



Bild: Fotofusio. Äldreinstitutet © 2020

## Det är tillåtet och önskvärt att du rör på dig utomhus

Gör det till en vana att gå ut varje dag. Även en kort stund på gården eller balkongen gör gott. Välj platser som ökar ditt välbefinnande. Dessa kan vara parker och skogar i din näromgivning, eftersom naturen lindrar stress och ger ro i sinnet.

### Anvisningar för promenadkompisar för äldre

Fråga av den äldre vilka ställen och promenadrutter han eller hon föredrar. Beakta tillgänglighet och säkerhet samt att det finns tillräckligt med viloplatsar.

Börja med en kortare promenad om det är länge sedan sist.

Se till att den äldre har ätit något innan ni beger er ut. En liten matsäck och egen vattenflaska kan vara bra att packa med.

Försäkra dig om att den äldre klär sig rätt för friluftsliv i gällande väder samt tar med sig nödvändiga hjälpmedel och mediciner.

Ta med dig mobiltelefon för säkerhets skull.

Följ den äldre tryggt tillbaka hem.

### Viktigt under infektionstider

- Undvik utomhusmotion om du känner dig sjuk.
- Beakta en god handhygien. Tvätta händerna före och efter utomhusvistelsen.
- Undvik att gå in till den äldre, träffas helst vid ytterdörren.
- Använd vid behov munskydd i närkontakt såsom vid påklädning och vid hjälpmedelsassistans.
- Ta med dig engångsnäsdukar och handdesinfektionsmedel.
- Håll ett två meters säkerhetsavstånd alltid när det är möjligt.
- Undvik folktäta platser.