



Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Webbinarium

Tillgängliga naturmiljöer
för att främja aktivt och
hälsosamt åldrande

Onsdag 24 april
kl. 9.00-12.00

Välkommen till vårt webinarium om tillgängliga naturmiljöer!

Webbinariet genomförs inom ramen för ett pågående forskningsprojekt vid Mittuniversitetet i samverkan med Östersunds och Härnösands kommun och som handlar om tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande. Det övergripande målet med projektet Tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande 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 för att bristande tillgänglighet exkluderar äldre personer från vardaglig vistelse utomhus.

Projektet kännetecknas av hög grad av samverkan och samhällsnytta där forskare tillsammans med samhällsaktörer identifierar faktorer som bidrar till tillgängliga naturmiljöer och aktivt åldrande för att stärka hälsa och livskvalitet. 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 planeringen är ett viktigt verktyg för delaktighet och för att skydda tillgång till naturområden. Projektet finansieras av Familjen Kamprads Stiftelse.

Läs mer om projektet [här](#)

Webbinariet kommer att inkludera presentationer från deltagare i projektgruppen på Mittuniversitetet såväl som andra forskare och yrkesverksamma inom området. I den här broschyren har vi sammanfattat presentationerna för att ge en överblick över webinariets innehåll.

Välkommen!

Sandra Wall-Reinius, forskningsledare
Emma Landby, samordnare för webinariet



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
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**
- 10.30-10.50 **Ålder är inte ett hinder för att vara ute i naturen!**
Eva Arnemo, folkhälsostateg, Upplandsstiftelsen
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
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

Forts. på nästa sida

Program - fortsättning

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

Annika Dahlberg, docent 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

Anja Moum Rieser, forskningsassistent, KTH

11.50-12.00 Avslutande diskussion och reflektioner

Sammanfattning av presentationer

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

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

Friluftsliv och utomhusvistelser är för många en viktig del av livet, men det kan vara svårt att fortsätta utöva sina favoritaktiviteter på egen hand när man blir äldre. I den här delstudien har vi undersökt hur de offentliga, privata och ideella sektorerna i samhället kan bidra till att fler äldre personer ges möjlighet till fortsatta naturupplevelser och fysisk aktivitet utomhus för förbättrad hälsa och ökat välbefinnande. För att få bättre insikt i hur samhällets aktörer arbetar med att främja fysisk aktivitet utomhus har vi genomfört deltagande observationer i gruppaktiviteter som arrangerats av den offentliga och ideella sektorn.

Resultat visar att det finns goda möjligheter för de olika sektorerna att erbjuda friluftsliv och utomhusaktiviteter för äldre, men att det också finns glapp mellan sektorer där individer riskerar att inte få sina behov tillgodosedda. Till exempel är aktiviteter som anordnas av kommunens mötesplatser tillrättlagda för att passa alla nivåer av rörlighet, medan aktiviteter anordnade av pensionärsorganisationer kräver högre fysisk kapacitet. I studien diskuterar vi hur bättre samverkan mellan sektorer kan ge ett bredare utbud av aktiviteter, samt hur den privata sektorn, som idag inte riktar sig mot målgruppen äldre i stor utsträckning, kan bidra till att främja fysisk aktivitet och utomhusvistelser för äldre personer.

”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

Med en åldrande befolkning ökar behovet av tillgängliga naturmiljöer som främjar äldres hälsa och välbefinnande. Att ha närliggande natur för daglig rörelse och rekreation är därmed av betydelse. För att bevara och främja dessa naturområden är kommunal planering och förvaltning centrala, där även deltagande och inkludering är beståndsdelar. I detta delprojekt har vi fått insikter från fyra fokusgrupper om natur, tillgänglighet och hälsa. Deltagarna var antingen fysiskt aktiva eller använde

hjälpmedel som rullatorer eller gåstavar. Diskussioner inomhus följdes av gemensamma vandringar i både urbana och rurala områden i Östersund och Härnösand för att fånga de äldres naturupplevelser.

Naturupplevelser hade en betydande inverkan på äldres välbefinnande, fysiska hälsa och sociala relationer. Utmaningar gällande tillgänglig natur identifierades kopplat till information, säsongsvariationer och transporter. Bänkar för vila lyftes ofta samt att bristen på toaletter var en tydlig fråga med genusanknytning. Tillgång till friluftsliv och natur var en del av flera deltagares identitet. Den rörliga gruppen kände en rädsla för att inte kunna vara aktiva i naturen, men accepterade samtidigt åldrandets påverkan på aktivitetsnivån. För de med hjälpmedel var urbana grönområden och parker värdefulla med naturupplevelser. Det är viktigt att planering och förvaltning förstår att det inte är en enhetlig grupp.

Betydelsen av naturen för äldre personers flyttbeslut

Emma Landby, doktor i kulturgeografi, Mittuniversitetet

Att ha tillgång till natur nära sin bostad ökar möjligheterna för äldre personer att vistas i naturen, i synnerhet om förutsättningarna för mobilitet försämras och det blir svårare att transportera sig till naturområden. Samhällsplanering som tillgodoser behovet av natur- och grönområden är därför grundläggande, men närheten till naturen kan även påverkas av individens egna beslut. I den här studien har vi fokuserat på betydelsen av natur för äldre personers potentiella flyttbeslut. Studien baseras på enkäter med äldre personer boende i Östersund och Härnösand.

Resultaten visar att en majoritet av de svarande anser att närheten till naturen är väldigt viktig när det gäller beslut om var de vill flytta, men det finns vissa skillnader baserade på sociodemografiska och geografiska faktorer såväl som aktivitetsnivå. Extra stor betydelse har naturen för flyttbeslut bland de som vistas i naturen i princip dagligen och de som i sin nuvarande bostad har närhet till natur inom 300 meter. Resultaten bidrar till diskussionen om möjligheten att kunna åldras på plats, men även vikten av att planera för grönområden i närhet till bostäder anpassade för äldre för att positiva, hälsoförstärkande rutiner ska kunna bibehållas.

Ålder är inte ett hinder för att vara ute i naturen!

Eva Arnemo, folkhälsostrateg, Upplandsstiftelsen

Elin Pettersson, hälsopedagog, Uppsala kommun

En värmande solstråle på kinden, vindens sus i träden och en kopp nykokt kaffe att smaka på. Att vara utomhus och i naturen är för många kopplat till avkoppling och välmående. Men hur ser det ut med utbud av naturaktiviteter i verksamheter för äldre? Finns det möjlighet att utöva friluftsliv med anpassningar efter ålderns olika behov?

I arvsfondsprojektet "Träffpunkten flyttar ut" arbetar Upplandsstiftelsen tillsammans med träffpunkter och andra verksamheter i Uppsala län för att uteaktiviteter ska bli en lika självklar del i aktivitetsutbudet som balansträning, styrkepass och social samvaro inomhus varit hittills. I den här presentationen får ni höra Eva Arnemo och Elin Pettersson berätta om sina upplevelser och erfarenheter av att jobba utomhus med seniorer.

Naturmiljöns betydelse i äldre personers vardag

Bertil Vilhelmson, professor i kulturgeografi, Göteborgs universitet

Eva Thulin, professor i kulturgeografi, Göteborgs universitet

Erik Elldér, docent i kulturgeografi, Göteborgs universitet

Vi undersöker naturmiljöns betydelse i äldre människors dagliga tidsanvändning. Vi utgår från teorin om aktivt åldrande och att vistas i naturen främjar hälsa och välbefinnande. Först använder vi nationella tidsanvändningsdata för att analysera hur generationer av äldre personer (55-84 år) ägnar tid till promenader i parker, trädgårdsarbete, vistelser naturen samt utomhusträning. Resultaten visar att aktiv tid i naturen ökar markant efter pensioneringen och förblir på en stabil nivå när gruppen når följande åldersfas. Vi finner inga dramatiska sociala skillnader.

Genom djupintervjuer och tidsdagböcker undersöker vi sedan noggrant hur naturmiljön värderas. Resultaten understryker den bostadsnära naturmiljöns betydelse för att leva en aktiv vardag. Promenader nära hemmet är den vanligaste aktiva aktiviteten, och tillgången till promenadstråk, närhet till stadsparker, skogsområden och vattendrag är högt värderade platsegenskaper. Det gäller både för personer som bor nära stadskärnan och i mer perifera urbana områden. Studien betonar vikten av att värna grönska och natur i samband med stadsförnyelse och bebyggelseförtätning.

Hälsofrämjande miljöer för en åldrande befolkning – Epidemiologiska studier med GIS som verktyg

Kristoffer Mattisson, docent i miljömedicin, Lunds universitet

Med en åldrande befolkning läggs en ökad börda på nationella och regionala sjukvårds- och socialsystem. Urban grönska (UGS) kan förbättra återhämtning och minska stress, öka fysisk aktivitet och social interaktion, och därigenom förbättra välbefinnande och hälsa. För äldre människor kan UGS nära boendet således vara en skyddande faktor som förbättrar deras möjlighet att leva ett självständigt liv. Med hjälp av registerdata och geografiska informationssystem (GIS) har vi studerat samband mellan UGS och nyttjande av hemtjänst. Även om den positiva effekten av UGS på hälsan är väl etablerad, så hittade vi inga konsekventa samband mellan UGS och nyttjande av hemtjänst. Inte heller stratifierade analyser för olika sociodemografiska grupper visade några tydliga skillnader.

Vidare presenteras även "Scania outdoor environment database (ScOut)", vilket är en databas med geografiska data som erbjuder ett alternativ till objektiva mått på grönska i epidemiologiska studier. Med denna databas möjliggörs epidemiologiska studier av subjektiv uppfattning av exempelvis rofylldhet, vildhet och biologisk mångfald i närområdet för boende i hela Skåne och samband med olika hälsoutfall.

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

Anja Moum Rieser, forskningsassistent, KTH

I de flesta städer minskar antalet och ytan allmänna grönområden (commons) samtidigt som befolkningen ökar. För att hantera detta planeras och sköts områdena med ambitionen att de ska ge så många nyttor som möjligt – de ska vara mångfunktionella både socialt och ekologiskt och tillgängliga för alla. Hur har dessa ambitioner lyckats? Inom forskningsprojektet Green Access undersöker vi hur olika nyttjande och förändrat nyttjande påverkar mångfunktionaliteten i Stockholms stadsnära grönområden. Utifrån ett rättviseperspektiv utforskar vi hur grönområdena utvecklas, utformas, planeras och nyttjas och vi har bland annat studerat

hur rullstolsburna, nyanlända och unga kvinnor uppfattar tillgång och tillgänglighet till stadens grönska.

I projektets slutskede undersöker vi; i) urban foragering (foraging) – det vill säga hur stadens grönområden och grönska används för att samla olika arter inom ramen för allemansrätten - vem samlar, vad samlas och varför och hur hanteras detta i stadsplaneringen? och ii) begravningsplatser som grönområden nu och i framtiden – hur hanteras ambitioner om mångfunktionalitet och tillgänglighet i fallet Järva begravningsplats? Till sist lyfter vi frågan om allmänna grönområden (commons), tillgänglighet och allemansrätten i städer som förändras snabbt.

[Här kan du anmäla dig till webinariet](#)

Varmt välkommen att delta!



Sandra Wall-Reinius
Forskningsledare



Emma Landby
Samordnare för webinariet