre grad av lycka. Aktiviteter som att läsa har visat ge mer engagemang och glädje i livet. All typ av aktivitet är bra för människan både sociala, fysiska och produktiva. De stimulerar och är utmanande på olika sätt och främjar även hälsan på olika sätt. Aktiviteter har också visat sig minska på depression. Att delta i aktiviteter kan även höja den kognitiva funktionen. (Bravell, 2011, s. 155.).

5.1 Social delaktighet

Den sociala delaktigheten gynnar den äldres välmående och hälsa. Att vara aktiv i sociala sammanhang kan gynna den kognitiva nivån, välmående samt motverka funktionsnedsättning. Alla gynnsamma effekter av den sociala delaktigheten kan påverka den funktionella åldern. Att bara gå ut en sväng från sin lägenhet eller boendeplats gör gott för individen. Pate hävdar enligt (Grahn och Bengtsson, 2004, s. 143) att orsaken varför utevistelse har en så god effekt på hälsan beror på den friska luften och att personer rör på sig mer utomhus. Att komma ut regelbundet ger även en känsla av välbefinnande. (Oddy, 2013, s. 142). De individer som är mer deltagande i sociala sammanhang lever i regel längre. Genom att vara socialt delaktig främjas ett positivt psykologiskt tillstånd som i sin tur främjar ett bättre fysiologiskt tillstånd. Att ha och upprätthålla egna sociala relationer, sociala roller och delta i sociala aktiviteter främjar livskvaliteten. (Bravell, 2011, ss. 155-156.).

5.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet innebär inte endast fysisk träning utan även aktiviteter som trädgårdsarbete eller promenader. Det är vanligt att den fysiska aktiviteten minskar när man blir äldre. Det är bra för äldre att vara fysiskt aktiva, cirka 30 minuter per dag av fysisk aktivitet räcker bra. Det kan vara gynnsamt för hälsan att dela upp tiden i flera etapper och man kan utnyttja de vardagliga aktiviteterna som att gå i trappor eller utföra hushållsarbeten. Att vara fysiskt aktiv främjar syreupptagningen i kroppen samt förebygger olika sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar. Den fysiska aktiviteten är också bra för den psykiska hälsan. Människor som är mer aktiva och gör saker själv upplever bättre livskvalitet. (Bravell, 2011, ss. 156-157).

Förmågan att kunna röra på sig ger ett mer självständigt liv. Att kunna utföra en rutin som att till exempel gå på wc själv främjar personens värdighet. En person med minnessjukdom som är fysiskt aktiv får utlopp för sin energi och är mindre ångestfylld samt frustrerad. Den fysiska aktiviteten stimulerar hjärnan inför andra aktiviteter. Äldre som rör på sig på dagen sover bättre på natten och den fysiska aktiviteten minskar risken för blodproppar eller trycksår. Andra fysiska fördelar med att äldre rör på sig är att balansen blir bättre som i sin tur minskar risken för fallolyckor. (Oddy, 2013, ss. 8-10).

Fysiskt aktiva äldre ger även fördelar för personal och samhälle. En äldre på ett serviceboende som upprätthåller sin funktionsförmåga genom att vara fysiskt aktiv sover bättre om nätterna då hen är aktiv på dagarna som underlättar arbetet för personalen nattetid. Då personal engagerar äldre att vara mer aktiva mår de bättre och boendet får ett gott rykte som gynnar hela arbetsplatsen. Tid och resurser sparas då specialutrustade hjälpmedel inte har lika stort behov på boendet och trycksårs förband och inkontinenshjälpmedel behövs inte i lika stor grad. (Oddy, 2013, ss. 8-10).

Tidigare studier har visat att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och förebyggandet av sjukdomar hos äldre. En studie har gjorts som fokuserar på fördelarna med fysisk aktivitet hos personer med demens och personer med mild kognitiv funktionsnedsättning. Studien är en metaanalys där vetenskapliga publikationerna använts som har publicerats under de senaste 10 åren. Sammanfattningen av de olika vetenskapliga publikationerna har visat ett samband mellan de positiva effekterna av att vara fysiskt aktiv, där det främst fokuserats på äldre personer utan någon grundsjukdom. Studien visar även sambandet mellan den fysiska aktivitetens positiva fördelar hos äldre med grundsjukdom. (Stickel, Corona, Zeller, Melrose, & Schantz, 2020).

Syftet med metaanalysen är att lyfta fram förståelsen mellan sambandet att vara fysiskt aktiv och den positiva påverkan på den äldres kognitiva funktionsförmåga. Studien har fokuserat på några fysiska aktiviteter, aerob träning, styrketräning, yoga och tai chi, där det har visat sig att dessa fysiska aktiviteter påverkar den äldres hälsa positivt. (Stickel m.fl., 2020).

Fysisk aktivitet hos personer med minnessjukdom och mild kognitiv funktionsnedsättning förebygger deras psykiska hälsa, men även hälsoproblem som till exempel hjärtsjukdomar, stroke, vissa typer av cancer, typ 2 diabetes, fetma, osteoporos, fallrisk och mortalitet. Även

om äldre personer har störst risk att insjukna i någon av dessa sjukdomar, är också denna åldersgrupp de minst fysisk aktiva och är mycket stillasittande. Fysisk aktivitet förebygger även den äldres kognitiva hälsa och den äldres självständiga funktion ökar. (Stickel m.fl., 2020).

6 Faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet

Det finns flera faktorer i den äldres vardag på serviceboende som kan påverka den äldres delaktighet i aktivitet. I detta kapitel tas upp faktorer som kommit emot under litteratursökningen.

6.1 Meningsfull aktivitet

Vad som upplevs som meningsfull aktivitet är subjektivt från person till person (Hälsobyn.fi, 2020). En aktivitet som är meningsfull har ett syfte för personen, utvecklar och sker i sociala situationer. Då en aktivitet känns meningsfull för personen bidrar den till hälsa. (Bravell, 2011, s. 154). Många får upplevelsen av att de har en mening i livet, till exempel från musik, konst, litteratur eller andra intressen, men personliga värderingar påverkar de beslut och prioriteringar personen i fråga gör i det dagliga livet. Meningsfull aktivitet kan vara aktiviteter som inkluderar personen att arbeta i naturen, titta på naturen, läsa tidningar eller bara dricka kaffe med vänner. (Hälsobyn.fi, 2020).

Ett bra vardagsliv innefattar inte bara ett reglerat vardagsliv, utan också en rikedom av olika innehåll. Alla bygger en meningsfull vardag på sitt eget sätt. Rutiner och dygnsrytm är något som upprepas regelbundet, ger trygghet och kontinuitet i det dagliga livet. Några exempel på goda rutiner och sådant som kan förgylla ens vardag är till exempel god sömn, varierande kost och motion som främjar detta och kan även motarbeta diverse sjukdomar som kommer med åldrandet. (Hälsobyn.fi, 2020).

När det kommer till äldre människors aktivitetsliv har livsberättelsen en stor betydelse och kan användas som ett verktyg för att få en bättre uppfattning kring vad som varit eller är viktigt för personen (Nordberg m.fl., 2012, s. 218). Livsberättelsen innehåller information om familj och yrkesliv och är ett bra verktyg för att utreda vad den äldre tycker om att göra. (Oddy, 2013, s. 103).

Vad som kan vara bra att ha i åtanke är att aktivitetslivet inte alltid behöver vara något konkret som till exempel läsa eller sy utan att det även kan handla om att minnas saker man gjort i sitt liv, händelser och upplevelser som man haft. (Nordberg m.fl., 2012, s. 218).

6.2 Fysisk funktionsförmåga, mobilitet och rörelseförmåga

Den fysiska funktionsförmågan, även förklarad som kroppens sätt att klara sig i allting som innebär fysisk ansträngning, gör det möjligt för människan att utföra vardagliga aktiviteter som till exempel att äta, dricka, sova och klä på sig. Att bevara denna är viktig för att kunna fungera självständigt och inverkar på människans livskvalité. En verksamhetsmodell där en äldre människa borde få hjälp med allting bidrar enbart till en försämrad funktionsförmåga. Vardagliga sysslor hör till de bästa rehabiliterande aktiviteterna oavsett om de sker självständigt eller med stöd av någon. Exempel på dessa kan vara hygien, påklädning och wc besök. Det finns flera hjälpmedel som kan stödja den äldre i utförandet av dessa. (Räsänen , 2018, ss. 25-27).

Det finns flera fördelar med hjälpmedel, trots detta används de ibland för sällan eller förblir oanvända. Hjälpmedel kan öka säkerheten hos den äldre samtidigt som de underlättar rörelser. Däremot kan trånga utrymmen eller hinder i omgivningen vara orsaker som hindrar användningen av dessa. Hjälpmedel kan även användas i förebyggande syfte och det skulle vara viktigt att man inom social- och hälsovården har ett öppet förhållningssätt till dess användning. (Kruus-Niemelä, 2009, ss. 70-71).

Till den fysiska funktionsförmågan hör mobilitet. Mobilitet är en aktivitet i sig men möjliggör även delaktighet i andra aktiviteter. Mobilitet är att kunna röra på sig, förflytta sig, vända på sig, lyfta saker och så vidare. En person som kan förflytta sig får miljöombyte, rör på sig och träffar andra personer. Känslan av att själv kunna förflytta och röra på sig gör att man känner sig fri och att man har kontroll. Mobilitet kan påverkas av den fysiska miljön, det kan till exempel handla om för långa avstånd. Det att kunna förflytta sig från ett ställe till ett annat är även betydelsefullt för delaktigheten. Att själv kunna förflytta sig till ett utrymme där en aktivitet ska utföras främjar delaktigheten. Det att den äldre själv kan förflytta sig till matsalen då det är morgonkaffe och till det egna rummet själv efter morgonkaffet ger rutiner och i sin tur meningsfullhet i livet. (Bravell, 2011, ss. 159-161).

Förmågan att kunna anpassa rörelsen till omgivningen, behärskan av kroppens balans samt att styra kroppen i önskad riktning krävs för att kunna röra sig från ett ställe till ett annat. När det uppstår problem med rörelseförmågan ökar detta risken för att hamna i en ond cirkel. Det kan kännas jobbigt att röra sig vilket resulterar i minskad aktivitet och den fysiska funktionsförmågan blir lidande. Detta kan i sin tur leda till ökad trötthet, minskad vilja till aktivitet samt svårigheter i utförandet av vardagliga sysslor. (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 59).

Saker i den fysiska miljön kan påverka rörelseförmågan till exempel sittmöbler. Det är viktigt att sittmöbler inte är för låga, så att det inte blir för tungt att ta upp sig från dem. Rörelseförmågan kan påverka personer med minnessjukdom så att de kan bli kvarsittande vid ett bord och kan behöva påminnelse om att stiga upp eller behöver hjälp. Annat som kan påverka rörelseförmågan hos en dement är läkemedel eller bristfällig utbildning hos personal. (Oddy, 2013, ss. 24-26).

6.3 Miljö

Hur aktiv en individ är påverkas av miljön. Miljön kan vara både mer eller mindre stimulerande för aktivitet och har mer eller mindre förutsättningar för delaktighet i aktivitet. (Bravell, 2011, ss. 157-158).

Enligt kapitel 4 och 22 § i Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och social- och hälsovårdstjänster för äldre skall en tjänsteleverantör se till att dess lokaler som används av äldre personer är tillräckliga, trygga, tillgängliga, hemtrevliga och även i övrigt lämpliga med tanke på dessa personers behov. (Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och social- och hälsovårdstjänster för äldre, 980/2012).

Baksi och Cradock hävdar enligt (Wijk, 2004, s. 40) att menar att en utformad miljö anpassad för den äldre där hen har lätt att orientera sig sparar den äldre energi till att utföra aktiviteter i stället för att lägga sin energi på att orientera sig. Inomhusmiljön kan anpassas och planeras genom att planera var de äldre ska utföra sina grundläggande behov så som hygien, mat och vila samt var de ska utföra aktiviteter för att få stimulans och glädje. (Wijk, 2004, s. 41). Kontrast hjälper den äldre att se det som de betraktar i miljön. Till exempel vid måltider kan det vara bra med kontrast genom att ha en färggrann tallrik eller bestick för att se dem mot den ofärggranna bordsduken. Denna förändring bidrar till ett

oberoende hos den äldre och den äldre kan vara mera aktiv i de vardagliga sysslorna. Stark kontrast ska dock undvikas i golv då de kan uppfattas som nivåskillnader eller hål. (Wijk, 2004, s. 53).

Aktiviteter genom den fysiska miljön som är avledande är bra, speciellt för dem med minnessjukdom. Eftersom initiativförmågan blir sämre hos personer med minnessjukdom kan det göra att personen själv inte tar initiativ till aktivitet eller umgänge. Då den fysiska miljön ger det möjlighet att lätt hitta gemensamma platser på serviceboende, gör det att den äldre självmant hittar fram till den gemensamma samvaron. I de gemensamma mötesplatserna är det bra om den minnessjuka kan fokusera på vad som händer i nuet. Dessa gemensamma platser där det finns möjlighet till umgänge bidrar automatiskt till lugn och förebygger ensamhet som i sin tur kan minska nedstämdhet. (Edberg, 2011, s. 195).

Små miljöanpassningar kan också leda till aktivitet hos den äldre. Tavlor och fotografier kan leda till diskussion som är en form av aktivitet, eller att dekorera serviceboende efter årstiderna som kan vara trevligt att se på. Ett bra sätt att få de äldre aktiverade kan vara att ställa fram en vattenkanna som uppmuntrar den äldre att vara aktiv genom att vattna blommorna. För att få serviceboendet att kännas mer hemtrevligt och inspirerande för att utföra aktiviteter kan det finnas olika miljöer på serviceboendet. Exempelvis kan det vara trevligt att ha ett rum för social samvaro, ett rum med gamla möbler, en avslappnande miljö och en utemiljö är bra för att uppmuntra de äldre att gå ut. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 60).

Ett rum med gamla möbler som inreds på ett hemtrevligt sätt kan leda till aktivitet och ge gemenskap. Detta ger en bra kontrast från serviceboendet som kanske inte känns så hemtrevligt, till ett rum som känns mer som ett hem. Rummet kan ge den äldre avslappning och ro, där även personal och anhöriga kan umgås i rummet tillsammans med den äldre. Fotografier kan hängas upp på väggarna som kan bidra till diskussioner, och möjlighet till att dricka kaffe eller äta middag i rummet tillsammans med anhöriga eller andra boende kan vara uppfriskande för den äldre. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 61).

Berglund m.fl. hävdar enligt (Grahn och Bengtsson, 2004, ss. 152-153) närmiljön är viktig för personer med sämre funktionsförmåga. Närmiljön är den egna gården och möjligtvis en park vid boendet. På boendeenheter är det bra med fönster ut mot trädgården för att de äldre ska kunna betrakta den inifrån. De äldre kan tycka om att följa med årstiderna eller

det sociala livet genom fönstren. Ulrich hävdar enligt (Grahn och Bengtsson, 2004, s. 153) att betrakta utomhusmiljön kan även stimulera till promenad inomhus. Ett steg närmare utomhuslivet är en balkong eller en terrass där äldre kan sätta sig för att njuta av utomhuslivet av ljud, frisk luft och dofter (Grahn & Bengtsson, 2004, s. 153).

Utomhusmiljön kan ge många olika sinnesintryck. Sinnena kan stärkas i utemiljön genom doft och smak, syn, känsel och hörsel. Utemiljön kan vara trevlig för anhöriga att träffa den äldre eftersom det är en neutral plats som inte påminner om vårdmiljön. Utemiljön kan innehålla grejer så som en damm, fontän eller ett lusthus som kan bidra till roliga minnen. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 63). Utevistelsen på olika serviceboende ser olika ut men det kan vara trevligt för den äldre om det finns utrymme för promenader och social samvaro med sittplatser och mycket blommor och växter att se på. Upphöjda blomlådor är bra för dem som har svårt att böja sig, vilket då gör att även dem kan vara med och plantera blommor och växter. Genom att ta en promenad med den äldre kan man prata, se på naturen, djur och se andra människor. Det kan också räcka med att bara sitta på en bänk och umgås för att se på naturen. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 63-64).

Den äldre stimuleras till aktivitet då hen är ute i naturen men det är inte alltid lätt att ta sig ut i naturen som äldre, därför skulle det vara bra med en natur nära serviceboendet. För att en äldre ska kunna inspireras till aktivitet i naturen måste miljön vara trygg, säker och tillgänglig. (Bravell, 2011, s. 169).

6.4 Ljud och oväsen

Personer som bor på serviceboende kan påverkas positivt av musik men det finns även otrevliga ljud som påverkar en äldre person negativt. Alla människor påverkas av ljud eller oväsen i omgivningen. Musik har använts inom vården för att påverka miljön och minska orolighet och smärta hos människor. Inom vårdenheter kan man använda musiken för att få en trevligare miljö, då musik har en roande effekt. (Ragneskog, 2004, ss. 79-80).

En studie, gjord i Australien tyder på att låta de äldre lyssna på musik individanpassad ger flera fördelar. Studien som gjordes gick ut på att varje dag låta de äldre som var villiga att lyssna på musik i deras smak i hörlurar i en viss tid. Studien visade att de flesta äldre verkade gladare och det påverkade positivt på deras sömn och aptit samt interaktionen mellan

personal och de äldre samt klienterna sinsemellan. (Kuot, Barton, Tiri MSW, McKinlay, Greenhill & Isaac, 2020).

Otäcka eller främmande ljud kan få en person med minnessjukdom att bli utåtagerande. Tv-tittande kan både ha positiva och negativa effekter. Tv-tittande kan till exempel göra personer med minnessjukdom mer oroliga då de kan ha svårt att uppfatta och bearbeta informationen. Oväsen kan vara buller i omgivningen men även musik som inte valts av den äldre, som den äldre inte vill lyssna på. Något som kan vara störande för den äldre är en radio som står och spelar utan lyssnare. (Ragneskog, 2004, ss. 80-82).

Oväsen påverkar den äldres koncentrationsförmåga, stressnivå och sömn (Ragneskog, 2004, s. 86). Speciellt personer med minnessjukdom har en lägre stresströskel av ljud och ljudstimulans bearbetning är försämrade. Därför är det bra med en trevlig ljudmiljö som minskar både ångest och oro. (Edberg, 2011, s. 200).

En person med minnessjukdom som är bland ljud och rörelse kan få en så kallad sensorisk överstimulering, där hen blir störd av ljudet och allt annat som händer i omgivningen. Den minnessjuka personen kan till exempel bli orolig eller irriterad på grund av detta och resultera i att det blir svårt att få personen att samarbeta. (Oddy, 2013, s. 93). Det kan lätt bli många olika sinnesuttryck runt om kring den med minnessjukdomen, och det kan göra att den med minnessjukdom drar sig tillbaka eller kanske sover mer. (Edberg, 2011, ss. 193-194).

6.5 Minnessjukdom

Då en person insjuknar i en minnessjukdom påverkas minne, humöret och koncentrationsförmågan. I ett senare skede påverkas även rörelseförmågan och förmågan att utföra vardagliga saker. Intellectuella och sociala förmågor blir sämre med tiden. En del personer blir aggressiva medan andra kan bli mera osociala och ledsna. Det är vanligt att personer med minnessjukdom får depression, så är det även med personer som inte rör på sig. (Oddy, 2013, ss. 18-19).

Personer som lever med en minnessjukdom känner ofta en trygghet i samband med hur deras liv var förut, och därför kan de automatiskt i sinnet befinna sig i deras förflutna. Detta kan leda till att personen inte kommer ihåg att hen nu bor på ett serviceboende som kan

resultera i oro och frustration som i sin tur kan leda till oroligt vandrande både dag- och nattid. Forskning har dock visat att den fysiska miljön på ett serviceboende har en stor betydelse i samband med den äldres oroliga beteende. Genom att bland annat synliggöra toaletter, kök och matsal ger det bättre möjligheter för de minnesjuka att orientera sig på serviceboende. (Edberg, 2011, ss. 194-195).

När minnet påverkats negativt hos en person med minnessjukdom kan personen glömma bort att den har en sämre funktionsförmåga och detta kan vara en fallrisk för personen. Om du som personal ber personen att göra någonting kan hen glömma bort vad det var som hen skulle göra. Det kan även vara svårt för dem att förstå uppmaningar eller instruktioner. (Oddy, 2013, ss. 18-20).

Personer med minnessjukdom kan ha svårigheter med kommunikation. Därför är det viktigt med att ge enkla instruktioner och ge dem tid för att förstå och för att hitta rätt ord då de ska besvara dig. De kan även ha svårt att förutse saker så som till exempel avståndet till en stol. En risk för de med minnessjukdom kan vara dåliga glasögon eller linser med läsglasögon då personen kan ha svårt att förstå att se igenom den rätta linsen. Det är viktigt med ordentliga skodon hos de så att inte skodonet är en fallrisk. Även kläder ska sitta bra eftersom kläder som sitter dåligt på personen kan hindra rörelseförmåga. (Oddy, 2013, ss. 20-23).

Rutiner är viktiga i arbetet med personer som har minnessjukdom, rutiner ger en uppfattning om dagen. Rutinerna i arbetet ska basera sig på personcentrerad vård. Personer med minnessjukdom behöver ofta mer uppmuntran och motivation för att röra på sig. Det är viktigt att uppmuntra till självständighet med en balans till säkerhet. De flesta risker som finns i den minnesjuka personens omgivning kan bearbetas med detaljerade riskbedömningar. Det kan finnas personer i omgivningen som kan känna att det är tungt då personen med minnessjukdom rör på sig och är aktiv men det är viktigt att komma ihåg att fördelarna med rörlighet väger mer och att konsekvenserna av att inte röra på sig skulle vara värre. Genom fysisk aktivitet upprätthålls maximal funktionsförmåga samt livskvalitet. (Oddy, 2013, ss. 25-27).

Personer med minnessjukdom bör stimuleras till automatisk rörelse. Som personal är det viktigt att tänka på att man pratar tydligt och är kortfattad. Genom ton och ordval kan du förmedla att det som ska göras är lätt. För en del personer med minnessjukdom fungerar

det bättre att man lockar personen att gå till kaffekoppen än att be personen att förflytta sig. (Oddy, 2013, ss. 41-42). Annat att tänka på då man pratar med en person som har en minnessjukdom är att uttrycka nyckelord tydligt, prata i samma höjd, då man som personal hjälper personen kan man på samma gång prata i personens öra och börja med att tilltala personens namn. Be dem göra en sak i taget. Använd direkt uppmaning med en vänlig ton då du försöker få personen att göra något. Kom ihåg att ge valmöjligheter vid passliga tillfällen. (Oddy, 2013, ss. 39-42).

7 Aktiviteter för äldre

I detta kapitel framställs olika aktiviteter som kommit fram under litteratursökningen. Aktiviteterna som valts att lyfta fram i arbetet kan utföras på serviceboende och passar äldre med funktionsförmåga av olika grad. Funktionsförmåga är väsentligt att beakta då man planerar aktiviteter för äldre. Andra saker att beakta i planerande av aktiviteter är att alla inte känner meningsfullhet i samma aktiviteter. Kapitlet innehåller därför varierande aktiviteter.

7.1 Aktiviteter som upprätthåller fysisk funktionsförmåga

Rörelse hos de äldre är viktigt för att bibehålla sina funktioner (Kärrman & Olofsson, 2008). I detta kapitel framställs olika aktiviteter som upprätthåller den fysiska funktionsförmågan och behandlar tre olika aktivitetsnivåer.

Stol-gymnastik är en aktivitet som stimulerar rörelse. Även om den äldre kan ha svårt att göra rörelserna så finns det ändå möjlighet för den äldre att röra på sig. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 38). Stol-gymnastik innebär rörelser med både ben och armar i takt med musik. De som fortfarande klarar av att stå kan göra rörelser bredvid eller bakom stolen och använda den som stöd vid behov. I stol-gymnastik kan man också använda sig av arm och ben vikter. (Räsänen, 2018, s. 28). Det kan underlätta den äldre om personalen ger konkreta exempel på vad man gör, till exempel visa hur man plockar äpplen som gör det enklare för den äldre att utföra gymnastiken. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 38-39).

Dans är en form av rörelse som gör bra för både balansen och konditionen och kan vara en lätt aktivitet att utföra (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 39). Samtidigt som dans kan förbättra hållningen kan det väcka minnet av olika rörelser. Dans kan bidra till en positiv känsla även

för de som inte längre klarar av att stå eller röra sig eftersom det kan väcka gamla minnen. Även om rörelserna inte går att utföra kan man fortfarande föreställa sig dem. (Räsänen , 2018, s. 28).

Många äldre deltar i musik och rörelser. De äldre föredrar att göra rörelser tillsammans med musik i stället för rörelser utan musik. Musik med upprepande rörelser tillsammans med klappar och stampningar ger den träning som behövs för dagen. (Oddy, 2013, s. 104).

Hushållsuppgifter är bra källor för rörelser. Någon med bättre funktionsförmåga kan hjälpa till med att duka bordet medan en person med sämre funktionsförmåga till exempel kan hjälpa till med att vika byket. Det är viktigt att uppmuntra den äldre att utföra vardagliga uppgifter. (Oddy, 2013, ss. 105-106).

En äldre vars funktionsförmåga är bristfällig kan ha svårt att gå eller utföra dagliga aktiviteter. För en äldre med lägre funktionsförmåga kan man skapa en checklista för att få fram vad personen antagligen kan, för att sedan kontrollera om hen kan det. För att utveckla den lägsta aktivitetsnivå som kommit fram i checklistan kan man fokusera på att till exempel gradvis öka förflyttningar. Andra fysiska övningar för mindre fysiskt aktiva äldre är till exempel att förflytta sig från en stol till en annan, förflytta sig närmare sängkanten, sitta på en stol utan ryggstöd och hålla balansen ståendes i en minut. Det är även bra att uppmuntra äldre personer med sämre funktionsförmåga att vrida på kroppen och huvudet. (Oddy, 2013, ss. 143-144).

För äldre med nedsatt rörelseförmåga är målet att upprätthålla den rörelseförmåga de har kvar och att förebygga till exempel trycksår. Exempel på fysiska övningar som kan göras är att öva på att stå med stöd i en minut eller låta personen ligga rakt på rygg i 20 – 30 minuter varje dag till exempel efter lunchen med stöd av dynor. Att ligga rakt på rygg låter kroppen sträcka på sig och förebygger stelhet i muskler. (Oddy, 2013, ss. 144-145).

7.2 Vilostund

Avslappning och vila ger sinnena lugn och ro. En vilostund är även en aktivitet som är bra för de äldre. Det kan vara ett rum som utstrålar positivitet där man inte behöver tänka på gamla minnen eller erfarenheter. Det får gärna vara ljusa färger i rummet, ljuseffekter kan göra de äldre nyfikna, cd-spelare där man kan lyssna på musik eller en projektor som kan

visa olika naturmotiv. Det är bra om det finns bekväma fåtöljer där den äldre kan slappna av och lyssna på musiken som spelas. Lamporna och de olika effekterna behöver kunna stängas av vid behov så att inte en stressande miljö uppstår. Ett exempel på avslappning kan vara att lyssna och se på ett vattenfall, eftersom detta ofta anses vara rofyllt. Att känna den äldre gör att det skapar en bättre kommunikation och personalen kan genom kroppsspråk förstå vad den äldre uppfattar som rofyllt eller inte. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 62).

7.3 Utomhusaktiviteter

Utomhusvistelse innebär inte enbart att sitta utomhus utan har flera bra effekter på kroppen. För att möjliggöra utomhusvistelse för äldre på serviceboende borde detta tas i beaktande då arbetslistorna görs. Till exempel skulle kvällspersonal vid byte av skift komma färdigt påklädda i utomhuskläder för att sedan gå ut tillsammans med några äldre. (Räsänen , 2018, s. 28).

Många äldre kan känna sig rastlösa eller oroliga, och för att motarbeta det kan en promenad lätta på sinnesstämningen. Genom att gå ut på promenad så får den äldre se en annan miljö än vad hen är van vid, och den tiden som spenderas tillsammans mellan personalen och den äldre kan skapa en välbefinnande känsla då uppmärksamheten riktas mot den äldre. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 38-39).

Många serviceboenden har en så kallad "sinnenas trädgård", där det är lätt och säkert för den äldre att fritt använda sina sinnen. Trädgården behöver ha plats för promenader där man kan ta del av naturen, men även möjlighet för de äldre att se de olika väderväxlingarna som kan ske, det vill säga vind, sol och värme. I trädgården behöver det finnas möjlighet till aktiviteter och plats för gemenskap, men trädgården ska även vara utformad så den äldre kan vara i trädgården utan någon vidare aktivitet. Trädgården bör vara omringad av staket eller en häck för de äldres säkerhet. För dem som har gånghjälpmedel behöver marken vara anpassad så att det är lätt att ta sig fram med dem. Ett flertal sittplatser är bra att placera ut så det finns möjlighet till vila. Trädgårdsredskap får gärna vara synliga för att uppmuntra till att använda dem. (Edberg, 2011, ss. 201-202).

7.4 Aktivitet genom att stimulera sinnen

I detta kapitel framställs hur man enkelt kan stimulera människans känsel-, syn-, hörsel-, smak- och luktsinne. Då människor stimulerar sinnen skapas en kontakt som visar positiva upplevelser till de äldre och dem som har en minnessjukdom. Personalen på ett serviceboende stimulerar de äldres sinnen varje dag, som att visa hur man borstar håret för att sedan den äldre får göra det själv. Olika aktiviteter passar olika hos de äldre beroende på vilka sinnen som är försvagade. Om den äldre har nedsatt hörsel kan det vara bra att undvika aktiviteter där hörseln används, och i stället fokusera på sinnen som syn, smak eller känsel. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 33-34).

Snoezelen metoden innebär multisensorisk stimulation och används för att minska apati och beteendestörningar som ofta beror på brister i den kognitiva funktionsförmågan. Multisensorisk stimulans kan ges åt den äldre i skilda utrymmen som stimulerar sinnen men också i de vardagliga sysslorna. Doften av mat, ljudet av musik eller beröring kan vara snoezelen upplevelser för den äldre i den egna omgivningen och kan likaväl göras inomhus som utomhus. Den aktiva aktören kan också vara den äldre till exempel genom att hen plockar blommor och doftar på dem. Teknologi kan vara ett hjälpmedel eftersom med hjälp av belysning och lugnande musik kan styra den äldre till en miljö som har en lugnande effekt. (Lähdesmäki & Vornanen , 2009, s. 230).

Att stimulera huden ger lugn och ro eftersom huden är människans största sinnesorgan. Huden har sinnesceller som reagerar på stimulans som leder till att kroppen efter ungefär 15 minuter utlöser lugn- och ro hormonet oxytocin. Beröring leder till avslappning och minskad oro. Beröring är även ett bra verktyg att få kontakt med dem som inte längre kan prata, och kan ibland leda till kommunikation genom beröringen. Det finns även möjlighet till kramdjur för de äldre, så som låtsaskatter och hundar som har en varmvattenflaska i magen för att utstråla värme. De kan göra mycket gott för de äldre, speciellt för dem med en minnessjukdom som är långt gången. Den äldre kan hålla i kramdjuret eller sätta det i knä för att känna värme och närhet. Vissa äldre kan förstå att det är ett kramdjur och kanske tycker att det är roligt, men kan ändå vilja hålla om den för att få värme från varmvattenflaskan. Även dockor som ser ut som ett spädbarn kan utlösa positiva känslor, speciellt för personer med minnessjukdom. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 34-35).

Det finns flera sätt att stimulera synen, det kan räcka med att se på gamla bilder som kan leda till roliga diskussioner och minnen. Genom att den äldres anhöriga skriver namn på de gamla bilderna kan personalen berätta vem personen på bilden är ifall inte den äldre själv kommer ihåg. Även gamla bilder och saker kan väcka minnen, som gamla tidningar eller frimärken. Genom att ta bilder på aktiviteterna man utför med de äldre kan det bidra positivt för deras självkänsla eftersom de med hjälp av bilden ser att de klarade av aktiviteten. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 35-36).

Då man pratar med den äldre stimuleras den äldres hörsel automatiskt. En aktivitet som är bra för att stimulera den äldres hörsel är högläsning, där kan personalen stanna upp ibland för att få i gång diskussioner. Även ordspråk är bra för att stimulera hörseln. Ordspråk är ofta något som den äldre kommer ihåg. Det kan lätt läggas in i vardagen, kanske börja ett ordspråk som den äldre sedan får fylla i. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 36-37).

Musik förbättrar uppmärksamheten, koncentrationen och hörsel hos den äldre. Det kan också användas som ett verktyg för kommunikation mellan den äldre och vårdaren då man till exempel kan diskutera om vilka tankar och känslor som väcks av musiken. Förutom att musik kan användas som bakgrundsmusik för olika aktiviteter kan den även användas som en metod i sig. De flesta som insjuknat i en minnessjukdom kommer fortfarande ihåg ord till sånger och njuter av att få lyssna på musik. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, s. 229). Musik stimulerar även hörseln och sång kan leda till minnen från den äldres förflutna. Sång är en bra metod för att öka gemenskapen hos de äldre eftersom sång oftast passar för alla. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 27).

Att stimulera lukten kan vara svårt eftersom olika personer tycker om olika dofter. Någon kanske tycker om doften av ett doftljus, medan en annan kan få huvudvärk. Om man bortser från detta kan stimulering av lukt ge många positiva effekter. Luktsinnet är ofta sämre hos de äldre, men det kan ändå väcka trevliga minnen och diskussioner genom de olika dofterna. Luktsinnet kan också väckas genom naturliga dofter som till exempel mossa, löv och blommor. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 38).

8 Sammanfattning

Fysisk aktivitet är begränsad på serviceboenden och saknar även meningsfull aktivitet (Söderlund, 2014). I arbetet undersöks hur äldres välmående kan stödjas genom aktivitet.

För äldre är aktiviteter en väsentlig del av livet. Olika faktorer påverkar den äldres aktivitetsengagemang, det kan handla om individ- och miljöfaktorer. Aktiviteter kan förändras eller förloras på grund av förändrad funktionsförmåga eller om aktiviteterna gjorts med personer som inte längre finns. Detta kan leda till att motivationen att utföra aktiviteter förloras. (Lundman m.fl., 2012, ss. 217-224).

Knapp hävdar enligt (Lundman m.fl., 2012) att aktivitetsteorin utgår ifrån att en bra ålderdom kommer i samband med att hålla sig aktiv. Ålderdomen kan innebära förluster som till exempel att inte kunna hålla fast vid tidigare aktiviteter och dessa behöver ersättas med nya (Lundman m.fl., 2012, s. 22).

Hälsan kan försämrans då man åldras, men det behöver inte automatiskt bero på den stigande åldern, utan kan även bero på begränsning av aktivitet och delaktighet. (Bravell, 2011, s. 153). Därför är det viktigt att de äldre har möjlighet att kunna delta i aktiviteter som de äldre känner är meningsfulla. Äldre som är fysiskt aktiva mår bättre och att vara aktiv kan förebygga till exempel blodpropp eller trycksår. Den kognitiva funktionsförmågan förebyggs även genom att vara fysiskt aktiv som i sin tur bidrar till ett mer självständigt liv. Ökad aktivitet bidrar dessutom positivt till den psykiska hälsan, där depression minskar. Äldre som är fysiskt aktiva påverkar inte bara den äldre positivt, utan även personalen och samhället. Äldre som är fysiskt aktiva sover bättre som underlättar arbetet för personalen. (Oddy, 2013, ss. 8-10).

Miljön kan påverka den äldre till att vara fysiskt aktiv (Bravell, 2011, s. 159), där det kan räcka med behagliga sittmöbler som underlättar de äldre att stiga upp (Oddy, 2013, ss. 24-25). Baksi och Cradock hävdar enligt (Wijk, 2004, s. 40) att en lättorienterad miljö underlättar den äldre att vara aktiv, eftersom en svårorienterad miljö gör att den äldre sätter energin på att orientera sig rätt. Genom synliga toaletter, kök och matsal ger det den äldre bättre möjlighet till att orientera sig, där synliga gemensamma platser gör att den äldre automatiskt drar sig till den gemensamma samvaron (Edberg, 2011, s. 195).

Rutiner på serviceboende är viktiga, speciellt hos dem med minnessjukdom (Oddy, 2013, s. 25). En person med en minnessjukdom behöver ofta mer motivation till att vara aktiv. Att prata tydligt och kortfattat är också bra att tänka på. (Oddy, 2013, s. 42). Främmande ljud kan göra den äldre utåtagerande, därför kan en trevlig ljudmiljö minska ångest och oro. (Edberg, 2011, s. 200).

Aktiviteterna som tas upp i arbetet är aktiviteter som kan utföras på serviceboenden och som passar äldre med olika funktionsförmåga. Dessa är till exempel aktiviteter som kan göras utomhus, aktiviteter som stimulerar sinnen samt enklare utförda aktiviteter som vilostund. Det finns passande aktiviteter för äldre med bättre funktionsförmåga och för dem med nedsatt funktionsförmåga. För dem som har en nedsatt funktionsförmåga är målet att upprätthålla den funktionsförmåga som finns kvar. Då kan det räcka med att flytta sig närmare sängkanten, sitta på en stol utan ryggstöd eller att hålla balansen ståendes en viss tid (Oddy, 2013, s. 144). För äldre som har en bättre fysisk funktionsförmåga kan dans, promenader och trädgårdsarbete vara möjliga.

Aktiviteter där sinnen stimuleras är en enkel aktivitet att utföra eftersom den äldres sinnen automatiskt stimuleras varje dag. Det kan räcka med att visa den äldre hur man borstar håret för att den äldre sedan får ta exempel av personalen och göra det själv. Det kan vara bra att tänka på att de äldre kan ha sinnen som är försvagade som behövs ta i beaktande. Den äldre kan till exempel ha nedsatt hörsel och en aktivitet som stimulerar hörseln bör då undvikas, och i stället välja någon annan aktivitet som stimulerar något av de andra sinnen. (Kärrman & Olofsson, 2008, ss. 33-34).

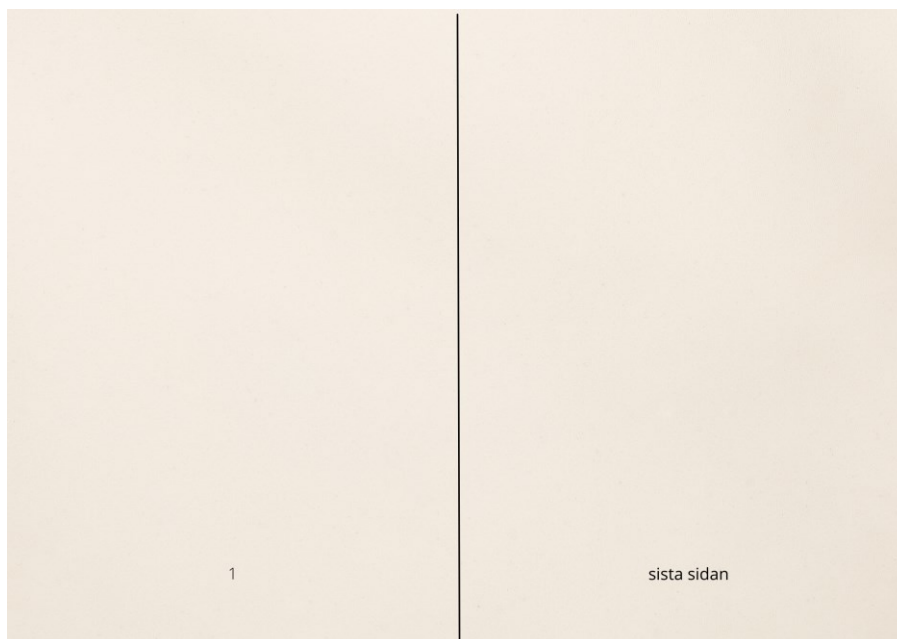
9 Processbeskrivning av broschyr

Litteratursökningen som behandlar äldre och aktivitet utgör grunden för den funktionella delen i arbetet och som slutprodukt har skribenterna valt att göra en broschyr. Broschyrens innehåll baserar sig på litteraturen som behandlas i detta arbete samt en kartläggning och layouten i broschyren baserar sig på nät- och bokenkällor.

9.1 Broschyrens layout

För att göra en broschyr läsbar och trevlig att se på är det skäl att arbeta på broschyrens layout. Första steget i processen var att bestämma vilket ställe broschyren skulle göras på. Skribenterna valde Canva eftersom målet var att få en förutom informativ broschyr, även en fin och professionell layout. På hemsidan Canva fanns broschyrbotten endast som tresidiga. Dessa var broschyrbotten som skulle vikas på tre där det huvudsakligen fanns tre sidor för att tillägga information. Tre sidor var inte tillräckligt för att få in den information

som skulle förmedlas. Därför valdes det att göra en broschyr utan broschyrbotten på Canva som delades på mitten för att få två sidor av en liggande A4. Exempel på det syns i figur 1.



Figur 1. Broschyrbotten

Genom att ta ett papper och vika pappret så som broschyren är tänkt att se ut kan de ge en bättre visuell bild (Vistaprint, u.d.). Det gjordes därför en snabb mall på ungefär hur broschyren skulle se ut genom att vika ett papper och skissa den önskade uppbyggnaden på den. I detta skede var broschyrens layout inte vald utan den neutrala färgen valdes enbart för att exemplet på broschyren skulle synas tydligare.

Färger kan påverka människor på olika sätt. Färger kan påverka måendet men även hur fokuserad man orkar vara på en uppgift. (Kinnarps, u.d.). Eftersom färg har en betydelse för känslor och koncentration är det relevant att fundera över vilka färger som används i broschyren. Ett färgglatt och ljust papper väcker bland annat uppmärksamhet och är mer intressanta att läsa, men för många färger eller bilder kan hindra läsare från att uppfatta budskapet (Academic Help, 2013). För att inte ha för många färger i broschyren valdes det att en till färg förutom färgen vit. Färgen grön valdes att användas i broschyren eftersom färgen är lätt att se och kan kopplas till hälsa och säkerhet vilket är relevant för ett serviceboende. Den gröna färgen ger ofta en känsla av harmoni och med nattpersonal i åtanke är det en trivsamt färg för trötta ögon. (Kinnarps, u.d.).

För att göra broschyren mera tilltalande valdes bilder med i broschyren. Då bilder väljs är det bra att välja sådana som passar in i texten så att bilderna visar det som berättas i textdelen (Bergström, 2004, s. 261). Bilderna som valdes till broschyren passade in med texten som fanns i broschyren. De valda bilderna var fotografier där man såg vårdpersonal och äldre, aktiva i olika vardagliga situationer på serviceboenden. Dessa bilder valdes för att de tydligt visar temat som broschyren behandlar och ger en inblick i att broschyren är behaglig att läsa, eftersom den då inte bara består av text. Bilderna som använts i broschyren har hittats på Canva genom sökningarna "elderlycare", "aktiva äldre" och "elderly hands".

Något annat att fundera över är läsbarheten i broschyrens text. För att uppnå läsbarhet är det bra att använda sig av teckensnitt som människor är vana vid att läsa. Times beskrivs som ett vanligt förekommande teckensnitt. (Bergström, 2004, s. 135). Läsbarhet innebär att man gör texten lätt att läsa, det kan göras genom att välja till exempel teckensnitt. (Bergström, 2004, s. 145).

Denna information gjorde att teckensnittet *Times New Roman* i broschyren ville prövas. Teckensnittet *Noto Serif Display Light* prövades också. Dessa teckensnitt ville jämföras genom att göra halva arbetet i det ena teckensnittet andra halva arbetet i det andra teckensnittet. I bilden nedan (Figur 3) ser man teckensnittet *Noto Serif Display Light* på broschyrens vänstra sida och till höger *Times New Roman*. För att göra ett beslut om teckensnittet printades broschyren ut i båda teckensnitt för att jämföra dem. *Times New Roman* valdes.

Radavståndet inverkar även på läsbarheten. Radavståndet får inte vara för stort eller för litet då det försvårar textens läsbarhet. (Bergström, 2004, s. 138). Olika radavstånd provades med teckensnittet *Times New Roman*. Radavståndet med teckensnittet såg på datorskärmen mest läsbart ut då avståndet var 1.6.

Läsbarheten påverkas även av spaltarrangemang. Skribenterna valde den vänsterställda texten. En vänsterställd text innebär att texten har jämn vänsterkant med en ojämn högerkant. Samma ordavstånd uppkommer genom hela texten. Vid användandet av vänsterställda texten uppkommer inte avstavningar lika ofta. (Bergström, 2004, ss. 138-139).

9.2 Broschyrens innehåll

Nästa steg i processen var att fundera över vilken information som skulle förmedlas till personal på serviceboende. För att göra en broschyr med ett bra innehåll av litteraturen gick skribenterna tillsammans igenom alla stycken som behandlade aktivitet och äldre för att göra en sammanfattning av dem. Skribenterna ville välja ut den information som skulle stödja personalen till att aktivera de äldre mer. Litteraturen som fanns tillförfogande baserade sig på skribenternas källor som behandlade aktivitet och äldre. För att få en inblick i vad broschyren skulle innehålla så beslöts det att göras en mindre kartläggning bland personal på serviceboenden.

Kartläggningen genomfördes genom att fråga fem vårdare som arbetar på serviceboende vad de tyckte var mest relevant att ta med i broschyren. Alternativen var: fördelar med aktivitet, faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet och tips på aktiviteter som kan hållas på serviceboende. Av fem svarade tre att de tyckte faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet var att satsa på. En tyckte att det var bra med tips på aktiviteter och en svarade både faktorer som påverkar äldres delaktighet och tips på aktiviteter.

Två av de som deltog i kartläggningen hade även en motivering till varför de tyckte att det var bra att satsa på faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet. Den ena deltagaren förklarade att det är svårt att få de äldre aktiverade och de flesta är över 90 år. Den andra berättade att man som personal känner att de äldre vill vara ifred och inte vill bli aktiverade. Även fast de ordnar mycket aktiviteter på serviceboendet är intresset för att delta svalt.

Broschyrens innehåll baserades på kartläggningen och skulle huvudsakligen fokusera på faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter. I detta skede då broschyrens innehåll var bestämt var det möjligt att introducera broschyren på första sidan. Introduktionen bestod av en beskrivning av vem den var riktad till, som var personal som arbetar på serviceboende samt broschyrens innehåll. Syftet med broschyren skall vara klart, att informera eller att underhålla (Academic Help, 2013). Syftet framstod tydligt i introduktionen. Även syftet med broschyren kom fram i introduktionen.

I kartläggningen kom det fram att ingen av deltagarna tyckte att fördelar med aktivitet var det som skulle satsas på i broschyren. Skribenterna valde därför att laga en kort

sammanfattning av dessa som en liten faktaruta i början av broschyren. För att faktarutan skulle vara mer tilltalande användes rubriken: Därför är det bra att aktivera de äldre... Faktarutan syns i figur 3 till vänster.

Denna faktaruta tyckte skribenterna var viktig att ha med för att förmedla hur viktigt det är med aktivitet och vilka konkreta fördelarna är med att aktivera dem. Om man får konkreta exempel på vilka fördelar aktivitet har kan man bli inspirerad av att lägga tid på att aktivera de äldre. Att aktivera de äldre främjar inte enbart den fysiska hälsan utan har även positiva effekter på den psykiska hälsan (Bravell, 2011, s. 155). I faktarutan framkommer det även att aktivitet inte enbart handlar om fysisk träning utan kan också innebära till exempel vardagssysslor (Bravell, 2011, ss. 153-154). Detta för att förmedla till personal att aktivitet inte behöver vara något fysiskt och att personalen kan vara påhittig när de planerar aktiviteter. Eftersom syftet med broschyren är att stödja personalen till att aktivera de äldre är det viktigt att beakta deras åsikter i kartläggningen, om vad som skulle stödja dem i att aktivera de äldre mera på ett serviceboende.



Figur 22. Sida 2 och 3 i broschyr

Efter det fortsatte processen av broschyren till huvudinnehåll som var faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter. I kartläggningen kom det fram att äldre kan vara svåra att aktivera på serviceboende. Dessutom var de flesta i kartläggningen av den åsikt att detta innehåll skulle satsas på i broschyren. Därför valdes det att ta med alla faktorer som hittades under vår litteratursökning. Denna fakta är viktig då det är faktorer som kan

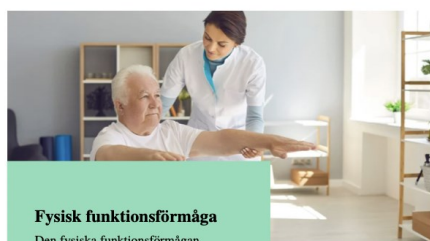
påverka den äldres humör som sedan kan påverka den äldres samarbetsförmåga och det finns även faktorer som påverkar den äldre med minnessjukdom automatiska rörelse som är viktig att beakta (Oddy, 2013, s. 39). Denna fakta skulle stödja personal på serviceboende att skapa en miljö som möjliggör aktivitet, beakta äldre som olika individer och utveckla ett professionellt arbetssätt som skulle kunna leda till aktivitet.

Då aktiviteter planeras är det viktigt att den känns meningsfull för den äldre, därför valde skribenterna att ha denna med till först. Om det finns äldre på serviceboenden som inte vill delta i aktiviteter kan det bero på att den aktivitet som erbjuds inte är meningsfull för just den personen. Det är viktigt att komma ihåg att alla har olika intressen och bakgrund som påverkar vad man är intresserad av att göra. Därför är det viktigt att inkludera denna information och även ge tips på hur man kan utreda vad som skulle kunna vara meningsfull för de äldre. Meningsfull aktivitet har olika betydelse beroende på person. Det kan handla om att arbeta i naturen, titta på naturen, läsa tidningar eller dricka kaffe med vänner. (Hälsobyn.fi, 2020). För att veta vad som upplevs som meningsfull sysselsättning kan livsberättelsen användas som verktyg. Med hjälp av livsberättelsen kan man ta reda på vad som är eller varit viktigt för personen. (Oddy, 2013, s. 103). Det valdes därför att inkludera livsberättelsen under rubriken meningsfull sysselsättning.

Minnessjukdom påverkar människan på flera olika sätt. Varje år insjuknar nästan 15 000 personer i en minnessjukdom i Finland (Käypähoito, 2021). Minnessjukdomar är vanliga på serviceboenden och kan påverka människan på flera olika sätt, därför var det en viktig faktor att ta med enligt skribenterna. Bland annat påverkas minnet, humöret, koncentrationsförmågan samt rörelseförmågan (Oddy, 2013, ss. 18-19). Dessa kan inverka på personens intresse och möjlighet att delta i aktiviteter. Det är viktigt att beakta om en person har en minnessjukdom och fundera över hur man bemöter personen med minnessjukdom. Personalens bemötande kan ha en betydande roll i hur personen med minnessjukdom vill delta i aktiviteter. Det är till exempel viktigt att prata så att personen förstår och att förmedla att det de ska utföra är enkelt (Oddy, 2013, s. 42). Det är dessutom viktigt att komma ihåg att personer med minnessjukdom kan behöva mer uppmuntran till att delta i aktiviteter än andra äldre (Oddy, 2013, s. 22).

I planerande av aktiviteter är det bra att beakta den fysiska funktionsförmågan så att inte aktiviteten blir för svår eller för lätt att utföra. Till exempel vid planerande av aktiviteten

stol-gymnastik kan dem med bättre förmåga att stå en längre tid stå med en stol framför sig som stöd, och dem som har sämre förmåga att stå utföra gymnastiken sittandes. (Räsänen , 2018, s. 28). Hjälpmedel underlättar rörelser samt ger trygghet åt den äldre, därför är det viktigt att miljön är anpassad så att hjälpmedlen går att använda samt att personal uppmuntrar användningen av dem (Kruus-Niemelä, 2009, s. 70). Då en människa blir äldre och hens rörelseförmåga blir sämre kan det resultera i att hen rör på sig mindre. Detta i sig kan göra att personen blir i en ond cirkel där den fysiska aktiviteten blir lidande. Det kan resultera i ökad trötthet, minskad vilja till aktivitet samt svårigheter i att utföra vardagliga aktiviteter. (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 59). Alltså är den fysiska funktionsförmågan viktig att beakta i planerande av aktiviteter och dessutom en faktor som kan påverka den äldres intresse att delta i aktiviteter, därför är det en väsentlig del att ta upp i broschyren. Det är även viktigt att de äldre upprätthåller sin funktionsförmåga för att kunna vara självständig, detta framkommer under fysisk funktionsförmåga.



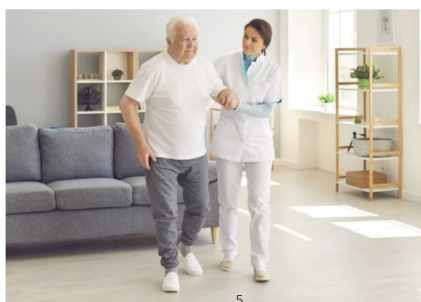
Fysisk funktionsförmåga

Den fysiska funktionsförmågan möjliggör utförandet av vardagliga aktiviteter och inverkar på livskvalitén. Vardagliga sysslor hör till de bästa rehabiliterande aktiviteterna oavsett om de sker självständigt eller med stöd av någon. Att självständigt kunna förflytta sig till ett gemensamt utrymme främjar dessutom delaktigheten. Föremål i den fysiska miljön kan påverka rörelseförmågan. Det kan innebära sittmöbler som inte är för låga som underlättar de äldre att stiga upp. Dans och musik är lätta aktiviteter som kan påverka den fysiska funktionsförmågan positivt.

4

Miljö

Miljön kan påverka den äldres aktivitet. En miljö som är anpassad för den äldre, gör det lättare att orientera sig och sparar energi för aktiviteter för den äldre. Tavlor och fotografier i den äldres miljö kan leda till diskussion och dekorationer enligt årstid kan vara trevligt för den äldre att se på. Olika miljöer på äldreboendet kan inspirera till aktivitet t.ex. ett rum för social samvaro, ett rum med gamla möbler, en avslappnande miljö samt en utemiljö. Fönster mot trädgården gör att den äldre kan betrakta närmiljön inifrån och kan stimulera till promenad inomhus. Utomhusmiljön kan inspirera den äldre till aktivitet men bör vara trygg, säker och tillgänglig. Utomhusmiljön kan ge många olika sinnesuttryck och genom promenader kan man prata med den äldre, se på naturen, djur eller andra människor.



5

Figur 33. Sida 4 och 5 i broschyr

Miljö är en faktor som har stor betydelse när det kommer till aktivitet som det även framkommer under bakgrund. Miljön kan vara både mer eller mindre stimulerande för aktivitet och omgivningen har en betydande roll när det kommer till förutsättningarna för delaktighet i aktivitet (Bravell, 2011, s. 159). Då initiativförmågan blir sämre hos personer med minnessjukdom är det bra om den fysiska miljön ger möjlighet att lättare hitta till en gemensam samvaro (Edberg, 2011, s. 195). Olika miljöer på serviceboende kan också inspirera till aktivitet, till exempel ett rum för social samvaro, ett rum med gamla möbler,

en avslappnande miljö samt en utemiljö. Ett hemtrevligt rum kan ge kontrast från serviceboendet och leda till både aktivitet och gemenskap. Detta kan även ge avslappning och ro för den äldre. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 60). Det finns alltså flera faktorer som spelar roll i miljön hur aktiv en äldre är och det finns olika sätt att aktivera dem genom miljön.

Ljud och oväsen fick en egen rubrik trots att det är något som tillhör miljön. Detta för att denna detalj i miljön kan ha en stor inverkan på de äldre. Ljud eller oväsen i miljön kan påverka den äldre. Oväsen i miljön som till exempel en radio som spelar kan störa den äldre med minnessjukdom. Oväsen påverkar den äldres koncentrationsnivå samt stressnivå (Ragneskog, 2004, ss. 82-86). Detta påverkar den äldres sinnestillstånd som kan påverka dess motivation till att delta i aktiviteter.

En person med minnesjukdom har dessutom en lägre stresströskel för ljud (Edberg, 2011, s. 200). Om en person med minnesjukdom blir överstimulerad kan det vara svårt att få personen att samarbeta (Oddy, 2013, s. 93). Detta innebär att om den äldre med minnesjukdom är överstimulerad kan det vara svårt att få hen att samarbeta och utföra vardagliga sysslor eller aktiviteter. Andra följder av för mycket sinnesuttryck för den äldre är att den äldre drar sig tillbaka eller sover mera. (Edberg, 2011, ss. 193-194). En äldre person på serviceboende som är mer tillbakadragen och sover mera är även svårare att få aktiverad.

Eftersom det i kartläggningen framkom att det också uppskattades av personal att det i broschyren framkom tips på aktiviteter av olika slag, valdes det att ta med några av dem som beskrivits i arbetet. Skribenterna ville få med aktiviteter som passar äldre på ett serviceboende med olika funktionsförmågor. Eftersom det i kartläggningen framkom att få de äldre aktiverade kan vara svårt, ville det tas med aktiviteter som var lätta att utföra. Skribenterna ville även att aktiviteterna skulle vara olika för att äldre som bor på serviceboende har olika intressen och tycker om att utföra olika typ av aktiviteter. Eftersom en meningsfull aktivitet bidrar till hälsa (Bravell, 2011, s. 154). Aktiviteterna som valdes var snoezelen metoden, hushållsuppgifter, sinnenas trädgård och vilostund.

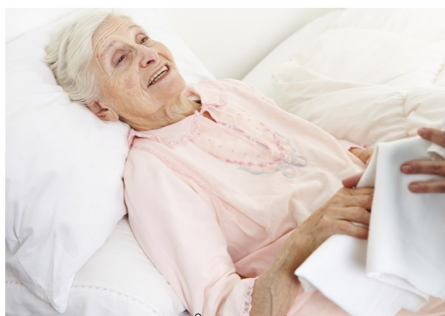
Snoezelen metoden handlar om att stimulera sinnen och används för att minska apati och beteendestörningar. Aktiviteten kan göras i skilda utrymmen men även i de vardagliga sysslorna. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, s. 230). Skribenterna valde att ta med denna i

broschyren eftersom den är lätt att utföra oavsett funktionsförmåga samt lämplig för alla då den inte enbart handlar om att stimulera ett sinne utan flera.

Hushållsuppgifter är en bra källa för rörelser. De äldre kan utföra dessa i vardagen på serviceboende och dessutom kan personalen aktivera äldre med olika funktionsförmåga genom att anpassa hushållsuppgiften enligt den. (Oddy, 2013, ss. 105-106). Då äldre deltar i att utföra hushållsuppgifter är hen fysiskt aktiv och att vara fysiskt aktiv har många fördelar både för den fysiska och psykiska hälsan. De personer som gör saker själva känner bättre livskvalitet. (Bravell, 2011, ss. 156-157). Personalen kan även anpassa denna aktivitet. Genom att en dag med mera tid ta med den äldre för att duka upp bordet och en dag som det tidsmässigt inte finns mycket tid för att hålla aktiviteter kan någon äldre delta i att vika byke för sig själv som inte kräver så mycket tid av personalen.

Vilostund

Första aktiviteten som lyfts fram är vilostund. Vilostund passar de flesta. Det kan vara skönt att få vila i ett rum utan att behöva tänka på något annat. Det får gärna vara ljusa färger i rummet, ljuseffekter kan göra de äldre nyfikna, cd-spelare där man kan lyssna på musik eller en projektor som kan visa olika naturmotiv. Det är bra om det finns bekväma fätöjor där den äldre kan slappna av och lyssna på musiken som spelas. Lamporna och de olika effekterna behöver kunna stängas av vid behov så att inte en stressande miljö uppstår. Ett exempel på avslappning kan vara att lyssna och se på ett vattenfall, eftersom detta ofta anses vara rofyllt.



Hushållsuppgifter

Hushållsuppgifter är en bra källa för rörelser. Någon som har bättre funktionsförmåga kan hjälpa till med att t.ex. duka bordet medan en person med sämre funktionsförmåga kan hjälpa till med att vika byke.

Snoezelen

Att stimulera sinnena är en aktivitet. Olika aktiviteter passar olika hos de äldre beroende på vilka sinnen som är försvagade. Snoezelen metoden innebär multisensorisk stimulation och används för att minska apati och beteendestörningar som ofta beror på brister i den kognitiva funktionsförmågan. Multisensorisk stimulans kan ges åt den äldre i skilda utrymmen som stimulerar sinnena men också i de vardagliga sysslorna. Doften av mat, ljudet av musik eller beröring kan vara snoezelen upplevelser för den äldre i den egna omgivningen och kan likaväl göras inomhus som utomhus.

Figur 44. Sida 8 och 9 i broschyr

Sida åtta och nio syns i figur 4 ovanför, där vilostund, hushållsuppgifter samt snoezelen framkommer i broschyren. Vilostund kan låta som en självklar sak på serviceboenden men räknas även som en aktivitet. Detta var enligt skribenterna viktigt att lyfta fram i broschyren. Vilostunden kan utföras både sittande och liggande vilket gör den lätt att utföra. Fördelarna med vilostund är att den äldre får slappna och bakgrundsljud som till exempel ljudet av ett vattenfall kan upplevas rofyllt. (Kärrman & Olofsson, 2008, s. 62). Vilostunden är även en aktivitet som kan utföras med äldre med nedsatt funktionsförmåga. Genom att låta den äldre ligga rakt på rygg i 20 – 30 minuter med stöd av dynor, förebyggs

stelhet hos den äldre (Oddy, 2013, ss. 144-145). Vilostunden som aktivitet var även relevant att ta med i broschyren då det är viktigt med bra balans mellan aktivitet och vila (Bravell, 2011, s. 154).

Skribenterna valde även att ha med en aktivitet som utförs utomhus. Detta för att få komma ut regelbundet ger en känsla av välbefinnande för den äldre (Oddy, 2013, s. 142). Sinnenas trädgård är en aktivitet utomhus som inte kräver så mycket av personalen då den utförs i närmiljön. Dessutom innebär aktiviteten social delaktighet som kan gynna den kognitiva nivån, välmående samt motverka funktionsnedsättning (Edberg, 2011, s. 201) och fysisk aktivitet som i sin tur förebygger psykiska hälsa samt olika hälsoproblem (Stickel m.fl., 2020).

Då broschyren var klar med innehåll och layout fick broschyren ett namn som var: Aktivera äldre på serviceboende faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet. Källor uteslöts i broschyren för att inte läsbarheten skulle påverkas av dem. I stället gjordes en hänvisning på baksidan av broschyren till det färdiga slutarbetet, där källorna hittas. Eftersom slutprodukten är gjord av Novias studerande valde skribenterna att lägga till Novias logo på baksidan.

10 Etik och tillförlitlighet

Forskningsetiska ställningstaganden har funnits med genom hela arbetsprocessen, och olika tillvägagångssätt har diskuterats mellan gruppens deltagare och vid behov tillsammans med handledare. Målgruppen är personal inom social- och hälsovården som arbetar på serviceboenden. Examensarbetets syfte är att skapa en broschyr vars önskade effekt är att stödja personalen till att hålla de äldre fysiskt, mentalt och socialt aktiva genom aktivitet.

I arbetet har etiska förhållningssätt tagits i beaktande. De etiska förhållningssätten har främst utgått från forskningsetiska delegationen. Genom att följa dessa etiska förhållningssätt har de källor som använts i arbetet hänvisats korrekt och texten omarbetats så plagiat inte förekommer. Plagiering betyder att en text eller artikel inte är omarbetad och därför kopierad. (Tenk, 2012, s. 21).

I detta arbete förekommer sekundärkällor som har använts då primära källan inte varit tillgänglig. Att använda sig av sekundärkällor är acceptabelt om båda källorna finns med i texthänvisningen, men inte i källförteckningen. (Süld, 2015).

I utarbetandet av broschyren har det använts bilder i form av fotografier. Bilderna är tagna från Canvas databas. Då bilder används från Canva är man bunden till deras licensavtal. En genomgång av Canvas licensavtal fick skribenterna att inse att dessa bilder får användas fritt om dessa bilder inte används i försäljnings syfte, vilket denna broschyr inte gör. (Canva, 2022).

I början av processen var två frågeställningar klara. Vilka är fördelarna med att hålla de äldre aktiva på serviceboende? Och hurdana faktorer kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter? Under litteratursökningen växte det fram en tredje frågeställning: Vad finns det för aktiviteter att hålla för äldre på serviceboende? Dessa frågeställningar ledde skribenterna in på rätt riktning för att kunna skapa en produkt som kan stödja personal på serviceboende.

Skribenterna kontaktade professionella som arbetar på serviceboende för att göra en kartläggning om vilket innehåll som skulle uppskattas mest på fältet. Kartläggningen bestod av frågeställningarna. Deltagarna i kartläggningen fick svara vilken av frågeställningarna de skulle ha nytta av att få svar på, som skulle hjälpa dem att aktivera de äldre mera. Frågorna skickades ut via e-mail och WhatsApp samt några intervjuades i person. Svaren från kartläggningen togs upp i examensarbetsgruppen på ett sådant sätt att personernas integritet bevarades.

Valet av personer som deltagit i kartläggningen gjordes slumpmässigt genom att kontakta serviceboenden som skribenterna haft eller fortsättningsvis har arbetsrelation till, varefter arbetstagarna själva fick välja ifall de ville delta.

Litteraturen som använts i detta arbete kunde ha varit nyare. Vetenskapliga artiklarna som använts i arbetet har varit relativt nya. Kartläggningen kunde ha gjorts i tidigare skede, innan ämnet för arbetet valdes, för att få fram vad personal på serviceboende behöver för kunskap för att kunna aktivera de äldre mera. Arbetets innehåll har växts fram under litteratursökningen som sedan reflekteras med skribenternas egna erfarenheter inom äldreomsorgen. Produktens innehåll har valts med att ta hänsyn till professionellas åsikt

genom en kartläggning, för att få fram vilken information från litteratursökningen de kunde mest ha nytta av i aktiverande av äldre på serviceboende.

11 Diskussion

Målet med projektet var att stödja äldres välmående samt funktionsförmåga där syftet med examensarbetet var att föra vidare information om hur man kan göra det genom aktivitet. Arbetet var ett funktionellt arbete och eftersom aktivitet är en viktig del av det goda åldrandet valdes det att göra en broschyr till personal på serviceboenden om aktivitetens positiva inverkan på äldre, samt information om hur man kan få de äldre mer aktiva.

Projektet utgick från tre frågeställningar: vilka är fördelarna med att hålla äldre aktiva på serviceboenden, hurdana faktorer kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter samt vad finns det för aktiviteter att hålla för äldre på serviceboende?

För att svara på frågeställningarna i arbetet och få ett bra utfört arbete användes relevant litteratur, lagstiftning samt vetenskapliga artiklar. Genom vetenskapliga artiklar fick man konkret information mellan sambandet av att vara fysiskt aktiv och en bättre hälsa.

Genom att läsa in oss på ämnet och förstå vilka positiva effekter aktivitet bidrar till valdes det att göra ett funktionellt arbete i form av en broschyr som skulle stödja personal på serviceboende till att aktivera de äldre. Valet av broschyr som slutprodukt kändes som en produkt som var lättillgänglig på serviceboende då läsaren inte är fast vid någon elektronik vid läsandet. Lättillgänglighet ansåg skribenterna vara en sak att beakta då det kan uppkomma tidsbrist på serviceboenden. En broschyr kan vara kortfattad men ändå informativ. En broschyr är kort och lättläst, dessutom är den trevlig att läsa då den innehåller bilder. Om den är lättillgänglig kan den läsas under till exempel en kaffepaus eller under en natt tur då man sätter ner sig i fåtöljen för att ta en paus.

För att bestämma det mest relevanta som skulle tas med i broschyren gjordes en mindre kartläggning bland personal på serviceboenden. Kartläggningen gjordes på tre olika boenden där skribenterna ville få fram vad personalen tyckte var det mest relevanta av teorin att ta med i broschyren. Kartläggningen utgick från frågeställningarna i arbetet: vilka är fördelarna med att hålla äldre aktiva på serviceboenden, hurdana faktorer kan påverka

äldres delaktighet i aktiviteter samt tips på aktiviteter som kan hållas på serviceboenden. Personalen tyckte att faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktiviteter samt tips på aktiviteter var det mest relevanta att ta med till broschyren. Broschyrens innehåll utgick därför från de två ämnen, faktorer som kan påverka äldres delaktighet i aktivitet samt tips på aktiviteter. Ett kort stycke om fördelar med aktivitet valdes också att tas med i broschyren. En tilltalande layout ville göras för att få en mer intressant broschyr att läsa, där det därför valdes bilder som var passande till innehållet. Kartläggningen gjordes med ett etiskt förhållningssätt där personalens svar var anonyma.

Genom att skapa en broschyr till personal på serviceboenden hoppas skribenterna att kunskapen kring ämnet ökar. Tanken är att den färdiga broschyren skickas ut till de serviceboenden som deltagit i kartläggningen. Även om broschyren var menad till personal på serviceboenden är den även passande till andra instanser, till exempel hemvården. Eftersom broschyren också tar upp hur fysisk aktivitet kan förebygga minnessjukdomar samt hälsoproblem är broschyren också tillämplig till äldre som fortfarande bor hemma. Broschyren kunde även läsas av andra personer inom äldreomsorgen, så som äldreservicechef eller enhetschefer, då det i broschyren framkommer hur aktiviteter kan kräva både planering och tid.

Fortsatt forskning inom ämnet har diskuterats i gruppen, där flera möjligheter är möjliga. Ett förslag på fortsatt forskning kunde vara i form av en uppföljning på de serviceboenden som tagit del av broschyren. En uppföljning kunde vara i form av en intervju med personalen, där en överenskommelse om uppföljningen kunde göras tillsammans. För att detta skulle kunna förverkligas behöver personalen ta del av broschyrens innehåll samt utföra det i praktiken med de äldre på serviceboendet. Uppföljningen kunde då göras genom intervjufrågor för att ta reda på om personalen sett några positiva effekter hos de äldre i form av ökad aktivitet eller ökat aktivitetsengagemang, detta i samband med att personalen tagit fasta på faktorer som kan påverka den äldres delaktighet i aktivitet.

Källor

- Finlex. (den 28 December 2012). *Finlex Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980*. Hämtat från Finlex Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> den 10 Januari 2022
- Hälsobyn.fi*. (den 12 Februari 2020). Hämtat från Hälsobyn.fi: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/sv/f%C3%B6r-den-%C3%A4ldre-personen/ett-fullgott-liv/meningsfull-vardag> den 20 Januari 2022
- Oddy, R. (2013). *Aktivitet vid demenssjukdom en praktisk vägledning*. Stockholm: Liber AB.
- Nordberg, A., Lundman, B., & Santamäki Fischer, R. (2012). *Det goda åldrandet* (1 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lundman, B., Norberg, A., Santamäki Fischer, R., & Aléx, L. (2012). Syn på åldrande och äldre personer. i A. Norberg, B. Lundman, & R. Santamäki Fischer, *Det goda åldrandet*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, I., & Bernspång, B. (2012). Aktivitetsengagemang under åldrandet. i A. Norberg, B. Lundman, & R. Santamäki Fischer, *Det goda åldrandet* (1 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Eloranta, T., & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Räsänen, R. (2018). *Hyvää elämänlaatua ikääntyneille*. Keuruu.
- Tornstam, L. (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Nordstedts akademiska förlag.
- Edberg, A.-K. (2011). *Att möta personer med demens*. Lund: Studentlitteratur .
- Academic Help*. (den 13 Januari 2013). Hämtat från <https://academichelp.net/business-writing-help/write-brochure.html> den 22 Februari 2022
- Kruus-Niemelä, M. (2009). *Ikäihmisen hyvä elämä: Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa* . Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Lähdesmäki, L., & Vornanen, L. (2009). *Vanhuksen parhaaksi: Hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Wijk, H. (2004). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Kinnarps*. (u.d.). Hämtat från <https://www.kinnarps.se/kunskap/different-colours-affect-us-in-different-ways/> den 3 3 2022

- Vistaprint. (u.d.). <https://www.vistaprint.se>. Hämtat från vistaprint.se:
<https://www.vistaprint.se/hub/quick-guide-make-brochure?GP=03%2f07%2f2022+02%3a21%3a00&GPS=6190839418&GNF=1>
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Helppyy Oy. (u.d.). <https://www.helppyy.fi>. Hämtat från helppyy.fi:
<https://www.helppyy.fi/post/serviceboende-alternativ-pris>
- Kuot, A., Barton, E., Tiri MSW, G., McKinlay, T., Greenhill, J., & Isaac, V. (2020). personalised music for residents with dementia in an australian rural aged-care setting. *The Australian Journal of rural health*, 71-77.
- Canva. (2022). *Canva*. Hämtat från <https://www.canva.com/policies/content-license-agreement/> den 23 Mars 2022
- Bergström, B. (2004). *Effektiv visuell kommunikation*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Käypähoito. (2021). *Minnessjukdomar*. Hämtat från Käypähoito:
https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00014_04_2022
- Tenk. (2012). *tenk.fi*. Hämtat från
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Kärrman, A.-C., & Olofsson, L. (2008). *Sinnesstimulering i demensvården*. Stockholm: Gothia Förlag AB.
- Süld, K. (den 8 September 2015). *Högskolan i Borås*. Hämtat från
<https://www.hb.se/biblioteket/akademiskt-sprak/referera-till-kallor/guide-till-harvardssystemet/att-hanvisa-i-andra-hand/#:~:text=Du%20b%C3%B6r%20undvika%20att%20anv%C3%A4nda,exth%C3%A4nvisningen%20men%20inte%20i%20k%C3%A4llf%C3%B6rteckningen.> den 14 April 2022
- Grahn, P., & Bengtsson, A. (2004). Trädgårdsrum. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 137-169). Lund: Studentlitteratur.
- Ragneskog, H. (2004). Goda och dåliga ljudmiljöer. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 79-88). Lund: Studentlitteratur.
- Bravell, M. (2011). *Äldre och åldrande grundbok i gerontologi*. Stockholm: Gothia Förlag AB.
- Stickel, A., Corona, M., Zeller, M., Melrose, R. J., & Schantz, S. W. (den 12 Februari 2020). Potential Benefits of Physical Activity in MCI and Dementia. *Behavioural Neurology*, ss. 1-10.

Artikelsökning

Artikel sökning

Sökord	Avgränsning	Databas	Antal träffar	Använda artiklar	Datum
Elderly people AND (impact or effect or influence) AND music	2018-2022 Engelska	EBSCO Host	22	1	17.3.2022
Environmental impact AND nursing home OR elderly people in nursing homes	2018-2022	EBSCO Host	9	1	17.3.2022
Elderly people AND physical activity	2017-2022	PubMed	5489	1	16.3.2022

Broschyr

Aktivera äldre på serviceboende

*Faktorer som kan påverka
äldres delaktighet i aktivitet*



Detta är en broschyr för dig som arbetar på serviceboende och som vill få de äldre mer aktiva. Broschyrens syfte är att stöda personal på äldreboende att aktivera de äldre, genom att få kunskap i vad som kan påverka den äldres delaktighet i aktiviteter samt några tips på aktiviteter som kan ordnas för äldre med olika intressen samt funktionsförmåga.

1



Därför är det bra att aktivera de äldre...

All aktivitet är bra för människan både sociala, fysiska och produktiva. Aktiviteter stimulerar samt utmanar på olika sätt vilket även gör att de främjar hälsan på olika sätt. Deltagande i olika aktiviteter kan höja den kognitiva funktionen samt minska på depression. Social delaktighet kan till exempel främja ett positivt psykologiskt tillstånd vilket i sin tur främjar ett bättre fysiologiskt tillstånd. För personer med minnesjukdom kan kan den fysiska aktiviteten vara ett sätt att få utlopp för energi samt bidra till mindre ångest och frustration. Fysisk aktivitet innebär inte enbart fysisk träning utan även vardagssysslor och promenader.

2



Meningsfull aktivitet

En faktor som kan spela roll i planerande av aktivitet för äldre är meningsfull aktivitet. Aktiviteten ska vara meningsfull för att den äldre ska få ut något av den. En aktivitet som är meningsfull har ett syfte för personen, utvecklar och sker i sociala situationer. Då en aktivitet känns meningsfull för personen bidrar den till hälsa. Vad som upplevs meningsfullt är individuellt och för att ta reda på detta kan livsberättelsen användas som ett verktyg. Genom livsberättelsen kan man ta reda på vad den äldre haft för intressen tidigare samt vad som är eller varit viktigt.

3



Fysisk funktionsförmåga

Den fysiska funktionsförmågan möjliggör utförandet av vardagliga aktiviteter och inverkar på livskvalitén. Vardagliga sysslor hör till de bästa rehabiliterande aktiviteterna oavsett om de sker självständigt eller med stöd av någon. Att självständigt kunna förflytta sig till ett gemensamt utrymme främjar dessutom delaktigheten. Föremål i den fysiska miljön kan påverka rörelseförmågan. Det kan innebära sittmöbler som inte är för låga som underlättar de äldre att stiga upp. Dans och musik är lätta aktiviteter som kan påverka den fysiska funktionsförmågan positivt.

4

Miljö

Miljön kan påverka den äldres aktivitet. En miljö som är anpassad för den äldre, gör det lättare att orientera sig och sparar energi för aktiviteter för den äldre. Tavlor och fotografier i den äldres miljö kan leda till diskussion och dekorationer enligt årstid kan vara trevligt för den äldre att se på. Olika miljöer på äldreboendet kan inspirera till aktivitet t.ex. ett rum för social samvaro, ett rum med gamla möbler, en avslappnande miljö samt en utemiljö. Fönster mot trädgården gör att den äldre kan betrakta närmiljön inifrån och kan stimulera till promenad inomhus. Utomhusmiljön kan inspirera den äldre till aktivitet men bör vara trygg, säker och tillgänglig. Utomhusmiljön kan ge många olika sinnesuttryck och genom promenader kan man prata med den äldre, se på naturen, djur eller andra människor.



5



Ljud och oväsen

Otäcka eller främmande ljud kan få en person med minnessjukdom att bli utåtagerande. Oväsen kan vara buller men även musik som inte valts ut av den äldre t.ex. en radio som spelar utan lyssnare. En person med minnessjukdom har även en lägre stresströskel av ljud och därför är det bra med en trevlig ljudmiljö som minskar både ångest och oro.

6

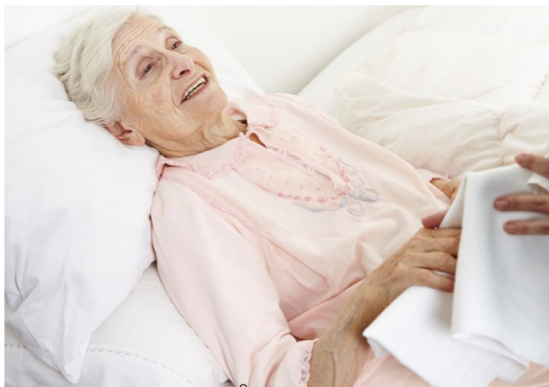
Minnessjukdom

En person som insjuknar i en minnessjukdom kan få svårigheter med kommunikation. Som personal är det bra att prata tydligt och kortfattat. Genom att tänka på vilken ton du använder och ditt ordval kan du förmedla att det som du ber personen att göra är lätt. Det kan även vara lättare att få personer att stiga upp genom att be dem att gå till en sak som t.ex. en kaffekopp än att enbart be dem stiga upp.



Vilostund

Första aktiviteten som lyfts fram är vilostund. Vilostund passar de flesta. Det kan vara skönt att få vila i ett rum utan att behöva tänka på något annat. Det får gärna vara ljusa färger i rummet, ljuseffekter kan göra de äldre nyfikna, cd-spelare där man kan lyssna på musik eller en projektor som kan visa olika naturmotiv. Det är bra om det finns bekväma fåtöljer där den äldre kan slappna av och lyssna på musiken som spelas. Lamporna och de olika effekterna behöver kunna stängas av vid behov så att inte en stressande miljö uppstår. Ett exempel på avslappning kan vara att lyssna och se på ett vattenfall, eftersom detta ofta anses vara rofyllt.



8



Snoezelen

Att stimulera sinnen är en aktivitet. Olika aktiviteter passar olika hos de äldre beroende på vilka sinnen som är försvagade. Snoezelen metoden innebär multisensorisk stimulation och används för att minska apati och beteendestörningar som ofta beror på brister i den kognitiva funktionsförmågan. Multisensorisk stimulans kan ges åt den äldre i skilda utrymmen som stimulerar sinnen men också i de vardagliga sysslorna. Doften av mat, ljudet av musik eller beröring kan vara snoezelen upplevelser för den äldre i den egna omgivningen och kan likaväl göras inomhus som utomhus.

9

Hushållsuppgifter

Hushållsuppgifter är en bra källa för rörelser. Någon som har bättre funktionsförmåga kan hjälpa till med att t.ex. duka bordet medan en person med sämre funktionsförmåga kan hjälpa till med att vika byke.



Sinnes trädgård

Många serviceboenden har en så kallad *sinnes trädgård*. Trädgården behöver ha plats för promenader där man kan ta del av naturen, men att det även finns möjlighet för de äldre att se de olika väderväxlingarna som kan ske, dvs. vind, sol och värme. I trädgården behöver det finnas möjlighet till aktiviteter och plats för gemenskap, men trädgården ska även vara utformad så den äldre kan vara i trädgården utan någon vidare aktivitet. Trädgården bör vara omringad av staket eller en häck för de äldres säkerhet. För dem som har gånghjälpmedel behöver marken vara anpassad så att det är lätt att ta sig fram med dem. Ett flertal sittplatser är bra att placera ut så det finns möjlighet till vila. Trädgårdsredskap får gärna vara synliga för att uppmuntra till att använda dem.

10

Denna broschyr är en slutprodukt av examensarbetet Aktivera äldre på serviceboende inom projektet resursstarka äldre. Produkten är gjord av socionomstuderande Ida Blomqvist, Sofi Degerth, Tobias Sahlstén och Linnea Sundström från Yrkehögskolan Novia. Examensarbetet finns att söka på Theseus.fi för dem som vill läsa mer om vilka fördelar aktivitet har för de äldres välmående samt tips på flera aktiviteter. I examensarbetet hänvisas källorna som använts i denna produkt.

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

