



Aldrig for gammel til naturoplevelser

Lise Nevstrup Andersen

Projektansat Ergoterapeut,
Master i Natur, Sundhed og Haver

Email: LNAN-aeh@aalborg.dk
www.træningsenheden.dk

Træning og Aktivitet
Ældre- og Sundhedsafdelingen
Ældre- og Handicapforvaltningen

**Aalborg
Kommune**

Spørgsmål:

Hvor legede du henne da du var 4-6 år?

Luk øjnene og tænk tilbage!

Sanse- og erindringsoplevelse - mindes en god aktiv tid af livet



Udeliv er et supplement til indeliv



**Formål med udeliv i hverdagen
for børn - unge – ældre,
som er afhængige af hjælp
fra personale/pårørende**

- Blive rørt og stimuleret
- Mindes den aktive periode af livet
- Få lyst til aktivitetsudførelse
- Vække gode minder, kreativitet, glæde, positive tanker.....
- Sundhedsfremme (sollys, bevægelse, trivsel, naturlig søvnbehov...)
- Være til nytte og have noget at stå op til...

**Fordel, når det bliver en del af hverdagen
at anvende de udendøre omgivelser
– bevidst.**

Af Lise Nevstrup Andersen,
Ergoterapeut Master i Natur, Sundhed og Haver
Aalborg Ældre- og Handicapforvaltning
LNAN-aeh@aalborg.dk

Aktivitet og omgivelser skal passe til personen

af Lise Nevstrup Andersen, Aalborg Kommune



**Aalborg
Kommune**

Motion, træning, rekreation og refleksion
bliver en del af rehabiliteringsprocessen og hverdagslivet,
når det foregår uden døre

af Lise Nevstrup Andersen, Aalborg Kommune



Have- og naturterapi giver dybere lag i træningsforløbet ved positive oplevelser, sanse- og erindringsoplevelser, bevidst nærvær og refleksion

af Lise Nevstrup Andersen, Aalborg Kommune



**Aalborg
Kommune**

Ældre og Naturen

- forklaringer til positive effekter ved at være uden døre

af Lise Nevstrup Andersen

Positive og helbredende virkning fra sol, lys, luften og temperatur (D-vitamin, puls og blodtryk sænkes, positive forandringer i hjernen, bedre søvnrytme, angst modvirkes...)

Positive påvirkninger gennem det at være fysisk aktiv (undgå inaktivitet som har konsekvenser for sundhed og funktion, hurtigere restitutionsperiode efter sygdom, større modstandskraft..)

Positive påvirkninger fra selve indretningen af udemiljøet (fortsætte aktive livsstil, daglige meningsfulde aktiviteter, stimulere sanser- og erindringer, bedre hukommelse og koncentration, samtale, tryghed, socialliv, personale og pårørende fordel...)

Positivt udemiljø og design

Anvendelighed og tilgængelighed



**Aalborg
Kommune**

Ældres hyppigste uden døre aktiviteter:

Gåture, havearbejde, udflugter, reparationer

Mest besøgte steder af ældre:

Torv, park, kirkegård, balkon, haven, lokalområdet, sidde og se ud af vinduet



Vi lærer af hinanden og taler
sammen, rører ved hinanden og
griner sammen – når vi er ude



**Aalborg
Kommune**

Træning uden døre med rekvisitter



**Aalborg
Kommune**

Sanselige oplevelser, minder og brug af livserfaringer



**Aalborg
Kommune**



Hvad kan vi gøre som personale

af Lise Nevstrup Andersen, Aalborg Kommune

Som personale skal vi være bevidste om:

- at anvende det uden døre rum
- at fremme omgivelserne i positiv retning
- (udstyr, rekvisitter, tilgængelighed, påklædning, holdninger...)
- hvilken type have og natur jeg og borgeren foretrækker at færdes i og være aktiv i

Personalet keder sig i kedelige omgivelser...

og de vil gerne bruge sig selv noget mere.

Borgere skal have noget at stå op til,

og personale noget meningsfuldt at sætte i gang.



**Aalborg
Kommune**

**Mit fokus går på om der er brobygning
fra barn - til ung - til voksen og ældrelivet?
... Og livet på en institution under personales indflydelse?
Af Lise Nevstrup Andersen**



**Aalborg
Kommune**