

Kortspelet rörelser och röster

Ett kortspel som kombinerar berättelser och motion för att främja välbefinnandet och gemenskapen på äldreboenden

Emilia Grankulla, Iza Backlund, Johanna Wester

Examensarbete för hälsovårdare och sjukskötare (YH)-examen

Hälsovårdare, Sjukskötare

Åbo, 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Emilia Grankulla, Iza Backlund & Johanna Wester

Utbildning och ort: Hälsovårdare och sjukskötare, Åbo

Titel: Kortspelet rörelser och röster – Ett kortspel som kombinerar berättelser och motion för att främja välbefinnandet och gemenskapen på äldreboenden

Datum: 28.4.2024 Sidantal: 27

Bilagor: 5

Abstrakt

I detta arbete utformades ett kortspel för att främja den äldres sociala, psykiska och kognitiv hälsa. Den färdigt utvecklade produkten blev ett färgglatt kortspel med temat berättarkort och motionskort med namnet "*Rörelser och röster*". Syftet bakom vår produkt var att föra samman klienter på äldreboenden och att minska ensamheten för denna grupp.

Vi började med att ta reda på vad tidigare forskning har att säga om spel för den äldre befolkningen, vilken motionsform som är passande på äldreboenden och hur man bemöter klienter med nedsatt kognitiv förmåga. För att få en bredare förståelse för de äldres egna önskemål om spel gjordes en enkätundersökning på ett av de större svenska äldreboenden i Nyland. Baserat på forskningsresultat och svaren av enkäten utformades frågorna och motionsövningarna till spelet. Produkten testades på äldreboendet och responsen var mycket positiv. Vi valde därför att inte ändra på produkten, utan i stället lämna möjligheter öppna för vidare utveckling av produkten.

Resultaten visar att kortspelet främjar äldres hälsa som en helhet. Produkten kan användas i framtiden på andra äldreboenden samt andra vårdinrättningar där man har ett behov av att främja gemenskap och föra samman människor.

Språk: svenska

Nyckelord: Äldreboende, motion, hälsa, spel, delaktighet

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Emilia Grankulla, Iza Backman ja Johanna Wester

Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden ja sairaanhoitajan koulutus, Turku

Nimike: Korttipeli liikkeet ja äänet – Korttipeli, joka yhdistää tarinoita ja harjoitusta edistämään hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä vanhainkodeissa

Päivämäärä: 28.4.2024 Sivumäärä: 27

Liitteet: 5

Tiivistelmä

Tässä teoksessa suunniteltiin korttipeli, jonka tarkoituksena on edistää ikääntyneiden ihmisten sosiaalista, psyykkistä ja kognitiivista terveyttä. Lopputuotteeksi kehitettiin värikäs korttipeli, jonka teemana olivat tarina- ja liikuntakortit ja jonka nimi oli *"Liikkeet ja äänet"*. Tuotteemme tarkoituksena on saattaa hoivakotien asiakkaat yhteen ja vähentää tämän ikäryhmän yksinäisyyttä.

Aloitimme selvittämällä, mitä aiemmat tutkimukset kertovat vanhusväestölle suunnatuista peleistä, millainen liikuntamuoto sopii vanhainkoteihin ja miten toimia asiakkaiden kanssa, joilla on kognitiivisia häiriöitä. Jotta saataisiin laajempi käsitys vanhusten omista mieltymyksistä pelaamiseen, tehtiin kysely yhdessä suuremmissa ruotsalaisissa vanhainkodeissa Uudellamaalla. Tutkimustulosten ja kyselyyn saatujen vastausten perusteella suunniteltiin kysymykset ja harjoitukset peliä varten. Tuotetta testattiin vanhainkodissa ja palaute oli erittäin myönteistä. Siksi päätimme olla muuttamatta tuotetta, mutta sen sijaan jätimme mahdollisuudet auki tuotteen jatkokehittämiselle.

Tulokset osoittavat, että korttipeli edistää ikääntyneiden terveyttä kokonaisuutena. Tuotetta voidaan käyttää tulevaisuudessa myös muissa vanhainkodeissa ja muissa hoitolaitoksissa, missä on tarve edistää yhteisöllisyyttä ja tuoda ihmisiä yhteen.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Hoivakodit, liikunta, terveys, pelit, osallistuminen

BACHELOR'S THESIS

Author: Emilia Grankulla, Iza Backlund & Johanna Wester

Degree Programme: Public health care nurse and nursing, Turku

Title: The Card Game Movements and Voices – A Card Game that Combines Stories and Exercise to Promote Well-Being and Community in Retirement Homes

Date: 28.4.2024 Number of pages: 27

Appendices: 5

Abstract

In this project, a card game was designed to promote the social, mental, and cognitive health of the elderly. The final developed product became a colorful card game with the theme of storytelling cards and exercise cards, named "*Movements and Voices*". The purpose behind our product was to bring together clients in nursing homes and reduce loneliness for this group.

We began by investigating what previous research had to say about games for the elderly population, what forms of exercise are suitable in nursing homes, and how to interact with clients with impaired cognitive abilities. To gain a broader understanding of the elderly's own preferences for games, a survey was conducted at one of the larger Swedish nursing homes in Nyland. Based on the research findings and the survey responses, the question and exercise routines for the game were designed. The product was tested at the nursing home, and the response was very positive. Therefore, we chose not to make any changes to the product, but instead leave opportunities open for further product development.

The results show that the card game promotes the overall health of the elderly. The product can be used in the future at other nursing homes and other care facilities where there is a need to promote community and bring people together.

Language: Swedish

Key words: Retirement home, Exercise, Health, Game, Participation

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Frågeställning	1
3	Sökprocessen	2
4	Litteratursökning som grund till spelfrågorna.....	3
4.1	Humor som redskap i vården	3
4.2	Interaktiva videospel hos äldre med minnessvårigheter	4
4.3	Den äldre människans aktivitet	5
4.4	Reminiscens som arbetsmetod inom äldreomsorgen	6
4.5	Färger för äldre	7
4.6	Bemötandet av personer med nedsatt kognitiv förmåga	9
5	Den äldres aktivitet och funktionsförmåga	10
5.1	Fysisk aktivitet	10
5.2	Betydelsen av en god funktionsförmåga	11
5.3	Övningar som främjar äldres funktionsförmåga	11
5.4	Den positiva inverkan av spel	13
5.5	Konkreta motionsövningar	14
6	Datainsamlingsmetod via en enkätundersökning på ett äldreboende.....	14
6.1	Målgrupp	15
6.2	Datainsamlingsmetod för spelet	15
6.3	Genomförande	16
6.4	Analys och bearbetning	17
7	Produktutformning.....	18
8	Spelet testas	22
8.1	Resultatet av enkätundersökningen	22
8.2	Sammanfattning av testningen	23
9	Analys och eventuell problematik	23
10	Etik	24
11	Diskussion	25
12	Källhänvisning.....	28

Förteckning över bilagor

Bilaga 1	Artikelsökningstabell
Bilaga 2	Frågeformulär

Bilaga 3	Enkät över feedback
Bilaga 4	Produkt, kortspel

Figurförteckning

Figur 1 Vilken tid i livet samtalar äldre helst om.....	18
Figur 2 Vilka spel spelar den äldre personen helst.....	18
Figur 3 Vilken fysisk aktivitet utför den äldre människan helst	18
Figur 4 Exempel på diskussionskort	20
Figur 5 Exempel på motionskort	21

1 Inledning

Enligt Nationalencyklopedin definieras substantivet spel som ett ord för att fördriva tiden, detta kan eventuellt vara i tävlingsform (Nationalencyklopedin, u.d.). I vårt arbete har vi valt att använda denna definition men inte i ett tävlingssyfte eftersom tanken med vårt kortspel inte är att spelet ska ha en vinnare. I stället ska spelet föra samman äldre människor som känner sig ensamma samt främja deras sociala och mentala välbefinnande.

I den moderna åldern spelar spel en alltmer betydande roll för att främja äldres sociala, psykiska och kognitiva hälsa. På äldreboenden är det ofta en brist på aktiviteter som främjar välbefinnandet. För att adressera detta behov har vi utvecklat en produkt i form av ett kortspel som syftar till att föra samman äldre människor som känner sig ensamma och främja deras fysiska hälsa. Genom att kombinera motion, samtal och spel i en interaktiv och underhållande miljö, strävar vi efter att skapa en plattform för meningsfulla interaktioner och förbättrad livskvalitet hos de äldre.

För att skapa en så effektiv och passande produkt som möjligt har vi genomfört en undersökning på ett äldreboende för finlandssvenskar i Esbo. Genom att fråga de boende om deras preferenser när det gäller spel, fysisk aktivitet och ämnen att samtala om, fick vi en inblick i vad som skulle vara lockande och givande för dem. Resultaten visade att minnen, olika typer av spel samt fysisk aktivitet engagerade och intresserade de äldre på boendet.

För att bidra till äldres fysiska hälsa har vi valt att tillsätta motionskort i kortspelet för att uppmuntra rörelse och aktivitet. Forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra äldres funktionsförmåga och bidra till en bättre hälsa och livskvalitet. Genom att erbjuda valmöjligheter inom olika typer av fysisk aktivitet i spelet skapar vi en flexibel och anpassningsbar plattform för att främja hälsa och välmående hos de äldre.

2 Frågeställning och syfte

Syftet bakom vår produkt är att föra samman klienter på äldreboenden och att minska ensamheten för denna grupp. Till detta examensarbete har skribenterna valt följande frågeställningar:

- Kan spel främja äldres sociala, psykiska och kognitiva hälsa?
- Vilket typ av spel föredrar den äldre befolkningen?

Frågeställningarna riktas till äldre som bor på äldreboenden och valdes till examensarbetet eftersom det inte läggs tillräckligt stor vikt på de äldres sociala, psykiska och kognitiva välmående på många åldringshem.

I studien "Loneliness as a Risk Faktor for Frailty and Mental Health Issues in Older Adults Living in Old Age Homes: A Qualitative Study" kom man fram till att äldre personer som bor på äldreboenden oftast känner sig ensamma på grund av att de känner sig hjälplösa i vardagen och att de upplever att de inte klarar av saker på egen hand. (Gahlot D. & Maheshbabu, 2023). Detta har vi tagit i beaktan i vårt arbete, och vill där för skapa en produkt som är anpassad så att så många som möjligt kan delta. Ett annat mål är att produkten ska tangera fysisk aktivitet, eftersom det är något man kunde införa mera i äldreomsorgen.

3 Sökprocessen

För att utveckla vårt kortspel har vi samlat in fakta kring ämnet för att se vad som redan finns och vad vi kan använda för att utveckla vår produkt. Vi har samlat in information från olika böcker, artiklar och från databaserna EBSCO och PubMed. För att få en fördjupad kunskap om den äldre människans motionsbehov så valde vi att begränsa vår sökning med orden "elderly", "games", "geriatric", "exercise", "program", "fysical activity", "grouphomes", residential facilities". Efter att vi sökt på dessa ord så begränsade vi resultaten med årtal och sedan exkluderade vi alla resultat som inte var skrivna i PDF-format. För att få en bättre överblick i hur spel kan förbättra äldres hälsa och vilka forskningar som redan gjorts använde vi oss av EBSCO och PubMed. Sökord som användes var exempelvis "elderly", "senior", "games" och "training". Andra begränsningar som användes var årtal och att det skulle finnas en hel text i PDF-format.

För att få en bättre överblick över vilka färger som är enklast att se för den äldre människan så använde vi oss av information från boken "Goda miljöer och aktiviteter för äldre", skriven av H. Wijk. En annan bok som använts är boken "Det goda åldrandet" skriven av A. Norberg, B. Lundman och R. Rantamäki Fischer. I boken beskrivs vilka fysiska aktiviteter

som lämpar sig för äldre och hur deras mående kan förbättras genom fysisk aktivitet. Eftersom reminiscens är en stor del av vårt kortspel har vi använt oss av boken "Minnen från igår omsorg idag: Reminiscens med personer med demens" skriven av E. Bruce, S. Hodgson och P. Schweitzer för att bättre förstå hur reminiscens kan användas inom vårt kortspel. För att få en förståelse i hur man på bästa sätt bemöter och handleder den äldre har vi använt boken "Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt, en handbok i bemötande", skriven av Cars Jane och Terzis Beata.

För att kunna producera ett spel som inkluderar alla boende på ett äldreboende så använde vi oss av forskning som visar att det är viktigt att man är medveten om att det finns olika kategorier av "äldre". Vi hittade en empirisk studie som behandlar ämnet genom att söka på PubMed på orden "physical activity of the elderly" och "environment", vi begränsade sökningen med årtalen 2019–2024. Vi fick 6570 träffar, och begränsade vidare med orden "Empirical study" och "free full text". Träffantalet blev då 56 och vi valde den empiriska studien "Aging and Physical Activity "Exercise, physical activity and self-termination theory".

4 Litteratursökning som grund till spel frågorna

I detta kapitel granskas källor för att samla relevant information kring ämnet vi valt. En del av källorna består av vetenskapliga artiklar där det används metoder för att forska kring hur motion samt olika spel påverkar äldre personer. Här tas en sammanfattning upp av artiklar och böcker som valts.

4.1 Humor som redskap i vården

Humor är ett praktiskt verktyg för att främja det psykiska välbefinnandet och lätta på stress, dessutom är humor en del av den väsentliga kommunikationsförmågan. Genom att implementera humorn i den sociala tillvaron hos äldre som bor på vårdhem blir livskvaliteten bättre. I studien "Medical clowning's contribution to the well-being of older adults in a residential home" görs detta genom att använda sig av clownen. I tre olika sessioner deltar de äldre i olika aktiviteter som utförs av en clown. I det första stadiet rör deltagarna på sig med olika föremål (rörelserna fokuserades på armar och ben), i det andra stadiet spelade de gruppspel och sedan i det sista skedet uppmanas deltagarna att dela

med sig av en personlig historia. Studien visade att de äldre som deltog kände att dessa aktiviteter stödde dem emotionellt, socialt och fysiskt. Genom att kombinera dessa element skapades en helhetsmässig grund för välbefinnandet, och en grupsammanhållning kunde även hittas efteråt. Det vill säga de sociala förhållandena mellan deltagarna blev bättre. Dock tyckte vissa deltagare inte om studien, eftersom det ansågs vara för barnsligt att följa en clown och improvisationen som användes tolkades som svår att förstå. (Babis, Korin, Ben-Shalom, & Gruber, 2022).

Enligt (Babis, Korin, Ben-Shalom, & Gruber, 2022) kan ett barnsligt sätt att framföra olika spel och aktiviteter främja välbefinnandet. Eftersom syftet bakom kortspelet är att påverka äldres hälsa positivt tas en indirekt modell från denna studie. Kortspelets grund är att kommunikation i någon grad ska vara i fokus, därför tas inspiration från den ovannämnda studien och baserar sig på spelarnas livshistoria och egna erfarenheter. Det görs genom att ta vara på barnsinnet (spela kortspel) i kombination med att det på varje kort finns en diskussionsfråga om livet, där den äldre uppmuntras att dela med sig av sina tankar och åsikter till sina medspelare. Exemplet är det lättsamma som humor ger, och det är just den aspekten som vi vill använda oss av i spelet och ta vara på eftersom lekfullheten enligt studien verkade uppskattas.

4.2 Interaktiva videospel hos äldre med minnessvårigheter

Genom att kombinera spel och motion kan effekterna av åldrandet minskas, och den mentala hälsan förbättras. Studien "Efficacy of interactive video gaming in older adults with memory complaints: A cluster-randomized exercise intervention" undersöker sambandet mellan detta och vilka effekterna i slutändan är hos äldre som bor på äldreboenden. Orsaken bakom studien var att kognitiva funktioner försämras med åldern, vilket i sin tur leder till en allmänt sämre livskvalité. Detta påverkar sedan minnet hos äldre, exempelvis kan det bli svårare att minnas och återkalla specifika händelser. Studien ville se om det går att förbättra minnesåterkallningen med spel, och baserades på tidigare studier som visade att regelbunden motion, koständringar och stressminskning hjälpte att fördröja minnessvårigheter. (Ramnath, Rauch, Lambert, & Kolbe-Alexander, 2021).

Annan tidigare forskning har undersökt att videospel har en positiv inverkan på bland annat reaktionstid och uppmärksamhet, men det finns få studier där den subjektiva

minnesuppfattningen undersöks djupare. Under undersökningen träffades de äldre två gånger per vecka under en 12 veckors period. Sessionerna hölls i en timme per gång, där de äldre deltagarna fick spela ett interaktivt videospel. Innan studien utfördes ett test där det fysiska- och psykiska hälsan kollades. Till detta hörde bland annat ett frågeformulär angående välmående, mätningar av vikt och BMI (body-mass index), kognitiva test som MMSE (Mini-Mental State Examination), dynamiska test och ett gångtest på 6 minuter. Efter 12 veckor gjordes dessa test igen för att kunna jämföra huruvida det fanns förändringar som berott på videospel. Spelet var baserat sportvideospel. Resultatet visade att de äldre förbättrade alla sina resultat. Studien spekulerar att det förbättrade kognitiva och fysiska resultatet beror på en ökad syresättning till hjärnan av motionen och en ökad formbarhet i hjärnan. (Ramnath, Rauch, Lambert, & Kolbe-Alexander, 2021).

Genom att inkludera motionsövningar i kortspelsprototypen uppmanas äldre att röra på sig mera. Baserat på den ovan nämnda forskningen kan man spekulera att en regelbunden motion tillför en förbättrad kognitiv och fysisk funktion, vilket i sin tur främjar livskvalitén. Dock så finns det svårigheter att avgöra hur mycket och hur snabbt motionskortet hjälper till att förbättra den kognitiva och fysiska funktionen, eftersom spelet sannolikt inte spelas flera gånger per vecka. Därför är det svårt att säga vilka resultaten i slutänden är.

4.3 Den äldre människans aktivitet

I studien "Health-Related Quality of Life Improvement in Residential Care Facilities' Elders through a Physical Activity Program" undersöker man huruvida äldre klienter som bor på äldreboenden anser att deras livskvalité förbättrats efter en sex veckors lång tid med fysisk aktivitet. Före och efter studien mättes den fysiska och den mentala kapaciteten. Deltagarna hade möjlighet att delta två gånger per vecka i motionsprogrammet under 6 veckors perioden. Resultatet visade att de äldre mådde bättre efter att de påbörjat programmet, och att de började gilla den fysiska aktiviteten mera efter att ha fått pröva på de olika övningarna under några veckor. Deltagandet ökade mot slutet av testperioden. (Baldelli, o.a., 2023).

Genom att använda en morot i form av ett kortspel kan de äldre lockas till att motionera mer. Det är mer kravlöst än att hålla en motionsklass eftersom fler kan delta då det även finns kort som inte är baserade kring motion. Vissa äldre kan exempelvis inte röra på

kroppen och därför skulle det vara omöjligt att delta om kortspelet enbart baseras på motion. Kortspelets motionskort kommer antagligen inte ha samma svårighetsgrad som motionsstudien nämnd ovan, vilket även här gör det svårt att jämföra våra resultat på studiens resultat. Dock kan man konstatera att motion i allmänhet ger bra resultat. Kortspel kan vara lättare att delta i och deltagandet kan antas bli högre på grund av det.

4.4 Reminiscens som arbetsmetod inom äldreomsorgen

Demens har haft en negativ bild under lång tid. Det bryter ner individens identitet och det inte finns något sätt att effektivt förhindra nedbrytningen. Att det fortsättningsvis finns stigma runt demenssjukdom hjälper inte den som insjuknar. Redan från första början tar deras självförtroende ett slag och påverkas negativt. Från tidigare kan de själv känna frustration över situationen och att de glömma olika saker, därför är det inte till deras fördel att stärka frustrationen. Det går inte att ta bort handikappet, men det går att stärka självförtroendet och hjälpa dem med deras känslor runt sjukdomen. Reminiscensarbetet är ett sätt att hjälpa dem med det. (Bruce, Hodgson, & Schweitzer, 2000, ss. 13-17).

Reminiscens är då vi pratar om tidigare erfarenheter och upplevelser i livet, då vi delar med oss av minnen och utöver det reflekterar vidare över minnena vi skapat. Det här kan göras i grupp som en aktivitet, eller bara i stillhet med nära vänner. Eftersom allt som berättas är personligt lär man snabbt känna varandra och kommer närmare som grupp. (Bruce, Hodgson, & Schweitzer, 2000, ss. 20-21).

Folkhälsan har varit med i ett samarbete mellan europeiska länder, där reminiscensarbetet har varit i fokus. Samarbetet har gått ut på ett kunskapsutbyte om reminiscens, och att utbilda sina arbetstagare inom området. Folkhälsan höll en kurs baserat på arbetet redan 1998, och utvecklade sedan sitt arbete vidare för att bygga på kunskapen inom demensvården. Med arbetet som grund, har organisationen skrivit en handbok för vårdare, för att handleda hur reminiscensen går att tillämpa i arbetet med de äldre för att främja deras hälsa. Handboken baserades på RYCT-metoden (minnen från igår, omsorg idag), en forskning som varit grund för samarbetet. (Bruce, Hodgson, & Schweitzer, 2000, ss. 10-12).

Grunden för reminiscensarbete ligger i att ha tålamod att lyssna på de äldre, att vara sensitiv då det kommer till försök att kommunicera med andra och att aldrig döma någon för det de berättar. RYCT-metoden ska hjälpa individer som lider av demenssjukdomar,

med metoden kan kommunikation upprätthållas och nivån av handikapp tas även i beaktande så att kommunikationen är på rätt nivå. Motivation, uppmuntran och stöd gör att personerna känner sig mer delaktiga och upplever stöd när dom ska interagera i samhället. En av metodens tyngdpunkter är att även om berättelser kan skilja sig från varandra, så ska allas historier lyssnas på och accepteras. De som lider av en minnessjukdom har svårare att kommunicera, och ibland kan detaljer smälta samman. (Bruce, Hodgson, & Schweitzer, 2000, ss. 11-17).

Vårdare som arbetar på boenden säger ofta att de inte kan föreställa sig sina klienter då de var yngre och friska. Genom att låta klienterna prata om sin livshistoria bildas en bättre gemenskap mellan vårdaren och klienten, och de kan bättre prata och förstå varandra baserat på den information som berättats. Resultatet visade även att människor stimulerades till kommunikation genom diskussioner, och att alla deltagare oftast fann glädje i samtalen och att humor var en väsentlig del av kommunikationen. Vårdarna upplevde också att kommunikationen främjade god stämning. Diskussionsämnen som gav upphov till många fina diskussioner handlade oftast om familjen, barndomsminnen, hembygden, skoltiden, arbetslivet, äktenskap, semester/utflykter, fester och högtider. (Bruce, Hodgson, & Schweitzer, 2000, ss. 18-36).

Baserat på att reminiscens har en positiv inverkan på äldre med demenssjukdomar eller minnessvårigheter, är just minnen och historier en av grunderna till vårt kortspel. I princip kan alla äldre på något sätt delta i spelet och berätta om deras liv, fastän svaren sannolikt varierar beroende på till exempel hur långt demenssjukdomen framskridit. En annan faktor som påverkat valet av spel är att berättarspel främjar interaktionen mellan vårdare och klient. Genom att lägga olika frågor kring livet på korten skapas en konversation mellan deltagarna, och baserat på Folkhälsans arbete är kommunikation ett bra sätt att skapa kontakter och stöda det egna jaget. Spelet gör det enklare att starta diskussioner, och diskussionen blir också mer kravlös.

4.5 Färger för äldre

Färgforskningen har visat att färger och nyansskillnader har en inverkan på hur äldre uppfattar miljön runt omkring sig och hur tydligt saker noteras och tolkas. Personer med demenssjukdom associerade kulörstarka färger som något positivt. Dock uppfattas saker

olika baserat på syn, igenkännande, koncentrationsförmåga och andra eventuella störande faktorer. En god vård för äldre är att minska riskerna för andra sjukdomar och skador, samt öka välbefinnandet. Detta åstadkommer man genom att ta i beaktande exempelvis färgsättning och ljus i olika miljöer. (Wijk, 2004, ss. 37-41).

Tidigare studier om färguppfattning hos personer med hög ålder och hos de med Alzheimers visade att färg har en stor betydelse. 78 % av de som deltog tyckte att färg är en stor del av deras liv och mycket viktigt. De flesta av kvinnorna som deltog berättade att de uppskattar färger, och de flesta berättade att det hade att göra med deras intresse för handarbete. I motsats hade männen inte mycket att säga kring detta och kring rangordning av färger. Färguppfattningen studerades i olika kategorier: kontrastkänslighet, smak då det kommer till färger, färgkoder och igenkänning med hjälp av färger. Det visade sig att den största faktorn då det handlade om kontraster och hur lätt det är att åtskilja bakgrunder och figurer baserat på färg avgjordes av ljushetskillnaden mellan de två. En otydlig kontrast kan skapa oro och ängslan i en redan stressig situation medan kontraster för att framhäva objekt i närliggande miljö ökade trygghetskänslan. (Wijk, 2004, ss. 42-45).

Alla som deltog i studien kunde urskilja mellan nyansskillnader i blått, rött, gult och grönt. Deltagarna hade lättare att se skillnad på gult och rött, än grönt och blått. Dock hade deltagarna svårt att se skillnad på varierande toner/styrkor i nyanser. Detta gav en klar insikt i att en försämring sker med stigande ålder och också vid en generell nedsättning av funktionsförmågor. Kontrast kan konstateras hjälpa synförmågan hos äldre. Genom att exempelvis lägga en stark färg som bakgrund kan konturen av det väsentliga synas bättre. (Wijk, 2004, ss. 45-55).

Färger kopplas till något positivt, därför är det viktigt att implementera dem i vårt spel och använda dem till vår fördel. Genom att ha färgade kort kan spelet bli roligare att spela, och deltagarna kan associera de olika färgerna med olika minnen från tidigare. Kortspelet kommer fungera bäst om färgerna väljs på rätt sätt, det vill säga färger som inte är svåra att ta miste på (exempelvis gult och rött). Sedan ska kontrasterna mellan bakgrundens färg på korten och texten vara tydliga så att det är lätt att läsa vad det står och så att inte färgerna flyter ihop.

4.6 Bemötandet av personer med nedsatt kognitiv förmåga

Bemötandet av en äldre person med nedsatt kognitiv funktionsförmåga kan ibland vara utmanande eftersom olika förmågor kan svikta hos personen. Det lönar sig att komma ihåg att vara känslomässigt närvarande och att inte bara se på personen som en person med kognitionsnedsättning, utan en person med en egen livshistoria, egna behov och en egen personlighet. Det finns forskning om att anhörigas och personalens sätt att bemöta inverkar på en persons välmående. Genom att använda sig av ett metodiskt arbetssätt kan en persons kognitiva hälsa främjas samt att personal får öva sig på att bemöta en kognitiv nedsatt person. Till exempel kan en metod som kallas "jag stödjande förhållningssätt" användas. Detta betyder i sin helhet att det bedöms vad en person har svårigheter med och försöker hjälpa till för att underlätta för personen i fråga. Äldre personer med nedsatt kognitiv förmåga har ofta svårt att förstå svåra ord och tar saker bokstavligt. Där för kan det vara bra, vid kommunikation med en äldre person, att inte använda sig av för mycket sarkasm, utan i stället försöka använda ord som är lätta att förstå och berätta på ett sätt som inte förvirrar personen. Om en person har svårigheter eller till och med saknar en viss förmåga, kan anhöriga eller personal hjälpa till att fylla i det som personen inte själv klarar av att göra. (Cars & Terzis, 2015, ss. 38-40).

Hos personer med nedsatt kognitiv förmåga försämras oftast självkänslan. Alla vill ha en god självkänsla och kunna känna att man duger och kan göra saker på egen hand. Äldre personer talar ofta dåligt om sig själva för att de inte klarar av att själv göra vissa saker och behöver hjälp med detta. Det är då viktigt att anhöriga eller personal har tålamod och inte visar otålighet eller irritation till att personen i fråga inte klarar av att göra saken själv eller att det tar längre tid för personen att utföra saker. Genom att ha tålamod och låta en person göra saker själva kan ha en god inverkan på deras självkänsla. (Cars & Terzis, 2015, ss. 41-43).

Tankeförmågan kan svikta hos en äldre person med kognitionsnedsättning eftersom sjukdomen påverkar förmågan att tänka, koncentrera sig samt påverkar minnet. Personen kanske bara kan koncentrera sig en liten stund åt gången och blir lätt distraherad av andra saker i omgivningen. Minnesluckor är också vanligt, vilket kan leda till att det tar längre för personen att berätta saker. Detta kan kännas jobbigt för personen och det är där för viktigt att personen får prata klart och att anhöriga och personal lyssnar och visar att de är

intresserade av vad personen har att säga. Personer med kognitionsnedsättningar kan också ha svårt med språket. De kan alltså ha svårt att förstå vad andra berättar samt svårt att få sig förstådda. Här kan det tas i beaktan att inte berätta saker allt för invecklat, utan i stället försöka använda korta och tydliga meningar. (Cars & Terzis, 2015, ss. 44-49).

För att vår produkt ska fungera i praktiken behöver dessa saker tas i beaktan. Om en person saknar vissa förmågor, som till exempel att läsa och inte klarar av att läsa vad som står på korten i ett kortspel, kan personalen hjälpa till att fylla i med att läsa vad som står på kortet åt klienten. Vi anser att personalen även ska ha tålmod då man spelar med klienterna och låta dem prata klart i sin egen takt. Anhöriga och personal ska visa intresse och att lyssna för att stödja klientens självkänsla. Om klienten har svårt att förstå vad som står på korten kan personalen hjälpa till med att försöka förklara så att klienten förstår. Eftersom koncentrationsförmågan kan svikta olika mycket från person till person, är vår tanke att spelet ska vara enkelt och inte ta allt för länge.

5 Den äldres aktivitet och funktionsförmåga

I och med att spelet även ska tangera motion behövdes det tas reda på hurdana motionsövningar som passar äldre bäst. Genom att kombinera olika källor fick spelets motionskort en grund.

5.1 Fysisk aktivitet

I studien "Health-Related Quality of Life Improvement in Residential Care Facilities' Elders through a Physical Activity Program" undersöker huruvida äldre klienter som bor på äldreboenden anser att deras livskvalité blivit bättre efter en sex veckors lång tid med fysisk aktivitet. Före och efter studien mättes den fysiska och det mentala hälsan. Deltagarna hade möjlighet att delta två gånger per vecka under denna period. Resultatet visade att de äldre mådde bättre efteråt och att de hade börjat gilla den fysiska aktiviteten mera efter att ha fått prova på den i några veckor först, det vill säga deltagandet blev högre. (Baldelli, o.a., 2023).

Genom att använda sig av ett kortspel kan de äldre lockas till att motionera mera, och det är mera kravlöst än att hålla en motionsklass eftersom fler kan delta då det även finns kort

som inte är baserade kring motion. Vissa äldre kan exempelvis inte röra på kroppen och därför skulle det vara omöjligt att delta om kortspelet enbart baseras på motion. Kortspelets motionskort kommer antagligen inte ha samma svårighetsgrad som i motionsstudien (Baldelli, o.a., 2023), vilket även här gör det svårt att basera våra resultat på studiens resultat. Dock kan det konstateras att motion i allmänhet ger bra resultat. Kortspel kan vara lättare att vilja delta i, och deltagandet kan antas vara högre på grund av detta.

5.2 Betydelsen av en god funktionsförmåga

Nästan hälften av personer som är över 85 år är i behov av sjukhusvård minst en gång om året. Nedsatt funktionsförmåga är en av orsakerna till detta. Genom att man regelbundet rör på sig kan man förbättra och i en viss mån till och med återställa vissa funktionsförmågor. Det är viktigt att uppmana klienter att delta i olika aktiviteter utifrån den äldres funktionsförmåga. Detta kan bland annat göras av hemtjänsten eller personalen på äldreboenden. (Saltiola-Särkkä, 2023).

Rehabilitering kan bestå av olika rörelseövningar och aktiviteter i grupp eller individuell rehabilitering. Med hjälp av rehabilitering i grupp främjas även det sociala välbefinnandet. Tack vare en god funktionsförmåga minskas risken för olyckor och sjukdomar, som till exempel fall och infektionssjukdomar. Det hjälper även äldre personer att utföra vardagliga sysslor själva. Sannolikheten för funktionell återhämtning efter en olycka eller en akut situation ökar också funktionsförmågan är god, samt att det minskar behovet av hälsovård. (Saltiola-Särkkä, 2023).

Genom att i vår produkt prioritera rörelseövningar i grupp på bland annat äldreboenden skulle det på ett enkelt sätt få så många klienter som möjligt att röra på sig mera i vardagen. Eftersom kortspelet spelas som en gruppaktivitet, tänker vi att det inverkar positivt på klienternas sociala välbefinnande.

5.3 Övningar som främjar äldres funktionsförmåga

Fysisk träning som påverkar hälsan bra hos äldre är konditionsträning, balansövningar, rörlighetsövningar och styrketräning. Det är bra att motionen är strukturerad och använder repetitiva rörelser som är lätta att fortsätta med. Konditionsträning innebär att pulsen ska

höjas under motionen, vilket förebygger bland annat hjärt- och kärlsjukdomar. Promenader eller att gå på stället är exempel på bra motionsövningar för äldre, dock kan det öka risken att ramla. Därför går det att använda stavar för att stöda sig, rullator eller något som går att hålla fast i som hjälper till med balansen. (Norberg, Lundman, & Santamäki Fischer, 2012, ss. 205-206).

Styrketräning är också en del av motionen som stöder funktionsförmågan. Sedan tidigare var den här träningsorten riktad till yngre, men nu har forskning visat att äldres muskelmassa ökar lika mycket och styrketräning gynnar även den äldre befolkningen. Det är inte många äldre som provat på styrketräning från tidigare, vilket kan göra att det känns svårt till en början. Dock har äldre använt musklerna sedan tidigare, i exempelvis arbetslivet, och därför ändå varit vana att motionera på det sättet. Män har oftast en högre muskelmassa än kvinnor, därför är det desto viktigare för kvinnor att träna muskelstyrkan för att kunna klara av dagliga sysslor (ADL). Hos de äldre som är i bättre skick går det att lyfta vikter eller använda gummiband. För de med nedsatt funktionsförmåga räcker det gott och väl att göra olika övningar enbart med kroppsvikten (exempelvis lyfta armarna upp och ner). Hos de som är mycket gamla är förbättringen inte huvudsakligen i muskelmassan och styrkan, i stället består det av ett ökat samspel mellan musklerna och en bättre förmåga att aktivera dessa muskelgrupper. (Norberg, Lundman, & Santamäki Fischer, 2012, s. 206).

Balansträning är också en väsentlig del, eftersom det kan minska fallrisken. En person som kan stå bra kan träna detta genom att variera hur fötterna är mot marken, och genom att stå på ett ben. Understödsytan (ytan där kroppen är i marken) kan varieras genom att ha fötterna mera ihop eftersom det ger en mindre yta, i jämförelse med om man står brett med fötterna. För de som sitter i rullstol eller är svagare i benen kan en övning för balansen vara att sitta i rullstolen utan att stöda sig mot ryggstödet, eller med armarna och händerna. Om det visar sig vara för lätt kan svårighetsgraden öka genom att göra armrörelser på samma gång, eller förflytta sig från en ställning till en annan. (Norberg, Lundman, & Santamäki Fischer, 2012, ss. 206-207).

Rörligheten är viktig att uppehålla eftersom lederna blir stelare med åldern, och det kan även påverka balansen negativt vilket i sin tur ökar fallrisken. Rörligheten kan övas genom att stretcha på hela kroppen. Om en individ ligger bara eller sitter i rullstol sliter det också

på knälederna, därför är det viktigt att sträcka på hela kroppen för att förbättra rörligheten. (Norberg, Lundman, & Santamäki Fischer, 2012, s. 207).

Hos de med demenssjukdomar kan det vara svårare att träna och motionera ändamålsenligt. Faktorer som kan inverka är bland annat nedsatt närminne, agnosi (försämrad tolkning av sinnesintryck), nedsatt initiativförmåga och afasi (försämrad förmåga att tala/förstå tal/läsa/skriva). På grund av detta är det viktigt att den som leder aktiviteter är noggrann med att instruera och enkel i språket. Ibland måste också övningar visas för att den äldre ska förstå vad som menas. (Norberg, Lundman, & Santamäki Fischer, 2012, ss. 208-209).

Genom att i vårt kortspel implementera träningsövningar som äldre gynnas av, främjar kortspelet både den psykiska och fysiska hälsan. Dessutom kan rörelserna modifieras enligt behov så att alla som vill kan delta i spelet. Om det finns äldre som vill delta men som inte kan, på grund av exempelvis försämrad talförmåga, går det att spela enbart med motionskortet och på så sätt vara social och delaktig under spelets gång. Kortet tillverkas baserat på vilka övningar som rekommenderas för att gynna de äldres hälsa.

5.4 Den positiva inverkan av spel

I studien "The Effect of A Game Training Intervention on Cognitive Functioning And Depression Symptoms in The Elderly With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial" experimenteras det i hur man med hjälp av så kallad "game training" kan förbättra den kognitiva förmågan samt minska depressionssymtom hos äldre personer med mild kognitiv störning. (Xue;Xiao;Luo;& Li, 2021, s. 1)

Game training innebär att deltagarna, i detta fall, spelar traditionella spel inom den kinesiska kulturen, som kan vara i form av brädspel eller videospel. Deltagarna består av personer från ett äldreboende, där det finns en experimentgrupp som får både vanlig vård och game training 50 minuter i veckan i åtta veckor, men också en kontrollgrupp som endast får deras vanliga vård i dessa åtta veckor. Efter åtta veckor kontrollerades deltagarnas kognitiva förmåga med hjälp av the Montreal Cognitive Assessment Scale och symtom på depression med hjälp av the 15-item Geriatric Depression Scale. Studien visar att game training hade god inverkan på deltagarnas kognition och depressionssymtom. (Xue;Xiao;Luo;& Li, 2021, ss. 1-3).

Den här artikeln har valts eftersom den beskriver hur spel i allmänhet påverkar hälsan, vilket är relevant i vårt arbete och i vår produkt. Genom att spela kan äldres kognitiva förmåga utvecklas, och eftersom vårt mål är att främja den äldre människans mående som en helhet är det viktigt att inte enbart fokusera på den fysiska delen. Baserat på detta valdes vårt projekt, det vill säga ett kortspel.

5.5 Konkrete motionsövningar

Äldreinstitutet har framfört olika motionsövningar i samarbete med fysioterapeuter som arbetar inom hemvården i Joensuu. Motionsövningarna tangerar främst balansträning och styrketräning. Dessutom finns det bland de flesta övningarna stolsbundna variationer för de som inte har möjlighet att utöva övningarna stående. Guiden finns till för personal som jobbar med äldre, och materialet kan även används för att undervisa i hälsomotion. Förutom motion behandlar guiden också kost i kombination med träning. (Hiltunen & Jelkänen).

För att nå en professionell nivå på motionskortet så använde vi oss av Äldreinstitutets material som bas när vi valde vilka övningar som skulle finnas på kortet. Eftersom övningarna tagits fram av yrkeskunniga fysioterapeuter så är också säkerheten för övningarna testad. Tanken bakom motionskortet i kortspelet är att vårdarna och de äldre kan spela tillsammans utan behov av att ha en fysioterapeut närvarande.

6 Datainsamlingsmetod via en enkätundersökning på ett äldreboende

För att undersöka vilka spel och intressen äldre personer har, genomförde vi ett frågeformulär med fyra olika frågor (se bilaga). Vi distribuerade formuläret till ett äldreboende för finlandssvenskar i Esbo. På pappret fanns frågorna tillgängliga för de boende och en svarslåda där de kunde lämna sina svar anonymt. Syftet med detta var att få en mer heltäckande bild av vilken typ av spel äldre personer föredrar, vilken typ av fysisk aktivitet de föredrar, vad de tycker om att samtala om och även för att identifiera om det finns några ämnen de inte känner sig bekväma med att prata om.

6.1 Målgrupp

Enkäten delades ut på ett äldreboende med cirka 60 pensionärer. Åldersspannet för boende varierar mellan 75 och 100 år. Varje klient har en egen lägenhet och det finns personal på plats mellan klockan 07:00 och 22:00. Ungefär hälften av klienterna får ingen daglig service förutom att de går till matsalen för sina huvudmåltider. Den andra hälften får hjälp med allt från påklädning och dusch till att få sina måltider serverade i deras lägenheter. På boendet finns både änkor och änklingar samt gifta par. En gemensam faktor hos alla är att de är finlandssvenskar.

6.2 Datainsamlingsmetod för spelet

När vi bestämde oss för att producera ett kortspel med inslag av att främja hälsan och den sociala gemenskapen genom motion och samtal bland äldre människor, ville vi ha en grundlig förståelse för deras preferenser och intressen. För att få detta genomförde vi en undersökning på ett äldreboende och ställde fyra specifika frågor för att få insikt i vad de föredrar när det gäller spel och ämnen att samtala om.

För det första ville vi veta vilken typ av minnen de äldre helst samtalar om. Att återuppleva och diskutera trevliga minnen kan vara en främjande faktor för välbefinnandet hos äldre människor. Genom att erbjuda möjligheter att prata om minnen från barndomen, vuxenlivet och de senaste åren ville vi skapa en plattform för meningsfulla samtal som kan bidra till glädje och social interaktion. I studien "Pragmatic aspects of verbal communication in elderly people: A study of Polish seniors" (B.Daniluk & Borkowska, 2020) påpekar man att det är nödvändigt att känna igen åtminstone två underpopulationer av äldre individer: unga äldre och gamla äldre, eftersom en betydande nedgång observeras med åldern i de äldres pragmatiska aspekter av muntliga kommunikationsfärdigheter. Den här aspekten behöver vi sannolikt beakta i utformandet av spelet.

För det andra ville vi förstå vilken typ av spel som tilltalar dem mest. Genom att erbjuda valet mellan kortspel, brädspel och spel där man är fysiskt aktiv ville vi se till att spelupplevelsen är attraktiv för en bred publik av äldre. Det är viktigt att inkludera olika alternativ så att alla kan hitta något de tycker om och känner sig bekväma med.

För det tredje ville vi undersöka vilken typ av fysisk aktivitet som lockar de äldre mest. Forskning har visat att regelbunden fysisk aktivitet kan ha en rad positiva hälsoeffekter för äldre människor, inklusive förbättrad rörlighet, hjärthälsa och kognitiv funktion. Enligt en studie publicerad i *Journal of Aging and Physical Activity* "Exercise, physical activity and self-termination theory" (P.J.Teixeira, E.V.Carraca, D.Markland, M.N.Silva, & M.N.Ryan, 2012), rekommenderas att erbjuda valmöjligheter inom fysisk aktivitet för att anpassa träningen efter individuella förmågor och intressen. Genom att erbjuda valet mellan bollspel, gymnastik där man sitter på stolen, och gymnastik där man står upp och rör på sig, kan man skapa möjligheter för motion och träning som passar varje individ.

För det fjärde ville vi undersöka vilken betydelse den byggda miljön har för de äldres fysiska aktivitet. I studien "Influence of the built environment of Nanjing's Urban Community on the leisure physical activity of the elderly: an empirical study" (Z-J.Wu, o.a., 2019) har forskare analyserat hur den byggda miljön påverkar äldres fysiska aktivitet. Genom att ta del av resultaten från dessa studier kunde vi få en bättre förståelse för hur vi kunde utforma vårt kortspel och spelupplevelsen för att uppmuntra till mer fysisk aktivitet bland de äldre.

Slutligen ville vi erbjuda en plattform för äldre att uttrycka eventuella ämnen de inte skulle vara bekväma med att tala om inför andra människor. Att erbjuda en trygg och icke-dömande miljö är viktigt för att skapa en meningsfull och positiv spelupplevelse för alla. Genom att ge dem möjlighet att besvara frågor och uttrycka eventuella ämnen de skulle vilja undvika, kan vi skapa en spelupplevelse som tar hänsyn till deras individuella preferenser och behov.

6.3 Genomförande

I kapitlet "datainsamlingsmetod via en enkätundersökning på ett äldreboende" presenteras de studier och diskussioner som låg till grund för utformningen av frågorna på frågeformuläret. För att samla in data kopierade vi upp 60 frågeformulär och förde tillsammans med en svarslåda dessa till ett äldreboende. Det var frivilligt för de äldre att svara på frågorna, men personalen på boendet informerade klienterna om möjligheten att delta. Svarslådan placerades i matsalen och var tillverkad av en mindre papperskartong med en öppning på ovansidan, där klienterna kunde lägga sina vikta svarspapper.

Svarsblanketten och lådan lämnades på boendet i 9 dagar, varpå en av oss hämtade upp dem för vidare analys.

6.4 Analys och bearbetning

Resultaten av den kvantitativa delen av undersökningen från äldreboendet visar att det finns en variation bland de boendes preferenser när det gäller samtalsämnen, spel och fysisk aktivitet. 16 personer som bor på äldreboendet valde att svara på frågeformuläret. Som man kan se i Figur 1 så föredrog majoriteten av de äldre att samtala om minnen från vuxenlivet, medan en mindre grupp föredrog minnen från barndomen eller minnen skapade senaste åren. Figur 2 visar att när det kommer till spel, var kortspel det mest populära valet, medan brädspel och spel där man får vara fysiskt aktiv var mindre populära. När det gällde fysisk aktivitet, var det en jämn fördelning mellan de som föredrog gymnastik där man sitter på stolen och de som föredrog gymnastik där man är fysiskt aktiv, medan en mindre grupp föredrog fysisk aktivitet där man använder bollar, detta reflekteras i Figur 3.

När det kommer till den kvalitativa undersökningsdelen i enkäten så kunde man se att det fanns samtalsämnen som man vill undvika. De ämnen som en del valde att undvika inkluderade sexuella problem, sjukdomar och privatlivet. Det är intressant att notera att 8/16 valde att inte svara på denna fråga, vilket kan indikera att de inte har några specifika ämnen de vill undvika att prata om, eller att de inte ville delge detta.

Det är viktigt att komma ihåg att resultaten är baserade på en relativt liten grupp (16 personer) av de boende på äldreboendet, och att det är möjligt att resultatet kan vara missvisande på grund av detta. Det är också osäkert om det finns några specifika egenskaper bland de som valde att delta i undersökningen, som kön, hälsotillstånd eller eventuella handikapp, som kan påverka resultaten.

Sammanfattningsvis visar undersökningen att det finns en variation bland de äldres preferenser när det gäller samtalsämnen, spel och fysisk aktivitet. Det kan vara värdefull information för personalen på äldreboendet för att kunna skräddarsy aktiviteter och samtalsämnen efter de boendes intressen och behov. Det kan också vara intressant att fortsätta undersökningen med en större grupp för att få en mer representativ bild av de äldres preferenser och behov på äldreboenden.



Figur 1 Vilken tid i livet samtalar äldre helst om



Figur 2 Vilka spel spelar den äldre personen helst



Figur 3 Vilken fysisk aktivitet utför den äldre människan helst

7 Produktutformning

Vårt spels format valdes på basen av klienternas svar i frågeformuläret, där det kom fram att det var just kortspel som intresserade mest. Spelet går ut på att det finns olika kort i spelet, motionskort och diskussionskort. Korten kommer läggas i två högar, de 14 motionskorten i en hög och de 21 diskussionskorten i en annan skild hög. Deltagarna får välja vilken hög de ska ta ett kort från, baserat på enskild funktionsförmåga, och välja om

de hellre vill diskutera eller motionera tillsammans. Spelet är format så att en liten grupp kan vara med och spela, men det finns inget speciellt antal deltagare åt gången. Vi har valt att ha 35 kort i vårt spel så att det ska finnas variation i frågorna och rörelseövningarna om man vill spela flera gånger.

Spelarna tar ett kort åt gången, läser vad det står på kortet och sedan svarar hen på frågan. Tanken är att den äldres svar ska väcka diskussion med dom andra spelarna. Efter att den som tagit kortet svarat på frågan uppmuntras de andra spelarna att dela sina åsikter från diskussionskortet, eller fråga något av spelaren som tog upp kortet först. Om ett motionskort väljs ska alla delta i övningen och göra det som beskrivs på kortet så länge det står, eller så länge som de vill/orkar. Vårdarna som deltar i spelet har i uppgift att se till att spelet fortsätter om det exempelvis uppstår långa pauser.

Baserat på vad de äldre har svarat i frågeformuläret, kom det fram att de vill prata mest om nutid och det vuxna livet, och mindre om själva barndomen. Vi tog det här i beaktande och har i vårt kortspel bara 4 spelkort om barndomen, och de resterande handlar om vuxenlivet, nutid samt ungdomar och samhället idag. I frågeformuläret fanns också en fråga om vilken sorts motion äldre tycker mest om, svaren visade på att de gillar både stolgymnastik och rörelse där de står upp och motionerar. I våra kort finns det därför bara kort där spelarna ska sitta eller stå och göra en viss rörelse. På vissa kort finns också variationer för de som inte kan stå upp, exempelvis rullstolsbundna.

Färgerna på kortet baserades på boken "Goda miljöer och aktiviteter för äldre" (Wijk, 2004), där det framkom att klara och starka färger var enklare för de äldre att se, dessutom såg äldre bättre med starka kontraster. Baserat på detta har vi använt oss av klara färger så som bland annat blått, rött och gult. Textens färg baserades på vad som mest skulle stå ut från bakgrunden. På majoriteten av korten är det här svart, vi valde också att göra textens grovlek tjockare och inte tunn så att det går lättare att läsa och urskilja olika bokstäver. Korten är lite mindre än en halv A4 sida, eftersom vi ville göra det lättare att kunna hålla i och ta upp korten från högen/bordet och sedan blir det också lättare att läsa själv vad det står.

Vi har utformat korten i programmet Canva. Designen på korten är i grunden enkla för att inte designen ska ta över diskussionsfrågorna/motionsövningarna. Designen varierar mellan växter och blommor, mer realistiska bilder och sedan mera abstrakta designidéer.

Vår tanke bakom det här är att se vilka designidéer de äldre föredrar, och sedan baserat på det ändra kortens utseenden.

Frågor angående barndomen som vi valt att ha med i kortspelet är "Vad är ditt bästa minne från din barndom?", "Vilka hobbyn hade du som ung?", "Vad var det bästa med att växa upp under din tid?" och "Vad var det bästa med att växa upp när du var ung?". Frågorna handlar endast om goda minnen från barndomen eftersom meningen är att vårt spel ska ha en positiv inverkan på välbefinnandet. Där för har vi försökt att inte ta upp något ämne som kan vara känsligt för spelarna.



Figur 4 Exempel på diskussionskort

Vi har fyra kort som handlar om det vuxna livet. Frågor vi har valt inom denna kategori är "Vad är ditt bästa minne från ditt vuxna liv?", "Vilka hobbyn hade du som ung?", "Vad var dina drömmar i livet när du var yngre?" och "Vilken musik lyssnade du på som ung?". Vi har även tre kort som handlar om hur samhället såg ut förr jämfört med hur det ser ut nu samt hur spelarna ser på dagens ungdom jämfört med deras egen generation då de var unga. "Hur ser du på dagens ungdom jämfört med din egen generation?", "Vad tycker du är svårast att förstå hos dagens ungdom?" och "Hur har samhället förändrats sedan du var ung?" är frågorna vi valde att ha med. Vi valde dessa frågor eftersom det kan väcka intressanta konversationer där flera deltagare kan ha något att tillägga.

Resterande 10 kort handlar allmänt om händelser under hela livet. "Vad är det mest värdefulla rådet du fått av någon?", "Önskar du att du gjort någonting annorlunda i livet?", "Vad har du lärt dig genom livets olika utmaningar?", "Vad har gett dig mest glädje i livet?",

”Har du bevarat dina familjetraditioner genom livet?”, ”Har dina värderingar och åsikter förändrats med tiden?”, ”Har du rest utomlands? Vilken var din mest minnesvärda resa?”, ”Vad har du jobbat med?”, ”Har du några tips för en lång och lycklig relation?”, ”Vad är den mest spännande händelsen från ditt liv?” och ”Har du haft något husdjur?”. Dessa kort består både av lite djupare frågor samt olika kortare frågor som inte har någon djupare mening. Frågorna är sådana som kan vara intressanta att diskutera för spelarna.

Motionskortet består av både stående- och sittande övningar som lämpar sig för rullstolsbundna personer eller personer som har svårt att stå, precis som det framförs i ”Balans och styrketräning för äldre” (Hiltunen & Jelkänen). Till övningarna som finns i både sittande och stående variant hör balansövningar, korsa benen, skidrörelser och marsch. Vi har även motionskort med axelrörelser, sidostretch, öppning av bröstkorgen, runda ryggen sittande, rumpknip, axelsnurr, armbåge mot knä och krama dig själv. Vi har valt olika övningar som ska träna hela kroppen för att få så mycket variation som möjligt. Motionskortets grund är baserade på tidigare utgiven forskning, och evidensbaserade övningar.



Figur 5 Exempel på motionskort

När spelkortet var klart så printade vi ut dem i olika storlekar för att ta reda på hur de såg ut i verkligheten på papper. Efter att konsulterat fyra sjukvårdare som jobbar med äldre människor, så bestämde oss för en storlek något mindre än en halv A4. Kortet printades ut och laminades. Efter att vi utformat kortet, skickade vi in dem till en grafisk designstuderande för att få feedback på vad som skulle kunna förbättras, och vad som är bra från en estetisk synvinkel. Eftersom det tog en stund innan feedbacken kom skickades kortspelet in för testning innan dessa ändringar kunde göras.

8 Spelet testas

Genom att testa spelet på ett äldreboende kunde vi få en djupare förståelse för hur spelet fungerar för olika grupper av äldre människor med olika behov och förutsättningar. Vi valde att testa spelet på samma äldreboende där vi gjort enkätundersökningen. Att inkludera äldre med olika sjukdomstillstånd och funktionshinder gav oss värdefulla insikter i spelets användbarhet och tillgänglighet. Vi kunde identifiera eventuella utmaningar och hinder som vissa grupper möter när de spelar och utveckla strategier för att anpassa spelet efter deras behov. Genom att blanda grupperna kunde vi också få en djupare insikt om interaktionen och kommunikationen mellan spelarna och hur spelet kunde fungera som ett verktyg för social interaktion och gemenskap. Sammantaget bidrog detta till en större helhetsbild av spelets potential och möjligheter för användning inom äldreomsorgen och visar på dess relevans och värde för en mångfaldig äldre population.

Att testa spelet på äldreboendet gav en värdefull insikt i hur de äldre upplevde kortspelet med berättarfrågor. Trots att vi inte genomförde den planerade observationsstudien och intervjuundersökningen, samlade vi in användbar feedback genom en enkät där de som spelat kunde ge oss både positiv och negativ feedback, och genom en fri diskussion med personalen i samband med att vi hämtade upp spelet.

8.1 Resultatet av enkätundersökningen

Enkätundersökningen, se bilaga 3, visade att de boende uppskattade spelet och att det bidrog till ökad social interaktion och stimulans. Många upplevde att det gav ett trevligt avbrott i vardagen och skapade en positiv atmosfär. Personalen noterade också positiva effekter av spelet, som att det ökade deltagarnas engagemang och glädje.

Resultaten av testningen visar att spelet var populärt bland deltagarna på äldreboendet. Spelet spelades sammanlagt sju gånger. Antalet deltagare varierade mellan tre och fyra personer per spelomgång, och en gång var personalen närvarande för att hjälpa till. Genom enkätundersökningen kunde vi se att 11 deltagare hade skrivit ner feedback om spelet. Majoriteten av deltagarna lovordade den vackra designen på korten och uppskattade möjligheten att lära sig nya saker om sina vänner. Många poängterade att spelet öppnade upp för trevliga diskussioner och att motionskortet bidrog till en aktivare spelupplevelse. Andra positiva ord som nämndes i feedbacken inkluderade glädje, samhörighet och trevliga

avbrott i vardagen. Vi fick ingen negativ feedback på enkäten, dock så kan det vara så att de som spelat inte ville eller vågade ge negativ feedback, trots att man kunde vara anonym. Det är tydligt att spelet inte bara underhöll deltagarna, utan även skapade en känsla av gemenskap och välbefinnande. Med tanke på den positiva responsen kan vi konstatera att kortspelet med berättarfrågor har varit en framgångsrik aktivitet på äldreboendet.

8.2 Sammanfattning av testningen

Det är tydligt att spelet inte bara underhöll deltagarna, utan även skapade en känsla av gemenskap och välbefinnande. Genom att testa spelet på ett äldreboende kunde vi få en bättre förståelse för hur spelet fungerar för olika grupper av äldre människor med olika behov och förutsättningar. Vi valde att inkludera äldre med olika sjukdomstillstånd och funktionshinder för att kunna identifiera eventuella utmaningar och hinder spelet kunde ha inneburit för dessa grupper. Enkätundersökningen visade att spelet bidrog till ökad social interaktion, stimulans och glädje bland deltagarna på äldreboendet, inga hinder upptäcktes. Med tanke på den positiva responsen kan vi konstatera att kortspelet med berättarfrågor har varit en framgångsrik aktivitet på äldreboendet.

9 Analys och eventuell problematik

Eftersom vi hann testa vår produkt på endast ett äldreboende fick vi inte mycket kritik att ta till oss angående produkten. Man kunde ha testat produkten på flera ställen för att få en bredare inblick i vad klienterna på äldreboenden tycker om vår produkt. Vi upplever att de som testade produkten på äldreboendet inte vågade ge kritik.

Feedbacken, som vi fick angående korten av grafiska designstuderande var att korten var kreativa, hade bra motiv och gjorde att det såg roligt ut att spela. Färgerna var klara, vilket var bra för att se kontraster, och det gjorde det enklare att skilja mellan texten och bakgrunden. Typsnittet på texten var bra med tanke på äldre, då det inte till exempel användes skrivstil, vilket gör det enklare att läsa. Det som kunde ändras är att på vissa kort gick bakgrunden under texten och därför kan det vara distraherande att läsa vad det står. Textfärgen var i stora drag bra, på några kort hade texten för lika färg som bakgrunden. I stället skulle färgen vara enbart svart om bakgrunden är ljus och vit om bakgrunden är mörk.

Om vi skulle loopat vår produkt en gång till skulle vi ändra på korten enligt feedbacken. Vi skulle även ytterligare kunna be de som testat produkten att ge någon kritisk feedback så att man vet vad man kan förbättra.

10 Etik

När man utvecklar ett kortspel för äldre människor så finns det flera etiska aspekter man måste beakta. Viktigt är att alltid ha äldre spelarnas bästa i åtanke och att sträva efter att skapa en spelupplevelse som är rolig, men också fokuserad på deras behov och förutsättningar.

Tillgänglighet: Det är viktigt att utforma kortspel som är enkla att använda och som tar hänsyn till eventuella fysiska eller kognitiva begränsningar hos de äldre spelarna. Till exempel kan man använda stora och tydliga tecken på korten, färger som är lätta att skilja åt samt enkla och intuitiva regler.

Respekt och värdighet: Kortspelet bör vara utformat på ett sätt som bevarar den äldre spelarens integritet och respekt. Det är viktigt att undvika att använda stereotyper eller nedlåtande bilder eller uttryck som kan kränka eller förlöjliga de spelare som representeras.

Sociala interaktioner: Äldre människor kan spela kortspel för att ha kul och för att interagera med andra. Det är viktigt att se till att reglerna och strukturen i kortspelet främjar positiva sociala interaktioner och samarbete snarare än konkurrens och isolering.

Hälsa och välbefinnande: Kortspelet bör vara utformat på ett sätt som främjar mental, känslomässig och fysisk hälsa hos de äldre spelarna. Det kan inkludera att tillåta anpassningar eller alternativ så att spelare med fysiska begränsningar kan delta, eller att inkludera bollövningar eller frågor som främjar kognitiv stimulans.

Etisk marknadsföring: När man marknadsför kortspelet till äldre människor är det viktigt att vara ärlig och transparent om spelets syfte, innehåll och eventuella begränsningar. Att undvika vilseledande eller manipulativ marknadsföring är essentiellt för att upprätthålla etiska aspekter vid utvecklingen av spelet.

Eftersom kortspelets frågor baseras på vår bakgrundenkätundersökning är det viktigt att de äldres enskilda svar hålls anonyma och att identiteten på de som besvarat enkäten även hålls anonymt. Genom att göra en enkätundersökning som är frivillig garanteras det att alla vill delta i vårt examensarbete och eftersom en svarslåda användes vet ingen vem som lämnat in vilket svar. Allt detta görs enligt Forskningsetiska delegationen, för att få ett hederligt resultat som vårt kortspel kan baseras på.

Tanken bakom Forskningsetiska delegationens arbete är att förhindra att osakligt och ohederligt arbete utförs hos alla ställen där undersökningar kan göras. Det finns olika kategorier som är viktiga ur ett forskningsetiskt tankesätt, dessa är bland annat; ordentlig genomgång av undersökningen, tillförlitlig bedömningsmetod, användning av material... Allt detta ska beaktas för att göra ett tillförlitligt arbete. (Forskningsetiska delegationen, 2012).

11 Diskussion

Våra frågeställningar "Kan spel främja äldres sociala, psykiska och kognitiva hälsa?" och "Vilket spel föredrar den åldrande befolkningen" besvarades under arbetes gång och användes för att utveckla vårt kortspel. Baserat på den feedback som fåtts av de äldre som provat på spelet, kunde vårt spel främja deras sociala och psykiska hälsa genom att bidra till mera glädje i vardagen och öka den sociala interaktionen. Den kognitiva hälsan förbättrades i och med att kortspelet gav mera stimulans. Eftersom kortspelet inte provats en längre tid är det svårt att ta ställning till vilken grad den sociala, psykiska och kognitiva hälsan förbättras genom att spela kortspelet. Vår andra frågeställning besvarades genom vår enkätundersökning, där det kom fram att ett kortspel var det som intresserade mest. Dessutom framkom det vilka diskussionsfrågor som de äldre ville prata om. Eftersom vi endast gett vår enkät till ett ställe, varav 16 besvarat frågorna, är även här resultaten inriktat till det ställe vi valt att prova kortspelet på. Om vi skulle skickat enkäten till flera äldreboenden så kunde vi ha uppnått ett mer inkluderande spel.

Vårt syfte med produkten var att föra samman äldre som känner sig ensamma i form av ett spel. På grund av kortspelets feedback kan det konstateras att vårt syfte kunde uppnås. De äldre gav positiv feedback och de verkade gilla spelet som interaktionsform. Samhörighet och glädje var ord som de äldre kopplade till kortspelet.

Vi tycker att kortspelet är nyttigt eftersom det kan vara en möjlighet för klienter på äldreboenden att känna att de får delta i en aktivitet som de klarar av själva. Kortspelet är utvecklat så att så många som möjligt ska kunna delta på egen hand. Till exempel finns det, som tidigare nämnts, rörelseövningar som lämpar sig för de som klarar av att stå men också för fullstolsbundna. Diskussionskortet är formade så att i princip vem som helst ska kunna svara på frågorna eller påståendena. Tidigare forskning visar att klienter på äldreboenden oftast har dålig självkänsla eftersom de känner att de inte är dugliga att klara av vardagliga sysslor på egen hand och ofta behöver hjälp av en vårdare. Därför vill att vårt spel ska anpassas så att så många som möjligt kan delta själva. Vi hoppas på att spelet kan främja självkänslan.

Tidigare forskning som använts som grund för utvecklingen av vårt kortspel har enbart skilt undersökt motion och spel som ett hälsofrämjande verktyg. Genom att slå ihop de två visade det sig att kortspelets uppbyggnad var omtyckt av äldre. Därför kan vårt kortspels kombination av motion och diskussionsfrågor användas som en grund till framtida spel då resultaten enbart var positiva. Viktigheten av att röra på sig har framkommit i alla studier som använts, men oftast har deltagandet varit lägre i början av motionsstudierna eftersom det inte lockat på olika sätt. I spelstudierna har deltagandet varit jämnt under hela forskningen. Genom att använda motion i spel finns det en högre potential att göra ett spel som främjar hälsan som en helhet, samtidigt som det är roligt.

Det finns många produktutvecklingsmöjligheter med detta kortspel. Det första man kunde tänka sig att göra är att öka antalet kort. Genom att lägga till fler berättarkort och motionskort med olika teman och övningar kunde man öka variationen och intresset för spelet. Man kunde också samarbeta med olika äldreomsorgsorganisationer för att marknadsföra produkten och erbjuda den som en aktivitet för äldre för att främja hälsa och välbefinnande i en större skala. Man skulle kunna skapa ett program som hjälper till att ta fram en mer individualiserad träningsplan för de boende. Den skulle vara baserad på motionskortet, och syftet skulle vara att hjälpa de boende att upprätthålla en regelbunden motion och träning.

Om vi tänker på framtidens äldre befolkning, som redan från yngre år är mer vana vid elektronik, så växer produktutvecklingsmöjligheterna ännu mer. Man kan till exempel utveckla en mobilapplikation som kompletterar spelet med ytterligare frågor, övningar och möjligheten att spara och dela berättelser och träningsresultat med andra användare. Eller

varför inte skapa en online plattform där användarna kan dela sina berättelser, erfarenheter och träningsresultat med varandra för att främja gemenskap och stöd.

12 Källhänvisning

- B.Daniluk, & Borkowska, A. (February 2020). *Ebsco Host*. Hämtat från <https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=1a229b22-6814-40cc-b858-7939b55e8728%40redis>
- Babis, D., Korin, O., Ben-Shalom, U., & Gruber, A. A. (09 2022). Medical clowning's contribution to the well-being of older adults in a residential home. *Educational Gerontology*, 48, 404-414.
- Baldelli, G., De Santi, M., Masini, A., Ridolfi, E., Parenti, A., Gobbi, E., . . . Brandi, G. (2023). Health-Related Quality of Life Improvement in residential Care Facilities' Elders through a Physical Activity Program. *Hindawi*, 1-8.
- Bruce, E., Hodgson, S., & Schweitzer, P. (2000). *Minnen från igår omsorg idag: Reminiscens med personer med demens*. Helsingfors: Folkhälsan.
- Cars, J., & Terzis, B. (2015). *Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt, en handbok i bemötande*. Stockholm: Gothia fortbildning AB.
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från Forskningsetiska delegationen: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf den 14 04 2024
- Gahlot D., P., & Maheshbabu, N. (2023). Loneliness as a Risk Factor for Frailty and Mental Health Issues in Older Adults Living in Old Age Homes: A Qualitative Study. *Indian Journal of Health and Well-being*, ss. 252-257.
- Hiltunen, T., & Jelkänen, V. (u.d.). *Balans- och styrketräning för äldre*. Hämtat från Äldreinstitutet: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/08/ikaihminen-voima-jatasa-painoharj-opas-vertaisohjaajille_RUOTSI_NETTI.pdf den 12 03 2024
- Nationalencyklopedin. (u.d.). *Spel*. Hämtat från Nationalencyklopedin: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/spel> den 14 04 2024
- Norberg, A., Lundman, B., & Santamäki Fischer, R. (2012). *Det goda åldrandet*. Sverige: Studentlitteratur.
- P.J.Teixeira, E.V.Carraca, D.Markland, M.N.Silva, & M.N.Ryan. (den 22 06 2012). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Hämtat från <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-78>
- Ramnath, U., Rauch, L., Lambert, E. V., & Kolbe-Alexander, T. (2021). Efficacy of interactive video gaming in older adults with memory complaints: A cluster-randomized exercise intervention. *PLOS ONE*, 1-20.
- Saltiola-Särkkä, L. (den 27 01 2023). *Ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen ja kuntoutus*. Hämtat från Terveysportti.fi: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/hnt00017/search/liikunta> 01 2024

Wijk, H. (2004). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Sverige: Studentlitteratur.

Xue, B., Xiao, A., Luo, X., & Li, R. (12 2021). The Effect of A Game Training Intervention on Cognitive Functioning And Depression Symptoms in The Elderly With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. *EBSCO*, 30, ss. 1-9. Hämtat från The effect of a game training intervention on cognitive functioning and depression symptoms in the elderly with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial.

Z-J.Wu, Y.Song, H-L.Wang, F.Zhang, F-H.Li, & Z-Y.Wang. (11 2019). *PubMed*. Hämtat från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31694592/>

Bilaga 1 Artikelsökning

Datum för sökning	Databas	Söktermer	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Valda artiklar
4.1.24	EBSCO	Elderly or aged or older or elder or geriatric, games	1146	2015–2023, Full Text, Peer Reviewed, PDF Full Text	520	1
5.1.24	EBSCO	Elderly or games or training	306	Full Text, Peer Reviewed, PDF Full Text	36	1
7.1.24	EBSCO	Elderly or aged or older or elder or geriatric	6	2016–2023, Full Text, Peer Reviewed, PDF Full Text	6	1
8.1.24	EBSCO	Elderly or aged or older or elder or geriatric or exercise programme or physical activity or group homes	1160	Full Text, Peer Reviewed, PDF Full Text, 2014-2024	114	1
12.3.2024	EBSCO	Elderly or aged or older or elder or geriatric or elderly people or old people or senior or elderly	132	PDF Full Text, Peer Reviewed, 2013-2023	85	1

		homes or home care or nursing homes or loneliness or social isolation or social exclusion or lonely				
1.2	PUBMED	Physical activity of the elderly, environment, 2019-2024	6570	empirical study, free full text	56	1
1.2	EBSCO	Verbal Communication, Elderly	97	Peer reviewed, start year 2018	20	1
3.2	PUBMED	Exercise, self-determination, physical activity, free full text	529	Review	23	1

Bilaga 2

Hej du som bor på ett äldreboende. Vi är en grupp vård-studerande som håller på och utvecklar ett spel för seniorer. För att spelet ska bli så tilltalande som möjligt så vill vi gärna veta din åsikt i frågorna under. Hoppas du vill vara med och svara på frågorna.

Vad samtalar du helst om? Ringa in ditt svar

Minnen från barndomen

Minnen från vuxenlivet

Minnen du skapat senaste åren

Vilken sorts spel tilltalar dig mest? Ringa in ditt svar

Brädspel

Kortspel

Spel där man är fysiskt aktiv

Vilken sorts fysisk aktivitet tilltalar dig mest? Ringa in ditt svar

Fysisk aktivitet där man använder bollar

Gymnastik där man sitter på stolen

Gymnastik där man står upp och rör på sig

Finns det något ämne som du inte skulle kunna tänka dig att tala om inför andra

människor?.....
.....
.....
.....

Bilaga 4



Har du rest utomlands?
Vilken var din mest
minnesvärda resa?



Vad har du jobbat med?



Vad tycker du är svårast
att förstå hos
dagens ungdom?



Vilken musik lyssnade
du på som ung?



Hur ser du på
dagens ungdom
jämfört med din
egen generation?



Har du några tips
för en lång och lycklig
relation?



Vad var det bästa
med att växa upp
då du var ung?



Vad är den mest
spännande händelsen
från ditt liv?



Har du haft något
husdjur?



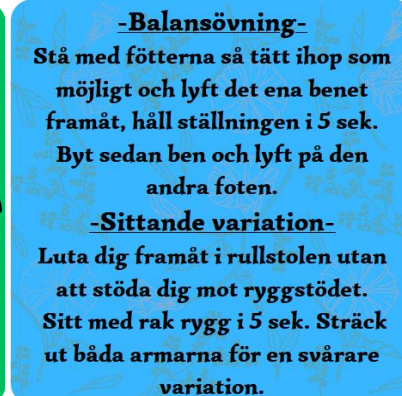
-Axellyft-
Lyft axlarna mot
öronen och håll i 3
sek.
Slappna av och sänk
axlarna ner
igen



-Sidostretch-
Sträck ut höger arm
mot vänster sida, så
att stretchningen
känns på höger sida.
Upprepa på vänster
sida



-Balansövning-
Stå med fötterna så tätt ihop som
möjligt och lyft det ena benet
framåt, håll ställningen i 5 sek.
Byt sedan ben och lyft på den
andra foten.
-Sittande variation-
Luta dig framåt i rullstolen utan
att stöda dig mot ryggstödet.
Sitt med rak rygg i 5 sek. Sträck
ut båda armarna för en svårare
variation.



-Skidrörelse-

Stå upp med benen lätt isär.
Gör en skidrörelse, det vill säga för en arm fram och den andra bakåt. Då skidrörelsen görs böjer du samtidigt lätt på knäna

-Sittande variation-

Sitt så att du inte lutar dig mot ryggstödet. Gör skidrörelser med armarna, om det inte är tungt kan knäna höjas vid rörelsen. Det vill säga då vänster arm är fram höjs höger knä.

-Öppning av bröstkorgen-

Låt armarna hänga avslappnat ner. Sträck ut armarna mot sidorna, samtidigt svängs tummarna så att de pekar uppåt. För sedan båda armarna bakåt så att skulderbladen pressas ihop. Upprepa några gånger.

Marsch sittande

Sitt rakt med ryggen fri från ryggstödet
Lyft knäna turvis i takt
Ta med armarna i rörelsen, lyft motsatt arm och ben

Runda ryggen sittande

För händerna ner mot golvet så långt du kan, försök nudda dina fötter

Korsa benen sittande

Sitt rakt med ryggen fri från ryggstödet och med hämlarna i marken
Korsa ena benet över det andra, upprepa med andra benet

**Korssteg stående**

Stå rak i ryggen med benen lätt isär
För ena benet över det andra i kors och nudda marken med tårna
Upprepa flera gånger med olika ben

Rumpknip

Sitt på stolen med raka ben och rak rygg. Håll händerna på armstödet och spänn rumpmusklerna under några sekunder.

Axelsnurr

Lägg händerna på axlarna och rotera hela axlarna.
Roter först framåt 5 gånger, sedan bakåt 5 gånger.

Armbågen mot knä

Höger armbåge ska träffa vänster knä. Upprepa 5 gånger.

Armbågen mot knä

Vänster armbåge ska träffa höger knä. Upprepa 5 gånger.

Krama om dig själv

Håll ryggen rak, sträck ut båda armarna på sidan.
För in armarna mot mitten och sedan förbi varandra. Krama dig Själv.

Regler

Motionskorten och diskussionskorten läggs i två olika högar.
Deltagarna får fritt välja vilken hög de tar ett kort från.
Spelarna tar ett kort åt gången och gör det som står/besvarar frågan.
Efter att spelaren svarat på frågan är det en fri diskussion kring frågan med dom andra spelarna.
Sedan är det nästa spelares tur att ta ett valfritt kort