



Främja rörelse i äldreomsorgen

Fysisk aktivitet är en förutsättning för att människor ska åldras med god hälsa, funktion och livskvalitet. Därmed behövs ett medvetet arbete med rörelsefrämjande insatser i äldreomsorgen.

Regelbunden rörelse kan ge bättre fysisk funktion, ökat psykiskt välbefinnande och mer självständighet. Många personer på särskilda boenden för äldre är dock mestadels stillasittande. Det innebär i stället risk för ohälsa, funktionsnedsättning och minskad livskvalitet.

Positiva effekter

Fysisk aktivitet och utevistelse

- ger bättre balans, styrka, kondition och sömn
- ger mindre risk för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och demens
- motverkar smärta, stress, social isolering, depression och annan psykisk ohälsa
- bidrar till glädje, social gemenskap och livskvalitet.

Även personer med demenssjukdomar får positiva effekter, t.ex. bättre psykisk hälsa och mer interaktion med omgivningen.

Rörelse för alla äldre

WHO:s Global Action Plan (2018–2030) betonar att alla äldre behöver erbjudas möjlighet att öka sin fysiska aktivitet och minska stillasittandet, med stöd om det behövs. Handlingsplanen understryker att det rörelsefrämjande arbetet måste ta hänsyn till bland annat individuella och sociala faktorer som påverkar aktivitetsnivån.

Mindre rörelse med stigande ålder

Den fysiska aktiviteten minskar med åldern, och få över 65 år når rekommendationen om 150 minuters aktivitet per vecka. Stillasittande och låg aktivitet är också ett större problem på särskilt boende än bland äldre som bor hemma, och det är vanligt att de som flyttar till särskilt boende snabbt får sämre fysisk funktion.

Hinder för fysisk aktivitet

Många äldre upplever att de inte får tillräckligt stöd för att bevara sin fysiska funktionsförmåga, eftersom

personalen inte räcker till. Ett annat skäl är att personalen anser att fysisk aktivitet handlar om enklare vardagssysslor som att äta eller klä på sig, snarare än träning. Miljön på boendet spelar också in. Studier har påvisat högre grad av fysisk aktivitet på boenden som har särskilda utrymmen för träning, inomhus eller utomhus. Med rätt förutsättningar skulle alltså fler äldre på särskilt boende kunna öka sin fysiska aktivitetsnivå.

Rekommendationer för mer fysisk aktivitet och minskat stillasittande inom särskilt boende

Rörelsepauser 2–3 gånger varje dag:

- Strategier för att varje individ ska få använda sin rörelseförmåga
Organiserade stimulerande aktiviteter, t.ex. hantverk, dans, trädgårdsarbete och promenader.

Två gånger i veckan:

- Allsidig träning av kondition, styrka, balans och rörlighet, 35–45 minuter per tillfälle.
- All rörelse räknas! Även små ökningar gör skillnad.

Natur och utemiljö – en hälsofrämjande resurs

Naturupplevelser har stor betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Två timmars utevistelse per vecka är kopplat till bättre självskattad hälsa och välbefinnande, även hos äldre med kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Personer som regelbundet tillbringar tid i gröna utomhusmiljöer når också i högre grad upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det förutsätter att det finns tillgängliga utemiljöer nära boendet, som också upplevs som trygga och säkra. Tillgången till närliggande utemiljöer är dock låg bland särskilda boenden i Sverige. Det finns även risk för att utevistelser prioriteras bort i det vardagliga arbetet på boendet.

Utemiljöer är underutnyttjade

De trädgårdar som finns vid särskilda boenden används mestadels för avkoppling och stillasittande sociala aktiviteter, trots att de kan främja rörelse. Forskning visar att utomhusvistelse förstärker de drivkrafter och beteenden som leder till ett mer aktivt liv. Fysisk aktivitet utomhus kan till och med ha bättre effekt på

kognitiv förmåga och psykiskt välbefinnande än samma aktivitet inomhus. Utomhusaktiviteter upplevs dessutom som mer lustfylld och mindre ansträngande, vilket kan bidra till att de äldre vill fortsätta med dem.

Lästips!

Vägledning till verksamheter som vill utveckla sina utemiljöer:

[WP5.1 SE Green-cities-folder-2022-webb.pdf](#)

Information om utemiljön som resurs för vård, omsorg och rehabilitering:

[nationell-strategi-foer-tillgaang-till-utemiljoe-och-utevistelse-rapport-stad-land-202.pdf](#)

Information om lagar och riktlinjer som stödjer fysisk aktivitet för äldre:

[Främja rörelse bland äldre](#)

Tips på fysiska aktiviteter för äldre:

[Alla boende har rätt att få delta i aktiviteter som passar dem](#)

Projekt om promenader mot beteendemässiga och psykiska symtom:

[Promenadprojekt-pa-aldreboendet-Ribbingska-i-Lunds-kommun.pdf](#)

Vägen mot en aktiv vardag

Här presenterar vi konkreta förslag på hur särskilda boenden kan främja fysisk aktivitet bland äldre genom att arbeta med individen, den sociala miljön, organisationen och den fysiska miljön.

Individen

Varje aktivitet behöver anpassas till individens hälsa, motivation och preferenser. Det är särskilt viktigt att ta hänsyn till yrsel, smärta, fallrisk och fallrädsla.

- Fråga ”Vad är viktigt för dig?”.
- Erbjud meningsfulla aktiviteter (t.ex. promenader, trädgårdsarbete, hantverk).
- Integrera rörelse i vardagliga aktiviteter och möjliggör spontan träning.

Den sociala miljön

Den sociala miljön, det vill säga relationer, gemenskap och stöd från omgivningen, är avgörande för att skapa motivation, trygghet och meningsfullhet för alla, oavsett rörlighet. För äldre som behöver hjälp med förflyttning kan stöd från personal, medboende, familj, vänner eller civilsamhället kompensera för brister i den fysiska

miljön, till exempel genom praktisk hjälp eller uppmuntran.

- Involvera alla yrkesgrupper!
- Erbjud gruppaktiviteter.
- Hjälp hyresgästerna att knyta kontakt med ”likasinnade” på boendet.

Organisationen

En aktiv vardag på SÄBO kräver både resurser och en kultur där fysisk aktivitet och utevistelse ses som en naturlig del av omsorgen. För att minska organisatoriska hinder och skapa bättre förutsättningar för rörelse behöver organisationen anpassas, till exempel genom att integrera aktivitet i det dagliga arbetet, stärka personalens kompetens och tydliggöra ansvar. Brist på personal och tid är dock en utmaning som måste adresseras parallellt, då det ofta lyfts fram som en avgörande faktor av både personal och de boende.

- Förankra fysisk aktivitet och utevistelse i verksamhetens mål och rutiner.
- Involvera all personal i arbetet med att implementera möjligheter till rörelse. Erbjud utbildning och inspiration.
- Dokumentera och följ upp arbetet som en kvalitetsindikator.

Den fysiska miljön

Den fysiska miljön på boendet är central för att främja fysisk aktivitet.

- Kontrollera att miljön är tillgänglig, trygg och säker, även för personer med funktionsnedsättningar.
- Erbjud olika upplevelser och aktiviteter, allt från lugna promenader till utegym. Man kan till exempel ordna gångslingor med olika upplevelser och utmaningar som lockar till promenader av olika längd och intensitet.

Rörelsefrämjande initiativ

- Besök av djur.
[6 skäl till djur i äldreomsorgen - Vardaga](#)
- Aktiviteter med exempelvis barngrupper från förskolan.
- Teknik som aktivitetsvästar, interaktiva skärmar och virtual reality-glasögon
[Aktivitet och rörelse | Valfärdsteknik | SKR](#)
- Naturbaserade inomhusaktiviteter
[Äldre mår bättre av trädgårdsarbete](#)
- Kulturaktiviteter, till exempel dans och rörelse till musik
[Folkuniversitetets slutrapport om kulturella upplevelser](#)