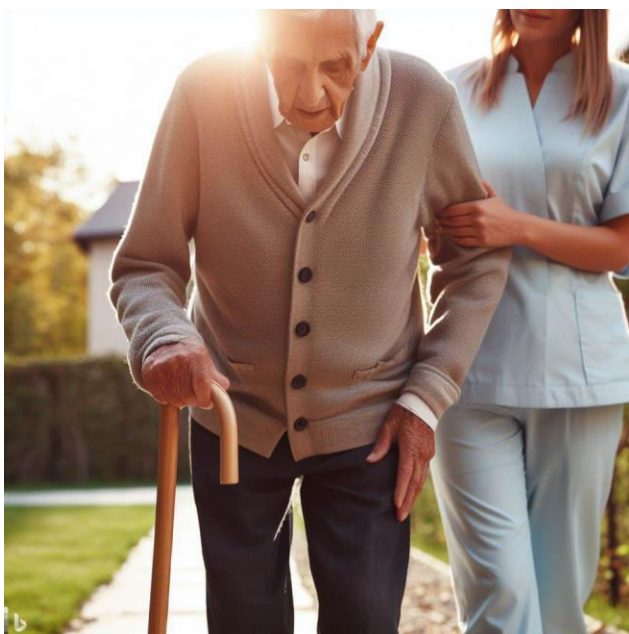


Promenad i naturen



Målsättning:

Målet är att främja fysisk aktivitet. Utepromenader kan vara en av de enklaste och mest tillgängliga formerna av motion för äldre och är fördelaktiga för både fysisk och mental hälsa.

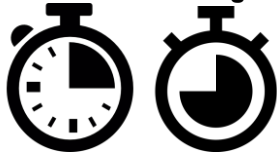
Förberedelse:

- Om den äldre använder en rollator eller käpp, ta med dem för extra stöd och säkerhet.
- Planera rutten i förväg enligt klientens funktionsförmåga och intressen. Välj promenadrutten med omsorg och fundera åtminstone på följande:
 - Hittas det en lätt och estetisk promenadrutt i er omgivning?
 - Välj rutten alltid enligt den äldres kondition och önskemål (längd, rastplatser, miljö och terräng, tillgänglighet)
 - Var skulle det finnas något intressant att se på, t.ex. en park, en byggnad, ett stall, något annat?
 - Finns det parkbänkar under rutten så man kan vila sig vid behov?

Promenaden:

- Gå i den äldres eget tempo och ta korta pauser om den äldre känner sig trött.

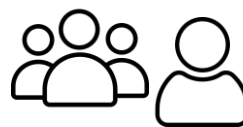
Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



En utepromenad för äldre kan variera i längd beroende på den äldres fysiska funktionsförmåga, allt från 10 minuter upp till 60 minuter. Gör upp en plan för att handleda promenad regelbundet, om möjligt dagligen eller flera gånger i veckan, för att få nytta av hälsoeffekterna

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska: Promenadkompis för äldre](#), [Handbok för frivilliga promenadkompisar](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#), [1177.se](#), nationella redaktionen: [Stavgång](#) samt ChatGPT:s förslag