

# Tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande

---

Webbinarium

24 april kl. 9-12

## Familjen Kamprads stiftelse

The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

# Program

9.00-9.15 **Inledning**

9.15-9.35 **Att främja friluftsliv och utomhusaktiviteter för äldre: exempel från offentlig, privat och ideell sektor**

Kristin Godtman Kling, postdoktor i kulturgeografi, Mittuniversitetet och Magnus Zingmark, lektor i arbetsterapi, Umeå universitet

9.35-9.55 **”Så länge man har hälsan så att man kan röra på sig!” Betydelsen av tillgängliga naturupplevelser för äldres livskvalitet - redogörelser och observationer**

Rosemarie Ankre, lektor i kulturgeografi, Mittuniversitetet

9.55-10.15 **Betydelsen av naturen för äldre personers flyttbeslut**

Emma Landby, doktor i kulturgeografi, Mittuniversitetet

10.15-10.30 ***Paus***





Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

# Program

10.30-10.50 **Ålder är inte ett hinder för att vara ute i naturen!**

Eva Arnemo, folkhälsstrateg, Upplandsstiftelsen och Elin Pettersson, hälsopedagog, Uppsala kommun

10.50-11.10 **Naturmiljöns betydelse i äldre personers vardag**

Bertil Vilhelmson, professor i kulturgeografi, Göteborgs universitet, Eva Thulin, professor i kulturgeografi, Göteborgs universitet och Erik Elldér, docent i kulturgeografi, Göteborgs universitet

11.10-11.30 **Hälsofrämjande miljöer för en åldrande befolkning – Epidemiologiska studier med GIS som verktyg**

Kristoffer Mattisson, docent i miljömedicin, Lunds universitet

11.30-11.50 **Stadsnatur för alla? Om tillgänglighet, mångfunktionalitet och miljörättvisa. (Green Access)**

Annika Dahlberg, docent i geografi och lektor i naturgeografi, Stockholms universitet, Sara Borgström, docent och lektor i hållbar stadsutveckling, KTH, Johanna Adolfsson, forskare i kulturgeografi, Linköpings universitet och Stockholms universitet och Anja Moum Rieser, forskningsassistent, KTH

11.50-12.00 **Avslutande diskussion och reflektioner**





Mittuniversitetet  
MID SWEDEN UNIVERSITY

# Om projektet

## Forskningsprojekt 2022-2024

Mittuniversitetet i samarbete med  
Härnösands kommun och  
Östersunds kommun

- Referensgrupp
- Fallstudieområden

## Familjen Kamprads stiftelse

The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity





Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

# Om projektet

## Referensgrupp

- Henrik Petré (utredare, Tillväxtavdelningen, friluftspanering, Härnösands kommun)
- Ingrid Dahlstedt Klint (nära vårdsamordnare, främjande äldres hälsa, Socialförvaltningen, Härnösands kommun)
- Åsa Wallin (Verksamhetsutvecklare Vård-och omsorg, Östersunds kommun)
- Maria Boberg (Stadsarkitekt, Samhällsbyggnad, Östersund kommun)





Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

# Om projektet

## Forskargrupp

- Sandra Wall-Reinius (projektledare, forskare Mittuniversitetet)
- Rosemarie Ankre (forskare Mittuniversitetet)
- Kristin Godtman Kling (postdoc Mittuniversitetet)
- Magnus Zingmark (forskare Vård-och omsorg, Östersunds kommun, Umeå universitet)
- Simon Strömqvist (forskningsassistent, Mittuniversitetet)
- Emma Landby (forskningsassistent, Mittuniversitetet)
- Rasmus Nordmark (timanställning, student Mittuniversitetet)





Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

# Mål och syfte

- Målet är att fler äldre vuxna ska kunna vara aktiva i naturen för förbättrad livskvalitet, fysisk och psykisk hälsa.
- Projektet syftar till att förstå faktorer som möjliggör och hindrar deltagande utomhus för äldre vuxna. Detta kommer ha betydelse för äldres livskvalitet, fysiska och psykiska hälsa, samt skapa kunskapsunderlag för privata företag, ideella verksamheter och offentlig sektor för att stärka förutsättningarna för bättre tillgänglighet i/till naturmiljöer.
- Det handlar också om bättre kunskapsunderlag i kommunal samhällsplanering, bland annat hur man kan skydda tillgången till naturområden så utomhusaktiviteter kan ske nära bostaden.



# Frågor som undersöks inom projektet

- Vilka faktorer främjar och hindrar aktiviteter i naturmiljöer för äldre?
- Hur upplever äldre förändrade aktivitetsmönster i naturmiljöer?
- Vad krävs för att privata, offentliga och ideella aktörer ska utveckla sina verksamheter och tillgängliggöra naturmiljöer för äldres välbefinnande och hälsa?
- Hur kan kommunal planering och förvaltning utvecklas i relation till äldre och naturområden, tillgänglighet, hälsa, transporter och säkerhet?
- Hur kan stödjande insatser/tjänster utformas för att främja aktiviteter i naturmiljöer för äldre personer?



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY







# Samverkan

- Östersunds kommuns medverkan bygger på pågående arbete med att främja ett aktivt åldrande genom hälsofrämjande insatser, samt engagemang i WHO-nätverket Åldrandevänliga städer och samhällen (ett nätverk med 1000 städer).
- Härnösands kommuns medverkan bygger på dess tillväxtstrategi som inkluderar främjande insatser för ett aktivt åldrande och för att skapa ett rikare socialt och fysiskt liv.
- Med äldre vuxna (datainsamling, möten)
- Med kommuner, länsstyrelser och regioner, samt med organisationer, föreningar och företag inom naturupplevelser, friluftaktiviteter, fysiska aktiviteter och pensionärsföreningar (datainsamling, möten)





# Vill du veta mer om projektet?

- [Projektsida](#) med nyheter och publikationer. Anmälan till nyhetsbrev om tillgängliga naturmiljöer: [emelie.arctaedi@miun.se](mailto:emelie.arctaedi@miun.se)
- [Tillgängliga och inkluderande naturmiljöer – fördjupad studie Östersund kommun](#) Tidigare projekt finansierade BFUF och Miun i samverkan med Östersund kommun

Tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande

Nyheter Nyhetsbrev Publikationer

♡ Spara

Målet är att fler äldre ska kunna vara aktiva i naturen för förbättrad livskvalitet, fysisk och psykisk hälsa. Vi vill öka kunskapen om sambandet mellan god hälsa, vistelse i naturmiljöer och förståelsen att bristande tillgänglighet exkluderar äldre personer från vardaglig vistelse utomhus.



## Syfte

Projektet syftar till att förstå faktorer som möjliggör och hindrar deltagande utomhus för äldre vuxna. Med bättre kunskap vill vi öka tillgängligheten så att fler kan delta i utomhusvistelser, fysiska aktiviteter och rekreation i naturområden.

## Samhällsnytta

Tillsammans med samhällsaktörer ska projektet identifiera faktorer som bidrar till tillgängliga naturmiljöer och aktivt åldrande för att stärka hälsa och livskvalitet. Ett aktivt åldrande förväntas även påverka att vård- och omsorgsbehov inte ökar i den omfattning de annars skulle göra. Denna nytta kopplar direkt till en stor utmaning i svenska kommuner – att möta den demografiska utmaningen genom ett mer proaktivt folkhälsoarbete för äldres hälsa. Projektet handlar även om att bidra till ett inkluderande samhälle där den kommunala

KRISTIN GODTMAN KLING  
MAGNUS ZINGMARK

Att främja friluftsliv och  
utomhusaktiviteter för  
äldre: exempel från  
offentlig, privat och  
ideell sektor



# Utgångspunkter

---

- Många äldre slutar med utomhusaktiviteter och friluftsliv
- Tre sektorer - offentlig, privat och frivillig - som har betydelse för utevistelser för äldre
- Möjligheter och utmaningar med samverkan



## Tre sektorer – offentlig, privat och frivillig

---

- Offentlig sektor (till exempel kommunens mötesplatser)
- Privat sektor (till exempel naturturismföretag)
- Frivillig sektor (till exempel pensionärsföreningar, idrottsföreningar)
- Lyfter fram fysisk aktivitet och sociala sammanhang

# Metod

---



Intervjuer



Fokusgrupp



Deltagande  
observationer

# Resultat

---

## Möjligheter

- Ökad samverkan mellan sektorer kan leda till ett större utbud av friluftaktiviteter
- "Ny" målgrupp för företag
- Stor entusiasm

## Utmaningar

- Samverkan är svårt – vem initierar?
- Svårt att erbjuda aktiviteter på olika nivåer – ingen "one size fits all" och glapp mellan sektorer
- Resurser (transporter, ledare, utrustning)
- Svårt att nå alla – de som är aktiva är friska



# Rangordning av aktiviteter

Nivå	Organisatör	Aktivitet	Miljö/plats	Deltagare
<b>Lätt</b>	Offentlig sektor	Tipspromenad	Plana ytor, parker, asfalterade gångbanor	Kan gå på plan mark, de flesta har hjälpmedel. Bristande uthållighet
<b>Medelsvår</b>	Idella organisationer	Boule Stavgång Gåfotboll	Tillrättalagda ytor, gångbanor, tillrättalagda stigar	Kan gå på ojämn mark utan hjälpmedel
<b>Utmanande</b>	Idella organisationer	Vandring i utmanande terräng	Leder, stigar i icke-tillrättalagd terräng	Kan gå i terräng, inklusive upp- och nerförsbackar





# Diskussion

---

- Inkludering kontra exkludering – finns det en risk att sektorer blir exkluderande?
- Var är företagen?
- Hur kan sektorer uppmuntra deltagande och motverka att äldre vuxna slutar med utomhusaktiviteter?

**Familjen Kamprads stiftelse**  
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



**Härnösands  
kommun**



**ÖSTERSUNDS  
KOMMUN**  
STAAREN TJÆLTE



**Mittuniversitetet**  
MID SWEDEN UNIVERSITY

# Tack!

**Kontakta oss gärna vid frågor:**

Kristin Godtman Kling: [kristin.godtmankling@miun.se](mailto:kristin.godtmankling@miun.se)

Magnus Zingmark: [magnus.zingmark@ostersund.se](mailto:magnus.zingmark@ostersund.se)

***”Så länge man har hälsan som gör att man kan röra på sig!”***

**Betydelsen av tillgängliga naturupplevelser för äldres livskvalitet - redogörelser och observationer**





## Inledning

- Äldre personer blir begränsade i sin tillgänglighet på grund av nedsatt fysisk förmåga och/eller säkerhet (Ghilmire m.fl., 2014; Zingmark m.fl., 2021).
- Bristande tillgänglighet exkluderar äldre personer från vardaglig utomhusvistelse samtidigt som god tillgång till naturen betraktas som en folkhälsofråga (Folkhälsomyndigheten, 2021).
- Brister i samhällets förståelse för hur äldre personers tillgång till naturen och dess fördelar kan förändras över tid när åldrandet i sig innebär minskad rörlighet och sämre hälsa (Freeman m.fl., 2019).
- Hur äldre engagerar sig i naturen påverkar hur naturen kan bidra till aktivt och hälsosamt åldrande, vilket är en dynamik som har undersökts av Duedahl m.fl. (2022).
- Ju äldre man blir, desto viktigare blir exempelvis urbana grönområden för naturrelaterade aktiviteter (Sang m.fl., 2016).

# Fokusgrupper med inomhussamtal och utomhusvistelse



## Att bli äldre – naturens betydelse för hälsan

- Avgörande för deltagarnas psykiska och fysiska hälsa.
- Att komma ut och röra på sig regelbundet prioriteras.
- Äldre personer med hjälpmedel: kortare promenader ett par gånger i veckan och mer väderberoende samt efter årstider.
- Bristen på utomhusvistelse - dåligt mående och känsla av instängdhet.



”Det här gör mig mindre stressad.”



”Naturen betyder mycket för psyket. Just att få komma ut och få andas – jag tycker jag bli pånyttfödd. Man kan gå och filosofera.”



”Balansträning  
är viktigt, bra  
för hälsan!”



Mittuniversitetet  
MID SWEDEN UNIVERSITY

- Variation och ingen anledning att anpassa allt - äldre önskar fortfarande att bli utmanade.
  - Fysisk rörlighet försämras märkbart under längre perioder av inomhusvistelse.
  - Saknad över tidigare rörlighet uttrycktes men acceptans för åldrandets påverkan på fysisk förmåga och aktiviteter.
- ➔ MEN de aktiva oroar sig och tänker mycket på ev. förlorad förmåga att vara i naturen.

”Det är ju en jävla sorg att inte kunna göra det längre. Det fanns ju inget bättre än att bestiga ett fjäll och sätta sig där uppe med en kopp kaffe och blicka ut. Det var ju det bästa. Så då får man ta det som det är...”

## Upplevd tillgänglighet till natur

- Bra tillgång till naturområden i sitt närområde (antingen gå eller med bil).
- Kollektivtrafiken problematisk; var, plats ombord, attityd till behov.
- Genusperspektiv – var finns toaletten?
- Brist på information och skyltar begränsar (oklara avstånd och rädsla för att gå vilse)
- Säsongsbundenhet - snö och is (halka), grus och sand (rullatorer)

“De kör inte alltid efter gatukanten och då kan det bli svårt och man får höra av chauffören att 'om du tar ett riktigt kliv kommer du av!'”

”På vintern om inte bänkarna är plogade så måste jag gå kortare rundor för jag vet inte om jag kan sitta mig ner och vila.”





## Mobiltelefoner, information och digitalisering

- Deltagarna upplevdes vara tekniskt beivrade och intresserade av digitala hjälpmedel - flera hade smartwatches. Räkna steg!
- Mobilerna är en del av att känna sig trygg och säker, självklara att ta med sig.
- Mobilerna är också kameror - deltagarna tyckte att det var roligt att själva ta bilder på naturen och på varandra.
- Digitala appar som demonstrerades av de rörliga deltagarna: "Hitta.ut", "Min karta" och "Lokalsinne" (även Google Lens för att hitta igen arter).



## Naturupplevelser och känslor

- Att inte vara instängd, upplevt lugn och välmående, rogivande, lycka, få rörelse.
- Att inte förlora möjligheten att vistas utomhus, oavsett vilken typ av natur man numera kan eller vill besöka baserat på sin förmåga, ork eller tillgänglighet.
- Upptäcka nya saker och bli stimulerade av ljudlandskapet, se djur, synintryck, känslor och dofter.
- Det sociala välbefinnandet och att få träffa andra människor, särskilt som ensamstående.



## Parker och grönområden i tätbebyggelse - inte "rik



"Det är ju så nära och så fina promenadvägar. Så jag försöker skärpa till mig och gå ut minst tre-fyra gånger i veckan på stigarna och vägarna."



"Den dagen jag inte kan gå i naturen tror jag att jag kommer att uppleva parken som ett fint ställe att gå till. Då kommer jag få lite natur i alla fall..."

**Rörliga:** Parker för snabb promenad/genomfart. Uttrycker empati/förståelse för den urbana naturens stora betydelse men vill undvika att förlora sin tillgång till den "riktiga" naturen till varje pris.

**Med hjälpmedel:** Värderar parker högt – är nära - och ger upplevelse av natur.

## Sammanfattningsvis

- Tydlig koppling mellan hälsa och naturupplevelser, äldre är medvetna om den positiva påverkan av att vara i naturområden.
- Avgörande att förstå och utveckla tillgänglig stadsnära natur. Detta inkluderar anpassningar för fysisk aktivitet och socialt umgänge samt att stimulera olika sinnen.
- Viktigt att undersöka och implementera konkreta åtgärder som gör det lättare för människor att komma ut i naturområden.
- Den åldrande befolkningen - ökat behov av att denna grupp tas i beaktning i fysisk planering och förvaltning! Det är inte en homogen grupp.



Tillgång till friluftsliv och natur utgör en betydande del av många människors identitet och välbefinnande – detta försvinner inte med åldern utan förändras.

Familjen Kamprads stiftelse  
The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity



Härnösands  
kommun



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN  
STAAREN TJËLTE



Mittuniversitetet  
MID SWEDEN UNIVERSITY

Tack!

Rosemarie Ankre: [rosemarie.ankre@miun.se](mailto:rosemarie.ankre@miun.se)



# Betydelsen av natur för äldre personers flyttbeslut

Emma Landby

[Emma.landby@miun.se](mailto:Emma.landby@miun.se)



# Naturens betydelse

- Naturen bidrar till många hälsoeffekter (fysiska och mentala)
- Den geografiska räckvidden tenderar att minska med stigande ålder
- Att ha natur nära bostaden är viktigt

# Äldre personers flyttmönster

- Äldre flyttar i rätt hög utsträckning (23% under en femårsperiod)
- Olika motiv: attraktiva lägen, sociala nätverk, tillgänglighet
- Flyttningarnas geografi:
  - Nyblivna pensionärer: till mer rurala områden (ofta villa)
  - Med stigande ålder: till mer urbana områden (ofta lägenhet)
- 'Ageing in place': allt fler bor kvar i sin bostad upp i hög ålder eller hela livet
- Möjligheten att ha tillgång till natur kan påverkas av både flyttande och stannande
  - Många bor i städer – att åldras på plats betyder då att bo kvar i sin lägenhet

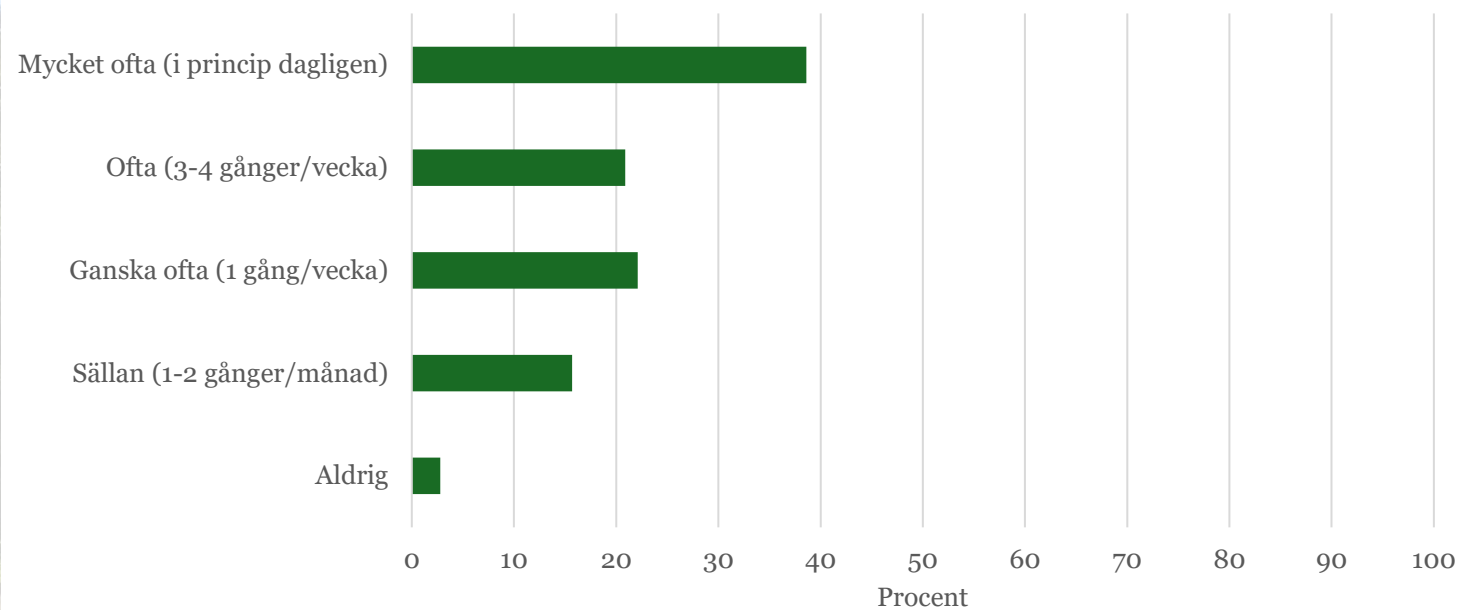


# Metoder

- Enkätundersökning med äldre personer boende i Östersund och Härnösand (n = 250)
- Intervjustudie med äldre personer boende i Östersund (n = 12)

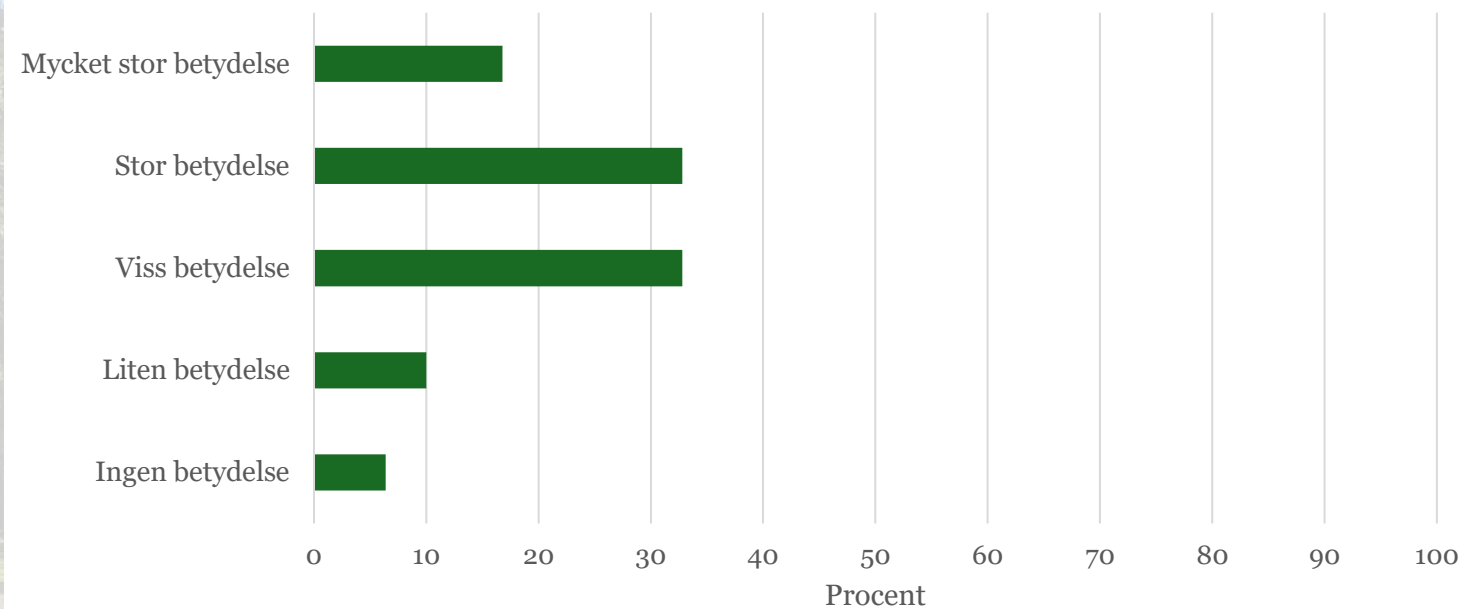
# Hur viktig är naturen?

Hur ofta vistas du i naturen?



# Hur viktig är naturen?

Hur stor betydelse har naturen vid val av bostad?



# Jämförelser mellan grupper

## *Sociodemografiska faktorer*

- Kön
- Ålder
- Relationsstatus (samboende eller ensamboende)
- Utbildningsnivå
- Funktionsvariation/långvarigt hälsoproblem

## *Nuvarande frekvens och mönster*

- Frekvens för naturvistelser
- Transport till naturen
- Tillgång till natur inom 300 m från nuvarande bostad

# Sociodemografiska faktorerens påverkan

- Deskriptiv data indikerar att naturen har större betydelse för kvinnor, yngre och högutbildade
- Ingen signifikant skillnad mellan grupperna, förutom för ålder ( $p = 0,077$ )
- Många svarar att naturen är viktig vid val av bostad, men alla har inte möjlighet att välja
  - Boende och flytt kan påverkas av andra faktorer och naturen blir sekundär (om än fortfarande viktig)

# De som haft natur nära vill fortsätta ha det

De som har natur inom 300 meter...

- ...vistas mer frekvent i naturen
- ...rankar betydelsen av närhet till natur vid val av bostad högre

# Transporters påverkan

- En majoritet använder aktiva färdssätt för att ta sig till naturen
- En tredjedel använder bil
- Endast tre personer använder i första hand kollektivtrafiken
- Det finns en signifikant skillnad mellan de som använder aktiva jämfört med motoriserade färdssätt – närheten är viktigare för de som promenerar/cyklar

Jag är 73 år och det funkar bra eftersom jag har egen bil. MEN den dag jag råkar ut för någon krämpa/handikappad finns ingenting i mitt närområde då tvingas jag flytta. (Enkät svar av man, 73 år)

# Förändringar över tid

- Vissa flyttar ut till naturen när de blivit pensionärer och sedan mer centralt med stigande ålder (ibland kopplat till sjukdom/funktionsvariation)
- Vilken typ av natur de vistas i tenderar att förändras över tid
- Blandade känslor av acceptans och förlust



# Förändringar över tid

När jag gick i pension flyttade jag ut i naturen, till min stuga söder om [område], där jag bodde i sju år, tills jag inte orkade med det. Jag är en naturmänniska och har haft det underbart till dess att kroppen började säga ifrån. [...] Förändringar och anpassningar som jag har varit tvungen att göra (utöver rollator) är att jag fått byta boende för att komma närmre allt möjligt, mataffären, frisör osv. Jag tycker att Östersunds kommun skulle bygga ett äldreboende här i mitt område, dit vi kunde flytta vi som bor här. [...] När jag fick min stroke, så fick jag inse slutet på mitt härliga liv mitt i naturen, eftersom att det inte var en plats för mig längre, utan jag fick ge mig. (Kvinna, 86 år)

# Förändringar över tid

...det har varit mycket fjällvandring förr i världen. Jag flyttade till Östersund 2008 efter att ha bott i Stockholm i 35 år. Jag hade bestämt mig för att flytta till Östersund och [område] när jag blev pensionär eftersom att jag rest genom Östersund många gånger och jag tyckte att det var vackert. [...] Jag är ute i rabatten och håller på, jag bor på [seniorboende] på bottenplan, så jag har en egen rabatt där och sedan är det ju grönområden runt där. (Kvinna, 81 år)

# Praktiska implikationer

- Möjligheter att åldras på plats för de som vill det
- Tillgängliga boenden med naturen runt hörnet
- Urbana grönområden som är lättåtkomliga (och tillrättalagda)
- Kollektivtrafik för att utöka möjligheterna att nå andra typer av naturområden

A scenic landscape featuring a gravel path that leads through a lush green area with several birch trees. In the background, a calm lake stretches across the horizon under a clear blue sky. The scene is bright and sunny, with shadows cast by the trees.

Tack för er uppmärksamhet!

[Emma.landby@miun.se](mailto:Emma.landby@miun.se)



# Stort tack till er alla!

- [Projektsida](#) med nyheter och publikationer.
- Anmälan till nyhetsbrev om tillgängliga naturmiljöer: [emelie.arctaedi@miun.se](mailto:emelie.arctaedi@miun.se)
- Uppdragsutbildningar som kan anpassas till era behov

Vid frågor, kontakta [Sandra.Wall-Reinius@miun.se](mailto:Sandra.Wall-Reinius@miun.se)

Tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande

Nyheter Nyhetsbrev Publikationer

♡ Spara

Målet är att fler äldre ska kunna vara aktiva i naturen för förbättrad livskvalitet, fysisk och psykisk hälsa. Vi vill öka kunskapen om sambandet mellan god hälsa, vistelse i naturmiljöer och förståelsen att bristande tillgänglighet exkluderar äldre personer från vardaglig vistelse utomhus.



## Syfte

Projektet syftar till att förstå faktorer som möjliggör och hindrar deltagande utomhus för äldre vuxna. Med bättre kunskap vill vi öka tillgängligheten så att fler kan delta i utomhusvistelser, fysiska aktiviteter och rekreation i naturområden.

## Samhällsnytta

Tillsammans med samhällsaktörer ska projektet identifiera faktorer som bidrar till tillgängliga naturmiljöer och aktivt åldrande för att stärka hälsa och livskvalitet. Ett aktivt åldrande förväntas även påverka att vård- och omsorgsbehov inte ökar i den omfattning de annars skulle göra. Denna nytta kopplar direkt till en stor utmaning i svenska kommuner – att möta den demografiska utmaningen genom ett mer proaktivt folkhälsoarbete för äldres hälsa. Projektet handlar även om att bidra till ett inkluderande samhälle där den kommunala