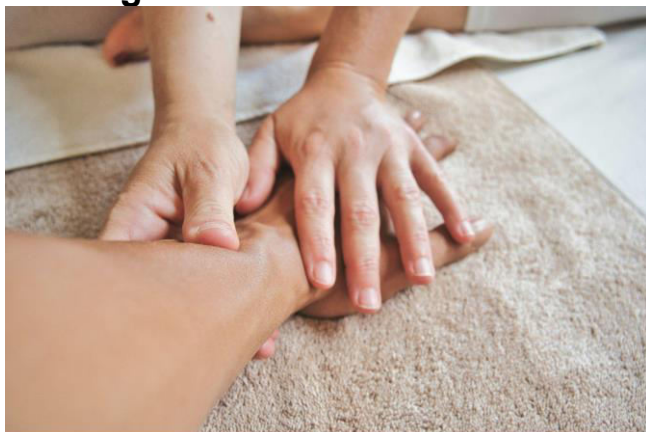


Massage



Målsättning: Målet är att främja avslappning och minska muskelspänningar.

Beskrivning:

- Under massagen kan den äldre sitta eller ligga i en skön ställning
- Börja med att sätta dina händer på den äldres axlar.
- Använd en mjuk och försiktig beröring. Fråga hur den äldre upplever ditt massage-grepp.
- Upprepa alla rörelser 3-5 gånger.
- Rör ALDRIG ryggraden, massera ALLTID på någondera sidan av ryggraden.

Massage:

- Gör en lätt strykning med dina handflator på den äldres axlar ner mot ner mot handen.
- Fortsätt att stryka från handleden tillbaka upp mot axeln
- Massera lätt axlarna med dina handflator, cirkulära rörelser, börja från nacken ut mot axlarna.
- Massera försiktigt nacken (små cirkulära rörelser på båda sidorna om ryggraden) och skallbottnet
- Knåda axeln och överarmens sida.
- Knåda sedan överarmens fram och baksida.
- Knåda försiktigt från armbågen neråt med fingrarna. (Tummen stöder på armens baksida men knådar inte).
- Knåda handens inre sida med tummarna.
- Knåda hela handflatan, börja nerifrån och fortsätt uppåt mot fingrarna.
- Knåda igenom varje finger.
- Knåda axlarna och arbeta därefter nedåt mot skulderbladen och ryggen.
- Klappa lätt med fingrarna på båda sidorna av ryggraden, från ländryggen upp mot axlarna
- Avsluta hela massagen med två strykningar från ryggen upp till axlarna och lägg till slut dina händer på den äldres axlar.
- Fråga hur den äldre upplevde massage stunden

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Avslappnande



Gemenskap: Ensam



Tidsåtgången för aktiviteten beror på den äldre personens önskemål och behov. En massage kan variera från några minuter upp till 30 minuter eller mer. Denna aktivitet utförs individuellt.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från [SUFUCA](http://www.sufuca.fi/fi/p_shoulders_with_light_message.fi.html) - projektet (http://www.sufuca.fi/fi/p_shoulders_with_light_message.fi.html) samt ChatGPT:s förslag