

## **Naturbaserade aktiviteter för äldre**

Hur naturens positiva effekter kan användas vid  
vårdenheter

Alida Blomqvist, Aino Ikivirta, Caroline Kullberg, My Westerholm, Lisbeth  
Wikström

Examensarbete för Sjukskötare (YH)-examen och Socionom (YH)-examen

Utbildning till sjukskötare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2024

## EXAMENSARBETE

Författare: Alida Blomqvist, Aino Ikivirta, Caroline Kullberg, My Westerholm & Lisbeth Wikström  
Utbildning och ort: Socionom & sjukskötare, Åbo

Titel: Naturbaserade aktiviteter för äldre – Hur naturens positiva effekter kan användas vid vårdenheter

---

Datum: 3.5.2024

Sidantal: 59

Bilagor: 10

---

### Abstrakt

Examensarbetet grundar sig i naturens positiva effekter på välmående, åldrandets påverkan på funktionsförmågan samt hur olika aktiviteter med anknytning till gröna miljöer och natur påverkar hälsan. Studien kan användas som underlag på enheter med äldre klienter för att undersöka hur aktiviteter med kopplingar till naturen kan användas för att stärka välmående.

Syftet med examensarbetet är att utveckla aktiviteter för samarbetsparten Suvelakoti som kan utföras under de olika årstiderna samt nyttja naturens hälsofrämjande inverkan på välmående. Frågeställningarna för examensarbetet grundar sig i de terapeutiska effekterna av naturen, hur åldersrelaterade förändringar kan påverka klienters deltagande i aktiviteter samt vad som är viktigt att tänka på vid planeringen av aktiviteter för äldre.

Arbetet sker enligt funktionell metod där aktiviteter utvecklas på basen av relevant teori. Utvecklingsprocessen har skett enligt fyra faser. Dessa är definitionsfas, planeringsfas, utvecklingsfas samt reflektionsfas. Datainsamlingen har skett genom kvalitativ metod. Vi har samlat in information genom intervju under besök hos enheten. Vi har använt oss av ett frågeformulär till Suvelakotis personal samt feedbackinsamling genom den andra frågeformulär vid presentation av produkt.

Resultatet av examensarbetet är en digital handbok riktad till personalen på Suvelakoti samt till andra enheter, med aktiviteter som kan utföras utomhus i naturen eller inomhus med naturliga material. Handboken är tillgänglig både på svenska och på finska.

---

Språk: svenska, finska

Nyckelord: trädgård, naturlig miljö, äldre, minnessjukdom, aktiviteter.

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Alida Blomqvist, Aino Ikivirta, Caroline Kullberg, My Westerholm & Lisbeth Wikström  
Koulutus ja paikkakunta: Socionom & sjukskötare, Turku

Nimike: Luontoon perustuvia aktiviteetteja ikääntyneille – Luonnon myönteisten vaikutusten hyödyntäminen hoitoyksiköissä / Naturbaserade aktiviteter för äldre – Hur naturens positiva effekter kan användas vid vårdenheter

---

Päivämäärä: 3.5.2024

Sivumäärä: 59

Liitteet: 10

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö tutkii luonnon myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin, ikääntymisen vaikutuksia toimintakykyyn sekä sitä, miten erilaiset vihreisiin ympäristöihin ja luontoon liittyvät aktiviteetit vaikuttavat terveyteen. Opinnäytetyö on tarkoitettu käytettäväksi ikääntyneiden yksiköissä havainnollistamaan, kuinka luontoon liittyviä aktiviteetteja voidaan käyttää asiakkaiden hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää yhteistyökumppani Suvelakodille eri vuodenaikoina toteutettavia aktiviteetteja, jotka hyötyvät luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset liittyvät luonnon terapeuttisiin vaikutuksiin, siihen, miten ikään liittyvät muutokset voivat vaikuttaa asiakkaiden aktiviteetteihin osallistumiseen ja siihen, mitä on tärkeää huomioida vanhuksille kohdistuvia aktiviteetteja suunniteltaessa.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aktiviteetit suunniteltiin soveltuvan teorian pohjalta. Kehittely oli nelivaiheinen prosessi, johon sisältyi määrittelyvaihe, suunnitteluvaihe, kehitysvaihe ja pohdintavaihe. Tiedonkeruu toteutettiin kvalitatiivisin menetelmin. Tiedonkeruu on tapahtunut haastattelun avulla yksikössä vieraillessa. Toteutimme Suvelakodin henkilökunnalle kyselyn projektin suunnitteluvaiheessa sekä palautekyselyn tuotteen esittelyn yhteydessä.

Opinnäytetyön tuloksena on digitaalinen käsikirja, joka on suunnattu Suvelakodin henkilökunnalle sekä muihin yksiköihin. Käsikirja sisältää aktiviteetteja, joita voi toteuttaa ulkona luonnossa ja sisätiloissa toteutettavia aktiviteetteja, joihin sisältyy luonnonmukaisia materiaaleja. Käsikirja on saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.

---

Kieli: ruotsi, suomi

Avainsanat: puutarha, luonnollinen ympäristö, vanukset, muistisairaus, aktiviteetit

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Alida Blomqvist, Aino Ikivirta, Caroline Kullberg, My Westerholm & Lisbeth Wikström

Degree Programme: Degree Programme in Social Services & Degree Programme in Nursing, Turku

Title: Nature-Based Activities for the Elderly – How the Positive Effects of Nature can be Used at Care Units / Naturbaserade aktiviteter för äldre – Hur naturens positiva effekter kan användas vid vårdenheter

---

Date: 3.5.2024

Number of pages: 59

Appendices: 10

---

### **Abstract**

The bachelor's thesis is based on the positive effects of nature on the well-being, the impact of aging on functional ability and how different activities related to green environments and nature affect health. The study can be used as a basis for units with older clients, for how activities with connection to nature can be used to strengthen the well-being.

Our primary focus has been to develop activities for the cooperative partner Suvelakoti that can be carried out during the yearly seasons and utilize the benefits that nature provides to a person's well-being. The questions of the thesis are based on the therapeutic effects of nature, how age-related changes can affect clients' participation in activities and what is important to consider when planning activities for the elderly.

The thesis is developed through a functional method where activities are developed based on relevant theory. The development process consisted of four phases. These are the definition phase, planning phase, development phase and the reflection phase. Data collection has been done through a qualitative method. We have collected information through interviews during visits to the unit. We have used a questionnaire to Suvelakoti's staff and feedback collection through a questionnaire at the presentation of the product.

The result of the bachelor's thesis is a digital handbook for the staff at Suvelakoti and other units, with activities that can be performed outdoors in nature or indoors with natural materials. The handbook is available both in Swedish and in Finnish.

---

Language: Swedish, Finnish

Key words: garden, natural environment, elderly, memory disorder, activities.

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte, frågeställning samt mål .....	2
3	Bakgrund.....	3
3.1	Trädgård och naturliga miljöer .....	3
3.1.1	Omgivningens betydelse .....	4
3.1.2	Passiv och aktiv trädgårdsterapi.....	5
3.1.3	Naturen stimulerar sinnen och bidrar till gemenskap .....	6
3.2	Åldrandet .....	6
3.2.1	Åldrandets fysiologiska förändringar .....	7
3.2.2	Åldrandeteorier ur psykologiskt perspektiv .....	8
3.2.3	Minnessjukdomars effekter på kognitiva funktioner .....	9
3.2.4	Hinder och faktorer att beakta vid äldres utevistelse och aktiviteter .....	11
3.3	Aktiviteter .....	13
3.3.1	Fysiska aktivitetens positiva effekter på hälsa och livskvalitet.....	14
3.3.2	Kreativa samt meningsfulla aktiviteter .....	15
3.3.3	Individanpassade aktiviteter .....	15
3.3.4	Dokumentation och riskbedömning.....	17
4	Metod .....	18
4.1	Datainsamling .....	18
4.1.1	Kartläggning av behov .....	20
4.1.2	Det första frågeformuläret .....	21
4.1.3	Det andra frågeformuläret .....	21
4.2	Etiskt förhållningssätt .....	22
5	Utvecklingsprocessens faser .....	23
5.1	Definitionsfasen.....	23
5.2	Planeringsfas.....	24
5.3	Genomförandefasen.....	25
5.3.1	Ansökan om forskningslov.....	26
5.3.2	Resultat av det första frågeformuläret.....	26
5.3.3	Utveckling av aktiviteter .....	31
5.3.4	Presentation av handbok vid Suvelakoti och resultat av det andra frågeformuläret .....	32
5.3.5	Återkoppling från personalen på Suvelakoti .....	33
5.3.6	Handbokens uppläggning och design.....	35
5.4	Reflektionsfasen .....	36

6	Den slutliga produkten .....	38
6.1	Vår.....	39
6.2	Sommar.....	41
6.3	Höst.....	45
6.4	Vinter .....	48
7	Tillförlitlighet och generaliserbarhet.....	50
8	Diskussion och avslutning.....	51
9	Referenser .....	55

## **Figurförteckning**

Figur 1 Svaresresultat utomhusaktiviteterna

Figur 2 Svaresresultat inomhusaktiviteter

Figur 3 Svaresresultat klienternas mest givande/uppskattade/ roligast aktiviteter

Figur 4 Svaresresultat av deltagarnas önskemål, förslag eller synpunkter för aktiviteter

## **Tabellförteckning**

Tabell 1 Svaresresultat från det första frågeformulärets första fråga

Tabell 2 Svaresresultat från det första frågeformulärets andra fråga

Tabell 3 Svaresresultat från det första frågeformulärets tredje fråga

Tabell 4 Svaresresultat från det andra frågeformulärets första fråga

Tabell 5 Svaresresultat från det andra frågeformulärets andra fråga

Tabell 6 Svaresresultat från det andra frågeformulärets tredje fråga

Tabell 7 Svaresresultat från det andra frågeformulärets fjärde fråga

Tabell 8 Svaresresultat från det andra frågeformulärets femte fråga

Tabell 9 Svaresresultat från det andra frågeformulärets sjätte fråga

## Bilageförteckning

Bilaga A	Söktabell
Bilaga B	Informationsbrev till Suvelakotis personal
Bilaga C	Dataskyddsmeddelande
Bilaga D	Godkänt forskningslov
Bilaga E	Frågeformulär 1 till Suvelakotis personal
Bilaga F	Första version handbok finska
Bilaga G	Första version handbok svenska
Bilaga H	Frågeformulär 2 till Suvelakotis personal
Bilaga I	Sista version handbok finska
Bilaga J	Sista version handbok svenska

## 1 Inledning

Examensarbetet är en del av projektet *Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna* vilket startades av Yrkeshögskolan Novia på våren 2023. Novias projekt går ut på att utveckla nya samt granska befintliga metoder som samtliga har natur och djur som resursförstärkande faktor för fysisk- och psykisk hälsa i alla åldrar. Examensarbetet *Naturbaserade aktiviteter för äldre* utvecklas till en produkt för att kunna erbjuda förslag till aktiviteter för vårdpersonal, terapeuter och andra som arbetar med äldre.

I takt med att den förväntade livslängden ökar, ökar också förekomsten av demens hos äldre individer, vilket förhöjer behovet att undersöka terapiformer för att förbättra välbefinnandet hos personer med demens (Muistisairaudet: Käypä hoito-suositus, 2023). Naturen, särskilt i form av terapeutiska trädgårdar, har visat sig ha positiva effekter på personer med demens. Den terapeutiska trädgården erbjuder en skyddande och stimulerande miljö för personer med demens att hantera sina symptom. Trädgårdsterapi har också visats förbättra deras psykologiska välbefinnande. (Meneghetti, o.a., 2023).

Behovet av detta projekt stöds av forskning som påvisat att det förekommer brist på aktiviteter för personer med demens. Evidens lyfter fram att anledningen till detta är dels vårdpersonalens bristande kunskaper inom fritidsaktiviteter, dels brist på material och anpassade utrymmen (Groenendaal et al., 2022). Många vårdenheter har utomhusområden och individer har trädgårdar i det egna hemmet men många av dessa är underutnyttjade, särskilt hos de som lever med demens (Carroll & Rendell, 2015).

Samarbetspartner till vårt examensarbete är Suvelakoti, en boendeserviceenhet för äldre i Nystad, Finland. Suvelakoti erbjuder korttidsvård och drivs av Egentliga Finlands välfärdsområde/Varsinais-Suomen hyvinvointialue som vi härfter kommer att förkorta till VARHA. Suvelakoti har totalt 18 klientplatser. Klientgruppen är främst personer med minnessjukdom som bor i egna hem med sina närstående vårdare. Suvelakoti erbjuder regelbunden korttidsvård så att anhöriga kan ta ut lagstadgade lediga dagar. Tillfällig korttidsvård organiseras även för hemtjänstklanter för att stödja deras boende i hemmet. (Suvelakoti, Nystad, u.d.).

Korttidsvården ämnar stödja förmågan för personer med minnessjukdomar samt andra åldersrelaterade funktionsnedsättningar, att ha möjligheten att bo i det egna hemmet i



längre utsträckning, och undvika permanent institutionsvård. Med hjälp av korttidsvård stöds individens funktionsförmåga och självständighet (Varha, u.d.). Den tillfälliga vården som erbjuds av Suvelakoti är av dygnet runt- och rehabiliteringskaraktär (Suvelakoti, Nystad, u.d.). Den mångprofessionella personalen består av närvårdare, en fysioterapeut samt två sjukskötare varav en arbetar som enhetsansvarig. Personalen är engagerade i att erbjuda stimulerande och rehabiliterande aktiviteter. Enheten har en inhägnad trädgård som under våren 2024, tillsammans med en trädgårdsarkitekt, utvecklar en anpassad utomhusmiljö för att öka trivsel, funktionalitet och välmående för klienterna (T. Rosten, personlig kommunikation, 22 januari 2024).

## 2 Syfte, frågeställning samt mål

Syftet med examensarbetet *Naturbaserade aktiviteter för äldre* är att utveckla aktiviteter för samarbetsparten Suvelakoti som kan utföras under de olika årstiderna samt nyttja naturens hälsofrämjande inverkan på välmående. Arbetet utgår från ett hälsofrämjande perspektiv och strävar efter att upprätthålla klienternas funktion. Aktiviteterna utvecklas för den klientgrupp som Suvelakoti har, vilket är till större delen geriatrika klienter med minnessjukdomar som besöker enheten i intervall, men även individer med andra funktionsnedsättningar förekommer. Vi strävar efter att dessa aktiviteter inte är platsspecifika utan kan tillämpas även på andra enheter som önskar att ta del av de terapeutiska effekterna som naturen kan erbjuda.

De frågeställningar vi utgår ifrån är:

- Vad innebär terapeutiska effekter av naturen och vilka positiva fysiologiska- samt emotionella effekter har detta på välmående?
- Hur kan minnessjukdomar samt fysiologiska förändringar som ofta förekommer vid hög ålder, påverka förmågan att delta i aktiviteter?
- Vad är viktigt att beakta vid planering samt utförande av aktiviteter hos äldre?

Målsättningen är att samla in relevant teori till frågeställningen och utgående från denna utveckla aktiviteter som presenteras i digital form som möjliggör spridning av dem till andra enheter. Vi strävar efter att utveckla hållbara aktiviteter som kan upprepas samt är lätta

att förverkliga. Slutprodukten är ämnad för att användas av personalen som ett hjälpmedel för att aktivera klienterna och därmed öka välbefinnande. Arbetet sker enligt funktionell metod.

### 3 Bakgrund

I detta avsnitt kommer vi att redovisa den teoretiska bakgrunden till vårt arbete. För att kunna utforma aktiviteter för äldre utforskar vi den teoretiska grunden för naturbaserade aktiviteter genom att gå igenom tidigare forskning och evidens som stödjer användningen av natur och miljö för att främja välmående och upprätthålla funktionsförmågan hos äldre. Genom att undersöka historien bakom naturbaserade effekter på människan kan vi få en djupare förståelse på dess positiva effekter på människans psykiska och fysiska välmående samt hur det har utvecklats och förändrats över tid. Vi bekantar oss med de olika åldringsrelaterade förändringarna för att kunna skapa aktiviteter som är ändamålsenliga för vår målgrupp. Vi skapar aktiviteter för att ge de som arbetar med äldre förslag till hur de kan stimulera de äldre till att använda sina förmågor i socialt samspel, i fysiska aktiviteter för att bibehålla och eventuellt återfå funktioner samt upprätthålla de kognitiva funktionerna. För att inhämta information har vi använt oss av databaserna EBSCO och Google Scholar. Utöver dessa databaser har vi sökt relevant litteratur vid Åbo Akademis bibliotek, Åbo stadsbibliotek samt Mariehamns stadsbibliotek.

#### 3.1 Trädgård och naturliga miljöer

Ordet trädgård på fornpersiska är *pairidaeza*, paradiset, och refererade till ett inhägnat område med växtlighet, och har haft en stor betydelse för människan. Människan började odla 10 000 år sedan och det har sedan dess spridit sig över hela världen. Odlingar och skördar kopplades tidigt ihop med religion och offringar som ofta gjordes i trädgårdar som sågs som heliga, och där guds närvaro upplevdes som starkast. Paradiset som man ville komma till efter döden refererade ofta till Edens trädgård. Under Hippokrates tid, 460–370 f Kr, började trädgårdens miljö betraktas som en helande miljö och började användas som en viktig komponent i en individs tillfriskande från sjukdom eller återhämtning från behandlingar eller operationer. Hippokrates refereras som läkekonstens fader då han grundade läkevetenskap som inte stiftades från religion eller vidskepelse. Enligt Hippokrates var det den rena luften och naturens påverkan på kroppsvätskorna som gjorde

att naturen hade en helande effekt på människan. Hippokrates sjukhus var omringad av natur med stigar och odlingar där patienterna uppmanades promenera och tillbringa tid i naturliga miljön för att påskynda återhämtningen. Därmed kan Hippokrates även refereras till som den första trädgårdsterapeuten. (Grahn & Ottosson, 2010, ss. 49-51).

Frisk luft, vila och näringsriktig mat var en stor del av vården förr. Sanatorierna, tuberkulossjukhusen, som inrättades i slutet av 1800-talet praktiserade detta (Riksarkivet, u.d.). Behovet av sanatorier fasades ut när BGC-vaccinet slog igenom i mitten av 1920-talet (Hjärt- lungfonden, 2023). Sannolikt gick flertalet faciliteter med fokus på de grundläggande behoven av frisk luft, vila och näringsriktig mat samma öde till mötes i och med den medicinska utvecklingen. Den kliniskt utpräglade vårdmiljön var som mest framträdande under mitten av 1900-talet. I mitten av 1980-talet genomfördes en studie som visade att gallopererade patienter med grönska utanför sitt fönster återhämtade sig snabbare än patienter som hade utsikt mot en tegelvägg. På senare tid har naturelement återinförts till vårdmiljön. (Bengtsson et al, 2018, s. 17).

### **3.1.1 Omgivningens betydelse**

Trädgårdsterapi kan beskrivas som när en trädgård blir en plats för en terapeutisk verksamhet som syftar till en läkande process (Nilsson, 2009, s. 62). Det kan även definieras som en växtdominerad miljö som skapats för att främja interaktion mellan individen och de helande elementen i naturen. Trädgården är designad för att erbjuda en meningsfull och terapeutisk upplevelse för sina användare. Interaktionerna kan vara passiva eller aktiva men ska ge en positiv inverkan på besökare. (American Horticultural Therapy Association (AHTA), u.d.). Det finns många olika sätt att kunna få nytta av en terapeutisk trädgård, från att sitta och överblicka den genom ett fönster till att befinna sig i den. Mer aktivt nyttjande av trädgården men som inte kräver mycket av individer kan handla om att promenera i trädgården, sitta ute och eventuellt delta i konversationer eller delta i samt förbereda inför återkommande årstidsbundna aktiviteter. (Nilsson, 2009, ss. 60–61).

Viktiga komponenter utomhus är frisk luft, vatten, vind, sol och skugga. Även blommor och buskar samt formgivning av växtlighet som exempelvis lövtak och bersåer. Planteringsbäddar, belysning, sittplatser, bord samt skulpturer bidrar till en trivsamt miljö. Gemensamt för alla dessa komponenter är att de uppbringar minnen, skapar trygghet och främjar välmående. Äldre som bor på olika boenden har inte alltid en möjlighet att gå ut

och njuta av naturen, vilket leder till sämre funktionsförmåga och sämre psykiskt mående. Dagsljus, frisk luft och motion utomhus minskar risken för kroniska sjukdomar, fysisk funktionsnedsättning, ångest, depression och sömnsvårigheter. Växtlighet, naturens karaktär och platsens roll eller funktion kan bringa trygghet och möjliggör avslappning. Olika kännetecken kan göra en miljö till en individs egen trygga plats. Platser med växtlighet kan ge lugn till en person då hen reflekterar över livets gång, både årstidsväxlingar och över längre tidsperioder. Många äldre kan använda sig av att mata fåglar eller vattna blommor för att öka tilltron på en viss plats. Specifika platser kan framkalla specifika minnen och känslor. (Wijk, 2004, ss. 143-145, 158-166). Tillvaron i en trädgård påverkar även stress. Enligt en studie av Kim, Seo & Ryu (2024) har omgivningen i en trädgård kombinerat med trädgårdsarbete, en stor inverkan på den upplevda stressen hos deltagarna. Desto mer tid som deltagarna spenderade i trädgården, vilket i studien var 2 timmar per dag respektive ett tillfälle i veckan samt ingen tid alls under 12 veckor, desto mer minskade deras stress.

### **3.1.2 Passiv och aktiv trädgårdsterapi**

Trädgårdsterapi representerar en process, antingen aktiv eller passiv, där naturliga inslag målmedvetet används i terapeutiska och rehabiliterande aktiviteter för att positivt påverka hälsan. Denna form av terapi kan involvera en rad olika aktiviteter, från praktiska som att plantera och ta hand om växter, till passiva som att betrakta en trädgård genom ett öppet fönster eller lyssna på fågelsång. Fokus ligger på att skapa en meningsfull och berikande upplevelse genom multisensoriska stimulanser som engagerar samtliga sinnen. Terapin syftar till att förbättra olika aspekter av individens välbefinnande, inklusive humör, självkänsla och social interaktion. Denna processorienterade terapiform, där naturens element utnyttjas för att främja hälsa och välbefinnande, representerar en välgrundad metod inom hälso- och rehabiliteringsområdet. (American Horticultural Therapy Association (AHTA), u.d.). Den mest aktiva formen av trädgårdsutnyttjande som förekommer är att sköta om trädgården genom att exempelvis plantera växter, odla samt plocka blommor (Nilsson, 2009, s. 61).

I boken *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus* hänvisas till Kaplan och Kaplan (1989) och deras Attention Restoration Theory, teorin om uppmärksamhet och återhämtning. Teorin utgår ifrån att det finns två sorters uppmärksamhet, dels den riktade koncentrationen, dels den spontana uppmärksamheten. Den riktade koncentrationen används till exempel vid

vistelse i en livlig stad och kräver engagemang och därmed energi. Den spontana uppmärksamheten, som kan kopplas till den passiva trädgårdsterapin, används vid vistelse i natur och ger förutsättningar för återhämtning. (Bengtsson, Liljegren, & Lundmark Alfredsson, 2022, s. 162).

### **3.1.3 Naturen stimulerar sinnen och bidrar till gemenskap**

Trädgårdsarbete aktiverar alla sinnen. Blommor av olika färger gör det estetiskt vackert för ögat att se på och unika ljud samt kvitter från fåglar och ljud från andra djur, den färska jorden, väldoftande blommor och aromatiska växter väcker luktsystemet medan känslan av jorden genom händer, smekning av ett blomblad eller löv gör det behagligt röra. I en studie av Smith-Carrier et al. (2019) där de boendes uppfattningar gällande trädgårdsaktiviteter undersöktes framkom det att beröringskänslan, speciellt känslan av jorden mellan fingrarna, var mest värdefull. Sinnesintrycken har även möjlighet att framkalla minnen. Beröring och dofter var de intryck som enligt studien, väckte mest minnen. Deltagarna i studien mindes delar av deras liv utifrån dessa sinnesintryck, vilket uppmuntrade till diskussioner i grupp som även leder till känsla av gemenskap. Trädgårdsarbetet gav deltagarna en känsla av att vara produktiv, att de bidrog med någonting. (Smith-Carrier et.al. 2019).

Vistelse i trädgården kan vara trevligt att göra själv men att arbeta i grupp ger andra fördelar. Det är socialt och kan motivera äldre att röra sig mera utomhus. (McIntosh et al., 2022). Det skapar en känsla av att vara en del av något större och något gemensamt. Arbete i grupp kan reducera känslan av fysisk smärta eftersom fokus läggs på trädgårdarbetet och inte smärtan. Det främjar också utvecklingen av relationer och ger känslan av kamratskap. Genom att se livscykeln; plantera, se hur det växer, blommor ut och vissnar ger det mening. Trädgårdsarbete gör att klienterna kommer ut ur bygganden och skapar någonting samtidigt som de har roligt. Fokus ligger på nuet och ger ro och avslappning. (Smith-Carrier et al., 2019)

## **3.2 Åldrandet**

Dehlin & Rundgren (2014) hävdar att kunskapen om vad åldrandet innebär för fysiska och psykiska funktioner ofta är bristfällig. Detta gäller inte bara hos allmänheten utan också hos vård- och omsorgspersonal. Kroppens åldrande härrör från att organsystemens kapacitet

försämras. En förändrad livssituation ska hanteras psykiskt och socialt. (Dehlin & Rundgren, 2014, ss. 32, 35). Åldrandet medför risk för att drabbas av kognitiva nedsättningar beroende på godartad åldersrelaterad glömska eller på grund av minnessjukdom (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 175-176). Med kognition syftar man på "de mentala processer som innefattar kunskap, tänkande och informationsbearbetning" (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 420).

### **3.2.1 Åldrandets fysiologiska förändringar**

Hudens förmåga att delta i kroppens temperaturreglering försämras med åldern. Det isolerande lagret av underhudsfett krymper, blodcirkulationen i huden försämras och skyddsreflexen att huttra och skaka förloras, vilket leder till att mer kläder behövs för att hålla värmen. Fysisk ansträngning vid varmt väder ska undvikas eftersom svettkörtlarna blir färre och därmed inte kan delta i nedkylning på samma sätt som tidigare. Förmåga att syntetisera D-vitamin försämras. Bäst effekt av solljuset fås mellan klockan 11 och 15 på dagen under månaderna april till september och det räcker med 20 minuters solbad några gånger per vecka. Överexponering av solljus med UV-strålar ger skador i huden som adderas till åldersförändringarna och är en riskfaktor för hudcancer. (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 84-85,94-96).

Skelettmuskulaturens funktion förändras. Muskelkraften minskar men uthålligheten ökar. Detta är en effekt av att de snabba muskelfibrerna minskar i antal medan de långsamma, uthålliga, muskelfibrerna ökar. Reaktionsförmågan i musklerna försämras, dels på grund av att de snabba muskelfibrerna minskat i antal, dels till följd av att nervsignalerna inte fungerar lika effektivt som hos en yngre person. Den långsammare reaktionsförmågan kan till exempel påverka förmågan att återta balansen vid instabilitet. En bidragande orsak till att muskulaturen hos äldre tillbakabildas är att musklerna inte längre belastas på samma sätt som när livet innehöll mer aktivitet. Fysisk aktivitet förändrar muskelfibrernas egenskaper, förbättrar cirkulationen och koordinationsförmågan. Inaktiviteten har gjort att nervsignalerna inte når fram till muskelgrupperna lika effektivt som om de hade fortsatt blivit aktiverade. (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 109,112-113,115,117).

Benvävnaden och skelettet har bättre förutsättningar för att bibehålla tätheten hos de personer som är fysiskt aktiva. Inaktivitet ökar frakturrisken. Lederna behöver utsättas för en lagom belastning inom normalt rörelseomfång för att stimulera nybildningen av brosk

så att lederna kan bibehålla sin funktion. Brosk är känsligt för upprepad tung belastning och under åldrandet förändras broskets sammansättning så att det blir svårare för brosket att återuppbygga sig efter en skada. Friktionen mellan broskytorna ökar när ledvätskans smörjande funktion försämras, ledband och senor får minskad elasticitet och inaktivitet ökar stelheten. (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 125,127-128,132,147-148).

Hjärnan minskar i storlek under åldrande. Plasticiteten i hjärnan gör att strukturer kan förändras och på så sätt upprätthålls funktionen. Genom fysisk, psykisk, social och emotionell stimulans kan den äldres kognition påverkas positivt och därmed minska risken för demens. Antalet synapser blir färre vilket leder till att det tar längre tid att genomföra komplicerade uppgifter. Mikroskopiska förändringar förekommer hos de flesta äldre. Dessa blir märkbara när de finns i ett större antal, så som vid Parkinsons sjukdom och vid annan minnessjukdom. Åldersförändringar i nervsystemet påverkar bland annat musklernas tonus vilket innebär att rigiditeten ökar, reflexerna blir långsammare och balansen försämras. Detta innebär att exempelvis en snabb helomvändning försvåras. (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 158,161-163.166).

Hjärnan minskar i storlek under åldrande. Plasticiteten i hjärnan gör att strukturer kan förändras och på så sätt upprätthålls funktionen. Genom fysisk, psykisk, social och emotionell stimulans kan den äldres kognition påverkas positivt och därmed minska risken för demens. Antalet synapser blir färre vilket leder till att det tar längre tid att genomföra komplicerade uppgifter. Mikroskopiska förändringar förekommer hos de flesta äldre. Dessa blir märkbara när de finns i ett större antal, så som vid Parkinsons sjukdom och vid annan minnessjukdom. Åldersförändringar i nervsystemet påverkar bland annat musklernas tonus vilket innebär att rigiditeten ökar, reflexerna blir långsammare och balansen försämras. Detta innebär att exempelvis en snabb helomvändning försvåras. (Rundgren & Dehlin, 2016, ss. 158,161-163.166).

### **3.2.2 Åldrandeteorier ur psykologiskt perspektiv**

Varje individ har olika förutsättningar för hur åldrandet hanteras. Personlighet, mental förmåga, copingförmåga och erfarenheter under livet påverkar den egna åldrandeprocessen. Det finns ett antal teorier om psykologiskt åldrande. Utveckling- eller livsloppsteorin anser att varje fas i livet har en utvecklingsproblematik som ska lösas, till exempel ska den äldre förhålla sig till de fysiska förändringar som åldrandet medför. Den

psykologiska åldersteorin skildrar olika stadier i livet där åldrandet beskrivs som pendlande mellan integritet och förtvivlan. Individen behöver nå en känsla av sammanhang och meningsfullhet för att undvika att åldrandet blir fyllt av förtvivlan, dödsfruktan och meningslöshet. Aktivitetsteorin går ut på att den äldre aktivt behöver ersätta gamla roller med nya för att behålla en positiv självkänsla, till exempel genom att ingå i ett socialt eller kulturellt sammanhang. Disengagemangsteorin hävdar att det under åldrandet är naturligt att dra sig tillbaka, disengage, från aktiviteter och bli mer självcentrerad. Teorin om gerotrancendens syftar på ett perspektivskifte under åldrandet som innebär att omvärdera existentiella frågor, intresset för materiella ting minskar och känslan av samhörighet med tidigare generationer och världsalltet ökar. Baltes livsloppsteori betonar värdet av positivt tänkande för ett gott åldrande, till exempel att ägna sig åt aktiviteter som ger känslomässig tillfredsställelse. (Dehlin & Rundgren, 2014, ss. 27-28).

Den psykologiska forskningen om livets mening kartlägger människors subjektiva upplevelser av vad som gör att livet upplevs meningsfullt. Tre områden uppges som centrala. Det första området är sammanhang, det vill säga en känsla av begriplighet och att det finns en röd tråd i livet. Det andra området är syfte, så som att ha centrala mål och riktning i livet. Det tredje området är betydelse, en känsla av livets inneboende värde och att ha ett liv värt att leva. (Martela & Steger, 2016). Upplevelsen av mening i livet är viktig för äldre personer, dock har personer med minnessjukdom ofta utelämnats i denna forskning. Studien *The Longitudinal Relationship Between Meaning in Life, Depressive Symptoms, Life Satisfaction, and Cognitive Functioning for Older Adults with Alzheimer's Disease* kartlade förekomst av mening i livet, depressiva symptom, livstillfredsställelse och kognitiv funktion. Det har tidigare funnits en uppfattning om att kognitiv funktion behöver vara intakt för att kunna uppleva mening. Den här studien visar att känslan av mening kan upprätthållas även om den kognitiva funktionen är nedsatt. Resultaten av denna forskning understryker betydelsen av mening i livet för äldre personer med minnessjukdom. Det här visar att det är värdefullt att satsa på aktiviteter som skapar meningsfullhet för personer med minnessjukdom. (Dewitte, Hill, Vandenbulcke, & Dezutter, 2022).

### **3.2.3 Minnessjukdomars effekter på kognitiva funktioner**

De kognitiva funktionerna kan delas in i sex olika domäner. Uppmärksamhetsfunktionen är övergripande och nödvändig för att upprätthålla övriga kognitiva funktioner.



Nedsättningen kan komma till uttryck genom att det är svårt att hålla sig till ämnet i ett samtal, att återge adressuppgifter eller telefonnummer, eller att räkna enkla tal i huvudet. Visuospatiala funktioner innebär förmågan att tolka syn- och hörselintryck samt perception av kroppens position. Försämrad visuospacial förmåga gör att det kan bli svårt att orientera sig både i nya miljöer, sitt närområde samt att få kroppen i rätt position för att sätta sig ner på en stol. Verbala funktioner är nödvändiga för att kunna kommunicera. Svårigheterna märks genom att det blir besvärligt att förstå språket, hitta ord, att skriva samt att talet blir fyllt av floskler och upprepningar. Inlärnings- och minnesfunktioner gör det möjligt att komma ihåg saker och anpassa sig därefter. Nedsättning visar sig till exempel genom att samma fråga upprepas på grund av att det som sagts eller hänt genast fallit ur minnet. Det blir också svårt att passa tider och att orientera sig i tid och rum. Exekutiva funktioner behövs för att kunna initiera komplexa uppgifter, planera dem och genomföra dem på ett korrekt sätt. När förmågan fallerar kan det leda till initiativlöshet, problem med att följa bruksanvisningar och att använda apparater. Social kognition innebär att en persons beteende är lämpligt och att impulser kan kontrolleras. När den sociala kognitionen sätts ur spel kan personligheten förändras och förmågan att tolka sociala signaler samt att läsa av ansiktsuttryck försämras. Aggressionsutbrott och blödighet kan också vara konsekvenser av att den sociala kognitionen inte fungerar. (Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård Sveriges regioner i samverkan, 2021, s. 25).

En person med minnessjukdom riskerar att bli akut förvirrad om denna presenteras för ett stort antal alternativ att välja mellan. Arbetsminnet klarar inte av att behålla tillräckligt med information för att göra ett val. Risken för att detta leder till olyckliga situationer är särskilt stor i det skedet av sjukdomen när diagnosen kanske ännu inte är ställd. I det här skedet är det vanligt med social tillbakadragenhet, paranoida föreställningar, språksvårigheter, svårigheter att lära sig nya färdigheter och depression, ibland med självmordstankar. (Hamdy, o.a., 2017).

Även om den kognitiva förmågan försämras så är individer med minnessjukdom fortfarande kapabla till att lära sig nya saker samt delta i avancerade aktiviteter om ett drivande intresse finns. En studie som gjordes vid Linköping Universitet introducerades surfplattor till tio deltagare med demens. Upptäckarlusten hos deltagarna var stor nog att de utan assistans lärde sig att använda surfplattorna efter eget intresse. Under denna

studie visade det sig även att deltagarna kunde samarbeta och därmed lära sig av varandra. (Ingebrand, Samuelsson, & Hydén, 2023).

### 3.2.4 Hinder och faktorer att beakta vid äldres utevistelse och aktiviteter

I Melbourne, Australien utformades en demensvänlig trädgård tillhörande till ett vårdboende. Vid öppningen av denna trädgård gjordes en studie för att kartlägga hur trädgården användes av de boende. Det visade sig att användningen av trädgården i medeltal var ca två gånger per individ på en tvåveckorsperiod. Exakt vilka hälsofaktorer som påverkade den faktiska utevistelsen var inte angiven. I undersökningen uppges att sjukdomstillstånden, förutom demensdiagnosen, hos de boende var i medeltal tre per deltagare. De vanligaste hindren för utevistelse uppgavs vara vädret och behov av hjälp att komma åt trädgården. Dessutom angavs bristande intresse och säkerhetsproblem som hindrande. Trots den demensvänliga utformningen uttryckte personalen oro för fall. (Lai, et al, 2023). Oron är befogad eftersom det är vanligt att äldre personer faller då de vistas vid vårdinrättningar. Dessa fall kan leda till skador som kan orsaka förlust av självständighet och även till dödsfall. (Cameron, o.a., 2018).

En av de första större dokumenterade kartläggningarna över utevistelse för de boende genomfördes år 2006. Den visade att 32 % av de boende som inte hade några fysiska hinder var ute mer sällan än en gång per månad. (Cutler & Kane, 2006). I artikeln *Understanding the Barriers and Enablers to Using Outdoor Spaces in Nursing Homes: A systematic Review* (2020) lyfts det fram vilka faktorer det är som påverkar hur boende vid vårdenhet besöker den anslutande trädgården. De faktorer som påverkade mest var utformningen av trädgården, oro för säkerhet, brist på personal och vädret. I artikeln beskrivs åtgärder för att underlätta utevistelse och det framkom att bland annat kräves ett förändrat tankesätt på organisatorisk nivå för att åtgärda uppfattningen att säkerheten ses som ett hinder för utevistelse. (van den Berg, et al, 2020).

I artikeln *Barriers to the Success of Recreational Groups for Persons with Dementia* lyftes det fram att det är relativt nytt att definiera vad som underlättar och vad som är till hinder för deltagande i aktiviteter. Målet var att tydliggöra förekomst och typer av hinder för deltagande i gruppverksamhet för personer med minnessjukdom som bor på vårdhem. De vanligaste hindren enligt denna artikel är relaterade till apati och utmanande beteenden, dessutom förekommer yttre omständigheter som exempelvis tid, plats, ljus, ljud och

temperatur som kan vara hindrande. Rekommendationen i denna artikel är att ha beredskap för att apati kan förekomma, men i stället för att se det som ett hinder ska det ses som ett yttrande för den kognitiva nedsättningen och att apatin i viss mån kan lindras av gruppaktivitet. I artikeln hänvisas till Kuhn, Fulton & Edelman (2004) och Smit et al (2017) vilka framhåller att det som kan betraktas som olämpligt beteende är normalt när den kognitiva funktionen tas i beaktande. Cohen-Mansfield & Jensen (2020) såg ett mönster av att utomstående observatörer oftare rapporterade olämpligt beteende, än ledarna av aktiviteterna. Slutsatsen som drogs var att ledarna av aktiviteterna var så skickliga på att hantera avvikande beteende att de inte såg det avvikande beteendet som ett hinder. (Cohen-Mansfield & Jensen, 2020).

I en artikel om hinder och motiverande faktorer för fysisk aktivitet för personer med minnessjukdom boende på vårdhem uppges att brist på stöd från personal är ett stort hinder. Dåligt väder och brist på transport, tid och utrymme är andra vanliga hinder. Motiverande är den sociala identifikationen av att träna tillsammans med andra personer som också har minnessjukdom. Deltagarna har i undersökningen själva fått berätta om de hinder de upplever för att kunna delta i fysisk aktivitet. Deltagarnas kognitiva nedsättningar påverkade deras förmåga att kommunicera dessa hinder. De hinder som deltagarna i kartläggningen lyckades kommunicera är ur fysiskt perspektiv: allmän nedsättning av den fysiska funktionen, funktionsnedsättning eller sjukdom i rörelseapparaten, annan försämring av den fysiska funktionen förutom rörelseapparaten, kroppsliga förnimmelser som smärta eller obehagliga fysiska känslor vid träning. Ur psykologiskt perspektiv uppges rädsla för att skadas eller falla, negativa känslor och behov av frid. De kognitiva hindren angavs vara bristande motivation, oförmåga att komma ihåg övningar, hög ålder som skäl för inaktivitet och meningslös fysisk aktivitet. Vägran till att motionera i grupp med andra boende berodde på att övningarna gjordes bättre eller sämre av andra, sociala kontakter undveks på grund av språkbarriärer och allmän vägran att delta i grupp. Angående begränsningar talade de deltagande om förbud och känslan av att vara inlåst. (Gebhard & Mir, 2021).

Enligt Rundgren & Dehlin (2016) kan följande slutsatser dras angående hur åldersförändringar beaktas med tanke på de äldres aktiviteter: Lämplig klädsel och lagom ansträngande aktivitet väljs med beaktande av väderlek och att förmågan att reglera kroppens temperatur påverkats av åldrandet. Tidpunkten på dagen kan tas i beaktande för

bästa möjliga förutsättningar för syntetisering av D-vitamin. Samtidigt ska exponering för solens UV-strålning begränsas med hjälp av lämpligt skydd, så som skugga, täckande kläder eller solskyddsfaktor applicerad på huden. Muskelstyrka, balans, bentäthet och leder påverkas av åldrandet. Nedsättningen beaktas så att risker förebyggs, till exempel fallrisk, och att aktiviteten är på lämplig nivå. Aktivitet bidrar till upprätthållandet av funktionsförmågan. Hjärnan krymper, tack vare dess förmåga till plasticitet kan funktionen upprätthållas med hjälp av stimulans så som fysiska, psykiska och emotionella insatser. (Rundgren & Dehlin, 2016).

### **3.3 Aktiviteter**

Ett flertal studier visar på att personer med demens har ett behov att delta i meningsfulla aktiviteter för att upprätthålla en god livskvalitet, men att dessa behov ofta inte tillgodoses. Personer med demens upplever bristande möjligheter till deltagande i arrangemang. Enligt studiedeltagarnas egna, samt personalens rapporter, innefattar de vanligaste ouppfyllda behoven deltagande i dagsaktiviteter och möjligheten till ett socialt umgänge vilket leder till psykiskt lidande. (Hancock, Woods, Challis, & Orell, 2006; Miranda-Castillo, Woods, & Orrell, 2013; van der Roest, o.a., 2009).

En aktivitet kan vara så enkel som att bläddra i en tidning, titta på fåglar, prata med någon eller att måla en bild. För personer med demens kan det vara svårt att komma ihåg instruktioner, att starta med något eller att slutföra olika steg i händelseförloppet. När aktiviteter utformas för personer med demens är det viktigt att anpassa dem för att ta hänsyn till dessa problem och därmed skapa meningsfulla och positiva upplevelser. Det viktiga är att inte bara fokusera på det slutgiltiga resultatet av en aktivitet, utan att lägga tonvikten på själva processen och engagemanget. Att vara delaktig är viktigare än resultatet. (Crockett, 2013).

Aktiviteter syftar till att vara tillfredsställande och fördelaktiga. När aktiviteterna är sådana kan individen använda sina förmågor bättre och behålla dem längre. Aktiviteter kan leda till förbättrad kontinens eller tarmreglering. De kan även öka motivation eller skapa lugn, förbättra humöret samt öka förmågan att uttrycka sig själv. Aktiviteterna kan även bidra till längre bibehållen rörlighet, mindre smärta och färre perioder av dålig hälsa. (Crockett, 2013).

En studie som undersökte om användning av en digital kalender påverkar äldre individers, med och utan minnessjukdom, vanlig livsföring och aktiviteter. I denna visade det sig att insatser för att öka tidsförankringen, så som en digital kalender, har visat sig förbättra förmågan till kognitiv funktion och allmän daglig livsföring. Bland annat kunde deltagarna lättare förhålla sig till scheman så som deltagande i dagverksamhet, sophämtningsdagar samt läkemedelstider. Deltagarna som lättare kunde förankra sig i tid, blev även mer självsäkra och modiga, så att de kunde ta mer initiativ och motiverades till att delta i mer aktiviteter. (Nishiura et al, 2021).

### **3.3.1 Fysiska aktiviteters positiva effekter på hälsa och livskvalitet**

Människor har en stark koppling till naturen och de flesta önskar kunna vistas utomhus även när de är äldre. När äldre individer spenderar tid utomhus, i trädgården samt utför trädgårdsarbete bidrar det till att bibehålla funktionsförmåga och positivt inverka på hälsan. Gröna miljöer och naturen har visat sig minska stress, ångest, depression samt till viss grad medicinbehovet. Den fysiska hälsan påverkas även positivt genom att röra på sig utomhus, och de äldre kan lättare motiveras att röra på sig när de befinner sig i naturen. Personer som spenderar tid utomhus lever ofta längre samt har en tendens att känna sig hälsosammare. Studier visar att redan en timme utomhus per dag kan inverka positivt på förmågan att utföra dagliga aktiviteter. (Freeman et al., 2019).

Fysisk aktivitet som förbättrar kondition och muskelstyrka kan bidra till att upprätthålla reservkapaciteten så att den äldre är kapabel att återhämta sig till tidigare funktionsnivå efter en sjukdomsperiod. Aktiviteter som innehåller tyngdöverföringar, balansövningar samt moment som stärker muskler gör att fallrisken minskar. Om aktiviteterna sker med minst måttlig intensitet kan livstiden förlängas och åldersrelaterade sjukdomar förbyggas, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, stroke, typ 2-diabetes, vissa cancerformer, övervikt, psykisk ohälsa och demens. (Helbostad, Frändin, & Dohrn, 2021, ss. 79-80, 83). Fysisk ansträngning leder till trötthet och gör det lättare att somna. Detta kan hjälpa till att reglera dygnsrytmen vid sömnsvårigheter. Förbättrad sömn leder i sin tur bland annat till att humöret blir bättre och att smärtproblematik minskar samt att kroppens funktioner som immunförsvar och metabol aktivitet påverkas positivt. (eFYSS, 2021). World Health Organization (2020) framhåller i sin senast publicerade rekommendation angående *Fysisk aktivitet och stillasittande beteende* att även lite fysisk aktivitet ger hälsofördelar.

Om det är möjligt rekommenderas dock 150 – 300 minuter måttligt intensiv fysisk aktivitet per vecka. (WHO, 2020, s. 43).

### **3.3.2 Kreativa samt meningsfulla aktiviteter**

Aktiviteter som är kreativa och kan delas upp i litterär konst, uppträdande konst och visuell konst har en positiv inverkan på kognitiva funktioner som försämras hos individer med demens. Litterär konst som kan förekomma i aktiviteter som uppläsning av böcker och diskussion kring dessa, påverkar förmågan att lyssna och kommunicera. Uppträdande konst som använts i aktiviteter som sjunga, dansa och skapa rytmer påverkar kommunikationsförmågan och förbättrade kortminnet. Sjungande i grupp respektive skapande av rytm påverkade positivt förmågan att lära sig nya saker och att återkalla minnen. Aktiviteter som grundades av visuell konst så som granska konstverk och skapa konstverk påverkade förmågan att kommunicera, uppmärksamheten samt det episodiska minnet (Young, Camic, & Tischler, 2016).

Många äldre individers funktionsförmåga försämras vid något tillfälle på grund av åldersrelaterade förändringar eller sjukdom. De hamnar ofta i en position att behöva hjälp med många av de aktiviteter som de innan kunnat göra självständigt. Många upplever att de i samband med detta och behovet att leva på ett särskilt anpassat boende, påverkar deras värdighet. Det skandinaviska hälsofrämjande förhållningssättet utgår ifrån att samtliga bör ha möjligheten till att utföra aktiviteter i det vardagliga livet för att det skapar meningsfullhet (Slettebø et al., 2017).

### **3.3.3 Individanpassade aktiviteter**

För att göra aktiviteterna så positiva som möjligt bör de vara utformade i enlighet med personernas intressen och på deras villkor. Det centrala är att vara lyhörd för individens behov och anpassa aktiviteterna därefter. Därmed skapas en atmosfär där de känner sig delaktiga och värderade. Exempelvis kan aktiviteter lämnas halvfärdiga och tillgängliga, så som blommor med vissna blad att plocka bort eller tidningar som är framme och öppna i stället för undagömda och stängda. (Crockett, 2013).

Arbete med individer med långt framskriden demens är utmanade. Det är svårt att bedöma i vilken utsträckning de uppskattar den aktivitet de ägnar sig åt. Med individer i detta skede

av sin demens kan det vara givande att arbeta med de fem sinnen. Individens egna preferenser som exempelvis smak, ljud, musik och färg kan användas i olika aktiviteter för att motivera individen att delta. Smak kan handla om varm choklad, blåbär, likör eller sodavatten. Exempel på dofter är nyklippt gräs, doften efter regn eller såpbubblor. Musik kan vara olika musikgenre, gräsklippare eller fågelkvitter. Exempel på texturer är sand, fuktig jord eller päls. Personer med långt framskriden demens kan kanske inte njuta av en lång pratstund utan behöver små interaktioner där en sak åt gången håller så informationen hinner processas intellektuellt. (Crockett, 2013).

När aktiviteter utformas är det viktigt att ta hänsyn till förutsättningarna hos individerna de utformas för. På så sätt kan aktiviteterna anpassas till individens nivå och stöttat engagemang ges vid behov. Individernas vanliga sinnesstämning och känslor, fysiska förmåga, inklusive hur de tar sig runt och hur mycket hjälp de behöver beaktas. Manuell fingerfärdighet samt sjukdomshistoria som kan påverka aktiviteten, till exempel vänstersidig stroke utan rörelse i handen bör noteras. Syn- och hörselnedsättning och kommunikationsförmåga som huruvida de läser, behöver enkla instruktioner eller om de är sociala samt annan information som kommer påverka aktiviteten är värt att ta hänsyn till. (Crockett, 2013).

I studien *Perspectives of People with Dementia About Meaningful Activities: A Synthesis* (2015) framkom att personer med demens önskade att fortsätta engagera sig i typiska vardagsaktiviteter som innan demensen bröt ut. På så sätt upprätthåller individerna en viss kontinuitet med sin tidigare livsstil. I samma studie uppfattades aktiviteter som stödde individens vanor, rutiner och roll som meningsfulla eftersom det gav normalitet. Genom att individerna fortsätter vara engagerade i arbetsrelaterade aktiviteter och hushållssysslor upprätthölls även en känsla av rollidentitet. Att vara eller uppleva sig som användbar hjälpte individerna att känna sig värdefulla för andra. (Han et al., 2015).

När en persons minne försämras kan det vara svårare att koncentrera sig på en aktivitet. Då kan en individuell session vara mer givande än en grupp-session. Om en aktivitet bara engagerar en person i en kort stund kan det fortfarande ha varit en giltig upplevelse. Fem eller tio minuter kan vara tillräckligt för en session om uppmärksamhetsspannet inte räcker längre. (Crockett, 2013).

Klienternas rutiner och dagsform bör tas i beaktande. Andra saker att tänka på är att det bör finnas en balans mellan aktiviteter, att göra samma aktivitet varje dag möter inte många behov. Planering för resurser, tid och personal, bör tas hänsyn till, aktiviteter som kräver fler i personalen kan till exempel inte utföras under deras paus. Planering på förhand krävs för vissa aktiviteter, till exempel att starta aktiviteten i god tid samt skaffa material i förväg. För personer med demens ger rutiner stabilitet, exempelvis en liknande aktivitet vid samma tidpunkt på dagen eller veckan. Samtidigt måste planerna vara flexibla eftersom oförutsedda händelser kan inträffa. Genom att ta emot förslag på aktiviteter kan varierande aktiviteter planeras och de som inte tilltalar klienterna undvikas. (Crockett, 2013).

Det är ibland utmanande att motivera klienten att delta i aktiviteten. Det kan finnas flera skäl till att någon kanske inte deltar, en del bör respekteras medan andra bör ifrågasättas. Svårigheter kan vara att ta sig dit så som fysiska problem, tidpunkten på dagen och andra händelser till exempel bad. En annan anledning till att individer tar avstånd till deltagande kan vara för att aktiviteterna är för ostimulerande eller för avancerade. En individs rädsla för att misslyckas inför andra kan vara till hinder, eller att individen känner sig obekvämt i det sociala sammanhanget. Besvikelse över att inte vara lika skicklig som förr kan göra det mindre lustfullt att delta i vissa aktiviteter. (Crockett, 2013).

#### **3.3.4 Dokumentation och riskbedömning**

En viktig del är dokumentation. Den fungerar som bevis för att aktiviteter görs. Det är också information för klienternas anhöriga samt fungerar som en påminnelse för klienterna. Det som kan vara bra att dokumentera enligt Crockett (2013) är deltagandet, individens upplevelser, förändringar i sättet de deltar, förmågor, koncentration samt humör. Genom dokumentation kan underliggande mönster upptäckas. Till exempel om en patient blir arg och frustrerad efter någon typ av aktivitet. Då utvärderas också aktiviteten. Vad fungerade bra och vad fungerade inte. Då vet nästa person vad de kan göra på nytt och vad som kanske kan göras på något annat sätt nästa gång. (Crockett, 2013).

Vid många aktiviteter finns det risker som behöver uppmärksammas. En riskbedömning bör göras för att upptäcka dessa risker och ska göras systematiskt för att kontrollera eller eliminera dem. Dock betyder inte riskbedömning och hantering av eventuella risker att klienter ska begränsas eller skyddas från omvärlden. Exempelvis ska en klient med



bristande rörelseförmåga inte förhindras att delta i utomhusaktiviteter på grund av fallrisk. I stället kan fall förebyggas genom att förse dem med bra, stabila skor samt att eliminera hinder. (Crockett, 2013).

För att ge personer med minnessjukdom goda förutsättningar att orientera sig i en trädgård är det viktigt att olika platser och saker i trädgården tydligt definieras. Detta kan göras till exempel med hjälp av skyltar eller pilar. I trädgården kan stigar med tydlig början och tydligt slut skapas, speciella platser att vila på samt olika landmärken som kan väcka intresse. För att minska risken för att personer med demens ska bli förvirrade och missledas, kan antalet korsningar och valmöjligheter begränsas. Det är viktigt att det finns gränser runt trädgården, vilka fungerar som ett skydd och bidrar till känsla av trygghet, vilket även uppmuntrar självständigt upptäckande. (Wijk, 2004, ss. 166-169).

## **4 Metod**

Ett arbete som utförs enligt funktionell metod kan också benämnas som projektarbete. Projektet har en livscykel som startar redan innan det konkreta projektet startar och tiden efter själva projektet. (Macheridis, 2001, s. 38). Med det perspektivet kan vi se upprinnelsen till projektet när vår uppdragsgivare såg behovet av produkten. Examensgruppens insats avslutas när produkten överlämnas, däremot kommer projektet att leva vidare i och med att den används hos vår uppdragsgivare.

Detta arbete sker enligt funktionell metod där relevant teori till vår frågeställning samlas in och utgående från denna utvecklas aktiviteter som presenteras i digital form som möjliggör spridning av dem till andra enheter. Examensarbetet strävar efter att utveckla hållbara aktiviteter som kan upprepas. Slutprodukten är ämnad för att användas av personalen som ett hjälpmedel för att aktivera klienterna och därmed öka välbefinnande.

### **4.1 Datainsamling**

Datainsamlingens syfte är att kunna besvara problemformuleringen som projektet är byggt på. En viktig del i valet av källor är att kritiskt granska dem för att säkerhetsställa att den information som är framtagen därifrån har evidens eller teorier som stöttas av andra författare inom ämnet. Ytterligare en avgränsning som man kan använda sig av vid datainsamling är att definiera årtal och den maximala ålder som en källa får vara, då det

ofta påverkar hur aktuell källan är och hur den besvarar problemformuleringen. (Henricson, 2017, ss. 4-5).

Vi har valt att använda oss av databaserna EBSCO host, Sage Journals samt Google Scholar, då vi eftersöker artiklar. De böcker som vi har eftersökt har vi funnit på olika bibliotek med hjälp av bibliotekarie. Vi har även använt oss av studier som har refererats till i litteratur. I datainsamlingen har vi använt oss av sökord som "green care", "nature", "elderly", "wellbeing", "activities", "therapeutical garden", "horticultural therapy", "creative activities", "meaningful activities", "nursing home", "symptoms", "cognitive function", "time orientation" samt "dementia". Avgränsningar som använts i litteratursökningen är "peer reviewed", "fulltext", "open access" samt årtalen 2000–2024. Se bilaga A.

Vid uppstarten av vårt projekt bestämde vi oss för att inleda med att intervjua den enhetsansvarige för Suvelakoti. Vi valde att använda oss av en ostrukturerad intervju, då vi önskade att datainsamlingen skulle ske mer som en flytande konversation. Innan intervjun planerade vi vad det var som vi ville få reda på, och vilka frågor vi ville ställa om de inte naturligt uppkom under mötet. Enligt Carlström & Carlström Hagman (2012) är det viktigt att planera sin intervju inför tillfället, så att dialogen blir flytande. De menar att det är en större chans att den som blir intervjuad känner sig mer motiverad att ge utvecklade svar, om de upplever att frågorna är väl genomtänkta och ändamålsenliga. Det är även viktigt att anteckna de svar som framkommer men detta behöver inte nödvändigtvis ske under intervjun (Carlström & Carlström Hagman, 2012, ss. 191-196). Vi valde att skriva anteckningar efter mötet.

En viktig del av vår process är att utvärdera och utveckla vårt projekt. En del av detta innebär att vi kommunicerar med personalen på Suvelakoti. Vi vill att samtliga anställda på Suvelakoti får möjligheten att dela sina tankar med oss, och den lösningen som vi har valt att utgå ifrån är att be personalen besvara frågeformulär. Vi valde detta alternativ då vi är medvetna om att arbetspass är varierande och oregelbundna. Alternativ som intervjuer skulle vara svåra att planera och kräva mer tid av personal.

Ytterligare en fördel med användning av frågeformulär är att det underlättar bearbetning av data då inga muntliga svar kräver initial transkribering. Projektarbetet utformas enligt kvalitativ metod då projektet ämnas utmynna i en produkt som är till stor del bestående av

skribenternas förhållningssätt samt hur tolkningar av data förekommit. (Henricson, 2017, ss. 111-112,121-122).

#### **4.1.1 Kartläggning av behov**

Vi besökte Suvelakoti den 22 januari 2024. Syftet med mötet var att kartlägga vilka önskemål och behov som de hade. Vi ville även lyfta fram de preliminära idéerna som vi hade kring projektet. Tanken var att vi skulle kunna ta med de önskemål som framkom, men hålla oss till grundidén om en aktivitetssamling.

Vi träffade Tiina Rosten som är enhetsansvarig, som gav oss en rundtur av enhetens inom- och utomhus utrymmen. Vi ställde frågor angående hur dessa utomhus utrymmen används och vilka typer av aktiviteter som förekom. Hon beskrev att de för tillfället har få aktiviteter som de utför utomhus. De aktiviteter som lyftes fram var att fika utomhus på terrassen, sjunga, läsa tidning och promenera i närområdet. Under detta möte uppvisade Rosten en gammal planlösning av trädgården som visade att denna enhet tidigare producerat många olika frukter, bär och grönsaker och berättade att i dagsläget har enheten enbart äppelträd. Hon beskrev att de har sedan skiftet till VARHA inlett planering av en trädgård för Suvelakoti som ska fokusera på att göra områdena mer användningsbara och terapeutiska för klienterna.

Vi presenterade vår utgångspunkt vilket handlade om att aktiviteterna ska följa årstidernas växlingar. Arbetsidén var att produkten ska innehålla steg för steg anvisningar om utförandet av aktiviteten. Eventuellt kompletterat med kort information om hälsovinster som aktiviteten kan föra med sig. De exempel som vi lyfte fram som aktiviteter var att bygga fågelholkar, anordna en naturstig och plantera växter av olika slag. Rosten lyfte fram att det var bra med praktiska aktiviteter som dessutom skulle kunna motivera männen på enheten att medverka i aktiviteterna. Hon beskrev även att de har anhörigdagar då de bjuder in klienternas familjer för att medverka vid aktiviteter och även skolbarn som kommer på besök. Rosten beskrev även under detta möte att deras vision är att utveckla enheten framåt och kontinuerligt göra verksamheten mer åt det rehabiliterande hållet för att främja välmående och stödja klienterna att bo hemma så länge som det är möjligt.

#### **4.1.2 Det första frågeformuläret**

Inför utvecklandet av det första frågeformuläret, inspirerades vi av frågeformuläret som examengruppen år 2023 använde i sitt samarbete med Suvelakoti. I detta frågeformulär frågade de personalen vilka aktiviteter som de har deltagit i, i trädgården samt vilka aktiviteter som de som personal skulle vilja delta i. Svaren från personalen visade främst att aktiviteterna som de har deltagit i har varit mat- eller fikastunder, trädgårdsarbete följt av motion, sedan evenemang och konserter respektive trädgårdstalko. Personalen på Suvelakoti lyfte fram att det de aktiviteter som de främst delta i, tillsammans med klienterna, är att prata, plocka bär och frukt samt att sköta om trädgården. Personalen ville även motionera, ha sång- eller konststunder ute, njuta av uteluften samt lyssna på fågelsång tillsammans med klienterna (Brännudd & Bäckman, 2023).

Frågorna till det första frågeformuläret utvecklades för att kunna få en realistisk bild av vilka aktiviteter som redan förekommer vid enheten, vilka aktiviteter som personalen skulle kunna vara intresserad av samt om de har egna önskemål. Frågeformuläret skrevs på finska. Se bilaga E.

Frågeformuläret skickades ut till de 20 personer som arbetar vid Suvelakoti. Planen var att personalen skulle ha två veckor på sig att besvara frågeformuläret, på grund av semestertider och att forskningslovet dröjde blev den tillgängliga svarstiden endast en vecka.

#### **4.1.3 Det andra frågeformuläret**

Det andra frågeformuläret skapades efter att den första versionen av produkten framställdes inför presentation. Frågorna utvecklades för att få en bild av aktiviteternas samt handbokens kvalité och utformning. Svaren från dessa frågeställningar planerades att användas för att utveckla handboken vidare. Detta för att kartlägga vilket första intryck som vår handbok gav. Vi ville även få språkvalet granskat, så att nivån är lätt att förstå samt lätt att läsa. Personalens återkoppling om huruvida aktiviteterna är realistiska och lätta att utföra utgående ifrån den klientgrupp som Suvelakoti har efterfrågades. Vi ville ge personalen en möjlighet att kartlägga hur tydligt som kopplingen mellan natur och aktiviteterna framstår för utomstående. Vi önskade att granska om handboken är relevant för personalen, och valde därmed att efterfråga hur personalen kan tänkas använda vår

handbok som inspiration i planerandet av dagverksamheten. Avslutningsvis fick personalen möjlighet till fria formuleringar för att ge rum för både positiv- och negativ kritik. Se bilaga H.

Vid presentation av handboken för Suvelakotis personal, lämnades utskrivna exemplar för dem att granska. Frågeformulär skickades till den enhetsansvarige för vidare spridning till personalstyrkan. Enhetsansvarige bad om tid för personalen att besvara detta frågeformulär mellan 24.4.2024-28.4.2024.

## **4.2 Etiskt förhållningssätt**

I det planerade examensarbetet har vi följt de forskningsetiska riktlinjerna som erkänts av Forskningsetiska delegationen (2013). De grundläggande principerna, från planering och genomförande till dokumentation och presentation av resultat, är hederlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet. Dataansaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoderna kommer vara förenliga med vetenskapliga kriterier och etiska riktlinjer för att säkerställa högkvalitativ forskning.

Den första kontakten med Rosten skedde genom e-post där ett inledande möte bestämdes. Under mötet diskuterades projektet, examensgruppens avsikt att genomföra minst ett frågeformulär som skulle innebära medverkan av personal samt ansökan av forskningslov. Rosten godkände detta muntligt under besöket vid Suvelakoti. Frågeformuläret presenteras via Google Forms som tillåter deltagarna att medverka anonymt. Svaren från frågeformulären förvaras på en låst dataenhet som endast examensarbetsgruppen har tillgång till. Frågeformulären förstörs när resultaten har analyserats. I samband med frågeformulären får deltagarna även ett informationsbrev som beskriver deras rättigheter att avböja medverkan, hur vi avser använda den insamlade data samt kort information om projektet samt examensgruppen.

Till den teoretiska bakgrunden kommer vi korrekt hänvisa till och respektera andra forskares arbete och resultat. En öppen och ärlig presentation av forskningsresultat kommer eftersträvas för att undvika vilseledande tolkningar. Forskningsetiska överväganden kommer vara en central del av projektet. Forskningstillstånd söks via VARHA innan datainsamling på Suvelakoti görs. Vidare kommer deltagarnas integritet och anonymitet vid datainsamlingen prioriteras. Deltagarna får tydlig information om frivilligt

deltagande och möjlighet att dra tillbaka sitt samtycke. För att forskningsprocessen ska hållas transparent och trovärdigt kommer vi kontinuerligt reflektera över och vara medvetna om potentiella intressekonflikter. Hela gruppen har tagit del av och kommer upprätthålla riktlinjer för god forskningspraxis genom hela processen.

## 5 Utvecklingsprocessens faser

Arbetet med projektet, utvecklingsprocessen, kan delas in i fyra faser. Dessa är definitionsfasen, planeringsfasen, genomförandefasen och reflektionsfasen. Sannolikheten är stor att dessa faser överlappar varandra, man behöver dock fatta beslut om hur länge respektive fas får pågå för att kunna leverera enligt överenskommelse. (Macheridis, 2001, s. 39).

Under definitionsfasen formuleras vad som förväntas av produkten. I planeringsfasen slås preliminära datum fast för att projektet ska kunna framskrida. Genomförandefasen kännetecknas av det konkreta arbetet som utförs och att alla inblandade parter hålls informerade. Utvärdering av processen och den färdiga produkten görs under reflektionsfasen. (Macheridis, 2001, ss. 39, 86, 89, 90).

### 5.1 Definitionsfasen

Definitionsfasen pågår innan projektet startas fram till dess man nått en överenskommelse med samarbetspartnern om vad som förväntas av produkten. Målet ska formuleras tydligt så att det är möjligt att kontinuerligt utvärdera om det arbete som utförs är relevant med beaktande av tillgängliga resurser och förutsättningar. I det här skedet definieras vilket sorts värde produkten ska tillföra. I denna fas är det viktigt att skapa motivation bland samtliga inblandade i projektet, samt utse en projektledare. (Macheridis, 2001, ss. 39, 84-85). Någon projektledare har inte aktivt utsetts. Det har fallit sig naturligt vem i gruppen som axlat rollen.

Innan vi inledde definiering av vårt projekt, läste vi igenom examensprojektet från 2023 som utfördes med samarbetspartnern Suvelakoti. Projektet som presenterades för personalen vid Suvelakoti var en broschyr som beskriver Trädgårdsterapi som kan användas vid enheten. (Brännudd & Bäckman, 2023). Uppdragsgivaren önskade att årets examensgrupp fortsatte på detta projekt, och utvecklar aktiviteter som bygger på positiva

effekterna av de gröna miljöernas samt trädgårdens terapeutiska effekter (T. Rosten, personlig kommunikation, 22 januari 2024).

Vid besöket på Suvelakoti som beskrivs under kapitel 4.1.1 framställdes det mer tydligt vilka behov som de på enheten har. När vi hade samlat in den grundläggande informationen från Suvelakoti, definierade vi vår ambition med examensarbetet. Examensgruppen ville skapa en samling av aktiviteter för äldre med en koppling till naturen. Vi valde detta för att vi ville öka välmående hos äldre klienter med hjälp av naturen.

Enligt litteratur finns en risk att de som skriver ett funktionella arbeten och utvecklar en produkt låter sig styras av uppdragsgivaren (Paulsson , 2020, s. 104). Under arbetes gång behöver examensgruppen förhålla sig till de förutsättningar som finns hos samarbetspartner. Vår ambition är att produkten utformas så allmängiltig att den är användbar vid andra enheter med liknande förutsättningar.

## **5.2 Planeringsfas**

Under planeringsfasen ska projektet struktureras genom att definiera projektets syfte, mål och hur dessa kan uppnås. En annan viktig del av struktureringen går ut på att uppstadga en tidslinje med preliminära datum för att begränsa tidsrymden som finns till förfogande för respektive fas och vad som ska göras. Det är även viktigt att i gruppen definiera problemområden samt fastslå exempelvis var data ska eftersökas och definiera avgränsningar som man ska förhålla sig till. (Macheridis, 2001, ss. 86 ,90).

Moment som ska utföras är sökande efter evidensbaserad kunskap. Utemiljöns betydelse i vården, hur begränsande faktorer hos individerna kan behöva beaktas i miljön och i utformandet av aktiviteterna samt vilka effekter de naturnära aktiviteterna kan ha ur hälsoperspektiv har eftersökts. En fas där en stor mängd idéer till olika aktiviteter skapas för att sedan utvärderas angående genomförbarhet och lämplighet. Utformningsfasen, layout och utformning av produkten fastslås. Vid lämpligt skede under utformningsfasen behöver vi inhämta återkoppling från samarbetspartnern.

Vid planeringen av projektet inledde examensgruppen med att skapa en utvecklingsplan. I utvecklandet av planen definierades syftet och målet med projektet vilket var att undersöka vilka terapeutiska effekter naturen medför och vilka positiva effekter det har på

det fysiska, psykiska samt emotionella välmående. Vi valde att avgränsa till den klientgrupp som enheten har, vilket är äldre individer och till en stor del individer med minnessjukdomar samt andra åldersrelaterade förändringar som påverkat funktionsförmåga. Därmed ville vi även undersöka hur minnessjukdomar samt hur åldersrelaterade förändringar påverkar förmågan att delta i aktiviteter och vid planeringen av aktiviteter.

Vi diskuterade hur personalen är en stor del av utförande samt planering av aktiviteter och därmed vilka aktiviteter som personalen skulle uppskatta samt vara motiverade att utföra. Vi teoretiserade att personalen skulle vara mer motiverade att utföra aktiviteter om de inte kräver mycket planering och som inte kräver mycket tid för att lättare kunna integrera aktiviteterna i den dagliga verksamheten. Examensgruppen planerade att aktiviteterna ska vara ekonomiskt fördelaktiga samt återanvändningsbara och utnyttja hållbara resurser.

I detta skede planerade examensgruppen att använda sig av två frågeformulär för att samla in personalens åsikter, tankar och önskemål respektive återkoppling av den utvecklade produkten. Inom VARHA krävs forskningslov för att inhämta information från enhetspersonalen. Därmed blev en utvecklingsplan samt ansökan om forskningslov den första prioriteten för examensgruppen. Inför forskningslovsansökan framställde examensgruppen en översikt av vårt projekt, med information om syfte och mål, relevant bakgrund samt datainsamlingsmetod. Ett infobrev utvecklades på finska med information om examensgruppens syfte och hantering av frågeformulärets insamlade data och studiens deltagares personuppgifter. Se bilaga B. Examensgruppen framställde ett dataskyddsmedelande som krävs vid forskningslovsansökan. I samband med forskningslovsansökan utvecklades det första frågeformuläret med frågor till enhetens personal.

Examensarbetet förväntades vara klart den 3.5.2024 och laddas upp på Theseus den 30.5.2024.

### **5.3 Genomförandefasen**

Det finns två sätt att förhålla sig till vid utförande av ett konkret arbete. Mekaniskt synsätt vilket innebär att planen följs strikt genom att kritiska moment identifieras, noggrann uppföljning av tidsåtgång och resursförbrukning samt att avvikelser åtgärdas omgående.



Organiskt synsätt flyter samman med planeringsfasen vilket innebär att vara beredd på och mottaglig för att förutsättningar förändras, nya förväntningar uppstår och det planerade slutresultatet justeras. Under genomförandefasen hålls samarbetspartner och övriga intressenter informerade. Under arbetets gång kommer de båda synsätten att vara aktuella. (Macheridis, 2001, ss. 88-89).

Examensgruppen stiftade en utvecklingsplan som gruppen fortsättningsvis skulle förhålla sig till för att få en struktur i projektprocessen. Till bakgrunden samlades data in genom litteratur samt databassökning för att kunna besvara frågeställningarna samt att börja utveckla aktiviteter. De preliminära aktiviteterna sammanställdes i ett PowerPoint dokument, där aktiviteternas tillvägagångssätt samt material beskrivs. Denna Power Point fil användes som ett arbetsverktyg. Vi valde i detta skede att inte skriva vilka positiva sociala, fysiska- samt emotionella effekter som den specifika aktiviteten medför i produkten, utan hänvisade till den professionellas kunskapsbas.

### **5.3.1 Ansökan om forskningslov**

Forskningslovsansökan skickades in den 8.3.2024. I ansökan skickades informationsbrev samt Dataskyddsmeddelande. Se bilaga B respektive bilaga C. Under väntetiden för att detta skulle bli godkänt, fokuserade examensgruppen på att söka efter data genom litteratur och artiklar. Under denna tid började även idéer om olika aktiviteter lyftas fram. Många av aktiviteterna utvecklades av inspiration från aktiviteter som förekommer i våra vardagliga liv, efter barndomsminnen och från arbetsliv.

Forskningslovsansökan blev godkänt den 11.4.2024. Se Bilaga D. Det första frågeformuläret skickades till den enhetsansvarige som skickade frågeformuläret vidare till anställda vid enheten. Se bilaga E. Under tiden 11.4-21.4.2024 hade personal möjlighet att delta i datainsamlingen.

### **5.3.2 Resultat av det första frågeformuläret**

Detta frågeformulär besvarades av tre anställda på enheten. Den första frågan som ställdes, översatt från finska var *"Kan du beskriva vilka aktiviteter ni använder er av nu. I trädgården/utomhus? Inomhus? Vid olika årstider?"*.

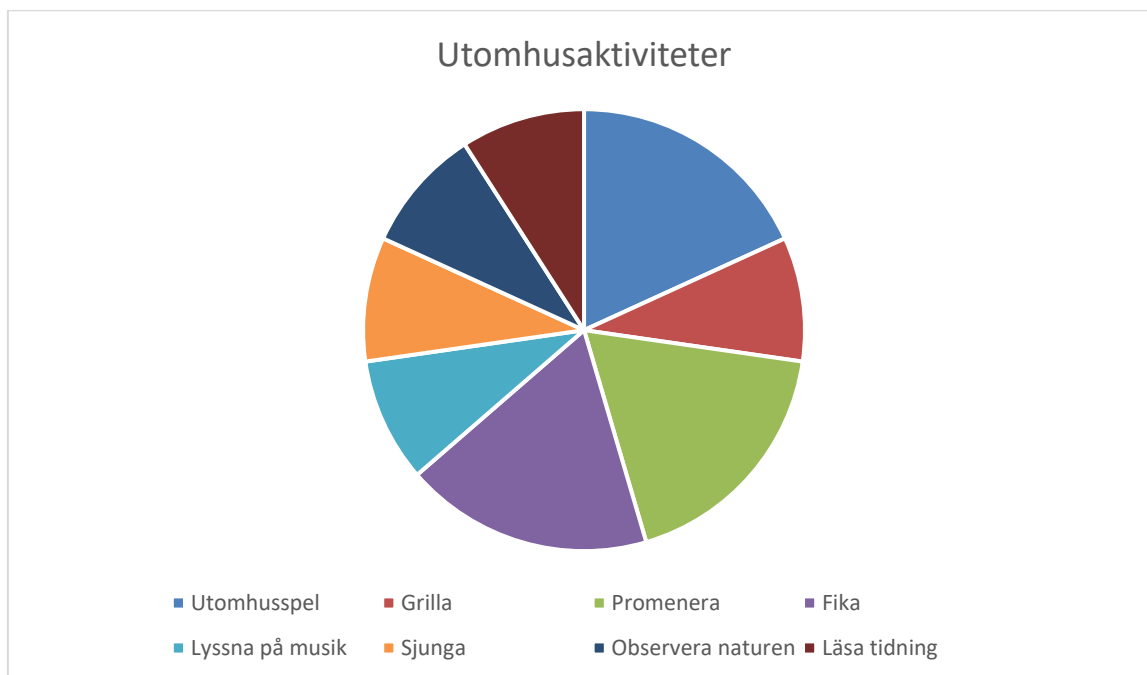
Tabell 1 Svaresresultat från det första frågeformulärets första fråga

**Utevistelse, på sommaren utomhusspel, grilla. Inomhus högläsning, bingo, gissningslekar, frågesport, musikspelning, pyssla, högtidverksamhet (jul, midsommar, påsk och valborg).**

**Utomhusvistelse vintertid är minskat på grund av väderlek. På sommaren promenerar vi och fikar utomhus. På terrassen umgås vi och lyssnar på musik. Inomhus spelar vi bingo och andra spel. Högläsning och frågesport är populära. Även musikspelning samt andra musikstunder är omtyckta. Fysioterapeuten håller gympapass.**

**Genom fönstret följer vi vädret, granskar fåglar, bilar och människor som går förbi. När vi går ut är vi på terrassen eller promenerar i närområdet. På sommaren på terrassen sjunger vi, spelar, fikar, läser tidningar och observerar naturen. Inomhus spelar vi bingo, sjunger, ritar, fysioterapeut tränar enskilt kunder och även i grupp. Sånggrupper besöker och uppträder nästan varje vecka, skolelever och dagisbarn uppträder. Vissa klienter har med sig stickor och garn, och de stickar sockor. De observerar naturen under olika årstider.**

Utifrån den första frågan valde vi att ställa upp svaren från varje deltagare, och dela upp svaren utifrån utom- samt inomhus. För att ytterligare göra svaren tydliga för oss och ge en tydligare översikt, valde vi att ställa upp svaren i ett cirkeldiagram.



Figur 1 Svarresultat utomhusaktiviteterna

Av utomhusaktiviteterna fick vi uppfattningen att det är aktiviteter som hör till vardagen som exempelvis att fika, som tas med utomhus när vädret tillåter det. De aktiviteter som vi anser höra till utomhusaktiviteter är de som inte kan utföras inomhus som att grilla och utomhusspel.



Figur 2 Svarresultat inomhusaktiviteter

Av de aktiviteter som utförs inomhus, upplevde vi att ingen av dessa aktiviteter enbart kan utföras inomhus. Vi började då söka aktiviteter som kan antingen kombineras med dessa aktiviteter eller dra inspiration från dem.

Gällande aktiviteter vid olika årstider nämndes enbart vinter och sommar. Vi fick uppfattningen att de flesta aktiviteter anordnas utomhus enbart under sommartid. Vi satsade efter detta frågeformulär på att utveckla ännu fler aktiviteter som kan utföras under vår, höst och vinter som har kopplingar till naturen.

Den andra frågan som ställdes var *”Vilka typer av aktiviteter i egenskap av personal, upplever ni som de mest givande/uppskattade/roligast för klienter? Varför tror ni att det är så?”*

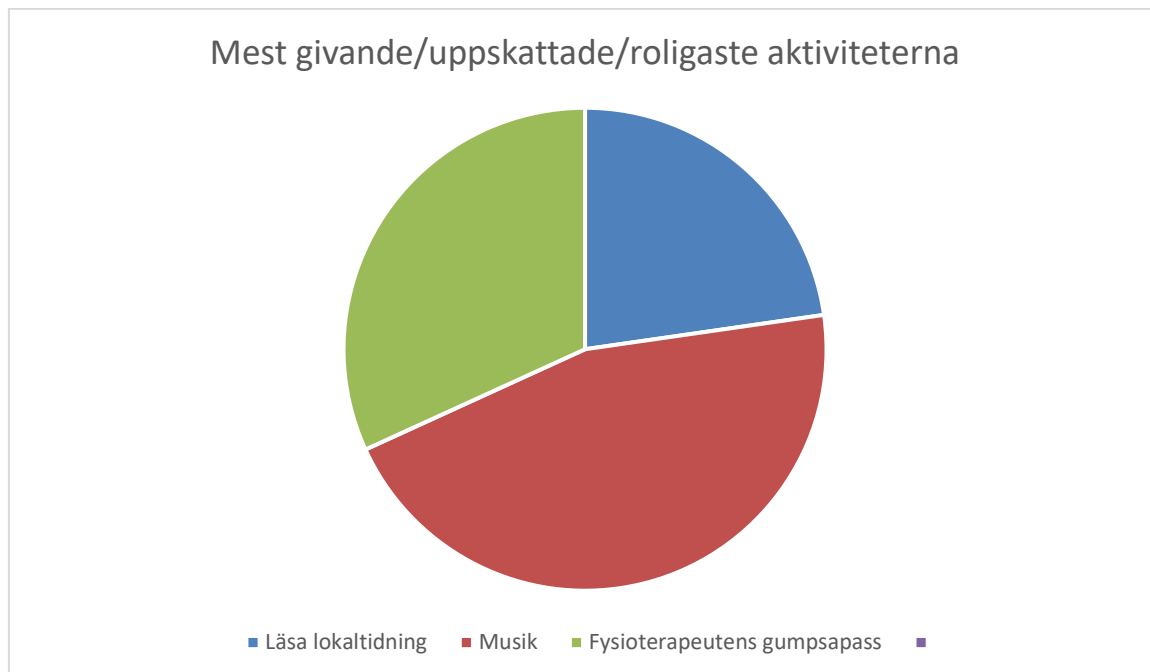
Tabell 2 Svaresresultat från det första frågeformulärets andra fråga

**Klienternas egna åsikter har en stor betydelse. Läsning av lokaltidningen är mest intressant.**

**Musik är säkert allas favorit. Musik framkallar minnen från dansande tider. Andlig musik framkallar andra tankar. Även fysioterapeuten enskilda träningspass är favoriter, då klienterna känner att de är viktiga.**

**Allt som har med musik att göra. Jag tror att bekanta låtar framkallar minnen.**

För att ge en tydligare översyn av svaren så ställde vi upp svaren i ett cirkeldiagram.



Figur 3 Svarresultat klienternas mest givande/uppskattade/ roligast aktiviteter

Vi tolkade från deltagarnas svar att musik är vad som har varit den aktivitet som har uppskattats mycket av klienterna. Vi drar även slutsatsen att de anställda är medvetna om detta, och därmed anordnar musikmöjligheter för klienterna. Läsa lokaltidning är en aktivitet som kan utföras närsomhelst och varsomhelst. Vi har ingen kunskap om vart eller hur dessa enskilda gumpapass med fysioterapeuten förekommer, men vi drar slutsatsen att även dessa skulle kunna utföras utomhus när vädret tillåter det.

Den tredje frågan som var *”Vilka önskemål, förslag eller synpunkter har ni gällande vår planering av aktiviteter?”*

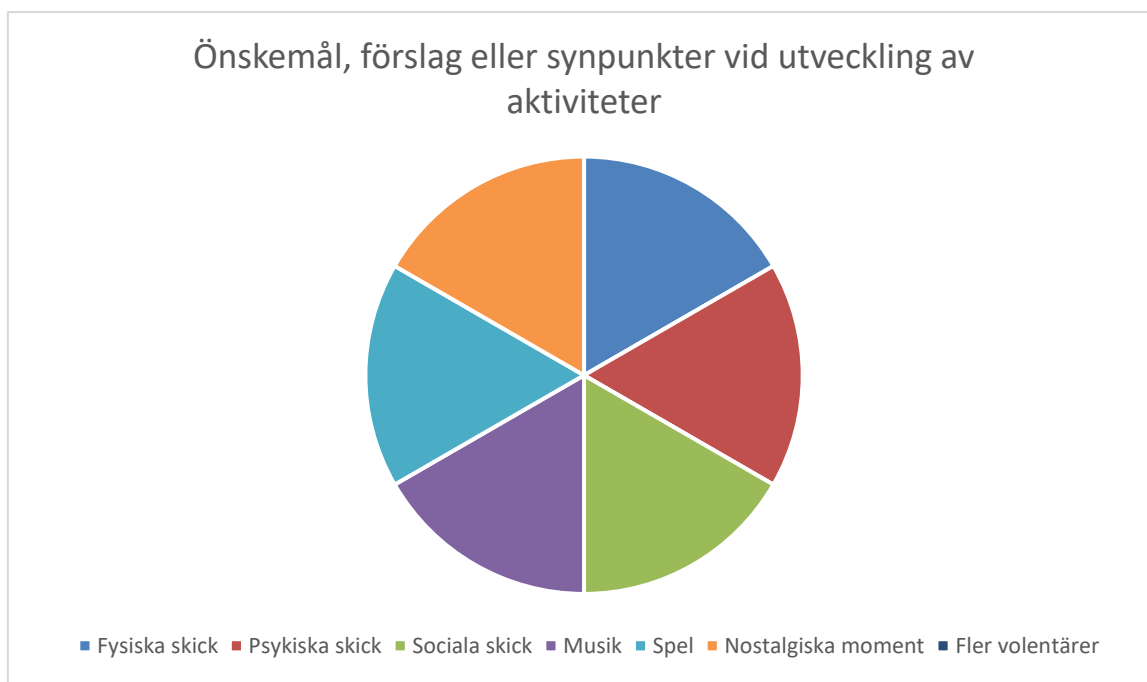
Tabell 3 Svaresresultat från det första frågeformulärets tredje fråga

**Jag önskar att ni tar klienternas fysiska, psykiska och sociala skick i beaktande, alltså någonting som inte är för svårt och kan lätt genomföras.**

**Musik och olika spel. Kanske även tillfällen för nostalgi.**

Vi har fått en trädgårdsplanering, som har trevliga lösningar som möter klienternas olika funktionsförmåga, för att röra sig. Även "godis för ögon- och mun" är planerat. Jag önskar att fler volontärer kunde besöka oss mer.

Även den tredje frågans svar ställdes upp i ett diagram för lättare överskådning.



Figur 4 Svarresultat av deltagarnas önskemål, förslag eller synpunkter för aktiviteter

Enligt svaren från denna fråga tolkade vi att det var viktigt att vi utvecklade aktiviteter som kan utgå ifrån individers olika förutsättningar. Aktiviteter som kan framkalla nostalgi eller som kan kombineras med musik eller bestå av spel är av intresse för personalen.

### 5.3.3 Utveckling av aktiviteter

Vi skapade ett Power Point dokument som samtliga medlemmar i examensgruppen hade tillgång till. Detta dokument möjliggjorde för oss att lägga till egna aktiviteter och uppdatera dem kontinuerligt, därmed fanns inte olika versioner av detta dokument. Gruppen samlades varje vecka för att lyfta fram aktiviteter och diskutera dessa. I dessa diskussioner lyftes aktiviteternas inspirationskällor fram. Vi talade även om vilken påverkan av välmående som aktiviteten bidrar till samt hur dessa aktiviteter är genomförbara på

Suvelakoti men även vid andra enheter. I diskussion med examensgruppens handledare valde vi att lyfta fram vilka hälsofrämjande effekter som aktiviteterna kan medföra.

Vi utgick ifrån årstider och fokuserade på att utveckla aktiviteter även under de årstider då vädret skapar hinder för utomhusvistelse. Vi insåg att vädret under vintern är väldigt omväxlande, vilket skapar hinder för utomhusvistelse som exempelvis när det är väldigt kallt eller väldigt halt av säkerhetsskäl. Vi reflekterade i samband med detta om hur de äldre skulle kunna få nytta av naturens positiva effekter på välmående när de inte har möjlighet att gå ut i naturen. Vi utvecklade idén om att naturliga material som kan tas med inomhus har möjligheten att skapa anknytning till naturen. Med detta som inspiration utvecklades aktiviteter utifrån användning av material som exempelvis kvistar och kottar.

Aktiviteter som lyftes fram utgår från tradition i den finska kulturen och de firanden som förekommer under året. Vi utgick ifrån att kontinuerlig orientering i tid och rum upprätthåller den kognitiva funktionen. Många av de aktiviteter som vi utvecklade utgick ifrån detta som exempelvis väderdagbok och olika pyssel som hör till högtider som förekommer under de olika årstiderna. Vi utvecklade aktiviteter ifrån tankesättet att de som kommer att planera och utföra aktiviteterna är professionella som har förmågan att anpassa aktiviteterna utifrån klienternas förmågor.

#### **5.3.4 Presentation av handbok vid Suvelakoti och resultat av det andra frågeformuläret**

Inför besöket på Suvelakoti formulerade vi en kort introduktion av examensgruppen och vårt projekt. Denna färdigställdes i en Power Point fil och två respektive en version av finsk och svensk handbok skrevs ut inför besöket. Tre medlemmar av vår examensgrupp besökte Suvelakoti. Enheten hade ingen utrustning förbered för denna presentation, och vid tillfället så genomgick personalen rapportering vilket tog bort mycket av den tid som avlagts för presentationen. Då tiden inte räckte till, och personalens morgonskift skulle avslutas, valde examensgruppen att göra en kort muntlig presentation av examensgruppen samt handbokens innehåll.

Under presentation av handboken fick vi spontana kommentarer på den. Trots att ändamålet med besöket var att presentera produkten och sedan samla in skriftlig återkoppling gav personalen oförberedd muntlig respons på aktiviteterna. Enligt

forskningslovet där vi försäkrar anonymitet kunde denna återkoppling inte sammanställas och dokumenteras på samma sätt som den skriftliga. Trots detta var den fortfarande värdefull och informativ men kommer inte påverka utvecklingen av produkten. Den muntliga responsen bekräftade att många av våra förslag till aktiviteter motsvarar enhetens önskemål samt gav oss intrycket av att personalen mottog och var nöjda med produkten.

Under den överenskomna tiden 24.4.–28.4.2024 för returnering av frågeformuläret fick examensgruppen ingen återkoppling på produkten. I enlighet med forskningslovet och examenarbetets etiska förhållningssätt var frågeformuläret frivilligt att besvara. Även om ingen direkt respons från det andra formuläret kunde inkluderas, så har examensgruppen gjort sitt bästa för att utveckla och säkerställa att produkten är så användbar som möjligt.

### 5.3.5 Återkoppling från personalen på Suvelakoti

Enhetsansvarig på Suvelakoti skickade ett dokument med personalstyrkans kombinerade åsikter av handboken den 29.4.2024 genom ett e-postmeddelande. I detta beskrivs anledningen till att de har valt att skriva ett gemensamt meddelande. De motiverar detta med att förklara att samtliga i personalstyrkan under denna tidsram hade fått tillgång till handboken, och att de alla hade fått samma uppfattning av denna och därmed ville de alla skriva under på ett gemensamt dokument.

Den första frågan som var *”Vad är ditt första intryck av handboken?”*

Tabell 4 Svaresresultat från det andra frågeformulärets första fråga

**Produkten är tydlig, bilderna livade upp handboken och det är bra att aktiviteterna är ordnade efter årstid.**

Den andra frågan lydde *”Är handboken lättläst och lätt att förstå?”*

Tabell 5 Svaresresultat från det andra frågeformulärets andra fråga

**Fonten på texten är bra. Årstidsfördelningarna är bra och det är bra att den inledande texten på varje aktivitet är med tjockare textsnitt, det gör att texterna binds samman.**



**Aktiviteternas material och beskrivning hur man gör var tydligt framställda. Dessa aktiviteter kan göras utan många förberedelser och kan även göras med både volontärer och studerande.**

Den tredje frågan som var *”Är aktiviteterna realistiska och lätta att utföra utgående från klientgruppen?”*

Tabell 6 Svaresresultat från det andra frågeformulärets tredje fråga

**Aktiviteterna är anpassade för äldre människor. De är inte för barnsliga men ändå tydliga, vilket gör att klienterna kan känna sig som en vuxen som utför aktiviteter och inte som ett barn som leker. Aktiviteterna passar kunder med olika funktionsnivåer.**

Den fjärde frågan var *”Framkommer kopplingen mellan natur och aktiviteter?”*

Tabell 7 Svaresresultat från det andra frågeformulärets fjärde fråga

**Aktiviteterna är lämpliga för enheten även om de inte har en stor gård. Naturen kan observeras genom fönstret och vissa aktiviteter kan utföras genom ”nostalgi”. Att aktiviteternas kärna är naturen kan det ge aktiviteterna en extra dimension och kan öka klienternas entusiasm och förbättrar koncentrationen för de ämnen som diskuteras.**

Den femte frågan lydde *”Beskriv med några ord hur ni kommer att använda handboken som inspiration när ni planerar dagverksamheten?”*

Tabell 8 Svaresresultat från det andra frågeformulärets femte fråga

**Handboken vägleder personalen till att inte enbart betrakta aktiviteter som fritidssysselsättning, utan även hur dessa kan påverka klienternas fysiska**

**funktionsförmåga. Ni har fint lyft fram till exempel hur en viss aktivitet kan påverka muskelstyrkan eller hur aktiviteter kan tillföra känsla av meningsfullhet. Vår strävan att få ett holistiskt möte med klienter stärks, och våra skötare upplever att deras arbete får ännu större betydelse.**

Den sjätte frågan lydde *"Har ni övriga kommentarer?"*

Tabell 9 Svaresresultat från det andra frågeformulärets sjätte fråga

**Vi avser att introducera den här handboken till ett större nätverk av boendeenheter med tjänster för äldre, så att andra kan få ta del av den här fina handboken som stöd för deras arbete. Handboken kan förstärka att klienterna kan få en meningsfull vardag med "krydda" från det som naturen för med sig.**

Vi tolkar den här återkopplingen från personalen på Suvelakoti att vår handbok har utvecklats till att bli en produkt som kommer att användas till det syftet som vi strävade efter.

### **5.3.6 Handbokens uppläggning och design**

En av gruppmedlemmarna tog ansvar för att sammanställa aktiviteterna till en handbok efter aktiviteterna var grovplanerade. Ursprungligen var tanken att använda gratisprogrammet Canva, men på grund av upphovsrättsfrågor bestämde vi att designa handboken från början med Adobes InDesign-layoutprogram. Illustrationerna och layouten av handboken skapades av en av examensgruppsmedlemmarna från början till slut. Det bestämdes inom examensgruppen att i handboken skulle de fyra årstiderna skiljas från varandra med hjälp av skiftande bakgrundsfärger.

Dessutom kom vi överens om att det skulle finnas en separat illustration med en tillhörande introduktionstext vid de olika årstiderna. Vi bestämde oss även att skriva ett kort förord som introducerade examensgruppen och en innehållsförteckning i början av handboken. Sist i handboken finns fyra vädertabeller som hör samman med aktiviteten *Väderdagbok* som enheten kan skriva ut och använda som mall i denna aktivitet.

## 5.4 Reflektionsfasen

Utvärderingen av projektprocessen och projektresultatet leder till kompetensutveckling. Enligt litteraturen ingår överlämnandet av produkten i reflektionsfasen. Överlämnandet ska planeras så att samarbetspartnern får eventuell tilläggsinformation som kompletterar den fysiska produkten. Beroende på produkt kan det handla om till exempel rådgivning, utbildning eller underhållsavtal. (Macheridis, 2001, s. 90).

Reflektion över produktens utvecklingsprocess skedde kontinuerligt under examensgruppens träffar och vid handledningstillfällen. Återkopplingen reflekterades över i grupp vid dessa tillfällen. Den återkoppling som vi förväntades erhålla var från den första samt andra frågeformuläret, under handledningstillfällen med handledare samt vid opponering av vårt projektarbete.

När vi besökte Suvelakoti framkom det att enheten önskade aktiviteter som var mer tilltalande för män. Examensgruppen diskuterade detta och att det finns aktiviteter som kan tyckas vara tilltalande för män. Vi har inte nonchalerat samarbetspartnerns önskemål, däremot har vi valt ett könsneutralt perspektiv och skapat varierande aktiviteter.

Forskningslovsansökans handläggning tog längre tid än förväntat. Detta påverkade projektets tidslinje och utvecklandet av våra aktiviteter. Nu i efterhand kan vi konstatera att det hade varit fördelaktigt att påbörja processen med forskningslovet tidigare. Då hade vi kunnat skicka ut frågeformulären tidigare och personalen hade haft längre tid på sig att besvara dem. Trots att vi mötte utmaningar med forskningslovsansökan har vi lyckats anpassa oss till detta och omorganisera vår arbetsprocess.

Den korta svarstiden teoretiserade vi vara största anledningen till att enbart tre individer deltog. Frågeformuläret skickades även ut under semestertider, vilket innebär att möjligheten att besvara det inte alls uppstod för en del av personalstyrkan. På basen av det första frågeformuläret blev det tydligt för oss att klienterna vid enheten uppskattar att både skapa och lyssna på musik. Reflektion inom gruppen lyfte fram om vi ville skapa aktiviteter med musik med en koppling till naturen. Vi beslutade att de naturliga ljuden som förekommer utomhus som exempelvis fågelkvitter och surrandet av insekter, bidrar till de positiva effekterna som naturen för med sig. Vi blev inspirerade av detta till att skapa

aktiviteten "Vindspel", där ljuden av naturliga material kombinerat med vind, skapar musiken.

Aktiviteterna som framkom från det första frågeformuläret var aktiviteter som inte nödvändigtvis är besläktade med naturen. Vi valde att inte ta med aktiviteter som de redan utför vid enheten, i vår handbok. Dock finns undantag som exempelvis promenad utomhus, där denna aktivitet lyfts fram men som har kompletterats med exempelvis extra rörelsemoment för att främja den fysiska funktionen.

Vi fick under det inledande mötet information om att enheten, tillsammans med en trädgårdsarkitekt, kommer att utveckla deras trädgård. På grund av detta, har vi valt att inte utveckla aktiviteter som kräver en specifik miljö. Aktiviteterna som vi har utvecklat är mångsidiga och kan utföras oberoende av platsen.

Vi har under utvecklandet av aktiviteter reflekterat om vi i handboken vill lyfta fram aktiviteter som är mer fysiskt krävande som exempelvis yoga ute i trädgården. Vi beslutade oss för att inte ta med dessa då enheten har en fysioterapeut med kompetensen att planera dessa aktiviteter. Denna fysioterapeut leder grupp gymnastik, och enskild träning med klienterna. Denna information framkom vid det första mötet vid Suvelakoti.

I utvecklandet av handboken upplevde vi att en introduktion av oss som utvecklat denna, och till vilket syfte den är utvecklad fattades. Därefter valde vi att skriva ett förord inför presentationen av handboken vid Suvelakoti. Den första versionen av förordet innehöll information om vår samarbetspartner samt kopplingen till yrkeshögskolan Novia. Efter reflektioner valde vi att utesluta dessa, och enbart presentera examensgruppen samt projektet. Dock kunde inte dessa justeringar färdigställas inför presentation av handboken, och därmed visades den första versionen av handboken upp. Se bilaga F respektive G.

Inför det andra besöket vid Suvelakoti planerade vi att kort presentera examensgruppen samt projektet. På grund av personalskifte och att rapportering pågick fanns det väldigt lite tid till att presentera, och vi valde att i stället göra en kort muntlig presentation av examensgruppen och sedan fokusera på att visa upp handboken. Vid besöket för att presentera handboken och få återkoppling på den i form av frågeformulär, hade vi planerat att personalen skulle besvara våra frågor samtidigt med tanke på vår begränsade tidsram. Personalen hade inte möjlighet att svara omedelbart och fick i stället tid till slutet av

veckan, totalt fyra dagar enligt enhetsansvariges önskemål. Trots detta fick vi inte den förväntade skriftliga återkopplingen inom den angivna tidsramen. Även om den muntliga responsen från personalen under presentationen var bekräftande kunde denna inte dokumenteras och sammanställas på samma sätt som den skriftliga. Vi hade kunnat tydligare kommunicera förväntningarna och tidsramarna för feedback från samarbetspartner för att säkerställa att vi får den nödvändiga återkopplingen i tid.

Vi fick inga svar på vårt frågeformulär, utan frågorna besvarades i form av ett sammanställt e-postmeddelande från enhetsansvarige i stället för individuella svar som vi efterfrågade. Dessa svar anlände efter den tidpunkt som vi kommit överens om passerat. På grund av att vi utgår ifrån de forskningsetiska principerna som vi är förbundna till, kan vi inte registrera dessa gemensamma svar som resultat och eventuellt förändra vår produkt baserat på dessa. Dock framkom ingen negativ kritik eller förslag till hur handboken ytterligare skulle kunna förbättras. Vår handbok kunde därmed innehållsmässigt anses vara färdig, men vi valde att finslipa formuleringar och tillsätta en innehållsförteckning efter att allt innehåll granskats.

## 6 Den slutliga produkten

De aktiviteter som vi utvecklat till denna produkt har fått sin inspiration från många olika ställen. Totalt utvecklade vi trettiofyra aktiviteter som är fördelade utefter årstid. Den första aktiviteten som uppkommer är *Väderdagbok* som är en aktivitet som kan utföras året om följt av vår, sommar, höst och till sist vinter med respektive aktiviteter under en kort presentation av årstiden. Se bilaga I respektive J.

### Väderdagbok

En gästföreläsare vid närvårdarutbildningen, 2011, berättade om hur hon själv praktiserade denna aktivitet. Hon ville uppmärksamma oss studerande på hur en liten insats från oss som vårdar kan ha stor betydelse för våra klienter.

Vädret och naturen är intimt sammankopplade, sol och regn är nödvändiga parametrar för grönskan utomhus. Genom att dagligen följa med vädrets växlingar uppmärksammas klienterna på utemiljön. Vädret är ett neutralt samtalsämne, alla har erfarenheter och åsikter om vädret. Klienterna kan ges utrymme för delaktighet genom att de får vara med

och fatta beslut om vädret är lämpligt för en viss uteaktivitet. En väderdagbok som löper över flera år ger ytterligare näring till reflektioner om vädret och naturen. Dagboken kan kompletteras med små anteckningar, dokumentation, om uppskattade aktiviteter. Dessa anteckningar kan fungera som inspiration till kommande år. När årstidernas växlande väder och dagarnas varierande längd noteras bidrar det till tidsorienteringen.

## **6.1 Vår**

På våren vaknar naturen, och vi har därmed valt att utveckla aktiviteter för att uppmärksamma det. Vi i gruppen ser våren synonymt med en nystart som kan kopplas till livscykeln. Aktiviteterna som vi blev inspirerade till, har starka band till personliga minnen och koppling till den finska kulturen som exempelvis påskfirande och valborg. Aktiviteterna är även utvecklade för att kunna skapa gemenskap mellan olika generationer.

### **Vårtecken**

Denna aktivitet utvecklades av tankebanan att trädgårdsterapi är en process som kan genomföras passivt och aktivt. Sökandet av olika tecken som representerar våren, som exempelvis grönskande av träd, gräs och blommor dirigerar uppmärksamheten till dessa tecken vilket kan ha en terapeutisk effekt på den observerande individen. Om dessa tecken kan diskuteras i grupp så har det även möjlighet till att gynna känslan av samhörighet. Vi funderade även på hur denna aktivitet skulle kunna användas även längre fram och arbetade fram idén om en flerårig uppföljning av dessa vårtecken. Detta gynnar den kognitiva funktionerna som minne och uppmärksamhet, men även hjälper individer med demens att orientera sig i tid och rum, eller även i detta fall, årstid. Sinnen stimulering i sökandet av vårtecken som ljudet av fågelsång och vackra blommor att granska eller dofta.

### **Vårstäda trädgården**

Vårstädning av trädgården möter samarbetspartners önskemål om praktiskt arbete eller aktivitet som kan göras i trädgården. Trädgårdsarbete, utgående från individuell förmåga och intresse, innebär att klienterna använder sina förmågor så att de bibehålls och eventuellt återtas beroende på intensitet i aktiviteten. Tidigare inaktivitet kan ha gjort att kroppen glömt hur vissa rörelser utförs. Orsaken till inaktivitet kan vara disengagemang, klienten har valt att sluta engagera sig. I en gemensam trädgård får klienten ingå i ett

sammanhang där hen bidrar till att göra omgivningen tilltalande och även andra får glädje av de utförda uppgifterna, det känns meningsfullt och livskvaliteten upprätthålls.

### **Plantering av frön**

Plantering av frön ger klienterna möjlighet att vara nära naturen och arbeta med sina händer. Det är inte bara fysiskt utan även psykiskt och emotionellt stimulerande. Genom att plantera frön får klienterna odla egna växter och se livscykeln. Det kan ge meningsfullhet och väcka minnen. Denna aktivitet kan med fördel göras i grupp, och då stimulera socialt samspel, men kan också göras individuellt.

### **Mätning av nederbörd**

Genom att mäta nederbörden kan de äldre bedöma om växterna i trädgården behöver mer vatten eller om regnvattnet räcker till. Det kan vara engagerande och meningsfullt att både observera och dokumentera regnvatten. De kognitiva funktionerna används då de observerar, registrerar och tolkar nederbördsdata. Mätning av nederbörd kan ge en känsla av struktur, till exempel om nederbörden mäts varje dag eller under en bestämd dag i veckan och vid samma tidpunkt. Det är en enkel uppgift där de flesta kan delta. Det kan också vara intressant att följa med den olika mängden regnvatten som kommer vid respektive månader, årstid eller år. Instruktioner för mätning av nederbörd baseras på Marthaförbundets internetsidor (Kastelu, u.d.).

### **Påskpynt**

Aktiviteten påskpynt i olika variationer uppkom efter egna erfarenheter både på tidigare arbetsplatser och hemma med familjen. Måla ägg och pynta videkissar är en kreativ aktivitet att göra vid påsken. Äggen kan dekoreras med olika färger och mönster och videkissarna kan dekoreras med olika pynt. Det ger de äldre möjlighet att uttrycka sin kreativitet och skapa unika påskverk. Klienterna använda sina händer och användning av penslar, färger och små material kräver finmotoriska färdigheter. Aktiviteterna kan därmed hjälpa bibehålla eller förbättra rörligheten och koordinationen i händer och fingrar. Aktiviteterna kan utföras individuellt men också i grupp för att möjliggöra social interaktion. Påskpynt är för många traditionellt och kan väcka nostalgiska minnen samt

skapa påskglädje. Påskpynten kan dekorera enheten, det egna hemmet eller ges bort till anhöriga eller någon annan. Aktiviteten har koppling till frågeformulärets svar om högtidsverksamhet.

### **Gigantiska såpbubblor**

Gigantiska såpbubblor är en aktivitet som ger möjlighet att återuppleva barndomsminnen och känna sig ung på nytt. Det är en aktivitet som förknippas med lekfullhet och kan ge de äldre en känsla av precis det, men också lätthet och glädje. Genom att skapa de gigantiska såpbubblorna från början engageras deltagarna. Det kräver koncentration och precision, de äldre övar sin finmotorik. Aktiviteten kan göras tillsammans med andra, till exempel med barnbarn för att skapa nya minnen. Såpbubblorna kan vara en rolig aktivitet för valborg då den skulle också ha koppling till frågeformulärets svar om högtidsverksamhet. Vi sökte efter olika recept för såpbubblor, men vi kom fram till våra egna slutsatser om ekologin (Lehto, 2018).

## **6.2 Sommar**

Under sommaren har vi även blivit inspirerade av våra egna minnen och bygga att broar mellan generationer. Sommar för oss som utvecklat detta projekt har olika innebörd för samtliga, men gemensamt är att sinnen stimuleras. Aktiviteterna har därför deras botten i vad som sommar representerar för oss.

### **Sommartecken**

Alla länder upplever inte de fyra årstiderna, och eftersom vi upplever de här i Finland, är det viktigt för många att följa med årstidsväxlingarna. Genom att följa med olika tecken på att sommaren kommer, antingen genom fönstret eller genom att gå utomhus, stimuleras både minnen och sinnen hos de äldre. Då klienterna upptäcker de olika tecknen och dokumenterar dem, kan de samma tecken observeras flera år, och klienterna kan se skillnader mellan åren. Specifika tecken kan även tillbringa specifika känslor, vilka klienterna kan diskutera sinsemellan på boendet. På boendet kan även ett sommarträd skapas, där klienternas kreativa sida lyfts fram och de får visa det viktigaste med sommaren för dem. Sommaren tillbringar ofta glädje hos människor, vilket motiverar aktiviteten.



## **Sommarsysslor**

Genom att utföra olika somriga sysslor i trädgården, får klienterna en chans att känna sig viktiga och meningsfulla. De flesta har någon gång i livet sysslat i trädgården, och genom att få göra det även på senare år tillsammans med andra, stimuleras minnen och nya minnen kan skapas. Att bland annat plocka ogräs, klippa gräs och vattna växter, motiverar klienterna röra på sig och bidrar till positiva effekter på kroppskoordinationen, balansen och muskelstyrkan. Sinnerna stimuleras också genom rörelse utomhus och tillsammans kan klienterna spendera tid tillsammans medan de gör något meningsfullt. Denna aktivitet har skapats på basen av samarbetspartners önskemål om praktiska och vardagliga aktiviteter utomhus i trädgården.

## **Besök en specifik plats**

Idén till denna aktivitet uppstod när bakgrunden skrevs. Enligt Wijk (2004) kan en speciell plats kan särskilt stor betydelse för en individ. Enligt uppgift i 2023 års examensarbete sker promenader i omgivningarna runt enheten. I samband med dessa promenader får klienterna dagsljus, som bidrar till syntetisering av D-vitamin, frisk luft och motion. Promenaderna medför att effekterna av kroppens åldrande mildras. Samtidigt ska hänsyn tas till att temperaturregleringen försämrats och att huden blir känsligare för UV-strålning från solen.

Genom att under promenaden besöka en på förhand bestämd plats eller miljö som har en speciell betydelse för klienten ges hen tillfälle att minnas tillbaka och återuppleva känslor. Denna aktivitet kan vara motiverande att göra individuellt för en person som annars inte gärna deltar i aktivitet på grund av att hen upplever tillkortakommanden i gruppaktivitet eller att den sociala kognitionen är nedsatt.

## **Fotbad**

Egen erfarenhet av att det är trevligt att ta fotbad utomhus på sommaren väckte idén. Den medicinska foterapeuten Ann Komulainen kontaktades för att säkerställa att förslaget inte medför risker för de äldre, hon föreslog användandet av tallsåpa i stället för eteriska oljor. Eteriska oljor kan vara kraftiga och viss försiktighet rekommenderas. Tallsåpan är både mild och ger associationer till skogen.

Uppslaget till att använda eteriska oljor hämtades från Axelssons SPA och Skin Clinic, så också att stunden för fotbad kan förgyllas med inspelade ljud (Axelssons SPA & Skin Clinic, u.d.). Tanken med den avslutande fotgymnastiken är att den bidrar till att förebygga felbelastningar som i förlängningen kan påverka ben, knän, höfter och rygg så att rörelseförmågan försämras (Harr, 2020). Fötternas styrka påverkar hela kroppens hållning och balans, viktiga faktorer för att det ska vara möjligt att självständigt kunna röra sig i trädgård och gröna miljöer.

Fotbad utomhus sommartid ger möjlighet till exponering för naturens helande element så som frisk luft, vatten, vind, sol och skugga. Genom att tillsätta någon droppe eterisk olja och dekorera fotbadet med blommor, torkade eller färska som klienter själva varit med och samlat in, tillför man ännu en ingrediens som knyter an till den gröna miljön. Aktiviteten kan lätt anpassas till respektive klient utgående från kognitiv förmåga. Förutsatt att klienten upplever fotbad som positivt kan aktiviteten genomföras även vid långt framskriden demens. Fotbadet får gärna avslutas med en stunds fotgymnastik nu när fötterna är varma och uppmjukade.

### **Bubbelmålning**

Idén till aktiviteten bubbelmålning väcktes på basen av egna erfarenheter i livet. Skapande av bubbelmålningar är en kreativ aktivitet som kan utföras utomhus i trädgården. Aktiviteten främjar lungkapaciteten och kan göras tillsammans med barnbarn för att skapa minnen tillsammans med dem. Detta är en ganska simpel aktivitet, men kan ändå kännas viktig och resultaten kan hängas upp på enheten som en påminnelse för klienterna. För att skapa en bubbelmålning behövs det inte konstnärlig talang, vilket kan motivera klienterna att delta i aktiviteten.

### **Frisbeegolf**

Aktiviteten frisbeegolf är ännu en aktivitet som uppkommit på basen av egna erfarenheter och är en ganska simpel aktivitet som passar alla åldrar. Frisbeegolf är en fysisk aktivitet som uppmuntrar klienternas motorik, muskelstyrka och koordinationsförmåga. Personalen på Suvelakoti önskade olika spel utomhus, vilket motiverar aktiviteten frisbeegolf. Genom att spela olika spel utomhus, uppmuntras klienterna att socialisera med varandra och rörelse bidrar till positiva effekter på fysiska förmågor. Vi letade upp instruktioner om de

grundläggande principerna för frisbeegolf på internet (Säännöt lyhyesti, ei pvm), men tillämpade instruktionerna på samarbetspartnern självständigt.

### **Gör något extra på promenaden eller Tantparkour i naturen**

Första kontakten med tantparkour skedde via Instagramkontot Tantparkour. Maria Ringsén skapade kontot för att dela med sig av träningsformen hon hittat på för att på ett lekfullt sätt träna och därmed återta tron på kroppens förmåga. (Palmkrantz, 2023).

Inspiration till den här aktiviteten kommer från att i 2023 års examensarbete framkom att promenader utförs i närområdet och att utegym efterfrågades. Promenaden är utmärkt motion så som den är. Den som är kapabel och motiverad kan nyttja små hinder på vägen för att belasta muskler, skelett och leder. Den fysiska belastningen kan bidra till bättre muskelstyrka, balans och koordinationsförmåga. Tron på den egna förmågan stärks av att ta sig an små utmaningar och få uppleva att man klarar av dem, till exempel att hålla balansen när ett stort kliv tas över ett dike eller något annat hinder.

Benämningen tantparkour syftar på en träningsform som går ut på att forcera hinder i omgivningen på ett sätt som är mindre extremt än den ursprungliga formen av parkour. Det finns inga regler förutom att det ska vara ett roligt sätt att ge goda förutsättningar för ett gott åldrande. Den som inte vill eller kan delta i att forcera hinder kan göra det lilla extra av promenaden genom att fästa extra mycket uppmärksamhet på naturens fenomen.

### **Bygga fågelholk**

Byggandet av fågelholk är en aktivitet som många kan uppskatta att göra, aktiviteten uppkom på basen av egna erfarenheter. Att få använda hammare och spik för att skapa något bringar skaparglädje och stimulerar minnen. Att få skapa något åt fåglarna, skapar meningsfullhet och klienterna kan se då fåglarna flyttar in i hemmet, vilket i sin tur ger glädje. Denna aktivitet främjar grovmotorik och kreativitet. Genom att sedan måla fågelholkarna med olika färger och eventuellt med bland annat blommor och blad, dekorerar även trädgården i fina färger. Då klienterna ser sin skapelse i naturen, framkallas minnen, sinnen och glädjen att ha gjort något viktigt för fåglarna i naturen. Fågelholkar kan

byggas enligt olika modeller, beroende på vilka fågelholkar som önskas flytta in. Även hålet på framsidan där fåglarna tar sig in och ut, anpassas till de olika arterna. (Hansson, 2023).

### **Bygga sandslott**

Att bygga sandslott är någonting som vi tror att de flesta har upplevt. Om inte som barn, så kanske tillsammans med sina egna barn. Inspirationen från denna aktivitet kom från en av gruppmedlemmarna som har egna barn, som älskar att bygga med sand. Känslan av sand mellan fingrarna kan återkalla minnen. Kinetisk sand är formbar och enkel att arbeta med men som fortfarande kräver finmotorik och till viss del, kreativitet.

## **6.3 Höst**

Det som representerar höst för oss är förändringar i naturen som lövens färgskiften, svalare väderlek och skördetider. Växtligheten levererar sina sista frukter för att nå slutet av sin livscykel eller gå i intervila. Hösten sätter punkt för sommarsången och väcker viljan att ta till vara och spara det som naturen har producerat.

### **Hösttecken**

Förändringen av sommar till höst visar sig i naturen med lätt märkbara förändringar. Saker att observera med boendes klienter är inte bara de synliga färgförändringarna i naturen och observationen av flyttfåglar, utan det går även att aktivera andra sinnen: vädret blir svalare, jorden luktar blötare och höstregnets smattrande. Syftet med att observera höstens tecken är att "förankra" klienterna i tid och plats. Genom samtal kan klienterna minnas barndomens skördetider eller andra minnen. Genom att dokumentera observationer kan dessutom en jämförelse göras med tidigare år och därigenom få erfarenhet av tidens gång. Vi föreslog även höstbingo inomhus som aktivitet, om vädret inte tillåter utomhusaktiviteter.

### **Höststäda trädgården**

Höststädning av trädgården möter samarbetspartnerns önskemål om att utveckla vardagliga och praktiska aktiviteter som kan utföras i trädgården. Att arbeta ute i trädgården stödjer klienternas fysiska kondition och är en lättgenomförd vardaglig aktivitet som låter klienten uppleva deltagandet och meningsfullhet. Att höststäda i trädgården är också en aktivitet som är lätt att börja och avsluta, vilket gör det troligen lätt av personalen att uppmuntra klienter att delta i.

### **Plantera vårlökar**

Att plantera vårlökar är en praktisk aktivitet som valdes för att ge klienterna en känsla av kontinuitet. Dessutom ger planteringen en känsla av mening, och den är också en aktivitet som är starkt kopplad till höstsäsongen. Plantering av vårlök kan anpassas till klienternas funktionsförmåga. Vissa kan vara kapabla till att plantera lökar direkt i marken, men eftersom lökar kan även planteras i krukor är aktiviteten också möjlig för klienter som kan arbeta vid ett bord. Aktiviteten är ganska snabb att sätta i gång och genomföra, vilket svarar önskemålet att utveckla aktiviteter som är lätta att anpassa till vardagslivet.

### **Pressa blommor och blad**

Pressa blommor och blad är något det flesta har gjort i skolan eller i barndomen. De äldre kommer närmare naturen då de samlar in blommor och blad från trädgården och får därmed möjlighet att komma utomhus och njuta av frisk luft. Bladen som pressas mellan något tungt torkas och kan bevaras och uppskattas under en lång tid. Processen resulterar i konstnärliga skapelser och kan användas till kort, dekorationer eller andra konstverk. När bladen placeras mellan pappersarket kräver det noggrannhet och precision, de äldre måste därmed använda sig av finmotoriken.

### **Skapande av lövträd**

Idéen bakom denna aktivitet kommer från tankebanan att alla kan vara med. De olika klienterna som är boende på enheten har olika förutsättningar, funktionshinder och nedsatta funktioner. Det innebär att det ibland kan vara svårt att skapa aktiviteter som passar samtliga. Ett lövträd består av en stam, men får liv först när löv tillsätts till den. Aktiviteten kan göras enskilt eller i grupp och består av att samtliga kan få rita, färglägga eller klippa ut ett löv som fästs vid trädstammen som tränar finmotorik. Denna aktivitet uppmuntrar även till kreativt skapande och kan uppskattas eller diskuteras i grupp.

Färgförändringar på löven uppmärksammar årstiden, och kan hjälpa till med orientering i tid.

### **Vindspel**

Själva skapandet av vindspel är en kreativ process. Kreativitet och konstnärlighet används då dessa skapas. Resultatet kan vara stimulerande och ge en känsla av prestation och stolthet. Vid skapandet av vindspel kan klienterna arbeta tillsammans och därmed främja social interaktion. Den färdiga produkten kan hängas utomhus och klienterna kan lyssna på ljuden och njuta av deras skapelse. För många är vindspel avkopplande och harmoniska att lyssna på. Inspirationen till återanvändbara material hämtades inte bara från våra egna idéer, utan också genom att hitta lämpliga alternativ på till exempel Pinterest (Savela, ei pvm).

### **Skapa ett ekosystem i en glasburk**

Denna aktivitet hämtar naturen inomhus. Idén till aktiviteten framkom vid diskussion att alla klienter inte har möjlighet att ta sig ut varje dag. Genom att då skapa ett eget ekosystem i en glasburk och förvara det inne på enheten, kan klienterna ändå följa med naturens gång. Denna aktivitet främjar sinnen, funktionsförmågan samt engagemang över tid. Skapandet av ekosystemet inverkar även positivt på fin- och grovmotoriken och klienterna kan diskutera naturens gång tillsammans genom att följa med hur ekosystemet mår.

### **Karva pumpor**

Karva pumpor är en rolig aktivitet som ger möjlighet åt deltagarna att uttrycka sin kreativitet och skapa fina konstverk. Det förknippas med högtider som Halloween och höstens ankomst. Användningen av olika verktyg, som till exempel sked för att gröpa ur köttet, främjar finmotoriken och koncentrationen hos klienterna. Detta är även en social aktivitet där klienterna kan arbeta tillsammans och främjar samarbete och gemenskap. Resultaten kan ge en känsla av prestation och stolthet. Pumporna kan placeras både inomhus och utomhus och fungerar som en festlig atmosfär som förgyller omgivningen. Dessutom kan fruktköttet tas tillvara på och användas i soppa eller paj samt pumpakärnorna som något extra i maträtten.

## **Göra egen sylt och saft**

Inspirationen kommer från det gamla tankesättet att allt ska tas tillvara. Hemmagjord saft och sylt är fortfarande en kvarlevande tradition från äldre tider, och som ger klienterna en smak av nostalgi samt meningsfullhet. Vi som grupp reflekterade även över detta med de roller som man tillhör i sitt liv, och vi talade om möjligheten att många av de äldre ser sig själv som en "husmorroll" vars sysslor tillhörde just detta och som gav meningsfullhet. De flesta äldre som har gjort hemmagjord saft eller sylt kommer många fortfarande ihåg de recept som de själva fått lära sig av deras föräldrar. Därför valde vi ett helt vanligt recept som återfås på internet, för att uppmuntra deltagarna i saft- eller syltproduktionen att diskutera hur de har gjort i alla tider (Grundrecept saft, u.d.) (Grundläggande sylt, u.d.).

## **6.4 Vinter**

Vinter representerar för oss en stark motsats till sommarens varma färger med snöklädda landskap och många mörka månader. Mjuka ljus och naturens resurser som finns tillgängliga under vinterhalvåret används för att bryta av den gråskaliga tillvaron. Vintern erbjuder sparsamt med skörd. Detta innebär att många djur riskerar att fara illa, vilket ger människan en möjlighet att altruistiskt bistå och skapa meningsfullhet.

### **Vintertecken**

Vintertecken kan följas med för att observera den kalla årstidens ankomst. Genom att observera vintertecken och det som årstiden har att erbjuda kan vinterns ankomst firas och omfamnas. Förändringar i naturen är de mest tydliga tecknen och kan användas för att skapa dekorationer för att återskapa den vinterlika atmosfären. Genom att observera, dokumentera och skapa dekorationen av vintertecken kan klienterna upptäcka och njuta av vinterns ankomst. Klienterna får även en uppfattning om tid när de följer med årstidens förändringar utanför fönstret.

### **Fågelmatning**

Att göra egen fågelmat är en enkel och rolig aktivitet där vanliga livsmedel som frön och nötter kan användas. Olika recept och ingredienser användas. När sedan fågelmaten placeras utomhus kan de äldre observera fåglarna när de avnjuter den. Detta är inte bara underhållande utan främjar också fåglarnas överlevnad och välbefinnande under de kalla

vintermånaderna då maten kan vara knapp. Vi sökte efter inspiration till aktiviteten på Yle Strömsös (Esselström, 2020) och Pinterests (Dean, ei pvm) internetsidor.

### **Adventsljus dekoration**

Användning av adventsljus är traditionellt och stämningsfullt som förknippas med förberedelser inför julen. Genom att skapa egna adventsljus kan främja kreativitet. De äldre använder sig av finmotoriken då de placerar små dekorativa element på ljusen och kopparna. Personliga adventsljusdekorationer skapas och bidrar till traditionell ljusstämning. Klienterna kan få en uppfattning om tid och rum då de deltar i denna aktivitet som är förknippad med juletider. Aktiviteten har koppling till frågeformulärets svar om högtidsverksamhet.

### **Granriskrans**

Under vintertiden som enligt oss i examensgruppen är det inte många livliga färger som naturligt förekommer. De flesta växter har lagts till vila under snötäcken och de som förekommer är exempelvis gröna toner från barrträd och rött från vinteräpplen. Gransriskvistar är en vanligt förekommande dekoration under vinterhalvåret och det är ur denna som vi inspirerades till att ta upp denna aktivitet. Vi reflekterade över att en granriskrans inte enbart är stimulerande för ögonen, utan även doften kan bidra till en trevlig miljö med inslag av natur.

### **Lyktor av mjölkpaket**

Skapandet av olika sorters lyktor ger vintern ljus och bringar glädje. Idén till denna aktivitet framstod då gruppen diskuterar vinterns mörka tider och ville hitta metoder för att stänga ute mörkret. En lykta gjord av mjölkpaket är även ett sätt att använda sig av det man har för att skapa något fint. Denna aktivitet bringar glädje och kreativitet. Skaparglädje uppstår vid skapelse av något nytt, och genom att använda sig av använda mjölkpaket sparas även naturens resurser då något nytt inte behöver införskaffas för skapandet av lyktorna.

### **Snölyktor**

Snölyktor är något som de flesta är bekanta med redan från barndomen. Idén väcktes både genom reflektioner till barndomen och för att skapa ett alternativt sätt att stänga ut mörkret under vintertiden. Med detta i beaktande kan aktiviteten väcka minnen och



känslor, bidra till skaparglädje samt upprätthålla traditioner. Då klienterna går utomhus för att rulla bollarna till snölyktan, främjas även funktionsförmågan, balansen samt muskelstyrkan. Detta är också en aktivitet som inte kräver så mycket material vilket leder till att det är en ganska lättutförlig aktivitet som göras var som helst. Denna aktivitet stödjer också samarbetspartnerns önskemål med aktiviteter som kan utföras utomhus i trädgården.

### **Klassisk islykta**

Skapandet av en klassisk islykta med en hink, är ännu ett sätt att ge ljus under vinterns långa mörka timmar. Denna aktivitet bidrar till skaparglädje, väcker känslor samt upprätthåller traditioner. Genom att dekorera med olika blommor, kottar, livsmedelsfärger med mera, kan lyktan bli en kreativ skapelse som bringar ännu mer skaparglädje och skapar minnen. För aktiviteten krävs inte så mycket material eller tid, annat än tiden det tar att frysa lyktan, vilket leder till att aktiviteten kan göras enkelt och ofta. För denna aktivitet får klienterna gärna gå ut och plocka kottar och grenar för dekoration, vilket stödjer utomhusaktivitet i trädgården.

## **7 Tillförlitlighet och generaliserbarhet**

Den litteratur och data som har insamlats anser vi är relevant. Denna har eftersökts med nyckelord och fraser som är riktade mot att besvara våra frågeställningar. Vi har därmed inte eftersökt data som motsäger de positiva effekterna som naturen medför och aktiviteternas betydelse för individer. Den första enkäten besvarades enbart av tre personer av tjugo i personalstyrkan. Detta gör att det kan finnas data som vi inte fått tillgång till. Det andra frågeformuläret besvarades gemensamt av personalen, i och med att de individuella svaren uteblev finns en risk att avvikande åsikter inte kom till vår kännedom.

Begreppet generaliserbarhet utvärderas enligt huruvida det är möjligt att nå samma resultat. Litteratursökningarna redovisas i en tabell och källorna återfinns i litteraturförteckningen. Individuella preferenser och skrivteknik avgör hur bakgrundsmaterialet presenteras och används. I framställandet av själva produkten ingår ett stort mått av kreativitet, både när det gäller att konstruera aktiviteterna och att utforma

designen. En motsvarande produkt är möjlig att producera, innehållet och utseendet skulle troligen bli ett helt annat.

## 8 Diskussion och avslutning

Vi har under examensarbetets gång skapat en handbok med aktiviteter som baserar sig på relevant bakgrundsteori. Projektet har utvecklats utifrån examensgruppens reflektioner kring frågeställningen och bakgrunden. Processen har pågått i fyra månader.

Utevistelse och natur har terapeutiska effekter som kan uppnås genom att aktivt göra saker så som att promenera, umgås med andra eller utföra trädgårdsarbete. Individen kan njuta av trädgården på ett mer passivt sätt, antingen sittandets utomhus och låta sig exponeras för naturens element eller att inifrån en byggnad betrakta naturen genom ett fönster.

Naturens element erbjuder sinnesstimulering, vilket kan leda till minskad stress och ge en känsla av lugn, bidra till att återkalla minnen, skapa trygghet samt främja välbefinnande. Årstidsväxlingarna i trädgården kan ge upphov till reflektion hos individen. Trädgårdsarbete och vistelse i trädgården tillsammans med andra kan främja en känsla av gemenskap och produktivitet bland äldre, vilket kan bidra till en meningsfull tillvaro.

Det har varit utmanande att hitta forskning angående hur specifika nedsättningar i funktionsförmågan, så som de olika åldersförändringarna, påverkar möjligheten att delta i aktiviteter. I de artiklar som studerats nämns att det först på senare tid har kartlagts vilka hinder som försvårar utevistelse eller deltagande i aktiviteter, då har det undersökts både individuella hinder och hinder i omgivningen. De definierade hindren handlar mer om resurser, yttre förutsättningar och personalens inställning till risker än om individuella hinder. Den professionella vårdaren ska ha kunskap om hur funktionsnedsättning ska beaktas för att deltagande ska vara möjligt. Den professionella vårdaren ska även besitta kunskapen om hur åldersförändringar ska beaktas i vården och hur begränsningar ska beaktas i samband med aktiviteter. Vi har ändå valt att uppmärksamma åldersförändringarnas effekter för att ge tillfälle för repetition.

Aktiviteter bör anpassas efter individens fysiska och kognitiva förutsättningar så som begränsningar i syn och rörelseförmåga. Aktiviteterna bör vara tillfredställande och fördelaktiga för individerna och stödja deras vanor och rutiner. Anpassning till individens

förmågor kan handla om att erbjuda enklare instruktioner, bryta ned aktiviteten eller erbjuda stöd under processen. Aktiviteten bör planeras på förhand så att nödvändigt material finns tillgängligt. Det är även viktigt att välja aktiviteter så att klienten lyckas och upplever aktiviteten som meningsfull. Risksituationer bör förebyggas så att klienten inte behöver uppleva sig begränsad och att vara förbjuden att utföra vissa moment. En individuell session kan vara mer givande än en gruppssession. En kort stund kan fortfarande vara en giltig upplevelse. Deltagandet i aktiviteter betonas som mer värdefullt än resultatet av dem.

Examensarbetet uppfyller syftet att utveckla en digital produkt som kan användas av personalen som innehåller aktiviteter vilka kan utföras under de olika årstiderna samt nyttja naturens hälsofrämjande inverkan på välmående. Detta bekräftades i samband med det avslutande besöket hos samarbetspartnern då också arbetet presenterades. Återkopplingen var bland annat att aktiviteterna kan utföras oberoende av om det finns tillgång till trädgård och att det är en produkt som kan användas av fler enheter än samarbetspartnern. I den skriftliga återkopplingen bekräftas att aktiviteterna passar för de äldre som ingår i samarbetspartnerns klientgrupp. Det uppskattades att aktiviteterna riktar sig till mogna individer, inte ger känslan av att vara till barn som leker.

De utvecklade aktiviteterna kan anses vara hållbara och lätthanterliga som tar hänsyn till årstidsvariationer och hälsofrämjande egenskaper. Dessutom uppfattas aktiviteterna som lätta att förverkliga och upprepbara, vilket vi strävade efter. Produkten motsvarar våra ambitioner för examensarbetet. Dock har vår initiala tidsplan inte kunnat följas, och detta har bland annat lett till att tidsåtgången för frågeformulärens svarstid har kortats ned. Detta har påverkat processen och eventuellt den slutgiltiga produkten. Trots att forskningslovet dröjde, har vi ändå lyckats framställa en välutvecklad produkt. Detta har varit möjligt då vi har arbetat med ett organiskt synsätt, vilket har inneburit att vi har anpassat oss till de omständigheter vi inte själva kunnat påverka.

Vår samarbetspartner är en finskspråkig enhet vilket har påverkat tidsåtgång för att översätta de dokument som enheten behövde få mellan svenska och finska språket. Detta kan även ha lett till att nyanser i språket gått förlorade. Vi har finskspråkiga i examensgruppen som har enligt deras bästa förmåga försökt att översätta texterna så likt

som originalet som möjligt, och därför upplever vi att inte mycket information har fallit bort på grund av översättningar.

Kartläggningen av hinder för deltagande har nu skett genom litteraturstudier. Detta kunde ha kompletterats av en fråga i det inledande frågeformuläret till personalen. Frågan kunde ha bett personalstyrkan att definiera vad de upplever vara hinder i deras verksamhet. Vi hade även kunnat utveckla våra frågor till frågeformulären mer, så att vi hade kunnat få mer information. De frågor som vi har valt att använda var genomtänkta på det sättet att de skulle vara få frågor som inte var alltför komplicerade eller tog för lång tid att besvara då vi ville göra det lätt för personalen att delta.

Under våra diskussioner har vi reflekterat över att det kräver tid och arbete att genomföra aktiviteter och realiteten är att det ofta råder brist på resurser. Vi kom fram till att det emellertid är enhetens ansvar att det ska finnas tillgängliga resurser och har utgått ifrån det.

En viktig del av hela processen var diskussionen om aktiviteternas användbarhet. Samarbetspartnern hade önskemål om olika aktiviteter som är praktiska, lämpar sig för utevistelse och trädgården samt aktiviteter anpassade för män. Under processens gång kom det även önskemål om musikbaserade aktiviteter. Trots detta har vi i gruppen bestämt oss för att fokusera oss på könsneutrala aktiviteter som kan anpassas för individen. Vi har inte heller tagit i beaktande musiken på grund av att musiken redan används mångsidigt i enhetens dagverksamhet. Vi har i stället tagit i beaktande projektets tema, som är terapeutiska trädgårdar och gröna miljöer, och valt att fokusera på ljud från naturen i stället för syntetiskt producerad musik.

I och med att projektet *Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna* sannolikt kommer att fortsätta, vill vi ge ett förslag till utvecklingsområde till kommande examensgrupper. Det som uppstod i vår process var att personalen lyfte fram musik, att lyssna på samt skapa, som en uppskattad aktivitet hos personal samt klienterna. Vi hade i vår frågeställning inte lyft fram musikens påverkan av välmående, och därmed valde vi att inte utveckla aktiviteter från musik. Fortsatta studier om hur musik kan kombineras med naturen, och vilken påverkan dessa skulle kunna ha på välmående hos äldre kunde vara ett område värt att utforska.

Denna utvecklingsprocess har varit lärorik då vi har stött på många hinder som har krävt att vi varit tvungna att söka nya lösningar och anpassa oss till de omständigheter som vi inte kunnat kontrollera. Under arbetets gång har vi har lärt oss att hantera många inblandade parter och omgivande faktorer. De inblandade parterna har bland annat varit samarbetspartnern, handledarna, opponenterna och de övriga medlemmarna i examensgruppen. Omgivande faktorer är till exempel etiska förhållningssätt och riktlinjer angående examensprocessen. Då medlemmarna i examensarbetet tillhör sjukskötare- samt socionomstuderande har möjligheten för interprofessionella konversationer förekommit. Vi har genom denna process tillägnat oss värdefulla verktyg att använda i våra framtida yrkesbanor.

## 9 Referenser

- American Horticultural Therapy Association (AHTA). (u.d.). *About therapeutic gardens*. Hämtat från ahta.org: <https://www.ahta.org/about-therapeutic-gardens> den 05 02 2024
- Axelssons SPA & Skin Clinic. (u.d.). Hämtat från FOTBAD: <https://axelsonsspa.se/fotbad/> den 26 04 2024
- Bengtsson, A., Lavesson, L., Oher, N., Grahn, P., & Åshage, N. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang*. Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap. Alnarp: Region Jönköpings län.
- Bengtsson, A., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Landskapsarkitekturens miljöpsykologi. i Å. Engström, P. Juuso, M. Liljegren, & L. Lundmark Alfredsson (Red.), *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv* (ss. 155-184). Lund: Studentlitteratur.
- Brännudd, S., & Bäckman, L. (2023). *Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka: Ett funktionellt arbete med utgångspunkt i vårdenheten Suvelakoti i Nystad*. Examenarbete, Yrkes högskolan Novia, Åbo. Hämtat från [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/799662/Brannudd\\_Sara\\_Backman\\_Linda.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/799662/Brannudd_Sara_Backman_Linda.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Cameron, I. D., Dyer, S. M., Panagoda, C. E., Murray, G. R., Hill, K. D., Cumming, R. G., & Kerse, N. (den 07 09 2018). *Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals*. doi:10.1002/14651858.CD005465.pub4/full
- Carlström, I., & Carlström Hagman, L.-P. (2012). *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Carroll, D., & Rendell, M. (2015). Why don't we go into the garden. *The Journal of Dementia Care*, 23(2), 16-18. Hämtat från <https://stepchange-design.co.uk/wp-content/uploads/2016/07/JDC-garden-article-march2015-.pdf>
- Cohen-Mansfield, J., & Jensen, B. (den 04 12 2020). Barriers to the Success of Recreational Groups for Persons With Dementia. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 35 (1). doi:10.1177/0891988720978816
- Crockett, S. (2013). *Activities for Older People in Care Homes : A Handbook for Successful Activity Planning*. London: Jessica Kingsley Publishers. Hämtat från <https://web-p-ebsochost.com.ezproxy.novia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzYxMDYwM19fQU41?sid=127891dd-d958-4c0b-9ef6-f665f6c5f959@redis&vid=4&format=EB&rid=3>

- Cutler, L. J., & Kane, R. A. (2006). As Great as All Outdoors. *Journal of Housing For the Elderly*, 19 (3-4), 29-48. doi:10.1300/J081v19n03\_03
- Dean, B. L. (u.d.). *Milk carton bird house and bird feeders*. Hämtat från Pinterest: <https://fi.pinterest.com/sassy46/milk-carton-bird-house-and-bird-feeders/> den 28 04 2024
- Dehlin, O., & Rundgren, Å. (2014). *Geriatrisk* (3:9 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Dewitte, L., Hill, P. L., Vandenbulcke, M., & Dezutter, J. (2022). The longitudinal relationship between meaning in life, depressive symptoms, life satisfaction, and cognitive functioning for older adults with Alzheimers disease. *European Journal of Ageing*, 19. doi:10.1007/s10433-022-00689-z
- eFYSS. (2021). Hämtat från <https://efyss.se/diagnoser/insomni#:~:text=Vid%20insomni%20%C3%A4r%20fysisk%20aktivitet%20indicerat%20som%20komplement,med%20koffein%20och%20alkohol%20%C3%A4r%20ocks%C3%A5%20indicerat.> den 15 02 2024
- Esselström, L. (den 9 12 2020). *Askartelu ja käsityöt. Tee itse linnunruokaa – mukava lahja viemisiksi kaiken ikäisille sukulaisille tai ystäville*. Hämtat från Yle Strömsö: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/09/tee-itse-linnunruokaa-mukava-lahja-viemisiksi-kaiken-ikaisille-sukulaisille-tai> den 28 04 2024
- Fimea. (u.d.). Hämtat från [https://www.fimea.fi/web/sv/sokresultat?p\\_p\\_id=LaakehakuSearchForm\\_INSTANCE\\_WbIFaU7DGbM9&p\\_p\\_lifecycle=1&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&LaakehakuSearchForm\\_INSTANCE\\_WbIFaU7DGbM9\\_javax.portlet.action=%2Flaakehaku%2Fsearch&p\\_auth=rPY5hsnJ](https://www.fimea.fi/web/sv/sokresultat?p_p_id=LaakehakuSearchForm_INSTANCE_WbIFaU7DGbM9&p_p_lifecycle=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&LaakehakuSearchForm_INSTANCE_WbIFaU7DGbM9_javax.portlet.action=%2Flaakehaku%2Fsearch&p_auth=rPY5hsnJ) den 18 03 2024
- Forskningssetiska delegationen (TENK). (2013). God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland - Forskningssetiska delegationens anvisningar 2012. Helsinki. Hämtat från [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) den 03 02 2024
- Freeman, C., Waters, D. L., Buttery, Y., & van Heezik, Y. (3 2019). The impacts of ageing on connection to nature: the varied responses of older adults. 56. New Zealand. doi:10.1016/j.healthplace.2019.01.010
- Gebhard, D., & Mir, E. (den 07 04 2021). What Moves People Living With Dementia? Exploring Barriers and Motivators for Physical Activity Perceived by People Living With Dementia in Care Homes. *Qualitative Health Research*, 31 (7). doi:10.1177/10497323211002822
- Grahn, P., & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi*. Lettland: Bonnier Existens.
- Groenendaal, M., Smaling, H. J., Achterberg, W. P., & Caljouw, M. A. (2022). Maintaining meaningful activities for persons with dementia during transitions of care: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 44, 176-183. doi:<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.017>
- Grundläggande sylt. (u.d.). Hämtat från ICA: <https://www.ica.se/recept/grundrecept-sylt-720574/> den 22 03 2024

- Grundrecept saft.* (u.d.). Hämtat från ICA: <https://www.ica.se/recept/grundrecept-saft-720573/> den 22 03 2024
- Hamdy, R., Lewis, J., Kinser, A., Depelteau, A., Copeland, R., Kendall-Wilson, T., & Whalen, K. (2017). Too Many Choices Confuse Patients With Dementia. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 3. doi:10.1177/2333721417720585
- Han, A., Radel, J., McDown, J. M., & Sabata, D. (den 3 september 2015). Perspectives of People with Dementia About Meaningful Activities: A Synthesis. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 31(2), 115-123. doi:10.1177/1533317515598857
- Hancock, G. A., Woods, B., Challis, D., & Orell, M. (2006). The needs of older people with dementia in residential care. *INTERNATIONAL JOURNAL OF GERIATRIC PSYCHIATRY*, 21, 43-49. doi:: 10.1002/gps.1421
- Hansson, E. (den 19 12 2023). *Guide till fågelholkar med ritningar.* Hämtat från <https://rikaretradgard.se/guide-till-fagelholkar/> den 25 04 2024
- Harr, T. (den 14 03 2020). *Kurera.* Hämtat från Övningarna som ger starka och rörliga fötter: <https://kurera.se/ovningarna-som-ger-starkare-och-rorligare-fotter/> den 26 04 2024
- Hazen, T. (u.d.). Therapeutic Garden Characteristics. *A quarterly publication of the american horticultural therapy association*, 41(2), 1-3. Hämtat från [https://www.ahta.org/assets/docs/therapeuticgardencharacteristics\\_ahtarep rintpermission.pdf](https://www.ahta.org/assets/docs/therapeuticgardencharacteristics_ahtarep rintpermission.pdf) den 3 04 2024
- Helbostad, J., Frändin, K., & Dohrn, I.-M. (2021). *1.5 Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre.* Hämtat från Fyss.se: <https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2021/10/Rek-aldre.pdf> den 14 02 2024
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad.* Lund: Studentlitteratur AB.
- Hjärt- lungfonden.* (den 21 03 2023). Hämtat från 1921 - Tuberculosvaccinets genombrott: <https://www.hjart-lungfonden.se/forskning/stora-genombrott/tuberkulosvaccinets-genombrott/> den 02 02 2024
- Ingebrand, E., Samuelsson, C., & Hydén, L.-C. (2023). Supporting people living with dementia in novel joint activities: Managing tablet computers. *Journal of Aging Studies*, 63. doi:10.1016/j.jaging.2023.101116
- Kastelu.* (u.d.). Hämtat från Martat: <https://www.martat.fi/puutarha/puutarhantytot/kastelu/> den 02 05 2024
- Kim, S.-H., Seo, J.-B., & Ryu, B.-Y. (03 2024). Stress Control in Older People through Healing. *Behavioral Sciences*. doi:10.3390/bs14030234
- Lai, R., Gurnik, D., Kibria, A., Gualano, R. C., Healy, M. L., & Foladkar, M. (26 2023). Access to a dementia-friendly garden on behavioural and psychological symptoms of dementia, falls and psychotropic medication use in residents of an aged care home in Melbourne, Australia. *Australasian Psychiatry*, 31 (3). doi:10.1177/10398562231160363



- Lehto, A. (den 7 8 2018). *Jättisaippuakuplat ja itse tehty kuplatyökalu*. Hämtat från Kodin kuvalehti: <https://www.kodinkuvalehti.fi/blogit/ruususuu-ja-huvikumpu/jattisaippuakuplat-ja-itsetehty-kuplatyokalu> den 28 04 2024
- Macheridis, N. (2001). *Projektspekter Kunskapsområden för ledning och styrning av projekt*. Lund: Studentlitteratur.
- Martela, F., & Steger, M. F. (09 2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology, 11* (5), 531-545. doi:10.1080/17439760.2015.1137623
- McIntosh, J., Marques, B., Cornwall, J., Kershaw, C., & Mwipiko, R. (9 2022). Therapeutic Environments and the Role of Physiological Factors in Creating Inclusive Psychological and Socio-Cultural Landscapes. *47*(3). New Zealand. doi:10.1007/s12126-021-09452-8
- Meneghetti, C., Melendugno, A., Cavalli, R., Murrioni, V., Carbone, E., Basso, A., . . . Pazzaglia, F. (2023). Psychological impacts of intervention to improve a therapeutic garden for older adults with dementia: a case study conducted at a care facility. *Frontiers in Psychiatry, 14*. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1183934>
- Miranda-Castillo, C., Woods, B., & Orrell, M. (2013). The needs of people with dementia living at. *BMC Health Services Research, 13*(43), 1472-6963. Hämtat från <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/13/43>
- Muistisairaudet: Käypä hoito-suositus. (2023). Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatriit -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrinen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Hämtat från [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) den 3 02 2024
- Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård Sveriges regioner i samverkan*. (den 19 03 2021). Hämtat från Vårdförlopp Kognitiv svikt vid misstänkt demenssjukdom: [https://kunskapsstodforvardgivare.se/download/18.6746d34717ce9d34f7519623/1637824259456/210319+V%C3%A5rdf%C3%B6rlopp+Kognitiv+svikt+SKS%20\(1\).pdf](https://kunskapsstodforvardgivare.se/download/18.6746d34717ce9d34f7519623/1637824259456/210319+V%C3%A5rdf%C3%B6rlopp+Kognitiv+svikt+SKS%20(1).pdf) den 01 03 2024
- Nilsson, G. (2009). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Nishiura, Y., Nihei, M., Nakamura-Thomas, H., & Inoue, T. (2021). Effectiveness of using assistive technology for time orientation and memory, in older adults with or without dementia. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 16* (5), 472-478. doi:10.1080/17483107.2019.1650299
- Palmkrantz, U. (den 11 06 2023). *Senioren*. Hämtat från Tantparkour – lek på allvar: <https://www.senioren.se/halsa-medicin/tantparkour-lek-pa-allvar/> den 12 04 2024
- Paulsson, U. (2020). *Examensarbeten, Att skriva uppdragsbaserade uppsatser och rapporter*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Riksarkivet . (u.d.). Hämtat från Tbc och sanatorier : <https://riksarkivet.se/tbc-och-sanatorier> den 02 02 2024

- Rundgren, Å., & Dehlin, O. (2016). *Männsikans funktionella åldrande*. Lund: Studentlitteratur Ab.
- Säännöt lyhyesti. (u.d.). Hämtat från Pulkkilan Ponsi:  
<https://pulkkilanponsi.fi/saannot-lyhyesti/> den 28 04 2024
- Savela, E. (u.d.). *Tuulikello*. Hämtat från Pinterest:  
<https://fi.pinterest.com/123eijuli/tuulikello/> den 28 04 2024
- Slettebø, A., Sæteren, B., Caspari, S., Lohne, V., Rehnsfeldt, A., Tolo Heggstad, A., . . . Nåden, D. (2017). The significance of meaningful and enjoyable activities for nursing home resident's experiences of dignity. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. doi:10.1111/scs.12386
- Smith-Carrier, T., Béres, L., Johnson, K., Blake, C., & Howard, J. (Augusti 2019). Digging into the experiences of therapeutic gardening for people with dementia: An interpretative phenomenological analysis. *Dementia*, 20, 130-147.  
doi:<https://doi.org/10.1177/1471301219869121>
- Suvelakoti, Nystad. (u.d.). Hämtat från Varha:  
<https://www.varha.fi/sv/servicekanaler/suvelakoti-nystad> den 28 04 2024
- van den Berg, M. E., Winsall, M., Dyer, S. M., Fidelma, B., Gresham, M., & Crotty, M. (06 2020). Understanding the Barriers and Enablers to Using Outdoor Spaces in Nursing Homes: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 60 (4), 254-259.  
doi:10.1093/geront/gnz055
- van der Roest, H. G., Meiland, F. J., Comijs, H. C., Derksen, E., Jansen, A. P., van Hout, H. P., . . . Dröes, R.-M. (2009). What do community-dwelling people with dementia need? A survey of those who are known to care and welfare services. *International Psychogeriatrics*, 21(5), 949-965.  
doi:10.1017/S1041610209990147
- Varha. (u.d.). Hämtat från Tillfälligt boende för äldre, korttidsvård:  
<https://www.varha.fi/sv/tjanster/tillfalligt-boende-aldre-korttidsvard> den 28 04 2024
- WHO. (2020). *World Health Organization*. Hämtat från WHO:s riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1> den 14 02 2024
- Wijk, H. (2004). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.
- Young, R., Camic, P., & Tischler, V. (2016). *The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: a systematic literature review*. *Aging & Mental Health*.  
doi:10.1080/13607863.2015.1011080

Bilaga A

Söktabell

Datum för sökning	Databas	Söktermer	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
3 2 2024	EBSCO-host	elderly or aged or older or elder or geriatric AND nature or outdoor or wilderness or environment or woodland or woods or forest or forests AND wellbeing or well-being or well being AND physical health AND mental health AND social	-	125	2015–2023, fulltext, peer reviewed	43	1

Bilaga A

		health or social wellbeing					
3.2.2024	Google Scholar	elderly people, nature, wellbeing, seasons and weather	-	ca. 29200	-	ca. 29200	1
8.1.2024	Alma Nova	natur och äldre	natur och äldre	27	-	27	3
18.4.2024	EBSCO-host	Meaningful activities AND elderly or aged or older or elder or geriatric or elderly people or old people or old people or senior		2605	Full text, peer reviewed, 2014-2024	396	1
21.4.2024	EBSCO-host	meaningful activities AND		701	Full text, peer	110	1

Bilaga A

		nursing homes or care homes or long term care or residential care or aged care facility			reviewed, 2014-2024		
26.04.24	Sage Journals	Symptoms and dementia		23764	Open access 2013-2024	3289	4
05.02.24	EBSCO	horticulture or gardening or therapeutic garden and dementia or dementia patients or people with dementia		351	2015-2024	185	2
10.03.24	EBSCO	horticulture or gardening or		166			1

Bilaga A

		therapeuti c garden and dementia or dementia patients or people with dementia and activities					
10.02.24	EBSCO	Activities and dementia patients or people with dementia and activities		1403 3	Full text, 2015-2024	1298	1
05.02.24	Google scholar	Therapeuti c garden and dementia		4700 0	2015-2024	18100	1
20.02.24	Google scholar	Needs of people with dementia		1 460 000			3

## Bilaga A

28.4 (Lehto, 2018).24	Google						
28.04.20 24	EBSCO host	Cognitive function AND time orientation		344	Full text, peer reviewed, 2014-2024	13	1

## Bilaga B

27.2.2024 Infokirje ja kutsu osallistua kyselyyn Suvelakodin henkilökunnalle

Olemme ryhmä sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoita Novia-ammattikorkeakoulusta, Turusta. Kirjoitamme opinnäytetyötä, jonka kohderyhmänä ovat vanhuksat. Opinnäytetyömme on toiminnallinen työ, joka perustuu luontolähtöisen toiminnan positiivisiin vaikutuksiin. Luontolähtöisellä toiminnalla voi olla positiivisia vaikutuksia vanhusten hyvinvointiin. Suvelakodin puutarhaa hyödyntämällä on mahdollisuus lisätä Suvelakodin asiakkaiden hyvinvointia.

Tämän vuoksi kutsumme teidät vastaamaan kevään aikana kahteen anonyymiin kyselyyn Google Formsissa. Tavoitteemme on tuottaa Suvelakodin henkilökunnalle uusia aktiviteetti-ideoita asiakkaiden kanssa toteutettaviksi. Kyselyiden tarkoituksena on kehittää eri vuodenaikoihin soveltuvia aktiviteetteja, joiden toimintaympäristönä hyödynnetään Suvelakodin puutarhaa.

Ensimmäisellä kyselykierroksella selvitämme henkilökunnan ajatuksia ja toiveita aktiviteettien suhteen. Suunnittelemme aktiviteetteja ensimmäisen kyselykierroksen tuloksien perusteella. Toisella kyselykierroksella keräämme palautetta suunnitelmistamme. Toisen kyselykierroksen vastausten avulla jatkamme kehittelytyötämme.

Henkilötietojasi ei kerätä, eli kyselyihin vastataan nimettömästi. Kyselyihin vastaaminen on vapaaehtoista, ja päätät itse mihin kohtiin vastaat tai jätät vastaamatta. Kyselyyn vastaaminen on mahdollista keskeyttää missä kohtaa tahansa. Kyselyiden tulokset käsittelee allekirjoittanut opinnäytetyöryhmä, joka tuhoaa vastaukset niiden käsittelyn jälkeen ja poistaa kyselyn Google Formsista. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia/kysely.

Mikäli kyselymme tai opinnäytetyömme herättää kysymyksiä, voitte mielellään ottaa yhteyttä meihin sähköpostitse.

Turussa 27.2.2024

Opiskelijat

Alida Blomqvist [alida.blomqvist@edu.novia.fi](mailto:alida.blomqvist@edu.novia.fi)

Aino Ikivirta [aino.ikivirta@edu.novia.fi](mailto:aino.ikivirta@edu.novia.fi)

Caroline Kullberg [caroline.kullberg@edu.novia.fi](mailto:caroline.kullberg@edu.novia.fi)

My Westerholm [my.westerholm@edu.novia.fi](mailto:my.westerholm@edu.novia.fi)

Lisbeth Wikström [lisbeth.e.wikstrom@edu.novia.fi](mailto:lisbeth.e.wikstrom@edu.novia.fi)

Opinnäytetyön ohjaajat: Hanna Limnell [hanna.limnell@novia.fi](mailto:hanna.limnell@novia.fi)

Sofia Saloranta [sofia.saloranta@novia.fi](mailto:sofia.saloranta@novia.fi)

Yrkeshögskolan vid Åbo Akademi, Henriksgatan 7, 20500 Åbo



---

## DATASKYDDSMEDDELANDE

enligt EU:s dataskyddsförordning GDPR art. 13 och 14

### Meddelandet gäller:

Slutarbete för examen

**Titel/tema:** Aktiviteter för äldre vid vårdenheten

Suvelakoti: Ett funktionellt examensarbete som stödjer sig på de positiva effekterna av naturen

---

### Personuppgiftsansvarig

Yrkeshögskolan Novia  
Wolffskavägen 31  
65200 Vasa  
Finland  
[www.novia.fi](http://www.novia.fi)

Yrkeshögskolan Novia är personuppgiftsansvarig för de personuppgifter som samlas in och behandlas i yrkeshögskolans verksamhet – i undervisning, handledning, forskning och utveckling, administration och samverkan, internt och externt.

### Ansvaret för den behandling som beskrivs i detta dokument:

Yrkeshögskolan Novia

### Kontaktperson:

Alida Blomqvist [alida.blomqvist@edu.novia.fi](mailto:alida.blomqvist@edu.novia.fi)

Aino Ikivirta [aino.ikivirta@edu.novia.fi](mailto:aino.ikivirta@edu.novia.fi)

Caroline Kullberg [caroline.kullberg@edu.novia.fi](mailto:caroline.kullberg@edu.novia.fi)

My Westerholm [my.westerholm@edu.novia.fi](mailto:my.westerholm@edu.novia.fi)

Lisbeth Wikström [lisbeth.e.wikstrom@edu.novia.fi](mailto:lisbeth.e.wikstrom@edu.novia.fi)

Studerandes handledare:

Hanna Limnell [hanna.limnell@novia.fi](mailto:hanna.limnell@novia.fi)

Sofia Saloranta [sofia.saloranta@novia.fi](mailto:sofia.saloranta@novia.fi)

### Dataskyddsbud vid Yrkeshögskolan Novia:

[dataskyddsbud@novia.fi](mailto:dataskyddsbud@novia.fi), +358 6 328 5000 (växel)

---

### **Varför behandlar vi dina personuppgifter?**

Datainsamlingen görs för att genomföra vårt examensarbete vars syfte är att utveckla aktiviteter för samarbetsparten Suvelakoti som kan utföras under de olika årstiderna samt nyttja naturens hälsofrämjande inverkan på välmående. Genom att samla in information om personalens tankar och önskemål kring aktiviteter samt deras feedback på våra planer, kan vi utveckla examensarbetet. Det är nödvändigt att behandla dessa personuppgifter för att förstå personalens behov och önskemål samt för att kunna utforma aktiviteter som är meningsfulla och passar för olika årstider och förhållanden i Suvelakotis trädgård.

### **Enligt GDPR måste det finnas en rättslig grund för att behandla personuppgifter. Rättslig grund för att behandla dina personuppgifter är:**

#### **Samtycke (art. 6.1 a)**

Samtycke innebär att du blir tillfrågad och svarar ja (skriftligt eller muntligt) till att dina personuppgifter behandlas för ett specifikt ändamål. Du ger samtycket fullt frivilligt efter att du tagit del av information om hur dina personuppgifter behandlas (d.v.s. samlas in, lagras, delas, arkiveras m.m.). När samtycke är den enda rättsliga grunden för att behandla dina personuppgifter har du rätt att ångra dig när som helst. Du kan meddela att du ångrat dig genom att skicka e-post till [registrator@novia.fi](mailto:registrator@novia.fi). Den behandling som genomförts innan du återkallade samtycket påverkas inte.

#### **Motivering:**

Den rättsliga grunden för att behandla personuppgifterna är samtycke enligt artikel 6.1 a i GDPR. Deltagarna har blivit informerade om syftet med insamlingen av personuppgifter och ger sitt samtycke till att delta i undersökningen och dela med sig av information om sina tankar och åsikter. Detta samtycke är frivilligt och deltagarna kan när som helst välja att avstå från att delta eller dra tillbaka sitt samtycke.

### **Vilka personuppgifter behandlar vi och vem behandlar dem?**

De personuppgifter som behandlas inkluderar svar på det två frågeformulären examenarbetsgruppen skickar ut, vilket kan innefatta deltagarnas åsikter och förslag. Examensarbetsgruppen, bestående av fem studerande från Yrkeshögskolan Novia, ansvarar för att genomföra undersökningen. Dessa studerande kommer att behandla och analysera de insamlade svaren. Vidare kommer de studerandes handledare vid Yrkeshögskolan Novia vara involverade för att övervaka och säkerställa att behandlingen av personuppgifter följer lagar och regler samt handleda de studerande. Personuppgifterna behandlas med sekretess och försiktighet för att skydda deltagarnas integritet och från obehörig åtkomst eller spridning.

---

**Varifrån samlar vi in dina personuppgifter och hur behandlar vi uppgifterna?**

Personuppgifterna samlas in genom två anonyma enkäter som distribueras via Google Forms till personalen på Suvelakoti. Deltagarna svarar på frågor angående sina tankar och önskemål om aktiviteter för äldre, vilket utgör de personuppgifter som samlas in. Efter insamlingen bearbetas och analyseras svaren av examenarbetsgruppen. Svaren lagras temporärt i Google Forms-plattformen tills analysen är klar. För att säkerställa deltagarnas integritet behandlas uppgifterna konfidentiellt och endast av behöriga personer. När analysen är klar överförs uppgifterna till en säker server vid Yrkeshögskolan Novia för ytterligare bearbetning och arkivering. Efter att undersökningen avslutats och dess syfte uppfyllts, raderas deltagarnas personuppgifter från Google Forms-plattformen. De insamlade svaren arkiveras sedan på en säker server som endast examenarbetsgruppen har tillgång till. Enligt dataskyddsförordningen (GDPR) kommer personuppgifterna att raderas så snart de inte längre är nödvändiga för det ursprungliga ändamålet, vilket för detta projekt innebär att de raderas efter att undersökningen avslutats och rapporten har färdigställts.

---

**Överförs dina personuppgifter till en tredje part (utanför Yrkeshögskolan Novia) för behandling?**

Nej, personuppgifterna kommer inte att överföras för behandling utanför Yrkeshögskolan Novia.

---

**Lämnas dina personuppgifter ut till en tredje part utanför Yrkeshögskolan Novia?**

Nej, personuppgifterna kommer inte att lämnas ut utanför Yrkeshögskolan Novia.

---

**Överförs dina personuppgifter utanför EU/EES?**

Nej, personuppgifterna överförs inte utanför EU/EES.

---

**Vilka rättigheter har du när Yrkeshögskolan Novia behandlar dina personuppgifter?**

Yrkeshögskolan Novia ansvarar för att vidta lämpliga tekniska och organisatoriska åtgärder för att skydda personuppgifter mot obehörig eller olaglig behandling och mot skada på eller

förlust av personuppgifter. Personuppgifter ska alltid behandlas på ett rättvist och öppet sätt i enlighet med gällande dataskyddsbestämmelser.

#### **Enligt EU:s dataskyddsförordning GDPR (art. 12-22) har du rätt att**

- få klar och tydlig information om hur dina personuppgifter behandlas och hur du kan utöva dina rättigheter (art. 12)
- få tillgång till dina personuppgifter vid Yrkeshögskolan Novia och information om behandlingen (art. 15)
- få dina personuppgifter korrigerade (art. 16). Obs! Du som är anställd eller studerande vid Yrkeshögskolan Novia kan göra korrigeringar själv, enligt anvisningar på intranätet.
- få dina uppgifter raderade ("rätten att bli bortglömd") i vissa situationer (art. 17)
- begränsa behandlingen av dina personuppgifter i vissa situationer (art. 18)
- få personuppgifterna överförda mellan system i vissa situationer (art. 20)
- invända mot behandlingen av dina personuppgifter i vissa situationer (art. 21)
- inte bli föremål för automatiskt beslutsfattande, med vissa undantag (art. 22)

Du har också rätt att bli informerad om en personuppgiftsincident som innebär hög risk för dina personuppgifter (art. 34).

**När ändamålet med behandlingen är vetenskaplig forskning, statistik eller arkivändamål** kan rättigheterna vara begränsade med stöd av dataskyddslagen (1050/2018). Begränsningar i rättigheterna förutsätter alltid särskilda skyddsåtgärder.

**Om du har frågor om dina rättigheter** kan du kontakta den ansvariga kontaktpersonen (se ovan) eller Yrkeshögskolan Novias dataskyddsombud ([dataskyddsombud@novia.fi](mailto:dataskyddsombud@novia.fi)). Se också den övergripande informationen om behandling av personuppgifter på Yrkeshögskolan Novias webbsidor (<https://www.novia.fi/om-oss/styrande-dokument/dataskydd/>).

**Du har rätt att framföra klagomål till dataskyddsmyndigheten** om du anser att dina personuppgifter blivit olagligt behandlade enligt EU:s dataskyddsförordning GDPR.

Kontaktuppgifter till dataskyddsmyndigheten:

Dataombudsmannens byrå  
PB 800  
00531 Helsingfors  
+358 29 566 6700 (växel)  
[tietosuoja@om.fi](mailto:tietosuoja@om.fi)  
[tietosuoja.fi](https://www.tietosuojavirasto.fi)

## Bilaga D

### Godkänt forskningslov



## ALLEKIRJOITETTU TUTKIMUSASIAKIRJA SIGNED RESEARCH DOCUMENT SIGNERAD FORSKNINGSDOKUMENT

Tutkimusasiakirja on allekirjoitettu liitteineen twoday X-Sign -palvelussa. Prosessin tunnus on 71ae629f-e3b6-4777-8782-28875feea32a.

Research document is signed with attachments in the twoday X-Sign service. The process ID is 71ae629f-e3b6-4777-8782-28875feea32a.

Uppsats är signerad med bilagor i tjänsten twoday X-Sign. Process-ID är 71ae629f-e3b6-4777-8782-28875feea32a.

### Allekirjoitukset/Signatures/Signaturer

---

Allekirjoittaja/  
Signer/  
Undertecknare Korhonen Päivi Elina

Allekirjoitusaika/  
Signing time/  
Signeringstid 06.04.2024 17:04

Allekirjoittaja/  
Signer/  
Undertecknare SUSANNA ULRIKKA LAIVORANTA-NYMAN

Allekirjoitusaika/  
Signing time/  
Signeringstid 11.04.2024 16:26

### Allekirjoitetut asiakirjat/Signed documents/Undertecknade dokument

---

Asiakirja/  
Document/  
Dokument 2024-0524-OP Tutkimuslupa 269088.pdf

## Kyselylomake 1 Suvelakodin henkilökunnalle

2024-04-22 18:53

Kyselylomake Suvelakoti

# Kyselylomake Suvelakoti

Kyselylomake henkilökunnalle

1. Kuvailisitko millaista viriketoimintaa teillä on tällä hetkellä?

- puutarhassanne/ulkotiloissa?

- sisätiloissa?

- eri vuodenaikojen mukaan?

---

---

---

---

---

2. Minkä tyyppiset aktiviteetit ovat henkilöstönne mielestä antoisimpia/menestyksekkäimpiä/hauskimpia asiakkaalle?

- Miksi luulette, että näin on?

---

---

---

---

---

3. Mitä toiveita, ehdotuksia tai näkökulmia teillä on aktiviteettisuunnitelmienne suhteen

---

---

---

---

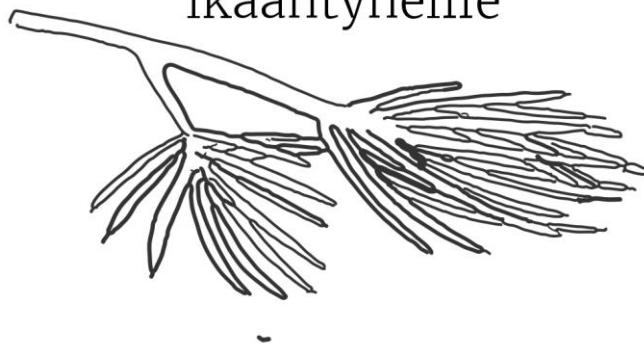
---



# Luontoon perustuvia aktiviteetteja

BLOMQUIST  
IKIVIRTA  
KULLBERG  
WESTERHOLM  
WIKSTRÖM

ikäntyneille



## Sisällys



## Alkusanat

LUET KÄSIKIRJAA, JOKA on tarkoitettu henkilökunnan työkaluksi asiakkaiden aktivoimiseen ja siten heidän hyvinvointinsa lisäämiseen. Käsikirja on osa toiminnallista opinnäytetyötä ”Naturbaserade aktiviteter för äldre”. Käsikirjan kirjoittajat ovat sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoita. Opinnäytetyömme on osa Novia-ammattikorkeakoulun projektia ”Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna”, joka alkoi vuonna 2023. Opinnäytetyömme ”Naturbaserade aktiviteter för äldre” on saanut innoituksensa opinnäytetyöstä ”Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka” vuodelta 2023. Yhteistyökumppanimme on Suvelakoti, joka on Varsinais-Suomen hyvinvointialueen alainen intervallihoitoyksikkö. Yhteistyössä

heidän kanssaan olemme kehittäneet aktiiviteetteja, joita voi toteuttaa ulkotiloissa tai joilla on yhteys luontoon. Lähtökohtana työssämme on ollut kehittää toimintaa, jossa otetaan huomioon eri vuodenaajat ja säätilat. Aktiiviteetit on kehitetty hyödyntämään luonnon terveyshyötyjä.

AKTIVITEETIT ON SUUNNITELTU toteutettaviksi Suvelakodissa. Toiveenamme on, että käsikirjasta on hyötyä myös muille yksiköille, jotka haluavat saada materiaalia oman päivätoimintansa suunnitteluun.

RISKIENHALLINNAN OSALTA on syytä huomioida, että monissa aktiiviteeteissa ollaan kosketuksissa mullan tai maaperän kanssa. Sen vuoksi on tarpeen huolehtia, että osallistujien jäykkäkouristusrokotukset

3

ovat voimassa. Toiset aktiiviteetit ovat vaativampia, esimerkiksi työkalujen käytön osalta. Tällöin on henkilökunnan harkinnan varassa ohjata aktiiviteetti sellaisille asiakkaille, joiden toimintakykyyn aktiiviteetti soveltuu. Kannustamme henkilökuntaa myös kiinnittämään huomiota paloturvallisuuteen valitsemalla LED-valot oikeiden kynttilöiden sijaan.

Alida Blomqvist, Aino Ikivirta,  
Caroline Kullberg, My Westerholm  
ja Lisbeth Wikström

Turku 2024



4

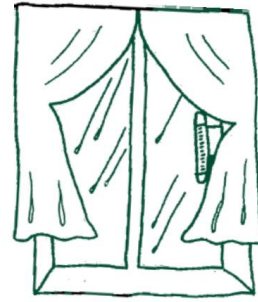


## Sääpäiväkirja

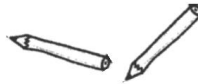
Aktiviteetti edistää aikaa-anakkuroitumista ja huomioiden tekemistä. Aktiviteetti edistää myös sosiaalista vuorovaikutusta: keskusteluja ennusteen ja todellisen säätilan täsmämisestä.

Sääpäiväkirjaa täyttäessä tulevat luonnossa tapahtuvat muutokset huomioiduiksi. Sään tarkkailu ja päiväkirjan kirjoittaminen voi olla yksilöllinen aktiviteetti. Yksikön päivittäisissä toimissa säännöllisesti toistuva säätilan

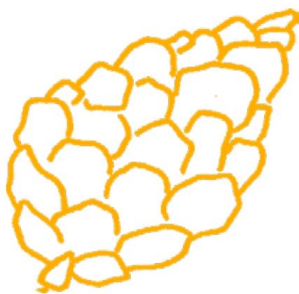
tarkkaileminen voi toimia työkaluna ulkoilumuotoa valitessa. Sääpäiväkirjaan voidaan tallentaa havaintoja lämpötilasta, mahdollisista sateista, auringonpaisteesta tai pilvisyydestä. Tarkkailemiseen voi sisällyttää auringon nousu- ja laskuajat sekä kuun vaiheet, jotka voi kirjata yksiköissä usein käytettävään white board -tauluun.



**Vinkki:** monivuotista päiväkirjaa käyttämällä säätiloja voi verrata vuodesta toiseen: millainen sää tänä päivänä oli viisi vuotta sitten?



## Kevät



KEVÄÄLLÄ LUONTO HERÄÄ ja siksi kehitimme aktiviteetteja, joiden avulla huomio kiinnittyy tähän muutokseen. Kevät on metafora uudelle alulle, joka voidaan yhdistää elämänkaaren käsitteeseen. Inspiroidimme aktiviteeteista, joilla on myös vahvat siteet muistoihin ja yhteyksiä suomalaiseen kulttuuriin. Aktiviteettien kehittämisessä huomioimme myös yhteisöllisyyden luomisen eri sukupolvien välille.

## Kevään merkit

Ideota herättävä aktiiviteetti, joka edistää aikaan ankkuroitumista ja joka stimuloi muistoja ja luovuutta. Kevään merkkien tarkkaileminen voi toimia keskustelun aiheena edistämien sosiaalisten vuorovaikutusten. Erilaiset kevät muutokset virkistävät myös eri aistien toimintaa.



Havainnoikaa ulkoilemisen aikana erilaisia kevään merkkejä ja kirjatkaa ne muistiin. Apuna voi käyttää taulukkoa tai halutessanne voitte luoda yksikön oman ”kevät-puun”, joka voidaan ripustaa yksikön seinälle. Voisiko havainnointia toteuttaa myös ikkunan läpi, jos ulos ei pääse? Kirjatkaa havainnot sääpäiväkirjaan niin voitte tehdä vertailua tulevina vuosina.

- Kuunnelkaa lintujen sirkutusta ja tarkkaillkaa eri lintulajeja
- Lumen sulamisen havainnointi
- Milloin aurinko alkaa lämmittää?
- Puiden ja ruohon vihertäminen
- Kevätkukkien ilmestyminen
- Erilaiset perhoslajit



7

AKTIVITEETIT - KEVÄT

## Puutarhan kevätsiivous

Kun talvi on ohi ja lumet ovat suurelta osin sulaneet pois on aika aloittaa puutarhan valmistelu kasvukautta varten. Tämä käytännöllinen aktiviteetti harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja kehon koordinaatiota. Puutarhassa touhuaminen tarjoaa merkityksellisyyttä, ankkuroi aikaan ja stimuloi eri aisteja.



Tee näin: kulkekaa puutarhassa, yksin tai ryhmissä. Laatikaa lista keväällä tehtävistä puutarhatöistä. Yksilöt voivat valita aktiviteetit halujensa ja kykyjensä perusteella. Esimerkkejä tehtävistä askareista:

- Puiden, oksien ja pensaiden leikkuutyöt
- Rikkaruohojen kitkeminen
- Ulkokalusteiden ja puutarhakoristeiden nostaminen esille.



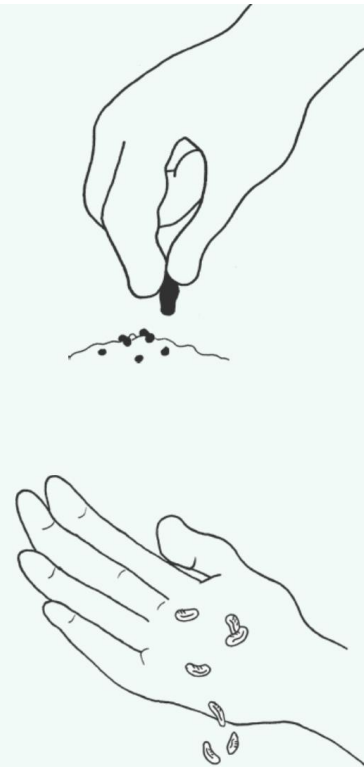
8

AKTIVITEETIT - KEVÄT

## Siementen istutus

Erilaisia siemeniä istuttamalla voi kasvattaa erilaisia kasveja. Riippumatta siitä onko lopputuloksena kukkia vai vihanneksia, voivat asiakkaat arvostaa kasvuprosessin seuraamista ja kylvöksistä huolehtimista. Aktiviteetti edistää hienomotorisia kykyjä ja aistien aktivoitumista. Lisäksi kasvien kasvattamisella on yhteys elämäntilanteeseen, aikaan ankkuroitumiseen sekä eteenpäin suuntaavaan ajatteluun.

**Tarvitset:** siemeniä, multaa, vettä, valoa ja ruukkuja  
**Tee näin:** Täytä purkki mullalla ja istuta siemeniä multaan. Peitä siemenet ripottelemalla pinnalle hyvin kevyt kerros multaa. Kastele säännöllisesti. Säilytä istutuksia lämpimässä ja valoisassa paikassa. Kun itäneet siemenet ovat nousseet mullan pinnalle, voit istuttaa taimet suurempiin ruukkuihin ja viedä ne lopulta ulos kasvamaan.



## Sademäärän mittaaminen

Tarkkaile yhdessä riittääkö sadevesi pitämään pihan ja kasvit kosteina vai tarvitaanko lisäkastelua. Jos vettä on satanut alle 15 millimetriä kannattaa kastelukannu nostaa esiin. Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista ja merkityksellisyyden kokemista.

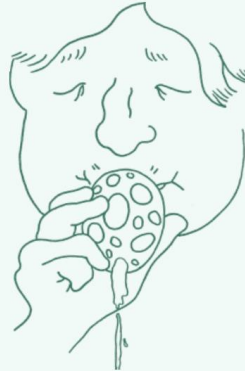
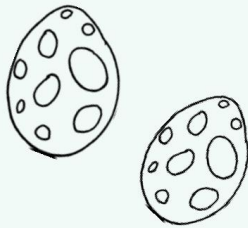
**Tarvitset:** Valmiin tai itse tehdyn sademittarin: tarvitset esimerkiksi puhtaan viilitölkin ja kiven pohjalle painoksi, mittalusikka-sarjan tai vastaavan sekä kynän ja paperia.

**Tee näin:** Aseta mittariväliin avoimeen paikkaan pihalla. Mittaa sademäärä säännöllisin väliajoin, mieluiten samaan aikaan joka päivä. Tee mittauksista taulukko esimerkiksi yksikön seinälle, johon merkitset päivämäärän lisäksi sademittarin tuloksen. Sateen määrän perusteella on pääteltävissä, tarvitsevatko pihan kasvit kastelua.



## Pääsiäiskoristeet

Pääsiäinen on vanha perinne, jolla voidaan juhlistaa muun muassa kevään tuloa. Tämä aktiiviteetti edistää luovuutta, aistien aktivoitumista, hienomotorisia taitoja, fyysisiä ja henkisiä kykyjä sekä ylläpitää perinteitä.



### Munien maalaaminen

**Tarvitset:** muna, maalivärejä, siveltimiä

**Tee näin:** Tyhjennä munat tekemällä kaksi pientä reikää kananmunan ylä- ja alaosaan ja puhalla sisältö pois. Maalaa munat valitsemlasi väreillä ja kuvioilla.

### Pajunoksien koristelu

**Tarvitset:** pajun oksia, liimaa, erilaisia värikkäitä koristeita kuten höyheniä, pieniä pom-palloja, glitteriä, silkki- tai kreppipaperia, maljakon.

**Tee näin:** Poimi ulkoilun aikana pajunoksia ja koristele ne värikkäillä koristeilla. Laita valmiit pajunoksat maljakkoon koristeeksi.

## Jättimäiset saippuakuplat

Saippuakuplien avulla voi tuoda vaihtelua lämpimän kevätpäivän ulkoiluhetkeen. Jättimäiset saippuakuplat voivat toimia myös loistavasti, kun aikaa vietetään eri sukupolvien kesken. Aktiiviteetti edistää sekä hieno- että karkeamotorisia taitoja, virkistää muistoja ja luo uusia yhdessä esimerkiksi lastenlasten kanssa.

### Saippuakupla-väline

**Tarvitset:**

- kaksi keppiä
- narua n. 150-200cm
- helmen, prikan tai vastaavan painoksi
- kaksi kuminauhaa.

**Tee näin:** Taita naru karkeasti kolmeen osaan. Pujota helmi tai vastaava painoksi naruun kuvan mukaisesti. Kiinnitä narut keppien päihin solmuilla. Vahvista solmut kuminauhoilla.

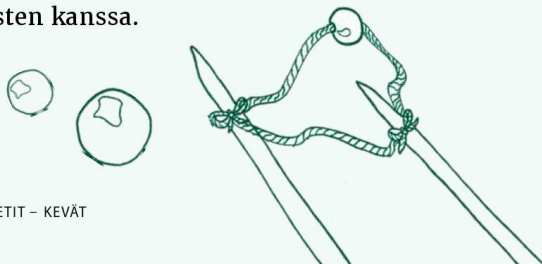
### Saippuakuplat

**Tarvitset:**

- 1 dl ekologista astianpesuainetta
- 1 dl glyserolia (apteekista)
- puoli litraa vettä
- noin 1 ruokalusikallinen siirappia tai sokeria

**Tee näin:** Sekoita ainekset huolellisesti esimerkiksi ämpärissä, niin ettei seos vaahtoa. Anna seistä yön yli.

**Kuplat:** Pidä kiinni keppien päistä. Upota naruosa saippukuplaliuokseen ja nosta ylös. Levitä käsilläsi keppejä ja liikuta niitä hitaasti, jotta kupla irtoaa.



# Kesä



**KESÄISIÄ AKTIVITEETTEJA** kehittäessämme inspiroiduimme muistojen luomisesta ja siltojen rakentamisesta eri sukupolvien välille. Kesällä on oma merkityksensä jokaiselle, mutta yhteisenä tekijänä on varmasti kesän voimakas aistikokemus. Kesän aktiviteetit on näiden edustusten ympärille suunniteltu.

## Kesän merkit

Seurailkaa kesän merkkejä ulkoilun aikana tai ikkunan lävitse. Täyttäkää havaintonne taulukkoon tai luokaa ”kesäpuu”, joka voidaan ripustaa yksikön seinälle. Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista, aktivoi kesämuistoja, luovuutta, rohkaisee sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä stimuloi aisteja.

- Huomaa värikkäät kesäkukat
- Kuuntele kesään liittyviä ääniä, kuten pölyttävien

hyönteisten pörinä

- Tunne, kuinka auringonsäteet hyväilevät kasvojasi
- Tunne viilentävä kesätuuli
- Etsi varjopaikkoja vehreiden puiden alta tai huvimajasta
- Huomaa, kuinka luonnon tuoksut ovat muuttuneet sateen jälkeen
- Nauti vaatteiden keveydestä. Muista suojata iho liialliselta auringonpaisteelta.

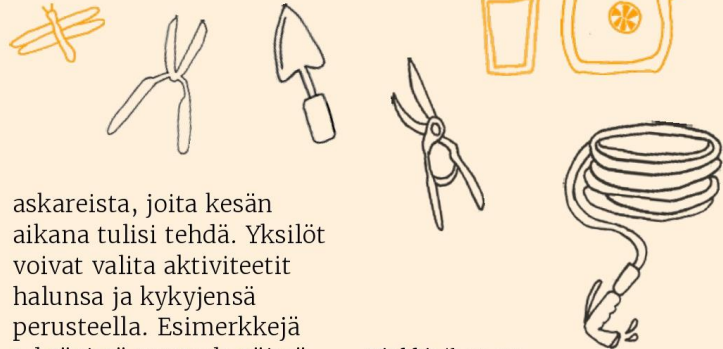
**Vinkki:** Käytä kiikareita kiinnittääksesi huomion kauempana oleviin yksityiskohtiin. Keskustele havinnosta ja dokumentoi havaintonne.

## Puutarhan kesäpuuhat

Kun aurinko paistaa, kasvit kukoistavat. Tämä tarkoittaa, että puutarhaa on ylläpidettävä askareilla. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, kehon koordinaatiokykyä, merkityksellisyyden tunnetta, aikaan ankkuroitumista ja stimuloi aisteja.

**Tarvitset:** Asianmukaiset varusteet, käsineet, kylmiä juomia, aurinkovoidetta ja hatun.

**Tee näin:** Kuljeskelkaa puutarhassa yksin tai ryhmässä. Laatikaa lista



askareista, joita kesän aikana tulisi tehdä. Yksilöt voivat valita aktiviteetit halunsa ja kykyjensä perusteella. Esimerkkejä tehtävistä puutarhatöistä:

- kitkeminen
- ruohon leikkaaminen
- kuihtuneiden kukkien ja lehtien poistaminen
- kasvien kasteleminen
- sadonkorjuu

**Vinkki:** ihon suojaamisesta auringon voimakkailta säteiltä on huolehdittava aurinkovoidetta ja hattua käyttämällä, sekä juomalla runsaasti nesteitä. Myös jäätelö viilentää kesällä hyvin.



## Vieraile/retkeile erityisessä paikassa

Aktiviteetti stimuloi muistoja, aisteja ja vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta.

Tämän aktiviteetin lähtökohtana on palauttaa tiettyihin paikkoihin liittyviä muistoja. Jos vieraillet rannalla tai vaikkapa lehmälaitumella millaisia muistoja voit yhdistää siihen?

Pohtikaa:

- mitä aistit stimuloituvat?
- ympäristön tärkeys
- tietyt paikat voivat herättää erityisiä muistoja



## Jalkakylpy

Kesällä ulkona vietettyä aikaa voi tehostaa jalkakylvyllä. Jalkojen lepuutus ja loiskuttelu vedessä tuntuu miellyttävältä samalla kun kylpyveden tuoksu tuo nautintoa. Aktiviteetti stimuloi aisteja ja ylläpitää jalkojen terveyttä ja toimintaa.

Voit lisätä jalkaveteen oliivi- tai kookosöljyä, pari tippaa eteeristä öljyä ja kukkien terälehtiä koristeeksi. Mäntysaippua on myös vaihtoehto. Koristele tällöin jalkakylpy männyn

neulasilla tai pienellä männyn oksalla. Kuivaa ja voitele jalat huolellisesti kylvyn jälkeen. Muina vuodenaikoina jalkakylpy on miellyttävä hetki sisäiloissa. Taustalle voi laittaa soimaan luonnon ääniä: linnunlaulua tai aaltojen liplatusta.

### Tarvitset:

- pesuvadin
- sopivan lämpöistä vettä
- pyyhe
- kosteusvoide
- puhtaat sukat puettavaksi jälkeenpäin.



**Vinkki:** Lopeta jalkakylpy kevyellä hieronnalla ja jalkavoimistelulla.



## Kuplamaalaus

Kuplamaalaus on yksinkertainen keino luoda maalauksia, vaikka tekijä kokisikin ns. taiteellisten kykyjensä puuttuvan. Kuplamaalaus saattaa olla hieman roiskuvaista, joten se sopii loistavasti ulkona toteutettavaksi. Aktiviteetti edistää luovuutta, motorikkaa ja harjoittaa keuhkojen kapasiteettia toimien vaihtoehtona pep-pullopuhallukselle.

**Tarvitset:** vettä, astioita, paperia, nestemäisiä värejä, astianpesuainetta ja mehupillejä  
**Tee näin:** Kaada vesi, värit ja astianpesuainetta astiaan. Puhalla mehupillillä nesteeseen niin, että siihen muodostuu kuplia. Aseta paperi kuplien päälle ja paina kevyesti, mutta varo kastamasta paperia kokonaan veteen. Poista paperi ja anna kuivua. Lopputuloksena on maalaus.



## Frisbeegolf

Frisbeegolfin ideana on heittää vuorotellen frisbeitä maaliin mahdollisimman vähillä heitoilla. Aktiviteetti edistää motoriikkaa, lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiota ja sosiaalista vuorovaikutusta.

**Tarvitset:** frisbeen jokaiselle pelaajalle, maalin ja lähtöpaikan.

**Tee näin:** Pyöritelkää käsiänne lämmittelyksi ennen pelin alkua. Peli alkaa yhteisesti sovitusta aloituspisteestä. Pelaajat

heittävät vuorotellen frisbeitään. Pelaajan seuraava heitto alkaa siitä, minne edellinen heitto päättyi viime kierroksella. Heitteleminen jatkuu, kunnes frisbee saavuttaa maalin. Voittaja on pelaaja, joka saa oman frisbeensä maaliin vähimmällä määrällä heittoja. Pelin loputtua on hyvä idea venyttellä kevyesti.

**Vinkki:** Maali voi olla oikea metallinen frisbeegolf-maali tai itse päätetty maali, kuten kyljellään oleva suuri pähvilaatikko tai vaikka maaliviiva.

## Tee jotain extraa kävelyllä

**Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, kehon koordinaatiota, itsetuntoa ja aistikokemuksia**

**Tarvitset:** sään mukaiset vaatteet, hyvät kengät ja talviaikaan nastakengät.

Löytäkää hallittavia haasteita omien kykyjenne mukaan. Yksi aktiviteetti per kävely voi riittää.

Tämä ohjattu, hallittu haaste voi olla esimerkiksi

- poistu hetkeksi polulta
- astu kiven tai juuren yli
- kurkota oksiiin tunteaksesi neulasia tai lehtiä
- kumarru nostamaan jotain maasta.

Pohtikaa sitten erikseen tai yhdessä ryhmässä kokemianne aistihavaintoja. Toinen vaihtoehto kävelyllä voisi olla luontobingon pelaaminen esimerkiksi etsimällä eri lintulajeja.



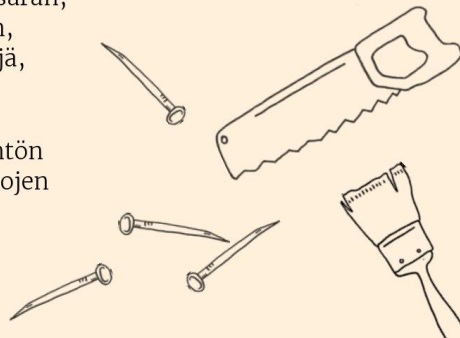
## Linnunpöntön rakentaminen

Tämä toiminnallinen aktiviteetti edistää muistoja, toimintakykyä ja luovuutta. Linnunpöntön rakentaminen on käytännöllinen askare, joka antaa merkityksellisyyden kokemusta ja tukee kykyä katsoa eteenpäin.

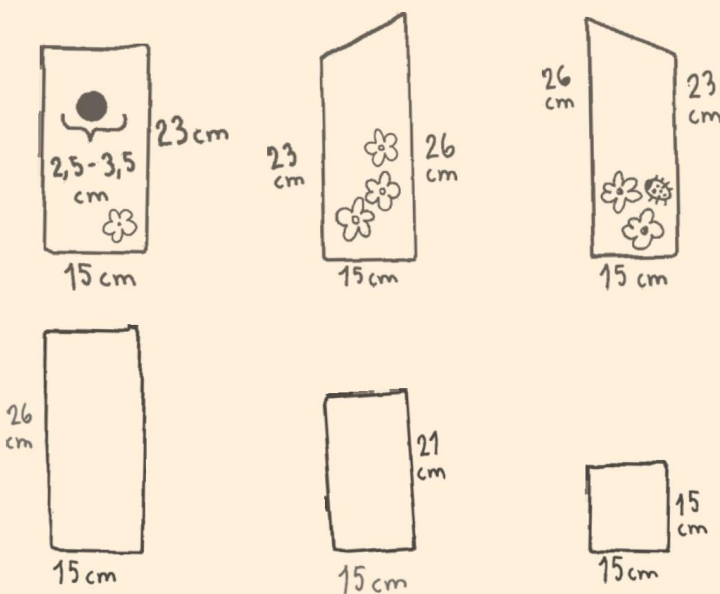
**Tarvitset:** lautoja, vasaran, nautoja, sahan, poran, viivaimen, maalivärejä, narua linnunpöntön ripustamiseen.

**Tee näin:** leikkaa pöntön osat alla olevien mittojen mukaan.

Poraa n. 2,5–3,5 cm:n reikä pöntön etuseinäksi tulevaan osaan. Naulaa osat yhteen pöntöksi. Voit maalata linnunpöntön eri väreillä ja erilaisilla kuvioilla omien mieltymysten mukaan. Ripusta pönttö tukevasti puuhun narulla.



## Linnunpöntön osat

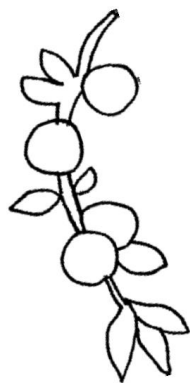
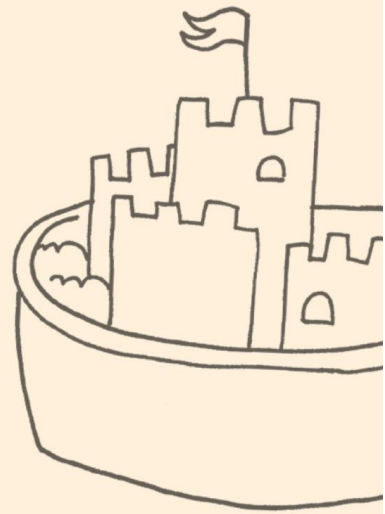


## Hiekkalinnan rakentaminen

Koska kaikilla ei ole mahdollisuutta käydä rannalla, voidaan ranta tuoda heille. Aktiviteetti edistää luovuutta, motorisia taitoja, tarjoaa aistikokemuksia ja rentoutumista sekä luo aikaikkunan takaisin lapsuuteen.

**Tarvitset:** kineettistä hiekkaa missä tahansa värissä. Työkaluja, kuten pienen lapion ja pienen kauhan. Alustan. Säilytyslaatikon hiekalle.

**Tee näin:** Pese kätesi ennen rakentelun aloittamista. Varmista, että pöydässä ei ole rakoja esimerkiksi lankkujen väleissä, jotta alusta on helppo puhdistaa. Kineettistä hiekkaa on helppo käyttää, koska se pysyy kasassa rakentaessa. Sitten on vain annettava omalle mielikuvitukselleen tilaa.



## Syksy

**MEILLE SYKSYÄ** edustavat muutokset luonnossa, kuten lehtien värinmuutos, viileämpi sää ja sadonkorjuuajat. Kasvillisuus toimittaa viimeiset hedelmänsä saavuttaakseen elinkaarensa loppuun tai mennäkseen lepo-tilaan. Syksy päättää kesäkauden ja herättää halun hyödyntää, säästää, mitä luonto on tuottanut.

## Syksyn merkit

Tarkkailkaa syksyn merkkejä ja kirjatkaa ne päiväkirjaan tai taulukoon. Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista, virkistää muistoja, rohkaisee sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi ulkoileminen edistää lihasvoimaa, tukee tasapainoa, kehon koordinaatiota ja tuottaa aistihavaintoja.

Vieraillkaa luonnossa valppain silmin ja tutkikaa ympäristöänne. Tehkää erilaisia havaintoja siitä,

että kesä on ohi, syksy on alkanut tai kun syksy on muuttumassa talveksi. Keskustelkaa tuloksista ryhmässä. Myös syysbingoa voidaan käyttää välineenä syksyn merkien havainnointiin ja dokumentointiin.

- Lehdet vaihtavat väriä ja putoavat
- Muuttolinnut
- Pihlajanmarjat
- Sienet
- Sään muutokset
- Sadonkorjuuaika



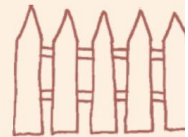
## Puutarhan syystyöt

Puutarhan valmisteleminen talven jälkeen koittavaan kevääseen on tärkeää aloittaa ennen pakkasia. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, kehon koordinaatiota sekä hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Lisäksi puutarhassa puuhailu luo merkityksellisyyden tunnetta ja tukee sosiaalista vuorovaikutusta.

**Tarvitset:** haravan ja muita soveltuvia työkaluja, käsi- neet ja hyvät kengät.

**Tee näin:** Kuljeskelkaa puutarhassa yksin tai ryhmässä. Laatikaa lista askareista, joita syksyn mittaan tulisi tehdä. Yksilöt voivat valita aktiviteetit halunsa ja kykyjensä perusteella. Esimerkkejä puutarhan syystöistä:

- lehtien haravointi
- ulkokalusteiden ja niiden tyynyjen varastointi
- pakkasherkkien kasvien nostaminen sisälle
- pensaiden ja puiden hoitaminen

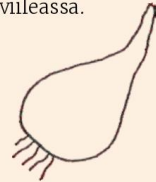
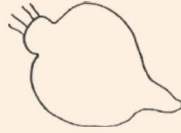


## Sipulikukkien istutus

Syystöihin lukeutuva sipulikukkien istutus on käytännöllinen aktiviteetti, josta on iloa kevään tullen. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Istutuspuuhat tuovat merkityksellisyyden tunnetta, edustaa elämäntulkua, aikaan ankkuroitumista ja kykyä katsoa eteenpäin.

**Tarvitset:** kukkasipuleita, käsineet, lapion, multaa ja lannoitetta  
**Tee näin:** Etsi sopiva istutuspaikka. Käytä käsineitä ja istuta sipulit pakkauksen mukana tulevien istutusohjeiden mukaan. Pese kätesi istutuksen jälkeen ja odota kevättä.

**Vinkki:** Kukkasipuleita voi istuttaa myös kukkaruukkuihin, jolloin työskentelykorkeus on kätevästi säädettävissä asiakkaiden mukaisesti. Ruukkuun istutettavat kukkasipulit varastoidaan talven yli viileässä.

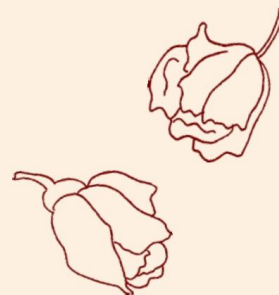


## Kukkien ja lehtien prässäys

Kerää talteen syksyn lehtien väriloisto. Aktiviteetti edistää hienomotorisia taitoja ja luovuutta sekä tuottaa aistikokemuksia. Lisäksi aktiviteetti voi tuoda mieleen lapsuusmuistoja kouluaikeiden kasvioiden keruusta.

**Tarvitset:** Tuoreita lehtiä ja kukkia eri lajikkeista ja -väreistä, sanomalehti- tai talouspaperia, painavia kirjoja tai muuta painavaa lehtien prässäämiseen.

**Tee näin:** Kerää kokonaisia, hienoja ja tuoreita lehtiä tai kukkia puutarhasta. Aseta kasvinosat tasaisesti kahden paperiarkin väliin ja aseta päälle kirjoja tai jotakin muuta raskasta painoksi. Jätä puristuksiin vähintään viikon ajaksi. Kun lehdet ovat kuivuneet voidaan niistä tehdä taideteoksia, kortteja tai muita koristeita.



## Syyspuun luominen

Monet yksittäin värilliset lehdet mahdollistavat syksyn kauniiden värien tuomisen sisätiloihin. Aktiviteetti edistää luovaa iloa, hienomotorisia taitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta.

**Tarvitset:** Paperia lehtikuvioilla tai ilman, sakset, värikynät tai liidut, puunrunkon hahmon.

**Tee näin:** Jokainen voi osallistua syksyisen lehtipuun luomiseen värittämällä valmiin lehtikuvion tai piirtämällä

ja värittämällä itse oman puunlehden. Kun lehti on valmis, se leikataan irti. Lehti kiinnitetään puunrunkoon, joka voidaan tehdä paperista, pahvista tai kankaasta. Puunrunkoa voidaan käyttää uudelleen muina vuodenaikoina.



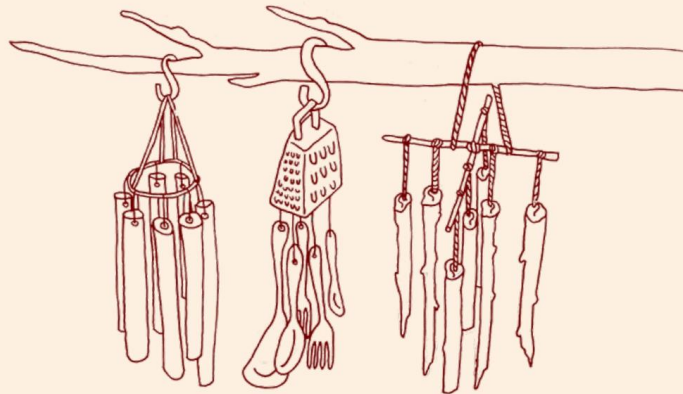
## Tuulikello

Aktiviteetti kehittää hienomotorisia taitoja, luovuutta ja tuottaa aistikokemuksia.

Tuulikellot tuovat auditiivisesti havainnoitavaa tunnelmaa puutarhaan ja sellainen voi olla kiva tehdä itse. Eri materiaaleja käyttämällä saadaan aikaan erilaisia ääniä. Materiaalit voidaan valita henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Puu-, metalli- tai sim-pukankuoret tuottavat keskenään erilaista

ääntä tuulen heilutellessa osasia toisiaan vasten. Tuulikellot eivät saa toimia häiritsevänä elementtinä, vaan niiden tehtävänä on olla kaunista kuunneltavaa ja jotka voidaan tarpeen vaatiessa poistaa.

**Vinkki:** tee tuulikello jostakin uudelleenkäytettävästä materiaalista, joka muuten on menettänyt käyttötarkoituksensa. Kauniin kuuloinen tuulikello syntyy esimerkiksi vanhojen polkupyörien runkoputkista. Tällöin rakentelu edellyttää rautasahaa.



## Luo ekosysteemi lasipurkkiin

**Aktiviteetti tuottaa aistihavaintoja, edistää toimintakykyä ja harjoittaa hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Lisäksi kasvien kasvun seuraaminen on kiinnostavaa pitkän aikavälin kuluessa.**

**Tarvitset:** kannellisen lasipurkin, kiviä, maaperää, sammalta, pieniä kasveja, kuten pensaita tai saniaisia, hieman vettä ja mahdollisesti kaarnaa, tikkuja tai kiviä koristeeksi.

**Tee näin:** peitä lasipurkin pohja kivillä ja laita pinnalle multaa niin, että noin kolmasosa purkista täyttyy. Maakerroksen tulee olla noin kaksi kertaa kivikerrosta paksumpi. Istuta sammal ja pienet kasvit maaperään ja kas-tele vähän. Koristele sitten kuorella, tikulla ja kivillä ja laita kansi päälle. Jää seurailemaan kuinka kasvu purkissa edistyy. Purkki on pidettävä suljettuna, jotta ekosysteemin sisältö ei vaurioidu.

**Vinkki:** voit halutessasi tehdä purkkiin myös pieniä koriste-eläimiä kävyistä ja tikuista.



## Kurpitsojen kaivertaminen

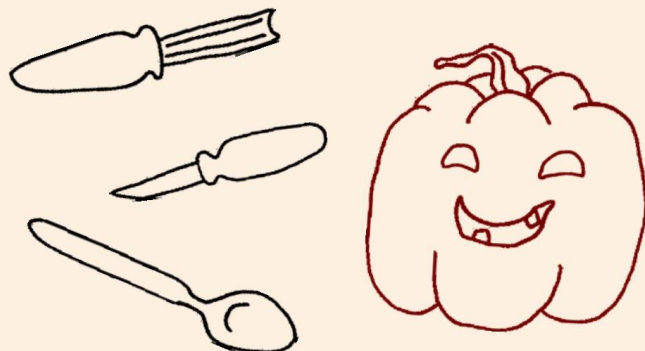
**Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista, harjoittaa hienomotorisia taitoja ja tuottaa luovaa iloa.**

**Tarvitset:** Kurpitsan, veitsen, lusikan, kynän, sanomalehden tai vahaliinan.

**Tee näin:** Aseta sanomalehti tai vahaliina pöydän suojaksi. Leikkaa kurpitsasta yläosa pois. Kaavi hedelmäliha kurpitsan sisältä lusikalla tai vastavalla. Piirrä kurpitsallesi haluamasi kuvio ja leikkaa kurpitsalle silmät, nenä ja

suu. Viimeistele asettamalla yläosan kansi takaisin. Aseta valmis kurpitsa ulos ja aseta sisään led-kynttilä valoa tuomaan.

**Vinkki:** mikäli yksikön hygieniaohjeistus sallii, käytä kurpitsan sisusta piirakkaan tai keittoon. Säästä kurpitsansie- menet, paahda ne ja ripottele sopivien ruo- kien päälle.



## Hillon keittäminen

**Aktiviteetti edistää perinteiden ylläpitämistä, tuottaa erilaisia aistikokemuksia, luo merkityksen tunnetta ja tukee identiteettiä.**

**Tarvitset:**

- 1 kg puhdistettuja, huuhdeltuja marjoja ja/tai hedelmiä
- 900 grammaa hillosoke-ria pektiinillä
- puhdistetut ja steriloidut lasipurkit, joissa on suljettava kansi.

**Tee näin:** paloitele hedelmät pienemmiksi. Sekoita marjat ja/tai

hedelmät kattilassa sokerin kanssa. Kuumenna seos hitaasti kiehuvaiksi samalla sekoittaen, jotta marjat tai hedelmät vapauttavat nesteensä. Keitä hiljalleen 5 minuuttia. Kuori hillon pinnalle kertyvä vahto esimerkiksi lusikalla.

Kun hillon koostumus on valmis, kaadetaan hillo kuumiin, hyvin puhdistettuihin ja steriloituihin lasipurkkeihin, jotka suljetaan välittömästi.

**Vinkki:** Jos yksikkö ei päästä asiakkaita keittöön hygieniasyistä, he voivat osallistua hillon syntymiseen poimimalla marjoja tai hedelmiä ja tekemällä etiketit purkkeihin.



## Mehun tekeminen

**Aktiviteetti ylläpitää perinteitä, tuottaa erilaisia aistikokemuksia, merkityksen tunnetta ja tukee identiteettiä.**

**Tarvitset:**

- 3 litraa marjoja
- 1 litra vettä
- 6 dl tomusokeria
- ½ tl natriumbentsoattia
- puhdistetut pulloet.

**Tee näin:** Puhdista marjat ja laita ne kattilaan. Kaada joukkoon vesi ja kuumenna kiehuvaiksi. Keitä marjoja peitettynä noin 10 minuuttia. Painele marjoja

lusikalla astian reunoja vasten, jotta kaikki marjamehu poistuu marjoista. Kaada marjat siivilään tai siivilään asetettuun liinaan. Anna valua noin 40 minuuttia. Kaada mehu takaisin puhdistettuun kattilaan. Kiehauta. Sekoita joukkoon sokeri ja sekoita, kunnes sokeri liukenee.

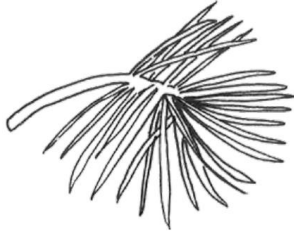
Ota kattila sivuun ja kuori vahto mehun pinnalta. Sekoita natriumbentsoatti pieneen osaan mehua ja sekoita takaisin mehun joukkoon. Kaada valmis mehu puhdistettuihin

kuumiin pulloihin, jotka suljetaan mehun ollessa kuumaa.

**Vinkki:** Jos yksikkö ei päästä asiakkaita keittöön hygieniasyistä, he voivat osallistua mehun tuottamiseen poimimalla marjoja tai hedelmiä ja tekemällä etiketit pulloihin.



# Talvi



**TALVI EDUSTAA MEILLE** vahvaa kontrastia kesän lämpimille väreille lumipeitteineen maiseman ja monien pimeiden kuukausien kanssa. Talvikuukausina saatavilla olevaa pehmeää valoa ja luonnon resursseja käytetään irtautumiseen synkästä olemassaolosta. Talvi tarjoaa säästeliäästi sadonkorjuun kanssa. Tämä tarkoittaa, että monet eläimet ovat vaarassa vahingoittua, mikä antaa ihmisille mahdollisuuden altruistisesti avustaa ja luoda merkitystä.

## Talven merkit

Tarkkailkaa talven merkkejä ja dokumentoikaa ne päiväkirjaan tai taulukkoon. Tehkää talveen soveltuvia koristeita yksikköön tai omaan kotiin vietäviksi. Aktiiviteetti edistää aikaa ankkuroitumista, luovuutta ja hienomotorisia taitoja.

Havainnoitavia talven merkkejä ovat esimerkiksi

- lumihiutaleet
- pakkanen
- jääpuikot
- lintulaudalle ilmestyvät pikkulinnut
- ulkovalaistus sytytetään aikaisin illalla





## Lintujen talviruokinta

Kun ulkona on kylmää ja liukasta on turvallisinta pysyä sisällä. Samalla voi kuitenkin olla läsnä luonnossa pikkulintuja ikkunan läpi tarkkailemalla. Aktiiviteetti tuo mielekkyyttä sekä edistää hieno- ja karkeamotorisia taitoja.

### Tarvitset:

- kulhon
- siemeniä ja suolattomia pähkinöitä
- kookosrasvaa+ruokaöljyä (jotta kookosrasva ei jähmety liikaa kylmässä)

- muotteja: maitopurkkien alaosa, piparimuotteja joiden alaosa on peitetty foliolla, vanhoja kahvikuppeja tai kukkaruukkuja
- narua ripustamista varten

**Tee näin:** Sulata kookosrasva varovasti kulhossa ja sekoita siihen tilkka ruokaöljyä. Kaada rasva siemen-pähkinäseokseen ja sekoita tasaiseksi. Kaada seos valitsemaasi muottiin. Ennen seoksen kovettumista kiinnitetään



ripustusnauha. Kun siemenseos on kovettunut, se voidaan poistaa muotista ja ripustaa ulos.

**Vinkki:** sijoita linnunruoka niin, etteivät linnut häiriinny, mutta kuitenkin niin, että lintuja voi tarkkailla ikkunasta. Dokumentoi lintuvierailuja valokuvaamalla tai kirjoittamalla havainnot muistiin.

## Adventtikynttilät

Aktiiviteetti edistää hienomotorisia taitoja, aikaan ankkuroitumista, tuottaa aististimulaatiota ja ylläpitää perinteitä.

**Tarvitset:** Neljä led-kynttilää. Neljä isoa kahvikuppia. Luonnonmukaisia materiaaleja: käpyjä, pieniä kiviä, sammalta ja oksia.

**Tee näin:** Aseta led-kynttilä kahvikuppiin. Tue kynttilä suoraan luonnonmateriaalien avulla. Koristele mielesi mukaan. Numeroi kupit 1-2-3-4.

**Vinkki:** kruunukynttilöitä käytettäessä voi ideaa varioida käyttämällä neljää läpinäkyvää pulloa. Tällöin koristeet voidaan laittaa pullojen sisään. Toinen vaihtoehto on porata puupölkkyyn neljä reikää ja laittaa kynttilät niihin ja asetella koristeet niiden ympärille.



## Havukranssi

Havukranssit ovat yleinen näky talvikuukausina. Ne ovat tuoksuvia, miellyttäviä koristeita niin sisällä kuin ulkona. Aktiviteetti edistää hienomotorisia taitoja, ylläpitää perinteitä ja virkistää aisteja.

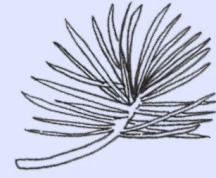
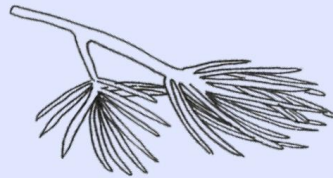
### Tarvitset:

- pajunoksia tai paksua rautalankaa kranssipohjaksi
- kuusen tai männyn oksia
- luonnonmateriaaleja koristeluun: kanervaa, pieniä oksia, käpyjä
- ohuempaa rautalanka tai

lankaa sitomiseen  
 • sakset tai puutarhasakset  
**Tee näin:** Tee kranssipohja kietomalla pajunoksia tai rautalankaa ympyrän muotoon. Kiinnitä kuusen tai männynhavuja kranssipohjaan. Koristele kanervilla tai muilla haluamillasi koristeilla. Tee ripustuslenkki narusta tai rautalangasta.



**Vinkki:** Osallistujien määrästä riippuen voidaan tehdä joko koko yksikön yhteinen kranssi tai jokainen asiakas voi tehdä oman kranssinsa. Jos mahdollista, voivat asiakkaat osallistua myös materiaalien keräämiseen ulkoilujen aikana.



## Maitopurkkilyhdyt

Talven pimeitä hetkiä voi piristää lyhdyin. Aktiviteetti edistää luomisen iloa, luovuutta ja eteenpäin katsomista.



**Tarvitset:** Pakkasta, tyhjiä maitopurkkeja ja led-kynttilöitä tai -valonauhaa.  
**Tee näin:** täytä tyhjät, pestyt maitopurkit vedellä ja nosta ne ulos pakkaseen. Kun vesi on jäänyt poista kartonki jään ympäriltä. Voit rakennella erilaisia lyhtyjä jäisistä ”tiilistä” oman mielesi mukaan. Jääkimpaleiden lomaan voi laittaa kynttilän/useita kynttilöitä/valonauhaa.

**Vinkki:** Jos innostutte jäädytetyistä ”tiilistä”, voitte luoda niistä pieniä ja suurempia veistoksia, jotka kasvavat ja muuttua läpi talven. Maitopurkkeihin voi myös lisätä esimerkiksi kukkia tai väriainetta henkilökohtaisten mieltymysten mukaan ja ne voivat toimia muistutuksena omasta osallistumisesta.

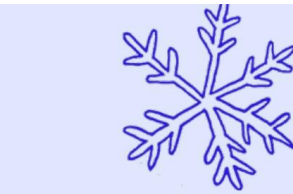


## Lumilyhty

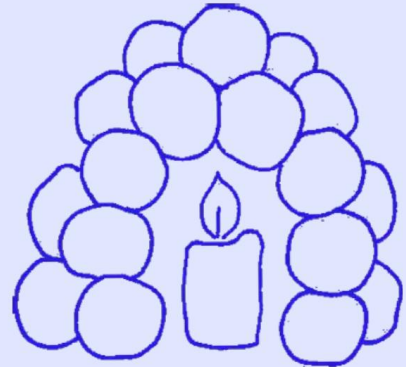
**Toiminta edistää lihasvoimaa, tasapainoa, hieno- ja karkeamotorisia taitoja, luovaa iloa ja vaalii perinteitä.**

**Tarvitset:** nollakelin lunta, käsiineet, led-kynttilän tai valonauhaa

**Tee näin:** Jos asiakkaiden on mahdollista kerätä lunta itse on hyvä kannustaa heitä siihen. Pyöritä lumipalloja lumesta. Aseta pallot ympyrän muotoon ja kokoa ne kerroksittain lyhdyksi. Aseta kynttilä lumilyhdyn sisään.



**Vinkki:** Asiakkaan halutessa lunta voi myös maalata vesiväreillä. Lumi voidaan nostaa työskentelykorkeuteen pesuvadin avulla.



## Klassinen jäälyhty

**Toiminta edistää hienomotorisia taitoja, luovaa iloa sekä ylläpitää perinteitä.**

**Tarvitset:** Pakkasta, ämpäri tai muun astian sekä vettä.

**Tee näin:** Täytä ämpäri tai muu valitsemasi astia vedellä ja vie se ulos pakkaseen. Älä anna veden jäätyä kiinteäksi jääksi, vaan ota ämpäri sisään, kun vesi sangon reunoilla on jäänyt muutaman sentin paksuiseksi

kerrokseksi. Kaada ylimääräinen vesi pois. Jätä ämpäri hetkeksi sisälle, jotta jää sulaa sen verran että lyhty irtoaa ämpäristä. Käännä lyhty ylösalaisin ja aseta kynttilä onttoon sisäosaan.

**Vinkki:** Voit halutessasi lisätä veteen koristeeksi kukkia/käpyjä/pieniä oksia/elintarvikeväriä/juurikaslientä.



# taulukot?





# Naturbaserade aktiviteter för äldre

BLOMQVIST  
IKIVIRTA  
KULLBERG  
WESTERHOLM  
WIKSTRÖM



## Innehåll



## Förord

**DU LÄSER EN** handbok som är ämnad för att användas av personalen som ett hjälpmedel för att aktivera klienterna och därmed öka välbefinnande. Handboken är en del av vårt funktionella examensarbete "Naturbaserade aktiviteter för äldre". Författarna till handboken är sjukskötare- och socionom-studerande. Vårt examensarbete är en del av Yrkeshögskolan Novias projekt "Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna", som startades år 2023. Vårt examensarbete "Naturbaserade aktiviteter för äldre" har inspirerats av examensarbetet "Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka" från 2023. Vår samarbetspartner är Suvelakoti, som är en intervallvårdsenhet under Egentliga Finlands

Välfärdsområdet. I samarbete med dem har vi utvecklat aktiviteter som kan utföras utomhus eller som har en anknytning till naturen. Utgångspunkten i vårt arbete har varit att utveckla aktiviteter som tar hänsyn till olika årstider och väder. Aktiviteterna har utvecklats för att utnyttja hälsoeffekter som naturen för med sig.

**AKTIVITETERNA HAR UTFORMATS** för att genomföras hos Suvelakoti. Vi har förhoppningar om att handboken även kan vara till glädje vid andra enheter som önskar få material till planering av verksamhet.

**NÄR DET GÄLLER** riskhantering, observera att många aktiviteter handlar om mylla eller jord. Därför är det nödvändigt att verifiera

3

giltigheten av deltagarnas tetanusvaccinationer. Andra aktiviteter är mer krävande, till exempel när det gäller att använda redskap/verktyg. I detta fall är det upp till personalens bedömning att styra verksamheten till de klienter vars funktionsförmåga verksamheten lämpar sig för. Vi uppmuntrar även personalen att uppmärksamma brandsäkerheten genom att välja led-lampor istället för riktiga ljus.

Alida Blomqvist, Aino Ikivirta,  
Caroline Kullberg, My Westerholm  
och Lisbeth Wikström

Åbo April 2024



4

## Väderdagbok

Aktiviteten främjar tidsförankring och uppmärksamhet. Socialt samspel, samtal om hur prognosen och verkligt väder stämmer överens

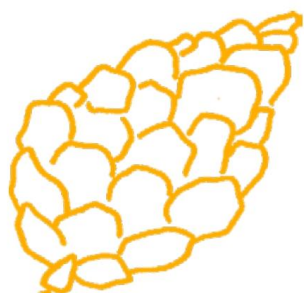
När klienterna deltar i att fylla i väderdagboken uppmärksammas naturens skiftningar samtidigt. Att observera vädret och skriva en dagbokanteckning kan vara en individuell aktivitet. Aktiviteten vara en återkommande punkt på dagsschemat och kan fungera som vägledning

för val av uteaktivitet. Väderdagboken kan användas för att registrera observationer om temperatur, eventuell nederbörd, solsken eller molnighet. Om så önskas kan tidpunkten för när solen går upp och när solen går ner och månens faser noteras på enhetens whiteboard-tavla.

**Tips:** använd en fler-årsdagbok för att kunna jämföra vädret från år till år.



## Vår



PÅ VÅREN VAKNAR naturen, och vi har därmed valt att utveckla aktiviteter för att uppmärksamma det. Vi i gruppen ser våren synonymt med en nystart som kan kopplas till livscykeln. Aktiviteterna som vi blev inspirerade till, har även starka band till minnen och koppling till den finska kulturen. Aktiviteterna är även utvecklade för att kunna skapa gemenskap mellan olika generationer.

## Vårtecken

Ett idéväckande aktivitet som främjar tidsförankring, stimulerar minnen, kreativitet, uppmuntrar socialt samspel, notera sinnesintryck.

När ni vistas utomhus följ på vårens tecken och skriv ner dem. Ni kan fylla i vårtecken i en tabell eller ni kan skapa ett eget "vårträd" som kan hängas upp på en vägg i enheten. Skulle ni också kunna följa tecken genom fönstret om

det är inte möjligt att gå ut?

- Lyssna på fåglarnas kvitter och observera olika fågelarter
- Observation av smältande snö
- När börjar solen värma?
- Grönskande av träd och gräs
- När vårblommorna dyker upp
- Olika arter av fjärilar

Dokumentera i en dagbok eller liknande och jämför med kommande år.

## Vårstäda trädgården

När vintern är över och snön har till stor del smält bort är det tid för att börja bereda trädgården inför sommarens växtlighet. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppsordination, meningsfullhet, tidförankring och stimulerar sinnen.

**Så här gör du:** Gå igenom trädgården, individuellt eller i grupp, och skapa en lista över vad som behöver göras under våren. Låt individerna välja aktiviteter baserat på deras vilja och förmåga. Exempel på vad som kan behöva göras är:

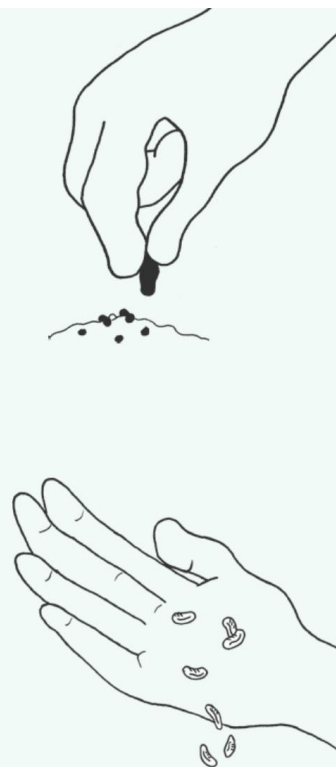
- Beskära buskar och träd
- Rensa bort ogräs
- Ta fram utemöbler och trädgårdsdekorationer



## Plantering av frön

Olika frön resulterar i olika sorters växter, men oavsett om det kommer att resultera i en blomma eller grönsak, kan individer uppskatta att följa hur växterna frodas. Aktiviteten främjar finmotorik, sinnesstimulering, livslopptänkande, förankra till tid, att kunna se fram emot.

**Du behöver:** frön, mylla, vatten, ljus och krukor  
**Gör så här:** Fyll burken med jord och plantera några frön på jorden. Täck fröna genom att strö ett mycket lätt lager jord på ytan. Vattna regelbundet. Förvara sådden på en varm och ljus plats. När de små plantorna har stigit upp till markytan kan du plantera plantorna i större krukor och så småningom ta ut dem för att växa.



## Mätning av nederbörd

Övervaka tillsammans om regnvattnet räcker för att hålla gården och växterna fuktiga eller om ytterligare vattning behövs. Om det har regnat mindre än 15 millimeter bör ni ta vattenkannan fram. Aktiviteten främjar tidsförankring och meningsfullhet.

**Du behöver:** En färdig regnmätare eller gör en själv. I det här fallet behöver du t.ex en tom tvättad filburk och en sten på botten som vikt.

Måttskedsserie eller likadana. Penna och papper.  
**Gör så här:** Placera mätbehållaren ni använder på en öppen plats på gården. Mät nederbörden med jämna mellanrum, helst vid samma tidpunkt varje dag. Gör ett tabell för mätningen, till exempel på väggen i enheten. Markera datum och läsning i tabellen ni gjort. Baserat på mängden regn, avgör om växterna på gården behöver vattnas.



## Påskpynt

Påskan är en gammal tradition som bland annat kan fira vårens ankomst. Aktiviteterna främjar kreativitet, sinnestimulans, finmotorik, fysiska och psykiska förmågor samt upprätthållandet av traditioner.

### Måla ägg

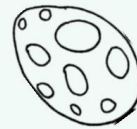
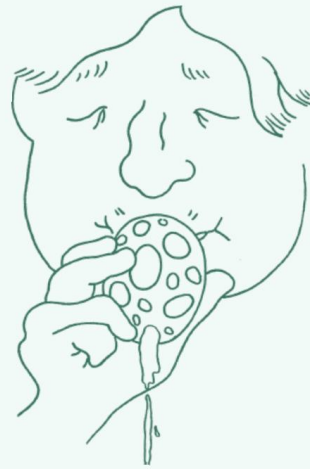
**Du behöver:** ägg, målfärger, penslar

**Gör så här:** Töm äggen genom att göra två små hål i toppen och botten av ägget och blås ut innehållet. Måla äggen i valfria färger och mönster.

### Pynta videkissar

**Du behöver:** videkissar, vas, lim, olika färgglada pynt som t.ex. fjädrar, små Pom Pom -bollar, glitter, silkespapper.

**Gå ut och** plocka videkissar och dekorera dem med dina färgglada pynt. Lägg videkissarna i en vas som dekoration.



## Gigantiska såpbubblor

Såpbubblor är ett sätt att få omväxling till utefikandet. Gigantiska såpbubblor kan också fungera som ett bra verktyg när man spenderar tid tillsammans mellan olika generationer. Aktiviteten främjar både fin- och grovmotorik, stimulerar minnen och skapar nya tillsammans med exempelvis barnbarn.

### Såpbubblor

**Du behöver:**

- 1 dl ekologisk diskmedel
- 1 dl glycerol (från apoteket)
- halv liter vatten
- ca 1 msk sirap eller socker

**Gör så här:** Blanda ingredienserna försiktigt så att blandningen inte skummar. Låt den gärna stå över natten.

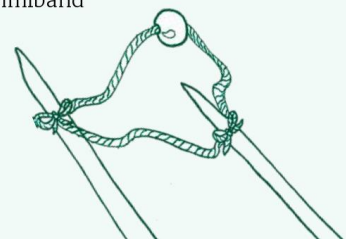
**Obs:** Det är bra att överväga hurdana ingredienser används eftersom de hamnar i marken. För diskmedel rekommenderas att använda ett ekologiskt alternativ.

### Såpbubbelverktyg

**Du behöver:**

- två pinnar
- snöre ca 150-200cm
- en pärla eller liknande för vikt
- två gummiband för förstärkning.

**Gör så här:** Vik snöret ungefär i tre delar. Dra en pärla eller liknande som en tyngd på snöret. Fäst snörena i ändrar på pinnarna med knutar. Förstärk knutarna med gummiband



# Sommar



UNDER SOMMAREN HAR vi även blivit inspirerade av att frambringa minnen och bygga broar mellan generationer. Sommar för oss som utvecklat detta projekt har olika innebörd för samtliga, men de har alla gemensamt att de stimulerar våra sinnen. Aktiviteterna har därför deras botten i vad som sommar representerar för oss.

## Sommartecken

Följ med tecken på sommaren vid utevistelse eller genom fönstret. Fyll i tecken i en tabell eller skapa ett "sommarräd" som kan hängas upp på en vägg i enheten. Aktiviteten främjar tidsförankring, stimulerar minnen, kreativitet, uppmuntrar socialt samspel, noterar sinnesintryck.

- Notera färggranna sommarblommor
- Lyssna efter ljud som hör sommaren till, till exempel surr från pollinerande

insekter

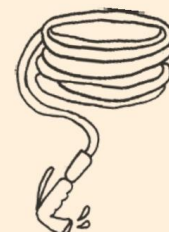
- Känn hur solens strålar smeker ansiktet
- Känn den svalkande sommarvinden
- Sök skuggan från grönskan i ett lövtak eller i en berså
- Notera hur naturens dofter har förändrats efter ett regn
- Njut av att kunna lätta på klädseln, kom ihåg att skydda huden från för mycket solsken.

**Tips:** Använd kikare för att rikta uppmärksamhet mot detaljer på längre håll. Diskutera observationen och för dokumentation

## Sommarsysslor i trädgården

När solen skiner frodas växterna. Detta innebär att trädgården behöver upprätthållas genom sysslor. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppsordination, meningsfullhet, tidförankring och stimulerar sinnen.

**Du behöver:** Passande redskap, handskar, kalla drycker, solkräm och hatt.  
**Så här gör du:** Gå igenom trädgården, individuellt eller i grupp, och skapa en lista över vad som behöver



göras under sommaren. Låt individerna välja aktiviteter baserat på deras vilja och förmåga. Exempel på återkommande sysslor som behöver göras är:

- Rensa ogräs
- Klippa gräs
- Rensa bort döda blad och blommor
- Vattna växterna
- Skörda grödor

**Tips:** Kom ihåg att skydda huden mot solens starka strålar genom att använda solkräm och hatt och att dricka mycket vätska. En glass svalkar också bra under sommaren.



## Besök en specifik plats

**Aktiviteten stimulerar minnen, sinnen och socialt samspel.**

Den här aktiviteten går ut på att återkalla minnen som är kopplade till specifika platser. Om du besöker en strandkant eller en kohage, vilka minnen kan du koppla till denna?

- Vilka sinnen stimuleras?
- Omgivningens betydelse!
- Specifika platser kan framkalla specifika minnen



## Fotbad

**Utevistelse sommartid kan förgyllas av ett fotbad på altanen. Det är behagligt att låta fötterna vara i vatten och försiktigt skvalpa samtidigt som man njuter av doften från fotbadet. Aktiviteten stimulerar sinnen och upprätthåller fötternas hälsa samt funktion.**

I fotbadet kan du tillsätta olivolja eller kokosolja, någon droppe eterisk olja samt blomblad som dekoration. Tallsåpa är ett annat alternativ. Dekorera

då med tallbarr eller någon liten talkkvist. Sommartid kan fotbad ske utomhus. Övriga årstider kan fotbadet bli till en trevlig stund då man låter naturljud finnas i bakgrunden, till exempel fågelsång eller vågskvalp.

**Du behöver:**

- en balja
- vatten i lämplig temperatur
- handduk
- återfuktande kräm
- rena strumpor att ta på efteråt.



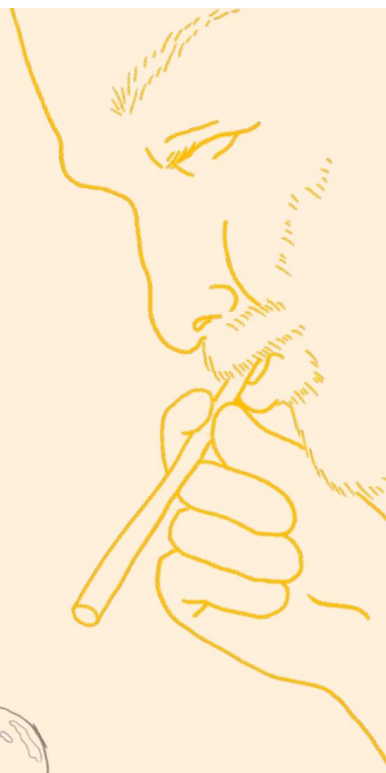
**Tips:** Avsluta fotbadet med en mild massage och lätt fotgymnastik.



## Bubbelmålning

Med enkla medel kan en kreativ tavla skapas även om konstnärlig talang upplevs saknas. Eftersom detta är en "klottig" aktivitet är det bra att utföra den utomhus. Aktiviteten främjar kreativitet och övar lungkapacitet (variant till pep-flaska) samt motorik.

**Du behöver:** vatten, fat, papper, målfärg, diskmedel och sugrör  
**Gör så här:** Håll upp vatten, målfärg och diskmedel i ett fat. Blås med sugröret i vätskan så att det bildas bubblor, lägg pappret ovanpå bubblorna och tryck lätt men akta så att pappret inte doppas i vattnet, ta bort pappret och låt torka. Resultatet blir som en målning.



## Frisbeegolf

Tanken med frisbeegolf är att turas om att kasta frisbees mot målet med så få kast som möjligt. Aktiviteten främjar grovmotorik, muskelstyrka, balans, koordinationsförmåga och socialt samspel.

**Du behöver:** En frisbee till varje spelare, ett mål samt en startplats.

**Gör så här:** Värm upp som grupp först. Roter och sväng med armarna för att värma upp musklerna inför spelet. Spelet börjar vid en

gemensamt överenskommen startpunkt. Spelarna turas om att kasta sina frisbees. Nästa kast börjar där det föregående kastet slutade i förra omgången. Kastandet fortsätter tills frisbeen är i mål. Vinnaren är den spelare som får frisbeen till mållinjen med minst antal kast i omgången. I slutet av spelet är det en bra idé att stretcha.

**Tips:** Målet kan vara ett riktigt frisbeegolfmål i metall eller ett valfritt mål som exempelvis en stor låda av kartong på sidan, upplyft på ett bord.



## Gör något extra på promenaden

Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppsordination, självkänsla och sinnesupplevelser.

**Du behöver:** kläder efter väder, bra skor och broddar på vinterpromenaden. Hitta hanterliga utmaningar utefter egen förmåga. En aktivitet per promenad kan räcka.

Detta kan handla om att

- gå utanför stigen
- kliv över en sten eller en rot
- sträck dig efter grenar för att känna på barr eller löv
- böj dig ner för att plocka upp något från marken.

Reflektera sedan individuellt eller tillsammans i grupp över de olika sinnesintrycken. Ett annat alternativ för promenaden kan vara att spela naturbingo genom att exempelvis söka efter olika fågelarter.

## Bygga fågelholk

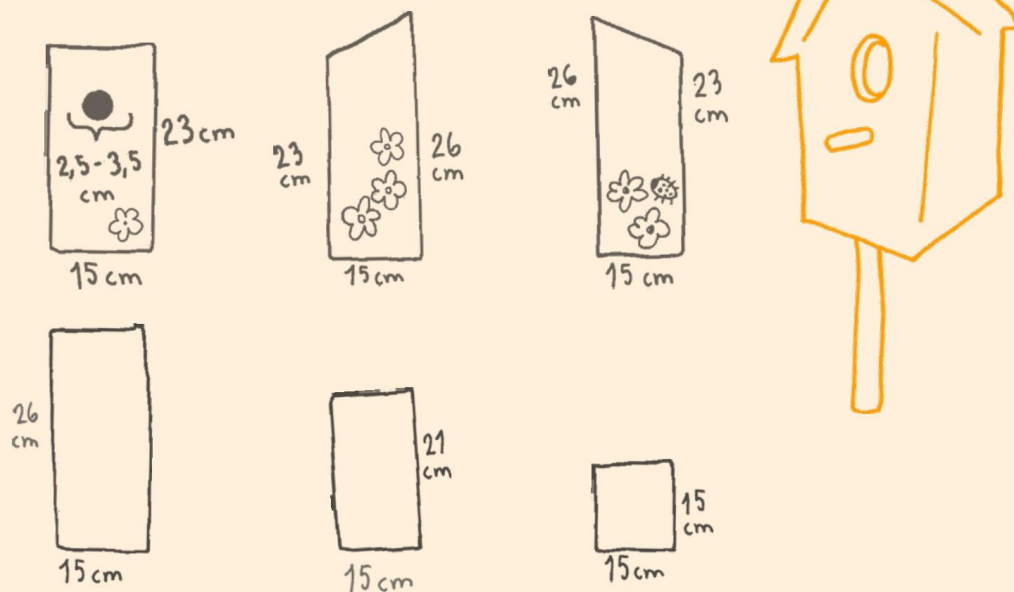
Aktiviteten främjar minnen, funktionsförmågan och kreativitet. Fågelholksbyggandet är en praktisk uppgift som ger känsla av meningsfullhet och att kunna se fram emot.

**Du behöver:** brädor, hammare, spikar, såg, bormaskin, måttstock, målfärger, snöre för att hänga upp fågelholkarna. **Gör så här:** såga ut brädor i olika storlekar enligt måtten nedan. Borra ett ca. 2,5–3,5 cm hål med

borren i brädan som ska ligga framtill. Spika ihop bräderna enligt modellen. Måla fågelholkarna i olika färger med olika mönster enligt egen preferens. Häng upp i träd med snöre en bit från varandra. Se till att de hänger stadigt och att snöret håller.



## Modellen för fågelholk



22 AKTIVITETER – SOMMAR

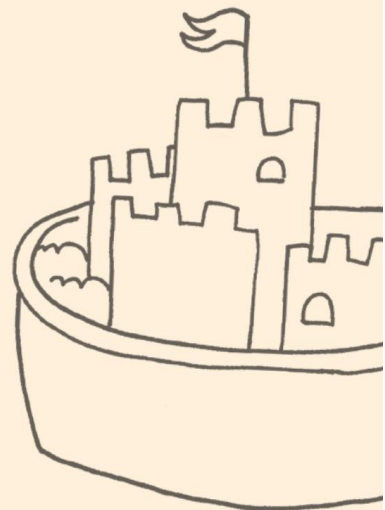
## Bygga sandslott

I och med att alla inte har möjlighet att besöka en strand kan stranden tas till dem. Aktiviteten främjar kreativitet, sinnesupplevelser, motorik, avkoppling och tillbaka-blick till barndomen.



**Du behöver:** kinetisk sand i valfri färg och redskap som exempelvis liten spade och liten hink, bra underlag och förvaringslåda till sanden.

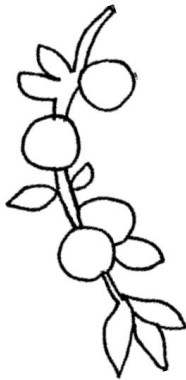
**Så här gör du:** Tvätta händerna innan byggandet ska börjas. Se till att bordet inte har glipor mellan exempelvis plankor, och att det är lättstädat. Kinetisk sand är enkelt att använda för att det håller ihop. Sedan är det bara att bygga efter fantasin.



23 AKTIVITETER – SOMMAR



# Höst



**DET SOM REPRESENTERAR** höst för oss är förändringar i naturen som lövens färgskifte, svalare väderlek och skördetider. Växtligheten levererar sina sista frukter för att nå slutet av sin livscykel eller gå i vintervila. Hösten sätter punkt för sommarsäsongen och väcker viljan att ta till vara, spara, det som naturen har producerat.

## Hösttecken

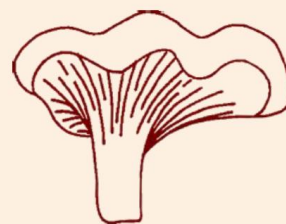
Observera höstens tecken och dokumentera dem i en dagbok eller liknande. Aktiviteten främjar tidsförankring, stimulerar minnen, uppmuntrar socialt samspel, muskelstyrka, balans, kroppskoordination samt sinnesintryck.

**Du behöver:** Besöka naturen med ett par pigga ögon.

**Så här gör du:** Gå ut och utforska omgivningen. Observera de olika tecken på att sommaren är över

och hösten har inletts eller när hösten är på väg att gå över till vinter. Diskutera fynden i grupp. Höstbingo kan även användas som ett instrument för att observera och dokumentera höstens tecken.

- fåglarna flyttar
- rönnbär
- svampar
- vädret
- skördetid
- löven ändrar färg och faller



## Höststäda trädgården

För att få en trevlig stämning i trädgården och bereda denna för kommande vår är det viktigt att sätta igång innan frosten kommer. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppskoordination, fin- och grovmotorik, meningsfullhet och socialt samspel.

**Du behöver:** kratta och andra lämpliga redskap, handskar och bra skor.

**Så här gör du:** Gå igenom trädgården, individuellt eller i grupp, skapa en

lista över vad som behöver göras under hösten. Låt individerna välja aktiviteter baserat på deras vilja och förmåga.

Exempel på vad som kan behöva göras är:

- kratta löv
- vinterförvara utemöbler samt tillhörande dynor
- ta in frostkänsliga växter
- ansa buskar och träd



## Plantera vårlökar

Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, koordination, meningsfullhet, livslopptänkande, förankra till tid och att kunna se fram emot.

**Du behöver:** blomlökar, handskar, spade, jord och gödsel.

**Så här gör du:** Se ut en lämplig plats för plantering. Använd handskar och fyll på med jord och gödsel, och plantera lökarna enligt respektive odlingsanvisningar. Tvätta händerna efter planteringen och invänta våren.

**Tips:** Blomsterlökar kan också planteras i blomkrukor, vilket gör det enkelt att anpassa arbetshöjden efter klienternas behov. Lökarna förvaras svalt över vintern.



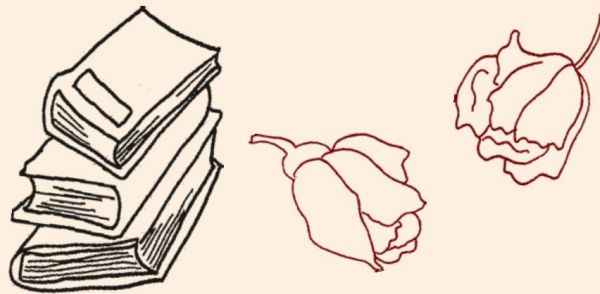
## Pressa blommor och blad

**Aktiviteten främjar finmotorik, sinnesupplevelser, fysisk funktion och kreativitet.**

**Du behöver:** Färska blad och blommor av olika arter och i olika färger, tidningspapper eller pappershandukar, tunga böcker eller annan vikt för att pressa bladen.

**Gör så här:** Samla hela, fina och färska blad eller blommor från trädgården. Placera dem slätt mellan två papper. Pressa pappershandukarna eller

tidningspappret med böcker eller något annat tungt. Låt bladen pressas i minst en vecka. När bladen har torkat kan de användas för att skapa konstverk, kort eller fungera som annan dekoration.



## Skapande av lövträd

**Många löv som enskilt färglagts tillåter att höstens vackra färger kan tas med inomhus. Aktiviteten främjar skaparglädje, finmotorik och känsla av socialt samspel.**

**Du behöver:** Papper med eller utan lövfigur, sax, färgpennor eller krita, trädstam.

**Så här gör du:** Varje individ kan vara med och skapa ett höstigt lövträd genom att färglägga en lövfigur, eller rita och färglägga ett löv. När

lövet är färdigt, kan det klippas ut för att fästas på en trädstam som kan framställas av papper, kartong eller tyg och kan återanvändas till andra säsonger.



## Vindspel



**Aktiviteten främjar finmotorik, kreativitet och sinnesupplevelser.**

Vindspelen skapar stämning i trädgården och det är trevligt att göra själv. Olika ljud skapas från olika material, och

kan väljas enligt egen preferens. Material kan exempelvis vara träbitar, metall eller snäckor som samtliga ger olika sorters klang. Vindspelen ska inte fungera som ett störande moment, utan endast något vackert att lyssna på och kan plockas bort.

**Tips:** en idé för ett vackert klingande vindspel är att göra det från cykelhjulens ekrar för att återanvända material som har tappat sin funktion. I det här fallet behövs bågsåg användas.

## Skapa ett ekosystem i en glasburk

**Aktiviteten främjar sinnen, funktionsförmågan, engagemang över tid och fin- samt grovmotorik.**

**Du behöver:** glasburk med lock, stenar, jord, mossa, små växter som t.ex. buskar eller ormbunkar, lite vatten samt möjligtvis lite bark, pinnar eller stenar som dekoration.

**Gör så här:** täck botten av glasburken med stenar och lägg sedan jord ovanpå så att ca en tredjedel av burken är fylld. Jordlagret ska vara ungefär dubbelt

så tjockt som stenlagret. Plantera mossan och små växterna i jorden och vattna lite. Dekorera sedan med barken, pinnarna och stenarna och lägg på locket. Följ med hur ert kretslopp lever och mår. Burken ska hållas försluten så att innehållet i ekosystemet inte tar skada.

**Tips:** ni kan även göra små kottdjur av kottar och pinnar som dekoration i ekosystemet.



## Karva pumpor

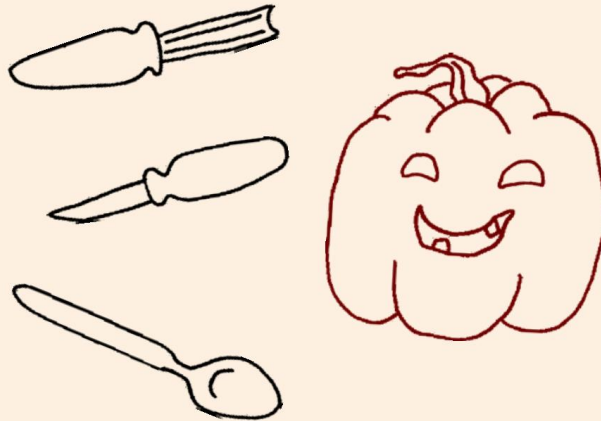
**Aktiviteten främjar för-  
ankring i tid, finmotorik  
och skaparglädje.**

**Du behöver:** Pumpa,  
kniv, sked, penna, tid-  
ningspapper eller vaxduk.

**Gör så här:** Placera tid-  
ningspapper eller en duk  
på ett bord. Börja med att  
skära ut locket. Karva ut  
fruktköttet från pumpans  
insida med en sked eller  
liknande. Rita ett valfritt  
mönster på pumpan och  
skär ut ögon, näsa och  
mun. Avsluta med att sätta

tillbaka det övre locket.  
Placera den färdiga pum-  
pan utomhus och med ett  
led-ljus i.

**Tips:** Om enhetens  
hygienregler tillåter  
det kan pumpans inre  
användas till paj eller  
soppa. Spara pumpakär-  
norna, rosta dem och  
strö över lämpliga rätter.



## Göra egen sylt

**Aktiviteten främjar upp-  
rätthållande av traditioner,  
olika sinnesupplevelser,  
känsla av meningsfullhet  
samt  
rollidentitet.**

**Du behöver:**

- 1 kg rensade, sköljda bär  
eller frukt
- 900 gram syltsocker med  
pektin
- rengjorda samt steri-  
liserade glasburkar med  
förslutbara lock.

**Så här gör du:** Om frukt  
används ska dessa skäras  
i mindre bitar. Bären eller  
frukten ska blandas till-  
sammans med sockret i en  
kastrull. Koka sakta upp  
under omrörning så att  
bären eller frukten släpper  
sin vätska. Koka sakta  
ytterligare ca 5 minuter.  
Skumma av sylten under  
tiden. När syltens konsis-  
tens är färdig, ska denna  
hällas upp i varma, väl  
rengjorda och steriliserade  
glasburkar som försluts  
direkt.

**Tips:** Om enheten inte  
tillåter klienter i köket på  
grund av hygienaspekter,  
kan de bidra till syltten  
med att plocka bär eller  
frukter samt göra etiket-  
ter till burkarna.



## Göra egen saft

Aktiviteten främjar upprätthållande av traditioner, olika sinnesupplevelser, känsla av meningsfullhet samt rollidentitet.

### Du behöver:

- 3 liter bär
- 1 liter vatten
- 6 dl strösocker
- 1/2 tsk natriumbensoat
- rengjorda flaskor.

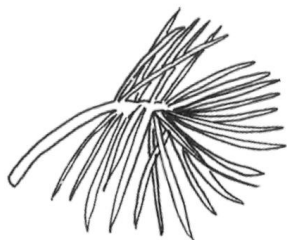
**Så här gör du:** Rensa bären och lägg dem i en gryta. Häll på vattnet och låt koka upp. Koka bären under lock i ca 10 minuter. Använd en sked för att

tryck bären mot kastrullens kanter för att få ut all bärssaft från bären. Häll upp bären i en silställning eller ett tyg som lagts i ett durkslag. Låt stå och självrinna i ca 40 minuter. Häll tillbaka saften i den rengjorda grytan. Låt koka upp. Rör ner sockret och rör tills det löst upp sig. Ta grytan åt sidan och skumma av väl. Blanda ut natriumbensoatet med lite av saften, och rör sedan ut med resten. Häll upp saften på rengjorda varma flaskor som försluts när saften är varm.

**Tips:** Om enheten inte tillåter klienter i köket på grund av hygienaspekter, kan de bidra till saften med att plocka bär eller frukter samt göra etiketter till flaskorna.



## Vinter



VINTERTECKEN KAN följas med för att observera den kalla årstidens ankomst. Genom att observera vintertecken och det som årstiden har att erbjuda kan vinterns ankomst firas och omfamnas. Förändringar i naturen är de mest tydliga tecknen och kan användas för att skapa dekorationer för att återskapa den vinterlika atmosfären. Genom att observera, dokumentera och skapa dekorationen av vintertecken kan klienterna upptäcka och njuta av vinterns ankomst. Klienterna får även en uppfattning om tid när de följer med årstidens förändringar utanför fönstret.

## Vintertecken

Aktiviteten främjar tidsförankring, kreativitet och finmotorik. Observera tecken på att vintern har anlänt och dokumentera dem exempelvis genom att göra dekorationer med dem som inspirationskälla och häng upp dessa på enheten eller i egna hemmet.

Tecken som kan observeras är exempelvis:

- snöflingor
- frost
- istappar
- småfåglarna blir ivriga att besöka fågelbordet
- utebelysningen tänds tidigt på kvällen
- snöplogen



## Fågelmatning

När det är kyligt och halt ute kan det vara säkrast att hålla sig inne, men samtidigt kunna ta del av naturen genom att observera de ivriga småfåglarna genom fönstret. Aktiviteten främjar meningsfullhet samt fin- och grovmotorik.

**Du behöver:**

- skål
- frön och osaltade nötter
- kokosfett + matolja (så att kokosfettet inte stelnar för mycket i kyla)
- formar: till exempel

nedre del av mjölkpaket, pepparkaksformar förslutna i botten med folie, gamla kaffekoppar eller blomkrukor

· tråd för upphänging  
**Gör så här:** Smält försiktigt kokosfettet i en skål och blanda i en skvätt matolja. Häll fett i frö-nötblandningen och blanda. Häll blandningen i valfri form. Fäst ett band innan blandningen stelnar. När fröblandningen har stelnat kan den tas ut ur formen och hängas upp.



**Tips:** Placera så att fåglarna inte störs men gärna så att de kan observeras från ett fönster. Dokumentera gärna fågelbesöken genom foton eller att skriva ner observationerna.

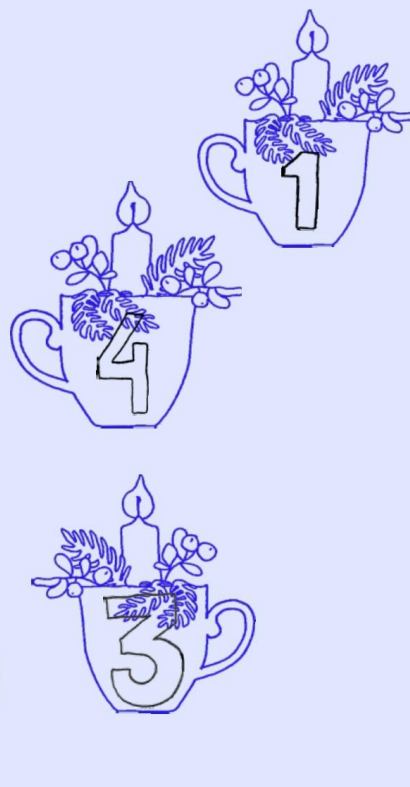
## Adventsljusdekoration

**Aktiviteten främjar finmotorik, upprätthåller traditioner, tidsförankring och sinnesstimulering.**

**Du behöver:** Fyra brandsäkra led-kronljus.  
Fyra stora kaffekoppar.  
Naturmaterial för dekoration: kottar, mossa eller kvistar.

**Gör så här:** Placera lej-ljuset i kaffekoppen. Stöd ljuset upprätt med till exempel kottar och andra naturmaterial. Dekorera enligt egen tycke. Numrera kopporna 1-2-3-4.

**Tips:** Ljusen kan placeras i fyra genomskinliga flaskor, så att dekorationerna kan placeras inuti flaskorna. Ett annat alternativ är att borra fyra hål i en trästock och placera led-ljus i hålen och dekorera kring dem.



## Granriskrans

**Granriskransar är en vanlig syn under vinterhalvåret och är en väldoftande, trevlig dekoration att ha både inom- och utomhus. Aktiviteten främjar finmotorik, upprätthåller traditioner och stimulerar sinnen.**

**Du behöver:**

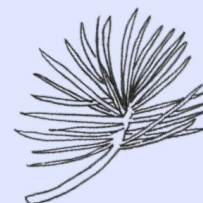
- videgrenar eller tjockt järntråd till kransens bas
- gran- eller tallgrenar
- naturmaterial för dekorationer: ljung, små grenar eller kottar

- tunnare järntråd eller tråd för att knyta
- sax eller trädgårdssax

**Gör så här:** Gör en kransbas genom att linda videgrenar eller järntråd till en cirkel. Fäst gran eller tallkottar vid basen av kransen. Garnera med ljung eller annan valfri dekoration. Gör en hängögla av snöre eller järntråd.



**Tips:** Beroende på antal deltagare går det att göra antingen en gemensam krans till boendeenheten, eller så kan varje klient göra en egen krans. Om möjlighet finns så kan även klienterna få vara med och samla granris till kransen.





## Lyktor av mjölkpaketer



Vintern har många mörka timmar och kan piggas upp med ljuslyktor. Aktiviteten främjar kreativitet, skaparglädje och se fram emot.



**Du behöver:** Minusgrader, tomma mjölkpaket och ljus/ljusslinga.

**Gör så här:** fyll mjölkpaketen med vatten och ta ut dem för frysning. När vattnet har frusit, separera isen från kartongen. Du kan bygga olika lyktor från de isiga "tegelstenarna" efter eget tycke. Du kan sätta ett ljus/flera ljus/ljusslinga inuti.

**Tips:** Om ni blir entusiastiska över att formgiva med de frusna "tegelstenarna" kan ni skapa både små och stora skulpturer, som kan växa och förändras under hela vintern. I dessa mjölkpaket kan även blommor eller annat frysas in enligt personliga önskemål, och även kan fungera som en påminnelse av det egna deltagandet.



## Snölykta

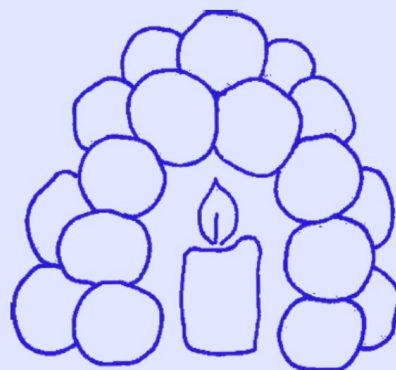
Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, fin- och grovmotorik, skaparglädje och upprätthåller traditioner.

**Du behöver:** Gärna nolltemperatursnö, handskar och led-ljus/-slinga

**Gör så här:** Om individer själva har möjlighet till att samla ihop snö till snölykterna är det bra att uppmuntra. Rulla snöbollar från snön. Lägg bollarna i form av en cirkel och montera ihop dem i lager till en lykta. Placera ett ljus inuti snölyktan.



**Tips:** Om klienter vill kan snön även målas med akvareller. Snön kan höjas till arbets höjd med hjälp av ett tvättfat.



## Klassisk islykta

**Aktiviteten främjar finmotorik, skaparglädje, upprätthåller traditioner.**

**Du behöver:** Minusgrader, en hink eller annan behållare samt vatten.

**Gör så här:** Fyll en hink eller annan valfri behållare med vatten och ta ut den i minusgrader. Låt inte vattnet frysa till fast is utan ta in hinken när vattnet på hinkens kanter har frusit till ett några centimeter tjockt lager. Häll bort överflödigt vatten.

Låt hinken stå inomhus en stund så att isen smälter så pass mycket att det går att ta bort islyktan från hinken. Vänd upp och ner på lyktan och placera ett ljus i den ihåliga insidan.

**Tips:** Om du vill kan du lägga till blommor/kottar/små grenar/livsmedelsfärg/rödbetsbuljong till vattnet för dekoration.



## tabeller?

## Bilaga G



GRAFISK DESIGN OCH

ILLUSTRATION:

AINO IKIVIRTA

## Kyselylomake 2 Suvelakoti

Kyselylomake henkilökunnalle

1. Mikä on ensivaikutelmasi tästä käsikirjasta?

---

---

---

---

---

2. Onko käsikirjan teksti mielestäsi helppolukuista ja ymmärrettävää? Miten tekstiä voidaan selventää?

---

---

---

---

---

3. Ovatko aktiviteetit mielestäsi realistisia ja helposti toteutettavissa asiakasryhmää ajatellen? Perustele sitko.

---

---

---

---

---

## Bilaga H

2024-04-24 10:52

Kyselylomake 2 Suvelakoti

4. Kuinka selkeäksi koet yhteyden luonnon ja aktiviteettien välillä?

---

---

---

---

---

5. Kuvaile muutamalla sanalla miten sinä henkilökunnan edustajana voisit käyttää tätä käsikirjaa inspiraation lähteenä suunnitellessasi päivätoimintaa?

---

---

---

---

---

6. Onko teillä jotain muuta palautetta?

---

---

---

---

---

---

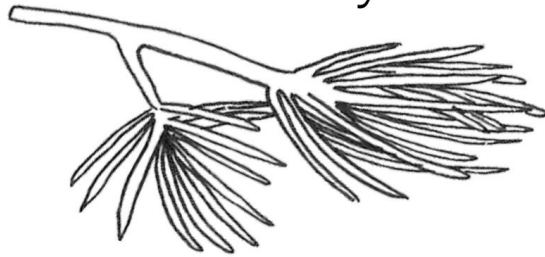
Det här innehållet har varken skapats eller godkänts av Google.

Google Formulär



# Luontoon perustuvia aktiviteetteja ikäntyneille

BLOMQVIST  
IKIVIRTA  
KULLBERG  
WESTERHOLM  
WIKSTRÖM



## Alkusanat

LUET KÄSIKIRJAA, JOKA on tarkoitettu henkilökunnan työkaluksi ikääntyneiden asiakkaiden aktivoimiseen ja heidän hyvinvointinsa lisäämiseen.

KÄSIKIRJA ON OSA toiminnallista opinnäyte-työtä ”Naturbaserade aktiviteter för äldre”. Kirjoittajat ovat sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoita. Yhteistyökumppanimme on toiminut Varsinais-Suomen hyvinvointialueella toimiva ikääntyneiden intervallihoitoyksikkö. Olemme kehittäneet aktiviteetteja, joita voi toteuttaa ulkotiloissa tai joilla on yhteys luontoon. Kehitystyömme lähtökohdana on ollut aktiviteetit, joissa huomioidaan eri vuodenaajat, säätilat sekä luonnon terveyshyödyt.

RISKIENHALLINNAN OSALTA on huomioitava, että monissa käsikirjan aktiviteeteissa ollaan kosketuksissa mullan tai maaperän kanssa. Sen vuoksi osallistujien jäykkä-kouristusrokotusten voimassaolosta on huolehdittava. Vaativampien aktiviteettien osalta on henkilökunnan harkinnan varassa ohjata aktiviteetti sellaisille asiakkaille, joiden toimintakykyyn aktiviteetti soveltuu. Kannustamme myös kiinnittämään huomiota paloturvallisuuteen valitsemalla led-valot oikeiden kynttilöiden sijaan.

Alida Blomqvist, Aino Ikivirta,  
Caroline Kullberg, My Westerholm  
ja Lisbeth Wikström

## Sisällys

Sääpäiväkirja.....	4	<b>Syksy</b>	
<b>Kevät</b>		Syksyn merkit.....	24
Kevään merkit.....	6	Puutarhan syysiiivous.....	25
Puutarhan kevätsiivous.....	7	Kevätsipulien istutus.....	26
Siementen kylväminen.....	8	Kasvien ja lehtien prässäys.....	27
Sademäärän mittaaminen.....	9	Syyspuun luominen.....	28
Pääsiäiskoristeet.....	10	Tuulikello.....	29
Jättimäiset saippuakuplat.....	11	Ekosysteemi lasipurkissa.....	30
<b>Kesä</b>		Kurpitsojen kaivertaminen.....	31
Kesän merkit.....	13	Hillon keittäminen.....	32
Puutarhan kesäpuuhat.....	14	Mehun tekeminen.....	33
Vieraile erityisessä paikassa.....	15	<b>Talvi</b>	
Jalkakylpy.....	16	Talven merkit.....	35
Kuplamaalaus.....	17	Lintujen talviruokinta.....	36
Frisbeegolf.....	18	Adventtikynttilät.....	37
Tee jotain extraa kävelyllä.....	19	Havukranssi.....	38
Linnunpöntön rakentaminen.....	20	Maitopurkkilyhdyt.....	39
Linnunpöntön osat.....	21	Lumilyhty.....	40
Hiekkalinnan rakentaminen.....	22	Klassinen jäälyhty.....	41

## Sääpäiväkirja

**Aktiviteetti edistää aikaan ankuroitumista ja huomioiden tekemistä. Aktiviteetti edistää myös sosiaalista vuorovaikutusta: vastaako sääennuste todellista säätilaa.**

Sääpäiväkirjaa täyttäessä tulevat luonnossa tapahtuvat muutokset huomioiduiksi. Sään tarkkailu ja päiväkirjan kirjoittaminen voi olla yksilöllinen aktiviteetti. Yksikön päivittäisissä toimissa säännöllisesti toistuva säätilan tarkkaileminen voi toimia työkaluna ulkoaktiviteetteja

valitessa.

Sääpäiväkirjaan voidaan tallentaa havaintoja lämpötilasta, mahdollisista sateista, auringonpaisteesta tai pilvisyydestä. Tarkkailemiseen voi sisällyttää auringon nousu- ja laskuajat sekä kuun vaiheet, jotka voi kirjata yksiköissä usein käytettävään white board -tauluun.

**Vinkki:** monivuotista päiväkirjaa käyttämällä säätiloja voi verrata vuodesta toiseen: millainen sää tänä päivänä oli viisi vuotta sitten?



# Kevät



LUONTO HERÄÄ KEVÄÄN koitteessa. Kehitimme aktiviteetteja, joiden avulla huomio kiinnittyy tähän muutokseen. Kevät on metafora uudelle alulle, joka on yhdistettävissä elämänkaaren käsitteeseen. Inspiroidimme aktiviteeteista, joilla on vahvat siteet muihin ja yhteyksiä suomalaiseen kulttuuriin. Aktiviteettien kehittämisessä huomioimme myös yhteisöllisyyden luomisen eri sukupolvien välille.

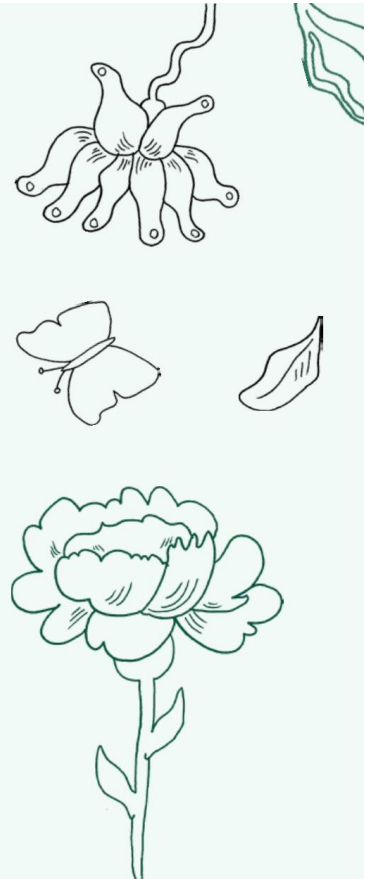
## Kevään merkit

**Aktiviteetti, joka edistää aikaan ankkuroitumista ja joka stimuloi muistoja ja luovuutta. Kevään merkkien tarkkaileminen voi toimia keskustelun aiheena edistäen siten sosiaalista vuorovaikutusta. Erilaiset kevät muutokset virkistävät myös eri aistien toimintaa.**

Havainnoikaa ulkoilun aikana erilaisia kevään merkkejä ja kirjatkaa ne muistiin. Apuna voi käyttää taulukkoa tai halutessanne voitte luoda

yksikön oman ”kevätpuun”, joka voidaan ripustaa seinälle. Voisiko havainnointia toteuttaa ikkunan lävitse, jos ulos ei pääse? Kirjatkaa havainnot sääpäiväkirjaan voidaksenne tehdä vertailua tulevana vuosina.

- Lintujen sirkutus, eri lintulajien tarkkailu
- Lumen sulaminen
- Auringon lämpö
- Luonnon vihertyminen
- Kevätkukkien ilmestyminen
- Erilaiset perhoslajit





## Puutarhan kevätsiivous

Kun talvi on ohi ja lumet suurelta osin sulaneet on aika aloittaa puutarhan valmistelu kasvukautta varten. Tämä käytännöllinen aktiviteetti harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja kehon koordinaatiota. Puutarhassa touhuaminen tarjoaa merkityksellisyyttä, ankkuroi aikaan ja stimuloi eri aisteja.

**Tarvitset:** haravan ja muita välineitä riippuen tehtävästä, hanskat ja hyvät kengät

**Tee näin:** kulkekaa puutarhassa, yksin tai ryhmässä. Laatikaa lista keväällä tehtävistä puutarhatöistä. Asiakkaat voivat valita aktiviteetit halujensa ja kykyjensä perusteella. Esimerkkejä tehtävistä kevätaskareista:

- Puiden, oksien ja pensaiden leikkuutyöt
- Rikkaruohojen kitkeminen
- Ulkokalusteiden ja puutarhakoristeiden nostaminen esille.

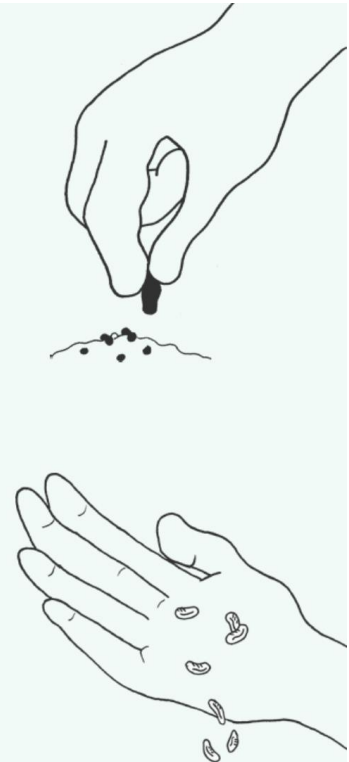


## Siementen kylväminen

Erilaisia siemeniä kylvämällä voi kasvattaa erilaisia kasveja. Riippumatta siitä onko lopputuloksena kukkia vai vihanneksia, voivat asiakkaat arvostaa kasvuprosessin seuraamista ja kylvöksistä huolehtimista. Aktiviteetti edistää hienomotorisia kykyjä ja aistien aktivoitumista. Lisäksi kasvien kasvattamisella on yhteys elämäntapajatteluun, aikaan ankkuroitumiseen sekä eteenpäin suuntaavaan ajatteluun.

**Tarvitset:** siemeniä, multaa, vettä, valoa ja ruukkuja

**Tee näin:** Täytä purkki mullalla ja kylvä siemeniä multaan. Peitä siemenet ripottelemalla pinnalle hyvin kevyt kerros multaa. Kastele säännöllisesti. Säilytä kylvöksiä lämpimässä ja valoisassa paikassa. Kun itäneet siemenet ovat nousseet mullan pinnalle, voit istuttaa taimet suurempiin ruukkuihin. Vie taimet lopulta ulos kasvamaan.



## Sademäärän mittaaminen

Tarkkailkaa yhdessä riittääkö sadevesi pitämään pihan ja kasvit kosteina vai tarvitaanko lisäkastelua. Jos vettä on satanut alle 15 millimetriä kannattaa kastelukannu nostaa esiin. Aktiviteetti edistää aikaan ankuroitumista ja merkityksellisyyden kokemista.

**Tarvitset:** sademittarin sekä kynän ja paperia.

**Tee näin:** Aseta sademittari pihalle avoimelle paikalle. Mittaa sademäärä säännöllisin väliajoin, mieluiten samaan aikaan joka päivä. Tee mittauksista taulukko esimerkiksi yksikön seinälle, johon merkitset päivämäärän lisäksi sademittarin tuloksen. Sateen määrän perusteella on pääteltävissä, tarvitsevatko pihan kasvit kastelua.



## Pääsiäiskoristeet

Pääsiäinen on vanha perinne, jolla voidaan juhlistaa muun muassa kevään tuloa. Tämä aktiviteetti edistää luovuutta, aistien aktivoitumista, hienomotorisia taitoja, fyysisiä ja henkisiä kykyjä sekä ylläpitää perinteitä.

**Munien maalaaminen**

**Tarvitset:** munia, maaleja ja siveltimiä

**Tee näin:** Tyhjennä munat tekemällä kaksi pientä reikää munan ylä- ja alaosaan. Puhalla sisältö pois. Maalaa ja koristele munat.

**Pajunoksien koristelu**

**Tarvitset:** pajunoksia, liimaa, erilaisia värikkäitä koristeita, kuten höyheniä, pieniä pom-palloja, glitteriä, silkki-paperia sekä maljakon.

**Tee näin:** Poimi ulkoillun aikana pajunoksia ja koristele ne värikkäillä koristeilla. Asettele valmiit pajunokset maljakkoon koristeiksi.



## Jättimäiset saippuakuplat

Saippuakuplien avulla saat leikkisyyttä lämpimän kevätpäivän ulkoiluhetkeen. Jättimäiset saippuakuplat sopivat myös loistavasti eri sukupolvien väliseen ajanviettoon. Aktiviteetti edistää sekä hieno- että karkeamotorisia taitoja, virkistää muistoja ja luo uusia yhdessä esimerkiksi lastenlasten kanssa.

**Saippuakupla-väline**

**Tarvitset:**

- kaksi keppiä
- narua n. 100–150cm

- helmen, prikan tai vastaavan painoksi
- kaksi kuminauhaa.

**Tee näin:** Taita naru karkeasti kolmeen osaan. Pujota helmi tai vastaava painoksi naruun kuvan mukaisesti. Kiinnitä narut keppien päihin solmuilla. Vahvista solmut kuminauhoilla.

**Saippuakuplat**

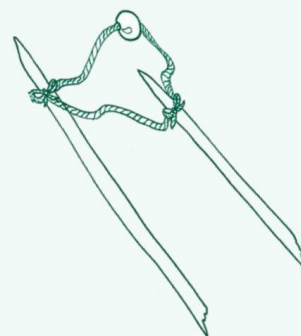
**Tarvitset:**

- 1 dl astianpesuainetta
- 1 dl glyserolia
- puoli litraa vettä
- noin 1 ruokalusikallinen siirappia tai sokeria

**Tee näin:** Sekoita ainekset huolellisesti esimerkiksi ämpärissä, niin ettei seos vaahtoa. Anna seistä yön yli.

**Kuplat:** Pidä kiinni keppien päistä. Upota naruosa saippuakuplaliuokseen ja nosta ylös. Levitä käsilläsi keppejä ja liikuta niitä hitaasti, jotta kupla irtoaa.

**Huom.** Suosittelemme valitsemaan ekologisen astianpesuaineen, sillä ainekset päätyvät maahan.



## Kesä



KESÄISIÄ AKTIVITEETTEJA kehittäessämme inspiroiduimme muistojen luomisesta ja siltojen rakentamisesta eri sukupolvien välille. Kesällä on oma merkityksensä jokaiselle, mutta yhteisenä tekijänä on varmasti kesän voimakkaat aistikokemukset. Kesän aktiviteetit suunniteltiin näiden ajatusten ympärille.

## Kesän merkit

Seurailkaa kesän merkkejä ulkoilun aikana tai ikkunan lävitse. Täyttäkää havaintonne taulukkoon tai askarrelkaa seinälle ripustettava ”kesäpuu”. Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista, aktivoi kesämuistoja, luovuutta, rohkaisee sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä stimuloi aisteja.

- Huomaa värikkäät kesäkukat
- Havainnoi kesän ääniä, kuten hyönteisten pörinää
- Tunne auringon lämpö
- Tunne viilentävä kesätuuli

- Etsi varjoisia paikkoja
- Huomaa, kuinka luonnon tuoksut ovat muuttuneet sateen jälkeen
- Nauti vaatteiden keveydestä. Muista suojata iho liialliselta auringonpaisteelta.

**Vinkki:** Käytä kiikareita kiinnittääksesi huomion kauempana oleviin yksityiskohtiin. Keskustele havainnosta ja dokumentoikaa havaintonne.



## Puutarhan kesäpuuhat

Auringon paistaessa kasvit kukoistavat. Tällöin puutarhaa on ylläpidettävä askareilla. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, kehon koordinaatiokykyä, merkityksellisyyden tunnetta, aikaan ankkuroitumista ja stimuloi aisteja.

**Tarvitset:** Asianmukaiset varusteet, käsineet, kylmiä juomia, aurinkovoidetta ja hatun.

**Tee näin:** Kuljeskelkaa puutarhassa yksin tai ryhmässä.

Laatikaa lista askareista, joita kesän aikana tulisi tehdä. Asiakkaat voivat valita aktiviteetit halunsa ja kykujensä perusteella. Esimerkkejä kesäisistä puutarhatöistä:

- kitkeminen
- ruohon leikkaaminen
- kuihtuneiden kukkien ja lehtien poistaminen
- kasvien kasteleminen
- sadonkorjuu



**Vinkki:** huolehtikaa riittävästä nesteytyksestä juomalla runsaasti. Myös jäätelö viilentää hyvin kesäkuumalla.



## Vieraile erityisessä paikassa

Aktiviteetti stimuloi muistoja, aisteja ja vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta.

Tämän aktiviteetin lähtökoh-  
tana on palauttaa tiettyihin  
paikkoihin liittyviä muistoja.  
Jos vieraillet rannalla tai vaik-  
kapa lehmälaitumella mieti,  
millaisia muistoja voit yhdistää  
siihen?

Pohtikaa:

- mitä aistit stimuloituvat?
- ympäristön tärkeys
- tietyt paikat voivat herättää erityisiä muistoja



## Jalkakylpy

Jalkakylpy voi olla kesä-  
sen ulkoilun tähtihetki.  
Jalkojen lepuutus ja lois-  
kuttelu vedessä tuntuu  
miellyttävältä samalla  
kun kylpijä voi nautis-  
kella luonnon tuoksuista.  
Aktiviteetti stimuloi aisteja  
ja ylläpitää jalkojen ter-  
veyttä ja toimintaa.

Voit lisätä jalkaveteen olii-  
vi- tai kookosöljyä, pari  
tippaa eteeristä öljyä ja  
kukkien terälehtiä koristeek-  
si. Mäntysaippua on myös  
vaihtoehto. Koristele tällöin  
jalkakylpy männyn neulasilla

tai pienellä männyn oksalla.  
Kuivaa ja voitele jalat huolel-  
lisesti kylvyn jälkeen. Muina  
vuodenaikoina jalkakylpy on  
miellyttävä aktiviteetti sisällä  
toteutettavaksi. Taustalle voi  
laittaa soimaan luonnon ääniä:  
linnunlaulua tai aaltojen lipla-  
tusta.

**Tarvitset:**

- pesuvadin
- sopivan lämpöistä vettä
- pyyhe
- kosteusvoide
- puhtaat sukat puettavaksi jälkeenpäin.



**Vinkki:** Lopeta jalkakylpy  
kevyellä hieronnalla ja  
jalkavoimistelulla.



## Kuplamaalaus

Kuplamaalaus on yksinkertainen keino luoda maalauksia, vaikka tekijä kokisikin ns. taiteellisten kykyjensä puuttuvan.

Kuplamaalaus saattaa olla hieman roskuvaista, joten se sopii loistavasti ulkona toteutettavaksi. Aktiviteetti edistää luovuutta, motorikkaa ja harjoittaa keuhkojen kapasiteettia toimien vaihtoehtona pep-pullopuhallukselle.

**Tarvitset:** vettä, astioita, paperia, nestemäisiä vesivärejä, astianpesuainetta ja mehupillejä

**Tee näin:** Kaada vesi, vesivärit ja astianpesuainetta astiaan. Puhalla mehupillillä nesteeseen niin, että siihen muodostuu kuplia. Aseta paperi kuplien päälle ja paina kevyesti, mutta varo kastamasta paperia kokonaan veteen. Poista paperi ja anna kuivua. Lopputuloksena on maalaus.



## Frisbeegolf

Frisbeegolfin ideana on heittää vuorotellen frisbeitä maaliin mahdollisimman vähillä heitoilla. Aktiviteetti edistää motorikkaa, lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiota ja sosiaalista vuorovaikutusta.

**Tarvitset:** frisbeen jokaiselle pelaajalle, maalin ja lähtöpäin.

**Tee näin:** Pyöritelkää käsiänne lämmittelyksi ennen pelin alkua. Peli alkaa yhteisesti sovitusta aloituspisteestä.

Pelaajat heittävät vuorotellen frisbeitään. Pelaajan seuraava heitto alkaa siitä, minne edellinen heitto päättyi viime kierroksella. Heitteleminen jatkuu, kunnes frisbee saavuttaa maalin. Voittaja on pelaaja, joka saa oman frisbeensä maaliin vähimmällä määrällä heittoja. Pelin loputtua on hyvä idea venytellä kevyesti.



**Vinkki:** Maali voi olla oikea metallinen frisbeegolf-maali tai itse päätetty maali, kuten kyljellään oleva suuri pahvilaatikko tai vaikka maaliviiva.



## Tee jotain extraa kävelyllä

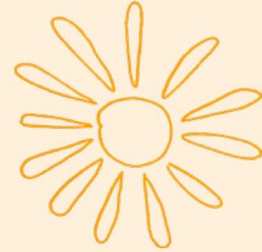
Tämän aktiviteetin ideana on löytää omien kykyjen mukaisia haasteita henkilökunnan ohjaamina. Yksi haaste per kävely voi riittää. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, kehonkoordinaatiota, itsetuntoa ja aistikokemuksia

**Tarvitset:** sään mukaiset vaatteet, hyvät kengät ja talvi-aikaan nastakengät.

Tämä ohjattu, hallittu haaste voi olla esimerkiksi

- poistu hetkeksi polulta
- astu kiven tai juuren yli
- kurkota oksiin tunteaksesi neulasia tai lehtiä
- kumarru nostamaan jotain maasta.

Pohtikaa sitten erikseen tai yhdessä kokemianne aistihavaintoja. Toinen vaihtoehto kävelylle voisi olla luontobongon pelaaminen esimerkiksi etsimällä eri lintulajeja.



## Linnunpöntön rakentaminen

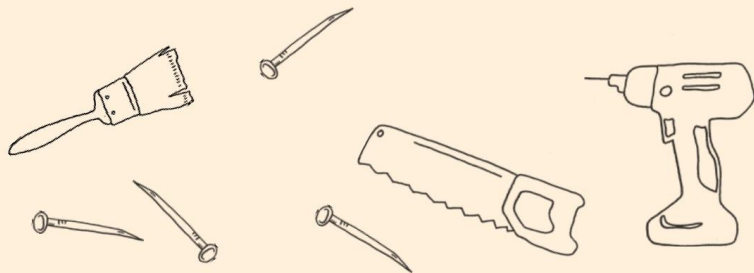
Tämä toiminnallinen aktiviteetti edistää muistoa, toimintakykyä ja luovuutta. Linnunpöntön rakentaminen on käytännöllinen askare, joka antaa merkityksellisyyden kokemusta ja tukee kykyä katsoa eteenpäin.

**Tarvitset:**

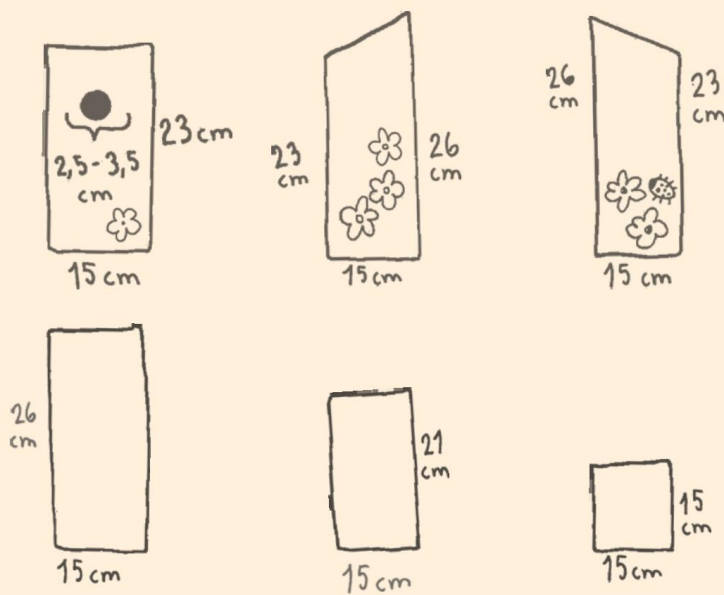
- lautoja
- vasaran
- nautoja
- sahan
- poran
- viivaimen
- narua

**Tee näin:** leikkaa pöntön osat alla olevien mittojen mukaan.

Poraa n. 2,5–3,5 cm:n reikä pöntön etuseinäksi tulevaan osaan. Naulaa osat yhteen pöntöksi. Voit maalata linnunpöntön eri väreillä ja erilaisilla kuvioilla omien mieltymystesi mukaan. Ripusta pönttö tukevasti puuhun narulla.



## Linnunpöntön osat



21 AKTIVITEETIT - KESÄ

## Hiekkalinnan rakentaminen

Kaikilla ei ole mahdollisuutta käydä rannalla, tällöin ranta voidaan tuoda heille. Aktiviteetti edistää luovuutta, motorisia taitoja, tarjoaa aistikokemuksia ja rentoutumista sekä luo aikaikkunan takaisin lapsuuteen.

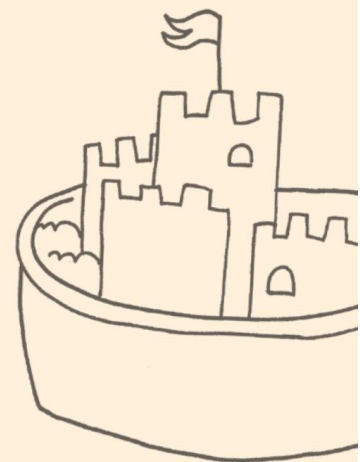


### Tarvitset:

- kineettistä hiekkaa eri väreissä
- työkaluja, kuten pienen lapion ja pienen kauhan
- alustan
- säilytyslaatikon hiekalle

**Tee näin:** Pese kätesi ennen rakentelun aloittamista.

Varmista, että pöydässä ei ole rakoja esimerkiksi lankkujen väleissä ja että pöytä on pyyhitty. Kineettistä hiekkaa on helppo käyttää, koska se pysyy kasassa rakentaessa. Sitten on vain annettava omalle mielikuvitukselleen tilaa.



22 AKTIVITEETIT - KESÄ



# Syksy



MEILLE SYKSYÄ edustavat muutokset luonnossa, kuten väriään muuttavat lehdet, viileämpi sää ja sadonkorjuuajat. Kasvikunta luo viimeiset hedelmänsä saavuttaakseen elinkaarensa lopun tai mennäkseen lepotiilaan. Syksy päättää kesäkauden. Se herättää meissä halun hyödyntää ja säästää sen mikä luonto on tuottanut.

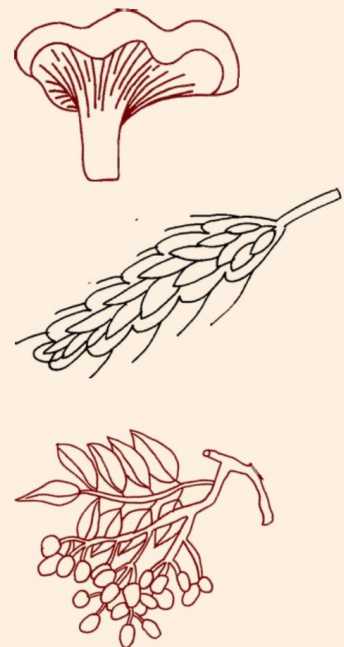
## Syksyn merkit

Tarkkailkaa syksyn merkkejä ja kirjatkaa ne päiväkirjaan tai taulukoon. Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista, virkistää muistoja, rohkaisee sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi ulkoileminen edistää lihasvoimaa, tukee tasapainoa, kehon koordinaatiota ja tuottaa aistihavaintoja.

Vierailkaa luonnossa valppain silmin ja tutkikaa ympäristöänne. Tehkää erilaisia havaintoja siitä, että kesä on

ohi, syksy on alkanut tai kun syksy on muuttumassa talveksi. Keskustelkaa tuloksista ryhmässä. Myös syysbingoa voidaan käyttää välineenä syksyn merkkien havainnointiin ja dokumentointiin.

- Lehdet vaihtavat väriä ja putoavat
- Muuttolintujen näkeminen
- Pihlajanmarjat punertuvat
- Sienet
- Sään syksyiset muutokset
- Sadonkorjuuaika



## Puutarhan syystyöt

Puutarhan valmisteleminen talven jälkeen koittavaan kevääseen on tärkeää aloittaa ennen pakkasia. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, kehon koordinaatiota sekä hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Puutarhassa puuhailu luo merkityksellisyyden tunnetta ja tukee sosiaalista vuorovaikutusta.

**Tarvitset:** haravan ja muita soveltuvia välineitä, käsi- ja kengät.

**Tee näin:** Kuljeskelkaa puutarhassa yksin tai ryhmässä. Laatikaa lista askareista, joita syksyn mittaan tulisi tehdä. Asiakkaat voivat valita aktiviteetit halunsa ja kykyjensä perusteella. Esimerkkejä puutarhan syystöistä:

- lehtien haravointi
- ulkokalusteiden ja niiden tyynyjen varastointi
- pakkasherkkien kasvien nostaminen sisälle
- pensaiden ja puiden hoitaminen



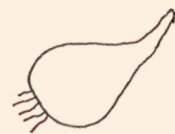
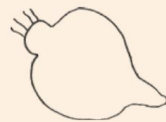
## Sipulikukkien istutus

Syystöihin lukeutuva sipulikukkien istutus on käytännöllinen aktiviteetti, josta on iloa kevään tullen. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Istutuspuuhut tuovat merkityksellisyyden tunnetta, edistävät elämäntapa- ja ajattelua, aikaan ankkuroitumista ja kykyä katsoa eteenpäin.

**Tarvitset:** kukkasipuleita, käsi- ja kengät, lapion, multa ja lannoitetta

**Tee näin:** Etsi sopiva istutuspaikka. Käytä käsi- ja kengät ja istuta sipulit pakkauksen mukana tulevien istutusohjeiden mukaan. Pese kätesi istutuksen jälkeen ja odota kevättä.

**Vinkki:** Kukkasipuleita voi istuttaa myös kukkaruukkuihin, jolloin työskentelykorkeus on kätevästi säädettävissä asiakkaiden mukaisesti. Ruukkuun istutettavat kukkasipulit varastoidaan talven yli viileässä.



## Kukkien ja lehtien prässäys

Kerää talteen syksyn lehtien väriiloisto. Aktiviteetti edistää hienomotorisia taitoja ja luovuutta sekä tuottaa aistikokemuksia. Lisäksi aktiviteetti voi tuoda mieleen lapsuusmuistoja kouluaikeiden kasvioiden keruusta.



**Tarvitset:** Tuoreita lehtiä ja kukkia eri lajikkeista ja -väreissä, sanomalehti- tai talouspaperia, painavia kirjoja tai muuta painavaa lehtien prässäämiseen.

**Tee näin:** Kerää kokonaisia, hienoja ja tuoreita lehtiä tai kukkia puutarhasta. Aseta kasvinosat tasaisesti kahden paperiarkin väliin ja aseta päälle kirjoja tai jotakin muuta raskasta painoksi. Jätä puristukseen vähintään viikon ajaksi. Kun lehdet ovat kuivuneet voidaan niistä tehdä taideteoksia, kortteja tai muita koristeita.



## Syyspuun luominen

Monet värilliset lehdet mahdollistavat syksyn kauniiden värien tuomisen sisätiloihin. Aktiviteetti edistää luovaa iloa, hienomotorisia taitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta.

**Tarvitset:** Paperia lehtikuvioilla tai ilman, sakset, värikynät tai liidut, puunrungon hahmon.

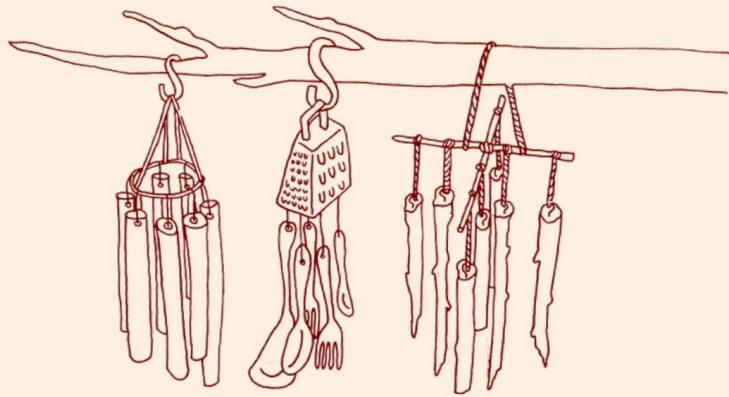
**Tee näin:** Jokainen voi osallistua syksyisen lehtipuun luomiseen värittämällä valmiin lehtikuvion tai piirtämällä ja värittämällä itse oman puunlehden. Kun lehti on valmis, se leikataan irti. Lehti kiinnitetään puunrunkoon, joka voidaan tehdä paperista, pahvista tai kankaasta. Puunrunkoa voidaan käyttää uudelleen muina vuodenaikoina.



## Tuulikello

Tuulikellot luovat tunnelmaa puutarhaan ja sellainen voi olla kiva tehdä itse. Aktiiviteetti kehittää hienomotorisia taitoja, luovuutta ja tuottaa aistikokemuksia.

Eri materiaaleja käyttämällä saadaan aikaan erilaisia ääniä. Materiaalit voidaan valita henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Puu-, metalli- tai simpukankuoret tuottavat keskenään



erilaista ääntä tuulen heilutuksessa osia toisiaan vasten. Tuulikellot eivät saa toimia häiritsevänä elementtinä, vaan niiden tehtävänä on olla kaunista kuunneltavaa ja jotka voidaan tarpeen vaatiessa poistaa.

**Vinkki:** valmista tuulikello jostakin uudelleenkäytettävästä materiaalista, joka on menettänyt käyttötarkoituksensa, esimerkiksi vanhojen polkupyörien runkoputkista. Tällöin rakentelu edellyttää rautasaha.

## Ekosysteemi lasipurkissa

Kaikilla ei aina ole mahdollisuutta päivittäiseen ulkoiluun. Lasipurkkiin tehdyn ekosysteemin avulla voi silti tarkkailla luonnollista kasvua. Aktiiviteetti tuottaa aistihavaintoja ja harjoittaa hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Lisäksi kasvien kasvun seuraaminen on kiinnostavaa pitkän aikavälin kuluessa.

**Tarvitset:** kannellisen lasipurkin, pieniä kiviä, multaa, sammalta, pieniä kasveja kuten saniaisia,

hieman vettä ja mahdollisesti kaarnaa, tikkuja tai kiviä koristeeksi.

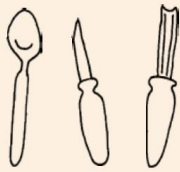
**Tee näin:** peitä lasipurkin pohja kerroksella kivillä. Laita pinnalle multaa kaksinkertaisesti niin, että noin kolmasosa purkista täyttyy. Istuta sammal ja pienet kasvit maaperään ja kastele maltilla. Koristele kaarnalla, tikulla ja kivillä ja sulje kansi. Jää seurailemaan kuinka kasvu purkissa edistyy. Purkki on pidettävä suljettuna, jotta ekosysteemi ei vaurioidu.



**Vinkki:** voit halutessasi tehdä purkkiin myös pieniä koriste-eläimiä kävyistä ja tikusta.

## Kurpitsojen kaiverrus

Kurpisojen kaivertaminen on hauska aktiviteetti, jonka avulla asiakkaiden on mahdollista toteuttaa omaa luovuuttaan. Aktiviteetti edistää aikaan ankuroitumista, harjoittaa hienomotorisia taitoja ja tuottaa luovaa iloa.



**Tarvitset:** Kurpitsan, veitsen, lusikan, kynän, sanomalehden tai vahaliinan.

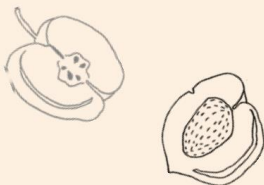
**Tee näin:** Aseta sanomalehti tai vahaliina pöydän suojaksi. Leikkaa kurpitsasta yläosa pois. Kaavi hedelmäliha kurpitsan sisältä lusikalla tai vastaavalla. Piirrä kurpitsallesi haluamasi kuvio ja leikkaa kurpitsalle silmät, nenä ja suu. Viimeistele asettamalla yläosan kansi takaisin. Aseta valmis kurpitsa ulos ja aseta sisään led-kynttilä valoa tuomaan.



**Vinkki:** mikäli yksikön hygieniaohjeistus sallii, käytä kurpitsan sisusta piirakkaan tai keittoon. Säästä kurpitsansienet, paahda ne ja ripottele sopivien ruokien päälle.

## Hillon keittäminen

Monilla on kokemusta puutarhan sadon säilömisestä talven varalle. Tämä aktiviteetti voi rakentaa siltoja lapsuusmuistoihin ja luo uusia. Aktiviteetti ylläpitää perinteitä, tuottaa aistikokemuksia, luo merkityksen tunnetta ja tukee identiteettiä.



**Tarvitset:**

- 1 kg puhdistettuja, huuhdeltuja marjoja ja/tai hedelmiä
- 900 g hillosokeria
- puhdistettuja ja sterilisoituja lasipurkkeja suljettavilla kansilla

**Tee näin:** paloittele hedelmät pienemmiksi. Sekoita marjat ja/tai hedelmät kattilassa sokerin kanssa. Kuumenna seos hitaasti kiehuvaksi samalla sekoittaen, jotta marjat tai hedelmät vapauttavat nesteensä. Keitä hiljalleen 5 minuuttia. Kuori hillon pinnalle kertyvä vahto esimerkiksi lusikalla.

Kun hillon koostumus on valmis, kaadetaan hillo kuumiin, hyvin puhdistettuihin ja steriloituihin lasipurkkeihin, jotka suljetaan välittömästi.

**Vinkki:** Jos yksikkö ei päästä asiakkaita keittöön hygienesyistä, he voivat osallistua hillon tekemiseen poimimalla marjoja tai hedelmiä ja tekemällä etikettejä purkkeihin.



## Mehun tekeminen

Tuskin on mitään parempaa kuin tuoreet mansikat. Niiden säilöminen mehun muotoon mahdollistaa mansikkautinnon ympäri vuoden. Aktiviteetti ylläpitää perinteitä, tuottaa erilaisia aistikokemuksia, merkityksen tunnetta ja tukee identiteettiä.

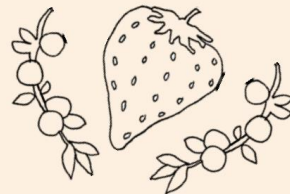
**Tarvitset:**

- 3 litraa marjoja
- 1 litra vettä
- 6 dl tomusokeria
- ½ tl natriumbentsoattia
- puhdistetut pullo.

**Tee näin:** Puhdista marjat ja laita ne kattilaan. Kaada joukkoon vesi ja kuumenna kiehuvaiksi. Keitä marjoja peitettyinä noin 10 minuuttia. Painele marjoja lusikalla astian reunoja vasten, jotta kaikki marjamehu poistuu marjoista. Kaada marjat siivilään tai siivilään asetettuun liinaan. Anna valua noin 40 minuuttia. Kaada mehu takaisin puhdistettuun kattilaan. Kiehauta. Sekoita joukkoon sokeri ja sekoita, kunnes sokeri liukenee. Ota kattila sivuun ja kuori vaahto mehun pinnalta. Sekoita natriumbentsoatti

pieneen osaan mehua ja sekoita takaisin mehun joukkoon. Kaada valmis mehu puhdistettuihin kuumiin pulloihin, jotka suljetaan mehun ollessa kuumaa.

**Vinkki:** Jos yksikkö ei päästä asiakkaita keittiön hygieniasyistä, he voivat osallistua mehun tekoon poimimalla marjoja ja tekemällä etiketit pulloihin.



## Talvi



TALVEN MERKIT paljastavat kylmän vuodenajan olevan tuloillaan. Pohtimalla, mitä kylmällä vuodenajalla on tarjottavanaan, voi talven saapumista juhlistaa. Luonnon muutoksia voi havainnoida tekemällä talvisia koristuksia ja samalla saada tukea aikakäsitteiden ylläpitoon.

## Talven merkit

Tarkkailkaa talven merkkejä ja dokumentoikaa ne päiväkirjaan tai taulukkoon. Tehkää talveen soveltuvia koristeita yksikköön tai omaan kotiin vietäviksi. Aktiviteetti edistää aikaan ankkuroitumista, luovuutta ja hienomotorisia taitoja.

Havainnoitavia talven merkkejä ovat esimerkiksi

- lumihuutalet
- pakkanen
- jääpuikot
- lintulaudalle ilmestyvät pikkulinnut
- ulkovaistusta sytytetään aikaisin illalla
- lumiaura



## Lintujen talviruokinta

Kun ulkona on kylmää ja liukasta on turvallisinta pysyä sisällä. Samalla luonnon menoon voi ottaa osaa tarkkailemalla pikkulintuja ikkunan läpi. Aktiviteetti tuo mielekkyyttä sekä edistää hieno- ja karkeamotorisia taitoja.

**Tarvitset:**

- kulhon
- siemeniä ja suolattomia pähkinöitä
- kookosrasvaa + ruokaöljyä (jottei kookosrasva jähmety liikaa kylmässä)

- muotteja: maitopurkkien alaosa, piparimuotteja joiden alaosa on folioitu, vanhoja kahvikuppeja, kukkaruukkuja
- narua ripustamista varten

**Tee näin:** Sulata kookosrasva varovasti kulhossa ja sekoita siihen tilkka ruokaöljyä.

Kaada rasva siemen-pähkinäseokseen. Sekoita tasaiseksi. Kaada seos valitsemaasi muottiin. Ennen seoksen kovettumista kiinnitetään ripustusnauha. Kun siemenseos on kovettunut, se poistetaan muotista ja ripustetaan ulos.



**Vinkki:** sijoita linnunruoat niin, etteivät linnut häiriinny, mutta kuitenkin niin, että lintuja voi tarkkailla ikkunasta. Dokumentoi lintuvierailuja valokuvaamalla tai kirjoittamalla havainnot muistiin.

## Adventtikynttilät

Adventtikynttilät on perinteikäs ja tunnelmallinen keino valmistautua joululuun. Aktiviteetti edistää hienomotorisia taitoja, aikaan ankkuroitumista, tuottaa aististimulaatiota ja ylläpitää perinteitä.

### Tarvitset:

- neljä led-kynttilää
- neljä isoa kahvikuppia
- luonnonmukaisia materiaaleja: käpyjä, pieniä kiviä, sammalta ja/tai oksia

**Tee näin:** Aseta led-kynttilä kahvikuppiin. Tue kynttilä suoraan

luonnonmateriaalien avulla. Koristele mieleesi mukaan. Numeroi kupit 1–2–3–4.

**Vinkki:** Ideaa voi varioida käyttämällä neljää läpinäkyvää pulloa. Tällöin koristeet asetellaan pullojen sisään ja kynttilät pullonsuihin. Toinen vaihtoehto on porata puupölkkyyn neljä reikää ja laittaa kynttilät reikiin ja asetella koristeet niiden ympärille.



## Havukranssi

Havukranssit ovat yleinen näky talvikuukausina. Ne ovat tuoksuvia, miellyttäviä koristeita niin sisällä kuin ulkona. Aktiviteetti edistää hienomotorisia taitoja, ylläpitää perinteitä ja virkistää aisteja.

### Tarvitset:

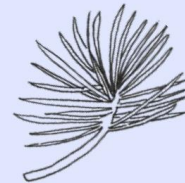
- pajunoksia tai paksua rautalankaa kranssipohjaksi
- kuusen tai männyn oksia
- luonnonmateriaaleja koristeluun: kanervaa, pieniä oksia, käpyjä

- ohuempaa rautalankaa tai lankaa sitomiseen
- sakset tai puutarhasakset

**Tee näin:** Tee kranssipohja kietomalla pajunoksia tai rautalankaa ympyrän muotoon. Kiinnitä kuusen tai männynhavuja kranssipohjaan. Koristele kanervilla tai muilla haluamillasi koristeilla. Tee ripustuslenkki narusta tai rautalangasta.



**Vinkki:** Osallistujien määrästä riippuen voidaan tehdä joko koko yksikön yhteinen kranssi tai jokainen asiakas voi tehdä oman kranssinsa. Jos mahdollista, voivat asiakkaat osallistua myös materiaalien keräämiseen ulkoilujen aikana.





## Maitopurkkilyhdyt

Talven pimeitä hetkiä voi piristää lyhdyin. Aktiviteetti edistää luomisen iloa, luovuutta ja eteenpäin katsomista.

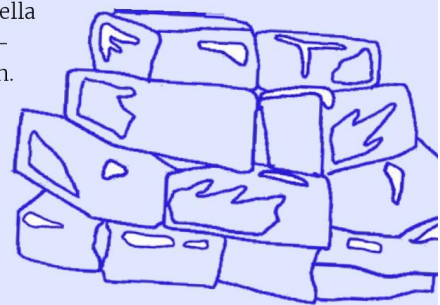


### Tarvitset:

- pakkasta
- vettä
- tyhjiä maitopurkkeja
- led-kynttilöitä tai -valonauhaa.

**Tee näin:** täytä tyhjat, pestyt maitopurkit vedellä ja nosta ne ulos pakkaseen. Kun vesi on jäänytynyt poista kartonki jään ympäriltä. Voit rakennella erilaisia lyhtyjä jäisistä ”tiilistä” oman mielesi mukaan. Jääkimpaleiden lomaan voi laittaa kynttilän/useita kynttilöitä/valonauhaa.

**Vinkki:** Jos innostutte jäädytetyistä ”tiilistä”, voitte luoda niistä pieniä ja suurempia veistoksia, jotka voivat kasvaa ja muuttua läpi talven. Maitopurkkeihin voi lisätä kukkia, väriainetta tai vaikka omenia henkilökohtaisten mieltymysten mukaan, jotka voivat muistuttaa omasta osallistumisesta.



## Lumilyhty

Lumilyhty on monille tuttu jo lapsuusajoista. Aktiviteetti edistää lihasvoimaa, tasapainoa, hieno- ja karkeamotorisia taitoja, luovaa iloa ja vaalii perinteitä.

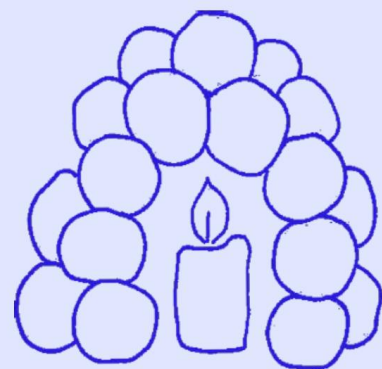
### Tarvitset:

- nollakelin lunta
- käsineet
- led-kynttilän tai valonauhaa

**Tee näin:** Jos mahdollista, on hyvä kannustaa asiakkaita itsejään lumen keruuseen.

Pyöritä lumipalloja lumesta. Aseta pallot ympyrän muotoon ja kokoa ne kerroksittain lyhdyksi. Aseta kynttilä lumilyhdyn sisään.

**Vinkki:** Lunta voi maalata vesiväreillä. Lumi voidaan nostaa työskentelykorkeuteen pesuvadin avulla.





## Klassinen jäälyhty

Ämpärin avulla tehtävä jäälyhty on vielä yhdenlainen tapa valaista talven pimeitä iltoja. Aktiviteetti edistää hienomotorisia taitoja, luovaa iloa sekä ylläpitää perinteitä.

**Tarvitset:**

- pakkasta
- ämpärin tai muun astian
- vettä

**Tee näin:** Täytä ämpäri tai muu valitsemasi astia vedellä ja vie se ulos pakkaseen. Älä anna veden jäätyä kiinteäksi jääksi vaan ota ämpäri sisään,

kun vesi sangon reunoilla on jäänyt muutaman sentin paksuiseksi kerrokseksi. Kaada ylimääräinen vesi pois. Jätä ämpäri hetkeksi sisälle, jotta jää sulaa sen verran, että lyhty irttoa ämpäristä. Käännä jäälyhty ylösalaisin ja aseta kynttilä onttoon sisäosaan.

**Vinkki:** Voit halutessasi lisätä veteen koristeeksi kukkia/käpyjä/pieniä oksia/elintarvikkeväriä/juurikaslientä.



## Sääpäiväkirja: kevät



PÄIVÄMÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	SÄÄ	SADANTA	AURINGON NOUSU/ LASKU	KEVÄTMERKIT

**viikko:**



## Sääpäiväkirja: kesä



PÄIVÄMÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	SÄÄ	SADANTA	AURINGON NOUSU/ LASKU	KESÄN MERKIT

viikko:



## Sääpäiväkirja: syksy

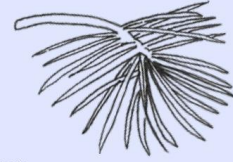


PÄIVÄMÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	SÄÄ	SADANTA	AURINGON NOUSU/ LASKU	SYKSYN MERKIT

viikko:



# Sääpäiväkirja: talvi



PÄIVÄMÄÄRÄ	LÄMPÖTILA	SÄÄ	SADANTA	AURINGON NOUSU/ LASKU	TALVEN MERKIT

**viikko:**



TAITTO JA KUVITUKSET:

AINO IKIVIRTA



# Naturbaserade aktiviteter för äldre

BLOMQVIST  
IKIVIRTA  
KULLBERG  
WESTERHOLM  
WIKSTRÖM



## Förord

DU LÄSER EN HANDBOK som är ämnad för att användas av personalen som ett verktyg för att aktivera äldre klienter och därmed öka välbefinnande.

HANDBOKEN ÄR EN DEL av vårt funktionella examensarbete "Naturbaserade aktiviteter för äldre". Författarna är sjukskötare- och socionomstuderande. Vår samarbetspartner är en intervallvårdsenhet för äldre i Egentliga Finlands välfärdsområde. Vi har utvecklat aktiviteter som kan utföras utomhus eller har en anknytning till naturen. Aktiviteterna kan utföras under de olika årstiderna och nyttjar naturens hälsofrämjande inverkan på välmående.

NÄR DET GÄLLER riskhantering bör det uppmärksammas att många av aktiviteterna i handboken innebär kontakt med jord eller mylla. Därför är det nödvändigt att kontrollera att deltagarna har vaccinerats för tetanus. Vissa aktiviteter är mer krävande än andra, därefter är det viktigt att personalen anpassar aktiviteterna efter klienternas funktionsförmåga. Vi uppmuntrar även personalen att uppmärksamma brandsäkerheten genom att välja led-lampor istället för riktiga ljus.

Alida Blomqvist, Aino Ikivirta,  
Caroline Kullberg, My Westerholm  
och Lisbeth Wikström

## Innehåll

Väderdagbok.....	4	<b>Höst</b>	
<b>Vår</b>		Hösttecken.....	24
Vårtecken.....	6	Höststäda trädgården.....	25
Vårstäda trädgården.....	7	Plantera vårlökar.....	26
Plantering av frön.....	8	Pressa blommor och blad.....	27
Mätning av nederbörd.....	9	Skapande av lövträd.....	28
Påskpynt.....	10	Vindspel.....	29
Gigantiska såpbubblor.....	11	Skapa ett ekosystem i en glasburk....	30
<b>Sommar</b>		Karva pumpor.....	31
Sommartecken.....	13	Göra egen sylt.....	32
Sommarsysslor i trädgården.....	14	Göra egen saft.....	33
Besök en specifik plats.....	15	<b>Vinter</b>	
Fotbad.....	16	Vintertecken.....	35
Bubbelmålning.....	17	Fågelmatning.....	36
Frisbeegolf.....	18	Adventsljusdekoration.....	37
Gör något extra på promenaden...19		Granriskrans.....	38
Bygga fågelholk.....	20	Lyktor av mjölkpaket.....	39
Modellen för fågelholk.....	21	Snölykta.....	40
Bygga sandslott.....	22	Klassisk islykta.....	41

## Väderdagbok

**Aktiviteten främjar tidsförankring och uppmärksamhetsförmågan, socialt samspel och samtal om hur prognosen samt aktuellt väder stämmer överens.**

När klienterna fyller i väderdagboken kan naturens skiftningar uppmärksammas. Att observera vädret och skriva en dagbokanteckning kan vara en individuell- samt gruppaktivitet. Aktiviteten kan vara en återkommande punkt på dagsschemat och kan fungera som vägledning

för planering av aktiviteter utomhus. Väderdagboken kan användas för att dokumentera observationer om temperatur, eventuell nederbörd, solsken eller molnighet. Om så önskas kan tidpunkten för när solen går upp och när solen går ner och månens faser noteras på exempelvis enhetens whiteboard-tavla.

**Tips:** använd en fler-årsdagbok för att kunna jämföra vädret från år till år.



# Vår



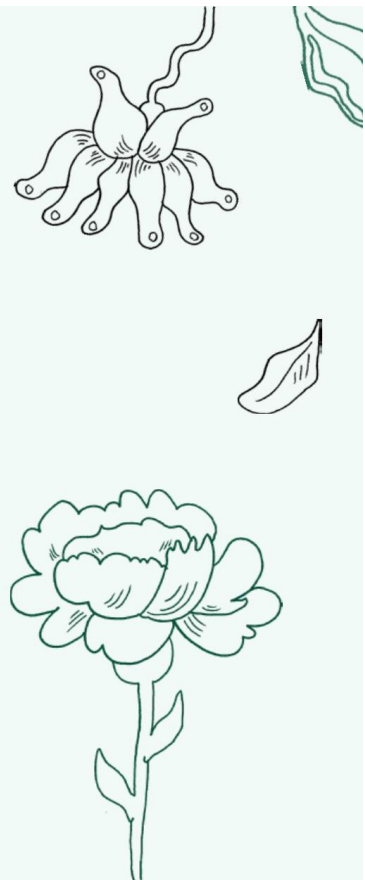
PÅ VÅREN VAKNAR naturen, och vi har därmed valt att utveckla aktiviteter för att uppmärksamma det. Vi i gruppen ser våren synonymt med en nystart som kan kopplas till livscykeln. Aktiviteterna som vi blev inspirerade till har starka band till personliga minnen och koppling till den finska kulturen, som exempelvis påskfirande och valborg. Aktiviteterna är även utvecklade för att kunna skapa gemenskap mellan olika generationer.

## Vårtecken

**En aktivitet som främjar tidsförankring, stimulerar minnen, kreativitet, uppmuntrar till socialt samspel och uppmärksammar sinnesintryck.**

När ni vistas utomhus kan vårens tecken följas och skrivs ner. Ni kan fylla i vårtecken i en tabell eller så kan ni som grupp skapa ett eget "vårträd" som kan hängas upp på enhetens vägg. Ni kan även följa vårtecken genom fönstret om utomhusvistelse inte är möjligt.

- Lyssna på fåglarnas kvitter och observera olika fågelarter
  - Observation av smältande snö
  - När börjar solen värma?
  - Grönskande av träd och gräs
  - Vårblommorna dyker upp
  - Olika arter av fjärilar
- Dokumentera i en dagbok eller liknande och jämför med kommande år.



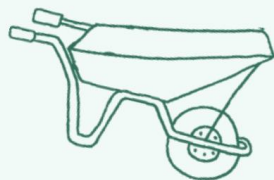
## Vårstäda trädgården

När vintern är över och snön har till stor del smält bort är det tid för att börja bereda trädgården inför sommarens växtlighet. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppskoordination, meningsfullhet, tidsförankring och stimulerar sinnen.

**Du behöver:** kratta och andra lämpliga redskap inför den specifika aktiviteten, handskar och bra skor.

**Så här gör du:** Gå igenom trädgården, individuellt eller i grupp, och skapa en lista över vad som behöver göras under våren. Låt individerna välja aktiviteter baserat på deras vilja och förmåga. Exempel på vad som kan behöva göras är:

- Beskära buskar och träd
- Rensa bort ogräs
- Ta fram utemöbler och trädgårdsdekorationer

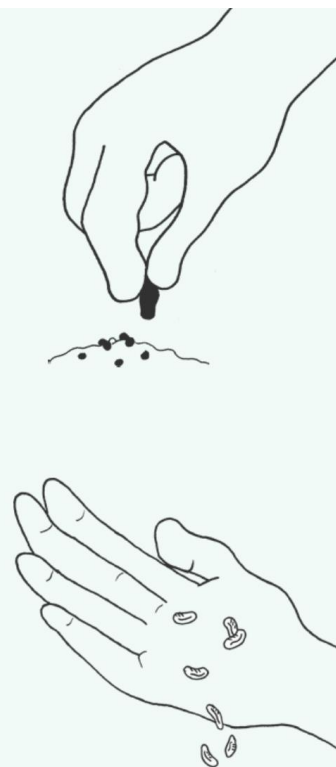


## Plantering av frön

Olika frön resulterar i olika sorters växter, men oavsett om det kommer att resultera i en blomma eller grönsak, kan individer uppskatta att följa hur växterna frodas. Aktiviteten främjar finmotorik, sinnesstimulering, livslopp tänkande, tidsförankring samt att ha någonting att se fram emot.

**Du behöver:** frön, mylla, vatten, ljus och krukor

**Gör så här:** Fyll krukans med mylla och placera frön. Täck fröna genom att strö ett mycket lätt lager mylla över dem. Vattna regelbundet. Förvara sådden på en varm och ljus plats. När de små plantorna har stigit upp till markytan kan du plantera plantorna i större krukor och så småningom ta ut dem för att växa.





## Mätning av nederbörd

Övervaka tillsammans om regnvattnet räcker för att hålla gården och växterna fuktiga eller om ytterligare vattning behövs. Om det har regnat mindre än 15 millimeter bör ni ta fram vattenkannan. Aktiviteten främjar tidsförankring och meningsfullhet.

Du behöver:

- en färdig regnmätare
- penna och papper

**Gör så här:** Placera regnmätare på en öppen plats. Mät nederbörden med jämna mellanrum, helst vid samma tidpunkt varje dag. Gör en tabell för mätningen och placera den till exempel på en vägg. Markera datum och avläsning i tabellen ni gjort. Nederbördsmängden avgör om växterna på gården behöver vattnas.



## Påskpynt

Påskan är en gammal tradition som bland annat kan fira vårens ankomst. Aktiviteterna främjar kreativitet, sinnesstimulans, finmotorik, fysiska och kognitiva förmågor samt upprätthållandet av traditioner.

**Måla ägg**

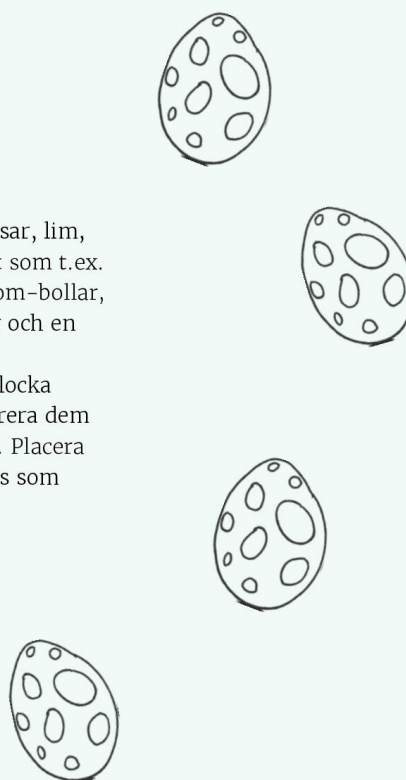
Du behöver: ägg, målarfärger och penslar

**Gör så här:** Töm äggen genom att göra två små hål i toppen respektive botten av ägget och blås ut innehållet. Måla äggen i valfria färger och mönster.

**Pynta videkissar**

Du behöver: videkissar, lim, olika färgglada pynt som t.ex. fjädrar, små pom-pom-bollar, glitter, silkespapper och en vas.

**Gör så här:** Gå ut, plocka videkissar och dekorera dem med färgglada pynt. Placera videkissarna i en vas som dekoration.



## Gigantiska såpbubblor

Såpbubblor är ett lekfullt sätt att spendera tid utomhus. Gigantiska såpbubblor kan också fungera som ett verktyg för att binda tillsammans olika generationer. Aktiviteten främjar både fin- och grovmotorik, stimulerar minnen och skapar nya tillsammans med exempelvis barnbarn.

### Såpbubblor

#### Du behöver:

- 1 dl diskmedel
- 1 dl glycerol
- 1/2 liter vatten
- ca 1 msk sirap eller socker

**Gör så här:** Blanda ingredienserna försiktigt så att blandningen inte skummar. Låt den gärna stå över natten.

### Såpbubbelverktyg

#### Du behöver:

- två pinnar
- snöre ca 100–150cm
- en pärla eller liknande för vikt
- två gummiband för förstärkning.

**Gör så här:** Vik snöret ungefär i tre delar. Dra en pärla eller liknande som en tyngd på snöret. Fäst snörena

i ändar på pinnarna med knutar. Förstärk knutarna med gummiband. Håll fast i ändarna på pinnarna och doppa snöredelen i såpbubbelblandningen. Lyft upp och sprid ut pinnarna långsamt så att en bubbla kan bildas och släppas från snören.

**Obs:** Det är bra att överväga hurdana ingredienser används eftersom de hamnar i marken. För diskmedel rekommenderas att använda ett ekologiskt alternativ.



## Sommar



UNDER SOMMAREN HAR har vi blivit inspirerade av våra egna minnen och att bygga broar mellan generationer. Sommar för oss som utvecklat detta projekt har olika innebörd för samtliga, men gemensamt är att sinnena stimuleras. Aktiviteterna har därför deras botten i vad som sommar representerar för oss.

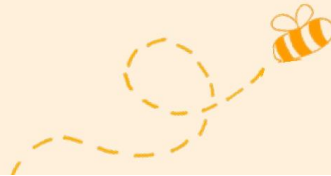
## Sommartecken

Följ med sommar-tecken vid utevistelse eller genom fönstret. Dokumentera tecken för att sommaren är på väg i exempelvis en tabell eller skapa ett "sommarräd". Aktiviteten främjar tidsförankring, stimulerar minnen, kreativitet, uppmuntrar socialt samspel samt uppmärksammar sinnesintryck.

- Notera färggranna sommarblommor
- Lyssna efter ljud som hör till sommaren, till exempel surr från pollinerande insekter

- Känn hur solens strålar värmer ansiktet
- Känn den svalkande sommarvinden
- Sök skugga under ett lövtak eller i en berså
- Notera hur naturens dofter har förändrats efter regn
- Njut av att kunna lätta på klädseln, kom ihåg att skydda huden från solens starka strålar.

**Tips:** Använd kikare för att rikta uppmärksamhet mot detaljer på längre håll. Diskutera observationen med andra och dokumentera fynden.



## Sommarsysslor i trädgården

När solen skiner frodas växterna. Detta innebär att trädgården behöver upprätthållas genom diverse sysslor. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppsordination, meningsfullhet, tidförankring och stimulerar sinnen.

### Du behöver:

- Passande redskap för den specifika aktiviteten
- handskar
- kalla drycker
- solkräm
- hatt.

**Så här gör du:** Gå igenom trädgården, individuellt eller i grupp, och skapa en lista över vad som behöver göras under sommaren. Låt individerna välja aktiviteter baserat på deras tycken och förmåga. Exempel på återkommande sysslor som behöver göras är:

- Rensa ogräs
- Klippa gräs
- Rensa bort döda blad och blommor
- Vattna växterna
- Skörda grödor

**Tips:** Kom ihåg att skydda huden mot solens starka strålar genom att använda solkräm och hatt och att dricka mycket vätska. En glass svalkar också bra under sommaren.



## Besök en specifik plats

**Aktiviteten stimulerar minnen, sinnen och socialt samspel.**

Den här aktiviteten går ut på att återkalla personliga minnen och känslor som är kopplade till specifika platser. Om du besöker en strandkant eller en kohage, vilka minnen väcker platsen för dig?

- Vilka sinnen stimuleras?
- Diskutera omgivningens betydelse



## Fotbad

**Utevistelse sommartid kan förgyllas av ett fotbad på altanen. Det är behagligt att låta fötterna vara i vatten och försiktigt skvalpa samtidigt som man njuter av doften från naturen. Aktiviteten stimulerar sinnen och upprätthåller fötternas hälsa samt funktion.**

I fotbadet kan du tillsätta olivolja eller kokosolja, någon droppe eterisk olja samt blomblad som dekoration. Tallsåpa är ett annat alternativ. Dekorera då med tallbarr

eller någon liten tallkvist. Sommartid kan fotbad ske utomhus. Övriga årstider kan fotbadet bli till en trevlig stund då man låter naturljud finnas i bakgrunden, till exempel fågelsång eller vågskvalp.

**Du behöver:**

- en balja
- vatten i lämplig temperatur
- handduk
- återfuktande kräm
- rena strumpor att ta på efteråt.



**Tips:** Avsluta fotbadet med en mild massage och lätt fotgymnastik.



## Bubbelmålning

Bubbelmålning är ett enkelt sätt att skapa målningar även om konstnären upplever att dennas så kallade ”konstnärliga talang” saknas. Eftersom detta är en klottig aktivitet är det bra att utföra den utomhus. Aktiviteten främjar kreativitet, motorik samt övar lungkapacitet och kan fungera som en variant till pep-flaska.

**Du behöver:** vatten, fat, papper, målarfärg, diskmedel och sugrör

**Gör så här:** Häll upp vatten, målarfärg och diskmedel på ett fat. Blås med sugröret i vätskan så att det bildas bubblor, lägg pappret ovanpå bubblorna och tryck lätt men akta så att pappret inte doppas i vattnet, ta bort pappret och låt torka. Resultatet blir som en målning.



## Frisbeegolf

Tanken med frisbeegolf är att turas om att kasta frisbees mot målet med så få kast som möjligt. Aktiviteten främjar grovmotorik, muskelstyrka, balans, koordinationsförmåga och socialt samspel.

**Du behöver:** En frisbee till varje spelare, ett mål samt en startplats.

**Gör så här:** Värm upp som grupp först. Roter och sväng med armarna för att värma upp musklerna inför

spelet. Spelet börjar vid en gemensamt överenskommen startpunkt. Spelarna turas om att kasta sina frisbees. Nästa kast börjar där det föregående kastet slutade i förra omgången. Kastandet fortsätter tills frisbeen är i mål. Vinnaren är den spelare som får frisbeen till mållinjen med minst antal kast i omgången. I slutet av spelet är det en bra idé att stretcha.



**Tips:** Målet kan vara ett riktigt frisbeegolfmål i metall eller ett valfritt mål som exempelvis en stor låda av kartong på sidan, upplyft på ett bord.



## Gör något extra på promenaden

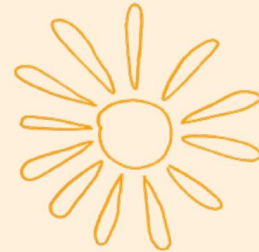
Aktiviteten går ut på att hitta hanterliga utmaningar utefter egen förmåga, men med stöttning av personal. En aktivitet per promenad kan räcka. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppsordination, självkänsla och sinnesupplevelser.

**Du behöver:** kläder efter väder, bra skor och broddar på vinterpromenaden.

Detta kan handla om att exempelvis

- gå utanför stigen
- kliv över en sten eller en rot
- sträck dig efter grenar för att känna på barr eller löv
- böj dig ner för att plocka upp något från marken.

Reflektera sedan individuellt eller tillsammans i grupp över de olika sinnesintrycken. Ett annat alternativ för promenaden kan vara att spela naturbingo genom att exempelvis söka efter olika fågelarter.



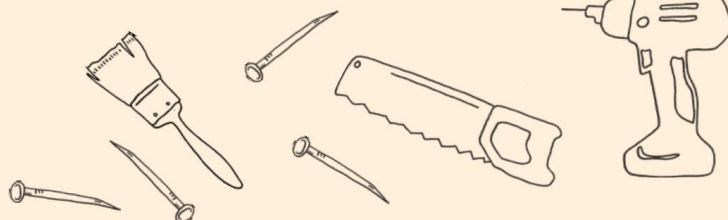
## Bygga fågelholk

Fågelholksbyggandet är en praktisk uppgift som ger känsla av meningsfullhet och att ha någonting att se fram emot. Aktiviteten främjar minnen, funktionsförmågan och kreativitet.

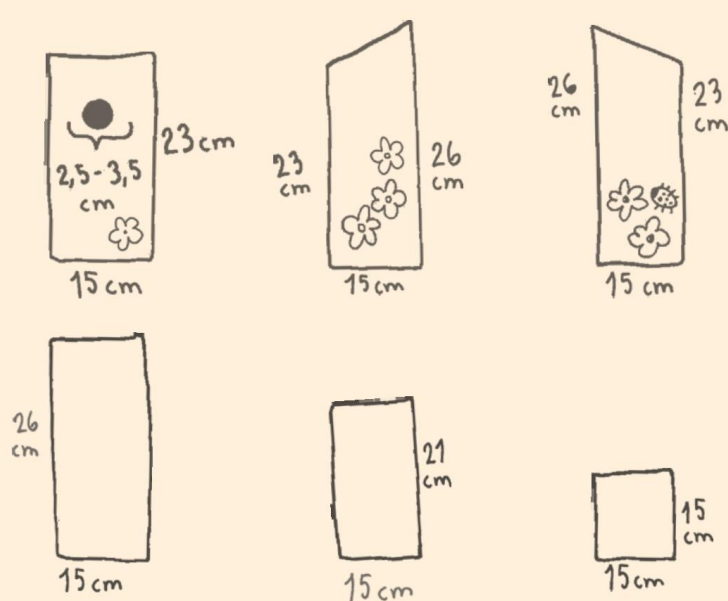
**Du behöver:**

- brädor
- hammare
- spikar
- såg
- bormaskin
- måttstock
- målarfärger
- snöre

**Gör så här:** såga ut brädor i olika storlekar enligt måtten nedan. Borra ett ca. 2,5–3,5 cm hål med borsten i brädan som ska vara framtill. Spika ihop bräderna enligt modellen. Måla fågelholkarna i olika färger med olika mönster enligt egen preferens. Häng upp i träd med snöre en bit från varandra. Se till att de hänger stadigt och att snöret håller.



## Modellen för fågelholk



## Bygga sandslott

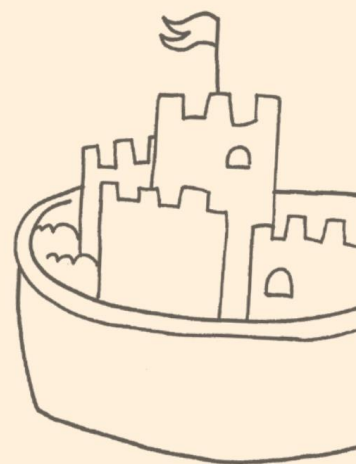
I och med att alla inte har möjlighet att besöka en strand kan stranden tas till dem. Aktiviteten främjar kreativitet, sinnesupplevelser, motorik, avkoppling och tillbakablick till barndomen.



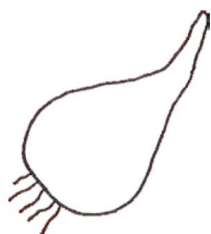
### Du behöver:

- kinetisk sand i valfri färg
- redskap som exempelvis en liten spade och hink
- bra underlag
- förvaringslåda till sanden.

**Så här gör du:** Tvätta händerna innan byggandet ska börjas. Se till att bordet inte har glipor mellan exempelvis plankor, och att det är rent samt lättstädad. Kinetisk sand är enkelt att använda för att det håller ihop. Sedan är det bara att bygga efter fantasin.



# Höst



**DET SOM REPRESENTERAR** höst för oss är förändringar i naturen som lövens färgskiften, svalare väderlek och skördetider. Växtligheten levererar sina sista frukter för att nå slutet av sin livscykel eller gå i vintervila. Hösten sätter punkt för sommarsäsongen och väcker viljan att ta till vara och spara det som naturen har producerat.

## Hösttecken

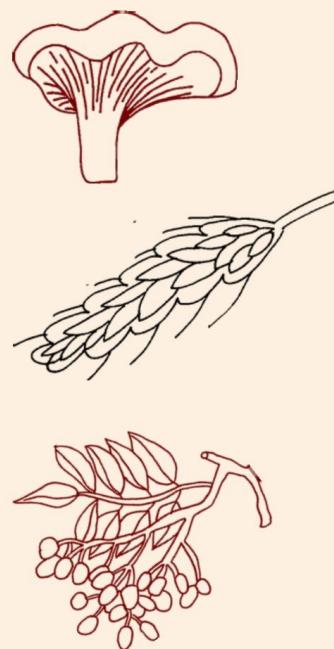
Observera höstens tecken och dokumentera dem i en dagbok eller liknande. Aktiviteten främjar tidsförankring, stimulerar minnen, uppmuntrar socialt samspel, muskelstyrka, balans, kroppskoordination samt sinnesintryck.

**Du behöver:** Besöka naturen med ett par pigga ögon.

**Så här gör du:** Gå ut och utforska omgivningen. Observera de olika tecken på att sommaren är över och

hösten har inletts eller när hösten är på väg att gå över till vinter. Diskutera fynden i grupp. Höstbingo kan även användas som ett verktyg för att observera och dokumentera höstens tecken. Det kan handla om att:

- fåglarna flyttar
- rönnbär mognar
- svampar
- vädret
- skördetid
- löven ändrar färg och faller





## Höststäda trädgården

För att få en trevlig stämning i trädgården och bereda denna för kommande vår är det viktigt att sätta igång innan frosten kommer. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, kroppskoordination, fin- och grovmotorik, meningsfullhet och socialt samspel.

**Du behöver:** kratta och andra lämpliga redskap inför den specifika aktiviteten, handskar och bra skor.

**Så här gör du:** Gå igenom trädgården, individuellt eller i grupp. Skapa en lista över vad som behöver göras under hösten. Låt individerna välja aktiviteter baserat på deras tycken och förmågor.

Exempel på vad som kan behöva göras är:

- kratta löv
- vinterförvara utemöbler samt tillhörande dynor
- ta in frostkänsliga växter
- ansa buskar och träd



## Plantera vårlökar

Att plantera vårlökar på hösten är en aktivitet vars belöning uppkommer på våren i formen av vackra blommor. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, koordination, meningsfullhet, livslopp-tänkande, tidsförankring och att ge någonting att se fram emot.

**Du behöver:** blomlökar, handskar, spade, jord och gödsel. **Så här gör du:** Se ut en lämplig plats för plantering. Använd handskar och fyll på med jord och gödsel, och plantera lökarna enligt respektive odlingsanvisningar. Tvätta händerna efter planteringen och invänta våren.

**Tips:** Blomsterlökar kan också planteras i blomkrukor, vilket gör det enkelt att anpassa arbetshöjden efter klienternas behov. Lökarna förvaras svalt över vintern.



## Pressa blommor och blad

Aktiviteten går ut på att samla blad och blommor i höstens färger för att bevara dem. De flesta har under skoltiden skapat herbarium och denna aktivitet möjliggör nostalgi. Aktiviteten främjar finmotorik, sinnesupplevelser, fysisk funktion och kreativitet.



**Du behöver:** Färska blad och blommor av olika arter och i olika färger, tidningspapper eller pappershandukar, tunga böcker eller annan vikt för att pressa bladen.

**Gör så här:** Samla hela, fina och färska blad eller blommor från trädgården. Placera dem slätt mellan två papper. Pressa pappershandukarna eller tidningspappret med böcker eller något annat tungt. Låt bladen pressas i minst en vecka. När bladen har torkat kan de användas för att skapa ett herbarium, konstverk, kort eller fungera som annan dekoration.



## Skapande av lövträd

Många löv som enskilt färglagts tillåter att höstens vackra färger kan tas med inomhus. Aktiviteten främjar skaparglädje, finmotorik och känsla av socialt samspel.

**Du behöver:** Papper med eller utan lövfigur, sax, färgpennor eller kritor och trädstam.

**Så här gör du:** Varje individ kan vara med och skapa ett höstigt lövträd genom att färglägga en lövfigur, eller rita och färglägga ett löv. När lövet är färdigt, kan det klippas ut för att fästas på en trädstam som kan framställas av papper, kartong eller tyg och kan återanvändas till andra säsonger.

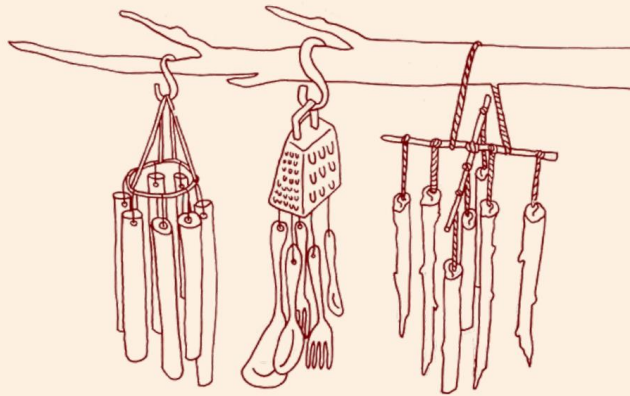


## Vindspel

Vindspelen skapar stämning i trädgården och det är trevligt att göra själv. Aktiviteten främjar finmotorik, kreativitet och sinnesupplevelser.

Olika ljud skapas från olika material, och kan väljas enligt egen preferens. Material kan exempelvis vara träbitar, metall eller snäckor som samtliga ger olika sorters klang. Vindspelen ska inte fungera som ett störande moment, utan endast något vackert att lyssna på.

**Tips:** för ett vackert klingande vindspel är att göra det från cykelhjulens ekrar för att återanvända material som har tappat sin funktion. I det här fallet behöver en bågsåg användas.



## Skapa ett ekosystem i en glasburk

Alla har inte möjlighet att ta sig ut varje dag, men genom att skapa ett eget ekosystem i en glasburk och förvara det inne på enheten, kan klienterna ändå följa med naturens gång. Aktiviteten främjar sinnesupplevelser, engagemang över tid och fin- samt grovmotorik.

**Du behöver:** glasburk med lock, stenar, jord, mossa, små växter som exempelvis ormbunkar, vatten samt möjligtvis lite bark, pinnar eller stenar som dekoration.

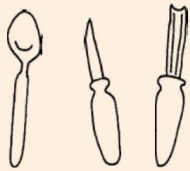
**Gör så här:** täck botten av glasburken med stenar och lägg sedan jord ovanpå så att ca en tredjedel av burken är fylld. Jordlagret ska vara ungefär dubbelt så tjockt som stenlagret. Plantera mossan och små växterna i jorden och vattna lite. Dekorera sedan med barken, pinnarna och stenarna och lägg på locket. Följ med hur ert ekosystem lever och mår. Burken ska hållas försluten så att innehållet i ekosystemet inte tar skada.

**Tips:** ni kan även göra små kottdjur av kottar och pinnar som dekoration i ekosystemet.



## Karva pumpor

Karva pumpor är en rolig aktivitet som ger möjlighet åt deltagarna att uttrycka sin kreativitet och skapa fina konstverk. Det förknippas med högtider som Halloween och höstens skördetider. Aktiviteten främjar tidsförankring, finmotorik, kreativitet och skaparglädje.



**Du behöver:** pumpa, kniv, sked, penna, tidningspapper eller vaxduk.

**Gör så här:** Placera tidningspapper eller en duk på ett bord. Börja med att skära ut locket. Karva ut fruktköttet från pumpans insida med en sked eller liknande. Rita ett valfritt mönster på pumpan och skär ut ögon, näsa och mun. Avsluta med att sätta tillbaka det övre locket. Placera den färdiga pumpan utomhus och med ett led-ljus i.



**Tips:** Om enhetens hygienregler tillåter det kan pumpans urgröpta kött användas till paj eller soppa. Spara pumpakärnorna, rosta dem och strö över lämpliga rätter.

## Göra egen sylt

Många har upplevt glädjen som kommer ifrån att skörda och bevara dem skatter som återfinns i trädgården. Den här aktiviteten kan bygga broar mellan barndomsminnen och nya upplevelser tillsammans med andra klienter. Aktiviteten främjar upprätthållande av traditioner, olika sinnesupplevelser, känsla av meningsfullhet samt rollidentitet.

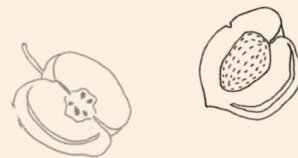
**Du behöver:**

- 1 kg rensade, sköljda bär eller frukt
- 900 gram syltsocker med pektin
- rengjorda samt steriliserade glasburkar med förslutbara lock.

**Så här gör du:** Om frukt används ska dessa skäras i mindre bitar. Bären eller frukten ska blandas tillsammans med sockret i en kastrull. Koka sakta upp under omrörning så att bären eller frukten släpper sin vätska. Koka sakta

ytterligare ca 5 minuter. Skumma av sylten under tiden. När syltens konsistens är färdig, ska denna hällas upp i varma, väl rengjorda och steriliserade glasburkar som försluts direkt.

**Tips:** Om enheten inte tillåter klienter i köket på grund av hygienaspekter, kan de bidra till sylten med att plocka bär eller frukter samt göra etiketter till burkarna.



## Göra egen saft

Det finns nästan ingenting som är så gott som färska jordgubbar. Bevaringen av dem i formen av saft innebär att de kan avnjutas året om. Aktiviteten främjar upprätthållande av traditioner, olika sinnesupplevelser, känsla av meningsfullhet samt rollidentitet.

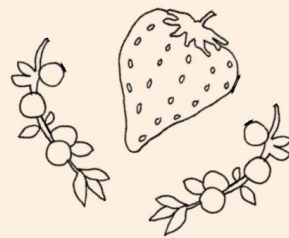
**Du behöver:**

- 3 liter bär
- 1 liter vatten
- 6 dl strösocker
- ½ tsk natriumbensoat
- rengjorda flaskor

**Så här gör du:** Rensa bären och lägg dem i en gryta. Häll på vattnet och låt koka upp. Koka bären under lock i ca 10 minuter. Använd en sked för att trycka bären mot kastrullens kanter för att få ut all bärsaft från dem. Häll upp bären i en silställning eller ett tyg som lagts i ett durkslag. Låt stå och självrinna i ca 40 minuter. Häll tillbaka saften i den rengjorda grytan. Låt koka upp. Rör ner sockret och rör tills det löst upp sig. Ta grytan åt sidan och skumma av väl. Blanda ut natriumbensoatet med lite av saften, och rör sedan ut med

resten. Häll upp saften på rengjorda varma flaskor som försluts när saften är varm.

**Tips:** Om enheten inte tillåter klienter i köket på grund av hygienaspekter, kan de bidra till saften med att plocka bär eller frukter samt göra etiketter till flaskorna.



## Vinter



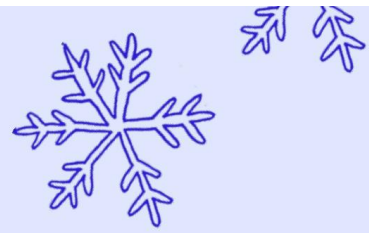
VINTERTECKEN KAN följas för att uppmärksamma den kalla årstidens ankomst. Genom att observera vintertecken och det som årstiden har att erbjuda kan vinterns ankomst firas och omfamnas. Förändringar i naturen är de mest tydliga tecknen och kan användas för att skapa dekorationer för att spegla den vinterlika atmosfären. Klienterna får även en uppfattning om tid när de följer med årstidens förändringar utanför fönstret.

## Vintertecken

Observera tecken på att vintern har anlänt och dokumentera dem exempelvis genom att göra dekorationer med dem som inspirationskälla. Dessa kan hängas upp enheten eller i det egna hemmet. Aktiviteten främjar tidsförankring, kreativitet och finmotorik.

Tecken som kan observeras är exempelvis:

- snöflingor
- frost
- istappar
- småfåglarna blir ivriga att besöka fågelbordet
- utebelysningen tänds tidigt på kvällen
- snöplogen



## Fågelmatning

När det är kyligt och halt ute kan det vara säkrast att hålla sig inne. Samtidigt kan man ta del av naturen genom att observera genom fönster småfåglar och andra djur. Aktiviteten främjar meningsfullhet samt fin- och grovmotorik.

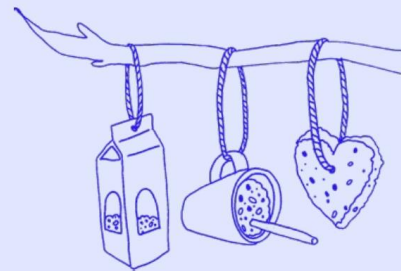
Du behöver:

- skål
- frön och osaltade nötte
- kokosfett + matolja (så att kokosfettet inte stelnar för mycket i kyla)
- formar: till exempel nedre

del av mjölkpaket

- pepparkaksformar förslutna i botten med folie, gamla kaffekoppar eller blomkrukor
- tråd för upphänging

**Gör så här:** Smält försiktigt kokosfettet i en skål och blanda i en skvätt matolja. Håll fettet i frö-nötblandningen och blanda. Håll blandningen i valfri form. Fäst ett band innan blandningen stelnar. När fröblandningen har stelnat kan den tas ut ur formen och hängas upp.



**Tips:** Placera så att fåglarna inte störs men gärna så att de kan observeras från ett fönster. Dokumentera gärna fågelbesöken genom foton eller att skriva ner observationerna.

## Adventsljusdekoration

Användning av adventsljus är traditionellt och stämningfullt som förknippas med förberedelser inför julen. Aktiviteten främjar finmotorik, upprätthåller traditioner, tidsförankring och sinnesstimulering.

### Du behöver:

- fyra brandsäkra led-kronljus
- fyra stora kaffekoppar
- naturmaterial för dekoration: kottar, mossa och/eller kvistar.

**Gör så här:** Placera led-ljuset i kaffekoppen. Stöd ljuset upp-rätt med till exempel kottar

och andra naturmaterial. Dekorera enligt egen tycke. Numrera kopparna 1-2-3-4.

**Tips:** Ljusen kan placeras i fyra genomskinliga flaskor, så att dekorationerna kan placeras inuti flaskorna. Ett annat alternativ är att borra fyra hål i en trästock och placera led-ljus i hålen och dekorera kring dem.



## Granriskrans

Granriskransar är en vanlig syn under vinterhalvåret och är en väldoftande, trevlig dekoration att ha både inom- och utomhus. Aktiviteten främjar finmotorik, upprätthåller traditioner, kreativitet och stimulerar sinnen.

### Du behöver:

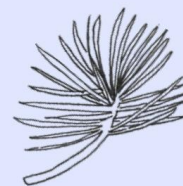
- videgrenar eller tjockt järntråd till kransens bas
- gran- eller tallgrenar
- naturmaterial för dekorationer så som ljung, små grenar eller kottar

- tunnare järntråd eller tråd för att binda med
- sax eller trädgårdssax

**Gör så här:** Gör en kransbas genom att linda videgrena eller järntråd till en cirkel. Fäst gran eller tallkottar vid basen av kransen och fäst dem med tråden. Garnera med ljung eller annan valfri dekoration. Gör en hängögla av snöre eller järntråd.



**Tips:** Beroende på antal deltagare går det att göra antingen en gemensam krans till enheten, eller så kan varje klient göra en egen krans. Om möjlighet finns så kan även klienterna få vara med och samla granris till kransen.



## Lyktor av mjölkpaket



Vintern har många mörka timmar och kan piggas upp med ljuslyktor. Aktiviteten främjar kreativitet, skaparglädje och någonting att se fram emot.



### Du behöver:

- minusgrader
- tomma mjölkpaket
- ljus/ljusslinga.

**Gör så här:** fyll mjölkpaketen med vatten och ta ut dem för frysning. När vattnet har frusit, separera isen från kartongen. Du kan bygga olika lyktor från de isiga "tegelstenarna" efter eget tycke. Du kan sätta ett ljus/flera ljus/ljusslinga inuti.

**Tips:** Om ni blir entusiastiska över att skapa med de frusna "tegelstenarna" kan ni bygga både små och stora skulpturer, som kan växa och förändras under hela vintern. I dessa mjölkpaket kan även blommor, kvistar eller äpplen frysas in enligt personliga önskemål som även kan fungera som en påminnelse av det egna deltagandet.



## Snölykta



Snölyktor är något som de flesta är bekanta med redan från barndomen. Aktiviteten främjar muskelstyrka, balans, fin- och grovmotorik, skaparglädje och upprätthåller traditioner.

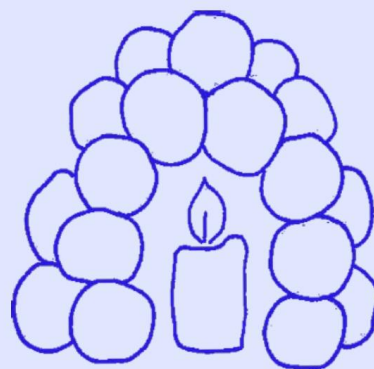
### Du behöver:

- gärna nolltemperatursnö
- handskar
- led-ljus/-slinga

**Gör så här:** Om individer själva har möjlighet till att samla ihop snö till snölyktorna är det att bra att uppmuntra. Rulla

snöbollar från snön. Lägg bollarna i form av en cirkel och montera ihop dem i lager till en lykta. Placera ett ljus inuti snölyktan.

**Tips:** Om klienter vill kan snön även målas med målarfärger. Snön kan höjas till arbetshöjd med hjälp av ett tvättfat.







## Klassisk islykta

Skapandet av en klassisk islykta med en hink, är ännu ett sätt att ge ljus under vinterns långa mörka timmar. Aktiviteten främjar finmotorik, skaparglädje och upprätthåller traditioner.

**Du behöver:**

- minusgrader
- en hink eller annan behållare
- vatten

**Gör så här:** Fyll en hink eller annan valfri behållare med vatten och ta ut den i minusgrader. Låt inte vattnet frysa

till fast is utan ta in hinken när vattnet på hinkens kanter har frusit till ett några centimeter tjockt lager. Häll bort överflödigt vatten. Låt hinken stå inomhus en stund så att isen smälter så pass mycket att det går att ta bort islyktan från hinken. Vänd upp och ner på lyktan och placera ett ljus i den ihåliga insidan.

**Tips:** Om du vill kan du lägga till blommor/kottar/små grenar/livsmedelsfärg/rödbetsbuljong till vattnet för dekoration.



## Väderdagbok: vår



DATUM	TEMPERATUR	VÄDER	NEDERBÖRD	SOLTIDER	VÅRTECKEN

**vecka:**



# Väderdagbok: sommar



DATUM	TEMPERATUR	VÄDER	NEDERBÖRD	SOLTIDER	SOMMARTECKEN

vecka:



# Väderdagbok: höst



DATUM	TEMPERATUR	VÄDER	NEDERBÖRD	SOLTIDER	HÖSTTECKEN

vecka:



# Väderdagbok: vinter



DATUM	TEMPERATUR	VÄDER	NEDERBÖRD	SOLTIDER	VINTERTECKEN

vecka:



GRAFISK DESIGN  
OCH ILLUSTRATIONER:  
AINO IKIVIRTA