



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Förändringar i utemiljön och dess inverkan på aktivitetsutförandet hos äldre personer

Författare: Boel Bengtsson & Tove Ingemansson

Handledare: Marianne Kylberg

Maj 2008

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2008-05-09

Förändringar i utemiljön och dess inverkan på aktivitetsutförandet hos äldre personer

Boel Bengtsson & Tove Ingemansson

Abstrakt

För att kunna vara aktiv utomhus krävs att miljön inte är hindrande. Äldre personer har, i de flesta fall, en minskad fysisk kapacitet och är genom detta extra känsliga för hinder i miljön. Syftet med denna studie var att undersöka om, och i så fall på vilket sätt, förändringar i den fysiska utemiljön inverkar på äldre personers aktivitetsutförande utanför hemmet. För att besvara studiens syfte sökte författarna svar på vilka aktiviteter de äldre utförde utomhus, hur de upplevde utemiljön samt om de uppmärksammat förändringarna i utemiljön. Informanterna var engagerade i ett flertal olika aktiviteter utomhus och promenader var den vanligast förekommande uteaktiviteten. Det framkom att de äldre var mycket nöjda med utemiljön i området och att de upplevde få hinder. Studiens resultat visar att informanterna var positiva till förändringarna som gjorts i miljön, till exempel hade trottoarkanter fasats av och bänkar satts upp. Det framkom även att förändringarna, i vissa fall, underlättade utförandet av aktiviteter utomhus och att informanterna trodde sig vara än mer hjälpta av den ökade tillgängligheten i området i takt med att de blir äldre och den egna kapaciteten minskar.

Nyckelord: äldre, utemiljö, aktivitetsutförande, tillgänglighet.

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Bakgrund	2
2.1 Äldre	2
2.2 Aktivitet	3
2.3 Utemiljö	4
2.3.1 <i>Projektet "Kom så går vi"</i>	5
2.4 PEO-modellen	6
3. Syfte	7
4. Metod	7
4.1 Urval	7
4.1.1 <i>Beskrivning av undersökningsgruppen</i>	8
4.2 Intervjufrågor	8
4.3 Procedur	9
4.4 Analys	10
5. Resultat	12
5.1 Aktiviteter utomhus	12
5.2 Upplevelser av utemiljön	13
5.2.1 <i>Bra utemiljö</i>	13
5.2.2 <i>Förändringar i utemiljön</i>	13
5.3 Förändring av aktivitetsutförandet	14
5.3.1 <i>Förändringar i utemiljön inverkar på aktivitetsutförandet</i>	14

<i>5.3.2 Minskad kapacitet inverkar på aktivitetsutförandet</i>	15
<i>5.3.3 Den sociala miljön inverkar på aktivitetsutförandet</i>	16
<i>5.3.4 Otrygghet inverkar på aktivitetsutförandet</i>	16

6. Diskussion 17

6.1 Metoddiskussion 17

6.1.1 Urval 17

6.1.2 Intervjufrågor 18

6.1.3 Procedur 18

6.1.4. Analys 19

6.2 Resultatdiskussion 19

6.2.1 Aktiviteter utomhus 19

6.2.2 Upplevelser av utemiljön 19

6.2.2.1 Förändringar i utemiljön 20

6.2.3. Förändringar i utemiljön inverkar på aktivitetsutförandet 21

6.3 Slutdiskussion 22

7. Referenslista 23

Bilagor

Intervjuguide Bilaga 1

Brev till projektledare Bilaga 2

Brev till informanter Bilaga 3

Samtyckesblankett Bilaga 4

1. Introduktion

Riksdagen antog år 2000 propositionen ”Från patient till medborgare - en nationell handlingsplan för handikappolitiken” (Regeringsproposition, 1999/2000:79), vilket resulterade i en förändring i Plan- och bygglagen år 2001 ([PBL], kap 17, § 21a).

Förändringen innebar att det numera finns ett lagkrav på att enkelt avhjälpna hinder, på bland annat allmänna platser såsom gator, vägar, torg och parker, ska vara åtgärdade före utgången av år 2010 (Boverket, 2008). Med enkelt avhjälpna hinder avses sådana hinder som med hänsyn till nyttan av åtgärden och förutsättningarna på platsen kan anses rimliga att avhjälpa. Exempel på hinder i den fysiska miljön, som enligt Boverket (2008) kan ses som enkelt avhjälpna, är nivåskillnader, avsaknad av kontrastmarkeringar och varningsmarkeringar. Genom att undanröja hinder och öka tillgängligheten, i till exempel utemiljön, ges människor i alla åldrar möjlighet till delaktighet i samhället (Regeringsproposition, 1999/2000:79).

I bostadsområdet Söder i Kristianstad har ett projekt för äldres tillgänglighet, säkerhet och trygghet i utemiljön genomförts (Vägverket Region Skåne, Kristianstad Kommun, Lunds Tekniska Högskola, 2003). Projektet har namnet ”Kom så går vi” och är ett samarbete mellan Vägverket Region Skåne, Kristianstad Kommun och Lunds Tekniska Högskola. Projektet kan ses som en strävan att efterfölja riksdagens nya lagkrav i Plan- och bygglagen.

Åtgärdsprogrammet för bostadsområdet är idag färdigställt och har resulterat i olika förändringar i utemiljön såsom fler bänkar, avfasning av trottoarkanter, breddning av gångbanor, markering och uppdelning mellan gång- och cykeltrafikanter samt ”grön gubbe” vid övergångsställen under längre tid. Hur har dessa förändringar i utemiljön, som syftar till att öka tillgängligheten i området, inverkat på de äldres utförande av aktiviteter utomhus?

2. Bakgrund

2.1 Äldre

I ett globalt perspektiv ökar den äldre delen av befolkningen (Crews & Zavotka, 2006). Att denna ökning även gäller Sverige visar statistik från Statistiska centralbyrån (2007).

Statistiken påvisar att åldersgruppen 75 år och äldre ökat med cirka 7 procent från 1995 till 2005. År 2007 var en knapp femtedel av den svenska befolkningen över 65 år. Den stora ökningen av åldersgruppen 65 år och äldre beror främst på de stora barnkullar som föddes under andra hälften av 1940-talet och nu börjar närma sig pensionsåldern. Ökningen kommer att innebära att Sverige år 2035 har en befolkning som till en fjärdedel består av personer 65 år eller äldre och att 8 procent kommer att vara 80 år eller äldre (Bengtsson, 2003; Socialstyrelsen, 2005). En liknande ökning av gruppen äldre sker även i flera andra länder i världen (Crews & Zavotka, 2006) men enligt Larsson (2006) har Sverige den högsta andelen personer i åldersgruppen 80 år och äldre i världen.

Det finns många olika teorier om åldrandet och det de flesta av dem har gemensamt är att åldrandet till stor del är individuellt och att det påverkas av livsstil, omgivningsfaktorer samt genetiska faktorer (Byers-Connon, Lohman & Padilla, 2004). Vid normalt åldrande kan förändringar inom de flesta system och organ i kroppen förekomma; minskad skelett- och muskelmassa, förändringar i balanssinne, smak, doft och känsel. Den fysiska kapaciteten minskar, med andra ord, vanligen i takt med åldrandet. Hjärta, kärl och lungor påverkas och även minnet kan försämrans. Det är även vanligt med långsammare reaktioner samt att förmågan till flexibilitet och anpassning i nya situationer försämrans i takt med att man blir äldre (Byers-Connon et al., 2004). Att kunna fortsätta med aktiviteter man tidigare gjort, exempelvis utevistelse, är för många viktigt även i en stigande ålder (Hovbrandt, Fridlund & Carlsson, 2007a). För att en människa skall kunna bevara sin livsstil måste utevistelse ingå som en naturlig del av vardagen oavsett ålder eller vårdbehov (Bengtsson, 2003). Det är inte ovanligt med känslor av nedstämdhet då man, på grund av till exempel en minskad kapacitet, begränsas i sitt utförande av aktiviteter och inte längre kan ta promenader som man förut klarat utan problem (Hovbrandt, et al., 2007a).

I en studie gjord av Hovbrandt, Ståhl, Iwarsson, Horstmann och Carlsson (2007b) påtalas att det inte enbart är en minskad kapacitet hos de äldre som sätter begränsningar vid utförandet av aktiviteter, som till exempel promenader; rädsla och otrygghet för att bli omkullcyklad på gångbanan påverkar dessutom. Även Bengtsson (2003) nämner otryggheten som ett psykologiskt hinder för utevistelse.

I en studie som sträcker sig över ett år konstateras att kvinnor över 65 år som tar regelbundna promenader utomhus upplever en bättre hälsa än de som inte promenerar (Simonsick, Guralnik, Volpato, Balfour & Fried, 2005). Andelen kvinnor med depressiva symptom, trötthet och hjärt-kärlsjukdomar är lägre bland dem som promenerar regelbundet. Studien visar även att de som promenerar behåller sin, i studiens inledningsskede rapporterade, gångförmåga och gånghastighet längre än de som inte promenerar (Simonsick et al., 2005). I en studie gjord av Agahi och Parker (2005) påvisas att äldre personer, under en tioårsperiod, blivit allt mer aktiva, inte minst när det gäller fritisaktiviteter. En av anledningarna till den ökade aktiviteten bland äldre är att samhället blivit mer framkomligt.

2.2 Aktivitet

Begreppet aktivitet innefattar all sysselsättning en människa ägnar sig åt (Law, Polatajko, Baptiste, Townsend, 2002). Människosynen inom arbetsterapi innebär bland annat att människan av naturen är aktiv och mår bra av att aktivera sig (Kielhofner, 2002).

Aktiviteterna en person utför under en tidsperiod, kallas för en aktivitetsrepertoar och från barndom till ålderdom förändras vanligen denna (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). Passiva aktiviteter och aktiviteter nära hemmet ökar i betydelse ju äldre man blir (Bengtsson, 2003). I en studie gjord av Grahn och Stigsdotter (2003) har det visats att äldre kan lockas vidare ut utanför den direkta närmiljön om denna är bra utformad. Att aktiviteter nära hemmet ökar i betydelse ju äldre man blir beror, enligt Hovbrandt et al. (2007a), på en kombination av hinder i miljön och begränsningar i den äldres kapacitet. Ju lägre den fysiska kapaciteten är, desto större blir behovet av en stödjande miljö för att man ska orka med den fysiska utmaning som utevistelsen kan innebära (Bengtsson, 2003). Att mötet mellan miljön och den äldre kan resultera i en upplevd press som gör att den äldre koncentrerar sig på klara av de mest nödvändiga aktiviteterna, såsom att ta hand om sig själv och sitt hushåll, visar Vik, Lilja och Nygårds (2007) studie. Dessa så kallade skötselaktiviteter beskrivs även av Persson et al. (2001) som de mest förekommande aktiviteterna hos äldre, tillsammans med vilan. Att

klara skötselaktiviteterna så självständigt som möjligt utan inblandning av hemtjänst eller anhöriga är en önskan många äldre personer har (Vik et al., 2007).

Den vanligaste fysiska aktiviteten utomhus för både äldre män och kvinnor är promenaden, vare sig det handlar om den lilla promenaden runt kvarteret, eller den större, i skog och mark (Frändin, 1995; Crombie et al., 2004). Utomhusaktiviteter kan även vara av en mer passiv karaktär. Exempel på sådana aktiviteter kan vara att sitta och betrakta sin omgivning eller se på när aktiviteter utförs av andra (Bengtsson, 2003). Betydelsefulla aktiviteter utomhus för äldre kan vara biblioteksbesök, handla livsmedel och att besöka parker (Hovbrandt et al., 2007b). I Valdemarsson, Jernryd och Iwarssons (2005) studie, som även den består av äldre personer, kan viktiga platser att besöka vara varuhus, apotek, medicinska inrättningar och banker.

Fysiska aktiviteter vid utevistelse har visats förebygga kroniska sjukdomar, förbättra den fysiska förmågan, öka benmuskelstyrkan, förebygga hjärt-kärlsjukdom och stroke samt minska oro och depression (Bengtsson, 2003). Cirka 90 procent av de äldre i Crombie et al (2004) studie visade sig vara medvetna om att deltagandet i regelbunden fysisk aktivitet förbättrade deras fysiska kapacitet, hjälpte dem förbli självständiga och må bättre. Enligt Rowe och Kahn (1987) är ett gott åldrande inte enbart frånvaro av sjukdom utan en kombination av låg sannolikhet av sjukdom, en hög kognitiv och funktionell kapacitet samt ett aktivt engagemang i livet. Att människan kan påverka sin hälsa genom aktivitet och handling är en vedertagen uppfattning inom arbetsterapi (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2005). Det är därför väsentligt att möjliggöra utevistelse och aktiviteter utomhus, inte minst för äldre personer, till exempel genom att undanröja utemiljöns hinder.

2.3 Utemiljö

Utemiljön kan innehålla olika hinder och de vanligaste hindren äldre upplever är bland annat cyklar och mopeder på gångbanor, ojämn ytbeläggning, höga trottoarkanter samt avsaknad av bänkar (Hovbrandt et al., 2007b; Miljöförvaltningen, 2001). Möjligheten att sitta och vila en stund på en bänk kan vara avgörande för om man kan ta en promenad eller gå ut och handla (Hovbrandt et al., 2007a; Miljöförvaltningen, 2001). Så gott som alla äldre i Miljöförvaltningens (2001) undersökning svarade att de använder en bänk, varav ungefär hälften var och varannan dag. Drygt 70 procent av de tillfrågade uppgav dessutom att de

skulle kunna vara ute mer om det fanns bänkar som var bra placerade. Av de äldres svar framgår att bänkar i närmiljön är viktigt och något som kan påverka livssituationen (Miljöförvaltningen, 2001). I Berglund och Jergebys (1988) studie visas att hinder i miljön som särskilt påverkar den äldres fysiska säkerhet, är skötseln av gångbanor och trottoarer samt dålig snöröjning.

Den fysiska miljön kan antingen möjliggöra eller försvåra personens utförande av aktiviteter beroende på hur tillgänglig miljön är (Stark & Sanford, 2005). Tillgänglighet beskrivs av Iwarsson och Ståhl (2003) som mötet mellan individens funktionskapacitet och hinder i den fysiska miljön ur ett objektiva perspektiv. En tillgänglig miljö ökar möjligheten att kunna utföra de aktiviteter som personen måste och vill göra (Stark & Sanford, 2005). Även om miljön enligt officiella normer anses vara *tillgänglig* betyder inte detta att miljön är *användbar* för alla personer. Ses förhållandet mellan individens funktionskapacitet och hinder i den fysiska miljön ur ett subjektivt perspektiv, där individens upplevelser och åsikter om möjligheten till aktivitet tas tillvara, används istället ordet användbarhet (Iwarsson & Ståhl, 2003). Lawtons ekologiska modell (Lawton & Nahemow, 1973) påvisar att en minskad kapacitet hos individen ger en ökad känslighet för miljöns krav. Omvänt visar modellen att en person med hög kapacitet är mindre känslig för en kravfylld miljö. I en studie utförd i nio svenska städer visades att områden utomhus som erbjuder en miljö som är fri från krav och stress kan ha en betydande positiv effekt på stadsbornas hälsa (Grahn & Stigsdotter, 2003). Den byggda miljöns utformning är därför betydande för äldres möjlighet till fysisk aktivitet, utomhusvistelse, hälsa och oberoende liv (Faskunger, 2007).

Ulrichs (1999) studie visar att en utemiljö som känns otrygg eller framkallar känslor av osäkerhet har negativa effekter på användningen av denna. Henriksson, Jervehed och Lissel (2007) menar att äldre i sin vardag behöver ha nära till en trygg utemiljö som är stimulerande och lättillgänglig. Att förändra i den fysiska miljön, och åtgärda upplevda miljöhinder, är ett sätt att möjliggöra eller underlätta utförandet av aktiviteter (Stark & Sanford, 2005).

2.3.1 Projektet "Kom så går vi"

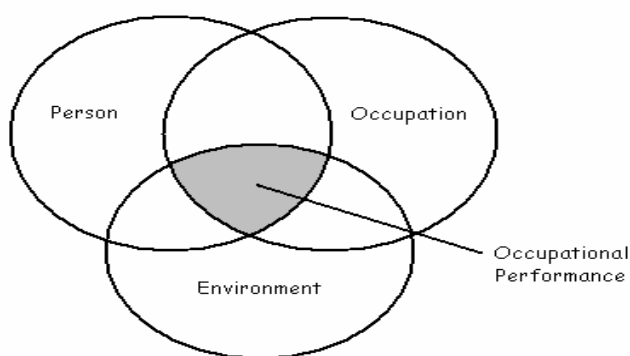
I ett bostadsområde i Kristianstad har ett projekt för äldres tillgänglighet, säkerhet och trygghet i utemiljön genomförts (Vägverket Region Skåne, Kristianstad Kommun, Lunds Tekniska Högskola, 2003). Projektet har namnet "Kom så går vi" och det övergripande syftet

var att öka möjligheterna för äldre personer att bo kvar i sin invanda miljö. Utemiljöns tillgänglighet och säkerhet är en viktig förutsättning för detta. Aktörerna bakom projektet såg det som viktigt att engagera de äldre boende i området och använda dem som en betydelsefull resurs i arbetet (Ståhl & Iwarsson, 2007). De åtgärder som förändrade miljön i Kristianstad, i samband med projektet, var bland annat sänkt kantsten vid gatukorsningar, breddning av gångbanor, ”grön gubbe” vid övergångsställe under längre tid samt fler bänkar (Ståhl & Iwarsson, 2007).

En person utför en aktivitet i en miljö och dessa tre delar; personen, miljön, aktiviteten, ingår i en större helhet som inom arbetsterapi kallas för PEO-modellen.

2.4 PEO-modellen

PEO-modellen åskådliggör aktivitetsutförandet som ett resultat av en dynamisk interaktion mellan ”Person” (person), ”Environment” (miljö) och ”Occupation” (aktivitet) (Law, Polatajko, Baptiste & Townsend, 2002). Relationen mellan delarna i PEO-modellen utgör en summa i form av ett aktivitetsutförande. En förändring i någon av delarna, person, miljö, aktivitet, påverkar aktivitetsutförandet (Letts, Rigby & Stewart, 2003). Resultatet av en god interaktion mellan person, miljö och aktivitet ger ett optimalt aktivitetsutförande och problem i utförandet uppstår när det finns brister inom PEO-modellens delar.



Figur 2.4:1 PEO-modellen åskådliggör ”Occupational performance” (aktivitetsutförandet) som ett resultat av en dynamisk interaktion mellan ”Person” (person), ”Environment” (miljö) och ”Occupation” (aktivitet) (Law et al., 1996).

En arbetsterapeut arbetar alltid för, ett hos klienten, förbättrat aktivitetsutförande (Letts et al., 2003). Enligt Law et al. (2002) kan förändringar för att underlätta och möjliggöra aktivitetsutförandet hos klienten göras i alla tre delarna; person, miljö, aktivitet. Ett av de främsta målen vid utvecklandet av PEO-modellen, för att optimera klientens aktivitetsutförande, var att betona möjligheter och tillfällen att framta resurser i miljön och reducera miljöhinder (Letts et al., 2003).

3. Syfte

Syftet är att undersöka om, och i så fall på vilket sätt, förändringar i den fysiska utemiljön inverkar på äldre personers aktivitetsutförande utanför hemmet.

Att söka svar på vilka aktiviteter äldre utför utomhus, hur de upplever utemiljön samt om de uppmärksammat förändringar i utemiljön är av vikt för att besvara studiens syfte.

4. Metod

4.1 Urval

Inklusionskriterier för att delta i studien var att personerna var boende på Söder i Kristianstads kommun, tidigare deltagit i enkäter vid tillfälle 1 och 2 i projektet "Kom så går vi" och i samband med detta uppgivit intresse för att medverka i kommande studier. Utöver dessa kriterier skulle personerna även vara 80 år eller äldre samt utföra aktiviteter utanför hemmet.

Mellanhanden, en person som fungerade som en länk mellan studiens författare och informanterna, tillhandahöll en lista med namn, födelseår och kontaktuppgifter till arton personer som uppfyllde inklusionskriterierna. Dessa personer fanns i ett register över deltagare i projektet "Kom så går vi". Av personerna på listan var sex män och tolv kvinnor. Bland personerna fanns fyra sammanboende par. För att nå ett för studien lämpligt antal personer att tillfråga, om deltagande i studien, gallrades namn på listan bort utifrån

variablerna ålder, kön och geografisk spridning. Av de fyra sammanboende paren tillfrågades två män och två kvinnor för att säkra en så jämn könsfördelning som möjligt. För att innefatta både ensamboende och sammanboende i studien valdes en person från varje sammanboende par bort. För att få en geografisk spridning på informanterna valdes de därefter ut utifrån sin boendeadress. Tre av informanterna bodde på samma gata och detta gjorde att en av dem ströks från namnlistan. Samma sak upprepades på en annan gata där tre andra informanter bodde. De två personer som valdes bort, utifrån var de bodde, var kvinnor. Författarna till studien valde att exkludera kvinnorna för att försöka uppnå en jämn könsfördelning. Då studien även eftersträvar en åldersspridning valde författarna att kontakta namnlistans äldsta och yngsta person. Efter gallringen fanns tolv namn kvar på listan, vilka tillfrågades om deltagande i studien.

4.1.1 Beskrivning av undersökningsgruppen

Gruppen kom att bestå av sex personer, en man och fem kvinnor. Personerna som deltog i studien var mellan 80 och 91 år, medelåldern var strax över 83 år. Fem av personerna var ensamboende och en sammanboende. En bodde i radhus och fem i lägenheter. Av personerna i gruppen uppgav tre att de använde sig av rollator utomhus. Två använde rollatorn vid all utomhusvistelse, och en främst vid förflyttning längre sträckor från hemmet. En person hade nyligen fått sin rollator. Ingen av intervjupersonerna använde rollator eller annat förflyttningshjälpmedel vid all förflyttning inom- och utomhus. En person hade tidigare använt sig av käpp utomhus vid halt väglag vintertid. Studien drabbades inte av något internt bortfall, men däremot av ett externt. Av de tolv tillfrågade personerna avböjde sex stycken att delta i studien. Några orsaker till att man tackade nej var att man trillat och slagit sig samt att man inte vistades utomhus längre.

I studiens resultatredovisning omnämns samtliga informanter som kvinnor eftersom endast en man deltog i studien. Detta gjordes för att mannens konfidentialitet skulle bevaras.

4.2 Intervjufrågor

Tyngdpunkten i denna studie läggs mer på att förstå än att förklara. Studien betonar vikten av hur olika individer subjektivt upplever sin omvärld och författarna önskar erhålla en förståelse av de äldres aktivitetsutförande efter förändringar i utemiljön. Därför väljs en kvalitativ ansats

vilket rekommenderas av Carlsson (1996) och Malterud (1998) vid den här typen av studier. Den kvalitativa metoden kan användas utan att förlora sin trovärdighet även om studien har ett litet antal informanter (Malterud, 1998). Halvstrukturerade intervjuer utifrån en egentillverkad intervjuguide användes (bilaga 1). En halvstrukturerad intervju innebär att intervjun varken är ett helt öppet samtal eller ett samtal utifrån ett strängt strukturerat frågeformulär (Kvale, 1997). Det är vid en halvstrukturerad intervju lämpligt att lämna utrymme för informanten att uttrycka sig fritt utifrån öppna frågor som kan ge information om sådant intervjuaren i ett inledningsskede inte förväntat sig skulle komma upp i intervjun (Malterud, 1998). Frågorna till intervjun formulerades utifrån PEO-modellens delar; person, miljö och aktivitet. Intervjufrågorna bestod inledningsvis av demografiska data såsom ålder samt huruvida informanten var ensam- eller sammanboende. Dessa förhoppningsvis lättbesvarade frågor ställdes för att få en mjukstart på intervjun för att få informanten att slappna av, vilket rekommenderas av Carlsson (1996). Efter frågor om demografisk data ställdes frågor om aktiviteter utomhus, utemiljön samt förändringar i miljön som ledde fram till frågeställningar om hur förändringarna i utemiljön inverkat på informanternas aktivitetsutförande. Avslutningsvis innehöll intervjuguiden en öppen fråga rörande utemiljön. Informanterna gavs även tillfälle att uttrycka eventuella funderingar, eller tillägg, som uppkommit under intervjuens gång.

Frågorna diskuterades, före intervjutillfällena, igenom med mellanhanden för att få fram så lämpliga tematiska frågeställningar som möjligt. Korrigeringar gjordes utifrån mellanhandens inrådan för att höja intervjuguidens validitet (Kvale, 1997). Provintervjuer genomfördes på två personer över 80 år, som en validitetshöjande åtgärd, samt för att upptäcka eventuella innehållsmässiga brister, något som föreslås av Carlsson (1996). Författarna övade även på att ställa frågorna till varandra och diskuterade tillsammans tänkbara svar och fortsatt tillvägagångssätt i intervjun utifrån de olika svaren. Att gå igenom och diskutera runt varje fråga var ett sätt att höja studiens reliabilitet (Kvale, 1997).

4.3 Procedur

Studien granskades och godkändes av Vårdvetenskapliga etiknämnden. Därefter kontaktades projektledaren i projektet ”Kom så går vi” via brev (bilaga 2) för att få tillgång till informanter utifrån våra urvalskriterier. Kontaktuppgifterna, adresser och telefonnummer, till informanterna tillhandahölls och via brev (bilaga 3) informerades personerna om studien. Per

telefon bestämdes tid och plats för intervjun tillsammans med informanterna utifrån deras önskemål. Att tillsammans med informanterna bestämma plats för intervju höjer enligt Carlsson (1996) studiens ekologiska validitet. När man tillåter informanterna att själv välja miljöer som är naturliga för dem, eftersom man i en ovan miljö agerar annorlunda än i en för informanten naturlig miljö, anses den ekologiska validiteten förstärkas (Carlsson, 1996). Samtliga informanter valde att bli intervjuade i sina hem. Intervjuerna genomfördes med en intervjuare närvarande vid varje tillfälle och tog cirka 40 minuter vardera. Skriftligt samtycke (bilaga 4) till att delta i studien inhämtades i samband med att intervjuerna genomfördes. Intervjuerna spelades in på band, vilket rekommenderas av Carlsson (1996) och Malterud (1998) vid kvalitativa intervjuer.

4.4 Analys

Författarna kom överens om att de inspelade intervjuerna skulle återges ordagrant i text, förutom de delar av intervjuerna som inte innehöll information av direkt värde för studien. Delarna utan värde sammanfattades eller togs bort helt, vilket Kvale (1997) och Malterud (1998) ger som ett transkriberingsförslag. Intervjuerna transkriberades av samma författare som genomfört intervjun, vilket rekommenderas av Malterud (1998). Genom att göra transkriptionen själv kan man undvika missförstånd, som kan uppstå på grund av att delar av intervjun inte hörs tydligt på bandet. Personen som genomfört intervjun kan ha uppfattat denna otydliga information vid intervjutillfället (Malterud, 1998). Intervjuerna lyssnades efter transkribering igenom ett flertal gånger av respektive intervjuare samtidigt som intervjutexten lästes igenom. Detta genomfördes för att få en försäkran om att den transkriberade texten överensstämde med bandinspelningen. Därefter bytte författarna transkriberingar med varandra för att läsa varandras intervjuer.

Analysen av texterna innebar att allt material först lästes igenom ett antal gånger för att få ett helhetsintryck. Utifrån helhetsintrycket organiserades därefter materialet i olika teman. De olika temana bestod av sådant som omedelbart väckte uppmärksamhet under genomläsningen (Malterud, 1998). Ett exempel på ett tema som användes i studien var "Förändring av aktivitetsutförandet". Som ett sätt att höja studiens intersubjektiva reliabilitet utfördes tematiseringen till att börja med enskilt (Kvale, 1997). Därefter valde författarna tillsammans ut de teman som bäst belyste olika sidor av studiens syfte. Efter detta identifierade författarna, var för sig, meningsbärande enheter i texten. Även detta gjordes utifrån Kvalets (1997)

rekommendationer för att höja studiens reliabilitet. Meningsbärande enheter är all text från intervjuerna som författarna funnit relevant att sätta under varje tema. De meningsbärande enheterna är text som ökar insikten om de olika temana (Malterud, 1998). Ett exempel på en meningsbärande enhet som sattes under temat "Förändring av aktivitetsutförandet" var textavsnittet som handlade om hur en informant upplevde de avfasade trottoarkanterna som positivt då hon inte längre behövde lyfta sin rollator över kanterna. Författarna gick därefter tillsammans igenom och diskuterade alla meningsbärande enheter under varje tema. Författarna diskuterade framför allt de meningsbärande enheter som placerats under olika teman av de båda författarna. En sådan diskussion ledde oftast fram till att en meningsbärande enhet som satts under två olika teman, istället placerades under ett tema, som båda ansåg vara det bästa alternativet.

Därefter genomförde författarna gemensamt, vilket rekommenderas av Malterud (1998) och Kvale (1997), en systematisering av de meningsbärande enheterna under varje tema. Detta innebär att de meningsbärande enheter som hade något gemensamt fördes samman under en överskrift (Malterud, 1998). Ett exempel på en sådan överskrift var "Förändringar i utemiljön påverkar aktivitetsutförandet". Sedan gick författarna igenom all text som hamnat under varje överskrift. De texter som behandlade liknande ämnen delades in under ytterligare underrubriker. Ett exempel på en underrubrik kunde vara "Bänkar". Texten under en sådan underrubrik kallas för en subgrupp. Dessa subgrupper kondenserades därefter vilket Malterud (1998) förelår. En kondensering innebär att texten komprimeras genom att författarna stryker en del av innehållet samtidigt som det mest väsentliga behålls. Kondenseringen tillsammans med illustrerande citat, med utgångspunkt i varje subgrupp, plockades därefter ut och det är detta som utgör studiens resultat (Malterud, 1998).

5. Resultat

Flertalet av informanterna hade varit bosatta i området länge. Den som hade bott längst på Söder hade bott där i 55 år. En av personerna hade flyttat in i sin lägenhet för fyra månader sedan, men berättade att hon bott i området även tidigare.

5.1 Aktiviteter utomhus

Promenader utomhus var något som alla informanter ägnade sig åt. Några promenerade i grupp vid bestämda tidpunkter och andra mer spontant. En informant berättade att hon deltog i en grupp som brukade gå en runda för att sköta om och städa ett antal fågelholkar som gruppen tidigare hade satt upp. Två andra personer deltog i två olika promenadsällskap som hade intentionen att träffas en gång i veckan. Båda grupperna gick till olika grönområden i utkanten av Kristianstad som till exempel området kring Hammarsjön. Tivoliparken var ett annat omtyckt grönområde bland informanterna. Att besöka torget eller en matbutik för att inhandla varor var andra aktiviteter informanterna ägnade sig åt utanför hemmet. Två av dem uppgav att de deltog i gymnastikgrupper några gånger i veckan. Den ena personen betonade att promenaden till och från gymnastiken var en väldigt behaglig morgonpromenad. En informant gick ut med sin hund minst fyra gånger om dagen. Hon berättade att förutom att rastning av hunden gjorde att hon behövde gå ut flera gånger om dagen, hade hunden även blivit en länk till andra personer. Genom att ha en hund ansåg personen att hon träffade många människor ute och att hon därigenom kände halva staden. En annan informant beskrev att hennes promenad egentligen endast tog en kvart att gå, men att promenaden kunde ta uppemot en timme eftersom man träffade folk man kände och språkade med.

Alla informanter, utom en, uppgav att de kunde vara utomhus i den utsträckning de önskade. Personen som skulle vilja vara ute mer angav att det var den fysiska kapaciteten, bland annat besvär med knän och rygg, som satte begränsningen. Att det var viktigt med utevistelse framgick av samtliga informanter. Några betonade att de hade en önskan om att komma ut varje dag, vilket följande citat belyser:

”Ja. Det gillar jag, att vara utomhus. Man måste ut och ha lite luft var dag, annars blir man konstig.”

Ett ämne som kom upp hos hälften av informanterna, när det talades om huruvida de kunde vara utomhus i den utsträckning de önskade, var deras balkonger. Balkongen beskrevs av en dam som paradiset, där hon solade, hade blommor samt tidigare hade haft en tomatodling.

5.2 Upplevelser av utemiljön

5.2.1 Bra utemiljö

Som svar på frågan om vad en bra utemiljö innebar för respektive informant framkom att de flesta värdesatte närhet till naturen och grönområden samt goda promenadmöjligheter.

Omväxling i bebyggelsen och begränsad biltrafik var andra aspekter som nämndes.

Att det även var av betydelse att kunna ta sig fram med rollator uttryckte en informant på följande sätt:

”Och att man kan, ja då gå med rullebör, som jag säger, hehe. Det är det. Och att det sen finns mycket träd och fåglar och så, och det finns det här.”

Samtliga informanter uttryckte att de trivdes i sitt bostadsområde och tyckte om den här delen av staden. Några av informanterna betonade att det yttre underhållet sköttes bra i form av renhållning och skötsel. En informant uttryckte trivseln i bostadsområdet Söder på följande sätt:

”Alltså Söder är ett fantastiskt ställe att bo på.”

5.2.2 Förändringar i utemiljön

Samtliga informanter hade uppmärksammat förändringen i den fysiska utemiljön i form av att fler bänkar satts upp. Några av de andra förändringar som informanterna lagt märke till utomhus var att trottoarkanter fasats av, räfflade gatstenar lagts ut på vissa platser, att en tidigare grusväg asfalterats samt att några gator blivit enkelriktade för trafik. Någon upplevde att det på några platser blivit öppnare med friare sikt då man beskurit buskage.

Två smala, lutande, svårframkomliga gångbanor med buskar hängande ut över sig hade ändrats till en ny, bredare gångbana. En informant uttryckte resultatet av förändringen med dessa ord:

”Ja, det har blivit hundra procent. Nu är där ju bara en gångbana vid den ena sidan, men det räcker ju, så man kan gå ordentligt.”

Det påtalades även förändringar som gjorts i utemiljön, men som inte var helt optimala. Ett par informanter nämnde att några bänkar saknade rygg- och armstöd vilket resulterade i att en av informanterna uttryckte svårigheter med att sitta där. På ett annat ställe ansåg en informant att en bänk placerats på fel sida av vägen. Den sida bänken placerats på var enligt informanten den sida där de flesta inte går. Två informanter påtalade även att trots att markering av gång – och cykelbanor genomförts kunde cyklisterna fortfarande utgöra ett hinder för de gående. Detta eftersom cyklisterna inte alltid följde markeringarna utan istället cyklade på gångbanan.

5.3 Förändring av aktivitetsutförandet

5.3.1 Förändringar i utemiljön inverkar på aktivitetsutförandet

Snö och halka vintertid nämndes av flera informanter som något som begränsade aktiviteter, till exempel promenader, utomhus. En person hade trillat vid halt väglag och uttryckte att hon efter detta iakttog större försiktighet och inte var så aktiv vid det väglaget.

Samtliga hade uppmärksammat att det kommit upp fler bänkar i området de senaste åren. Flertalet uttrycker att de inte själva brukade sätta sig på dem, men att det var skönt att de fanns om man skulle vilja sätta sig. Tillfällen då bänkarna användes av informanterna kunde till exempel vara då man handlat mycket eller gått till och från någon aktivitet långt från hemmet.

Avfasade trottoarkanter upplevdes som positivt främst bland de personer som använde sig av rollator vid förflyttning utomhus. De avfasade trottoarkanterna ansågs viktiga eftersom rollatorn kunde rullas över kanterna istället för att behöva lyftas. Detta nämndes som särskilt viktigt då man varit och handlat och rollatorn fått extra tyngd.

En person hade uppmärksammat att det numera var ”grön gubbe” längre tid vid ett övergångsställe som brukade passeras. Informanten nämnde dock att denna förändring inte gjort någon stor skillnad, då personen rutinmässigt även tidigare brukat gå över gatan just efter att det slagit om till grönt.

5.3.2 Minskad kapacitet inverkar på aktivitetsutförandet

Flera av informanterna berättade att de dragit ner på aktiviteter utomhus i takt med att de blivit äldre och att hälsan försämrats. Några uppgav exempelvis att de tidigare promenerat mer, längre och fortare men att minskad ork begränsat promenaderna. Andra aktiviteter informanterna inte utförde längre, på grund av minskad kapacitet, var att spela golf, cykla och arbeta på landet. En person uttryckte sina tankar kring den minskade orkens inverkan på aktivitetsutförandet så här:

”Nej det är klart att jag skulle vilja kunna gå jättelångt och riktigt motionera, men man får ju acceptera att när man är gammal så är man ju...nu har jag ju mycket besvär med knäna, rygg och allt sånt...så att det är som det är, men jag är glad att jag klarar mig så bra som jag gör.”

Flera informanter berättade även att de dragit ner på aktiviteter sedan de råkat ut för sjukdomar, såsom till exempel diabetes, eller som en person formulerade sig:

”Ja, det har det gjort, för förut var jag ju mycket mera aktiv...sen har jag fått en hjärtinfarkt...för några år sen...och då...det blir ju automatiskt så att ...då dämpar man ner takten.”

Hälften av informanterna använde sig av rollator vid utevistelse och ytterligare en person använde käpp med isdubbar vid halt väglag. Samtliga informanter uppgav att de klarar sig utan någon hjälp från annan person vid aktiviteter utomhus. Det framkom emellertid att en person ibland tog hjälp av butiksinnehavaren att lasta varor på rollatorn vid inköp av tunga varor.

5.3.3 Den sociala miljön inverkar på aktivitetsutförandet

Samtliga informanter berättade att de hade vänner i sitt bostadsområde. Många påtalade dock att flera vänner man tidigare umgåtts med blivit sjuka, flyttat till särskilt boende eller gått bort. En informant berättade att hon under flera år promenerat tillsammans med en grupp andra äldre personer, men att de nu endast var två gruppmedlemmar kvar vid promenadtillfällena som var förlagda till en bestämd dag varje vecka. Även om flertalet informanter uttryckte att de ibland gick ut tillsammans med andra, och tyckte om att göra det, poängterar flera att sällskapet inte är avgörande för huruvida man går ut eller ej. Fördelar som framkom med att istället promenera själv var att man kan gå ut när det passar en själv samt att längden på promenaden och gånghastigheten kan bestämmas utan inblandning av andra.

5.3.4 Otrygghet inverkar på aktivitetsutförandet

De flesta informanter berättade att de inte går ut då det är mörkt. Anledningarna till detta var flera, men de flesta uppgav att de kände otrygghetskänslor vid utevistelse kvällstid. En uppgav att synen blivit sämre och att även detta bidragit till minskad utevistelse i mörker. Det framkom även att det inte enbart var mörkret i sig som minskat aktiviteterna utomhus, upplevelse av att det var för lite andra människor i rörelse utomhus vid dessa tidpunkter, kvällar, bidrog också. Ingen uppgav emellertid mörkret kvällstid eller otrygghetskänslor utomhus som enda orsak till att man slutat med en viss aktivitet. Istället kunde det röra sig om att man ansåg sig vara fullärd inom ett område man tidigare medverkat i en studiecirkel kring. En person som tidigare deltagit i en vinprovningssirkel uttryckte följande om att ta sig hem på kvällen efteråt:

”Jamen det är om det är snorungar som...som.... De har ju inte slagit mig eller, men de kan kasta någonting eller säga någonting och då vet jag ju inte vad de menar, om jag går ensam.”

Två informanter påtalade att man läst i tidningarna eller hört från andra personer om till exempel rånrisken då man varit och tagit ut pengar. En informant uttryckte sina tankar kring detta med:

”Och jag brukar säga att rollator, grått hår och handväska, det är som gjort för rån.”

En person berättade att då hon tidigare kunnat cykla tyckt att det kändes bra att ta sig hem från aktiviteter kvällstid med cykel. Personen cyklade då fort och upplevde på detta sätt att man inte lika tydligt kunde avgöra hennes ålder, och kände sig därigenom säkrare.

Samma person berättade även att det i samband med förändringar i området uttryckts en önskan om mer belysning längs en gång- och cykelbana, men att sådan ännu inte satts upp.

En annan informant sammanfattade sin upplevelse av otrygghet vid utevistelse kvällstid som att:

”Det är ju så, man bor ju i miljön här och då får man ju anpassa sig efter den. Det har jag inte gjort förut alltså, när jag var yngre, men när man blir äldre är man ju mer utsatt också...”

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Urval

De personer som valde att delta i studien hade en relativt god hälsa. De som däremot tackade nej till deltagande, det externa bortfallet, angav dock bland annat att de på grund av försämrad rörlighet och hälsa numera inte längre vistades utomhus särskilt ofta. Eftersom personer med lägre kapacitet är mer känsliga för miljöns hinder (Lawton & Nahemow, 1973) hade det kunnat vara intressant att ta del av det externa bortfallets syn på utemiljön och ta reda på om förändringarna inverkat på deras aktivitetsutförande. Tänkbart är att de uppmärksammat fler förändringar och haft mer nytta av dessa än de informanter som deltog i studien. Detta eftersom informanterna i studien upplevde relativt få hinder i miljön redan före projektet ”Kom så går vi” och därför inte angav några större förändringar, i sina aktivitetsutföranden, kopplade till förändringarna i utemiljön.

Informanterna i studien var på förhand väl införstådda i studiens syfte och hade tidigare svarat på enkäter om sin utemiljö i samband med projektet ”Kom så går vi”. Det finns därför en risk för att de vill vara författarna till studien till lags genom att svara att man är mycket nöjd med

sin utemiljö och inte upplever några hinder. Hade personer bosatta i ett område där förändringar genomförts utan att de själva haft möjlighet att vara med och påverka hade eventuellt svaren sett annorlunda ut.

6.1.2 Intervjufrågor

Valet av en kvalitativ metod ansåg författarna lämpade sig väl för genomförandet av studien. Genom mötet med informanterna och i själva intervjusituationen kunde vi visa vårt genuina intresse av att höra deras egna upplevelser och funderingar kring utemiljön. Tänkbart är att vi genom ett personligt möte och intervju kunde få fram information som varit svår att fånga i, till exempel, en enkät eller liknande. Informanterna i sig, och det de uttryckte, blir grunden till hela studien och genom att lyssna till informanternas svar och analysera dem kunde det komma fram sådant vi som författare på förhand inte ägnat en tanke.

Vad som möjligtvis skulle kunna ses som något negativt är att den ena intervjusituationen inte blir den andra lik. Någon informant är mer fåordig än en annan och då krävs av intervjuaren att antingen få informanten att utveckla sina svar eller att avstyra för mycket kringkonversationer. Trots att studiens båda författare följde samma intervjuguide kvarstår ju skillnader i intervjuernas fyllighet beroende kanske främst på hur mång- eller fåordiga informanterna var. Eventuellt kan det som förstagångsintervjuare, vilket båda författarna var, även finnas risk för att man missar viktig information genom att inte alltid följa upp informanternas svar tillräckligt.

6.1.3 Procedur

Intervjuerna, som använts i studien, genomfördes med en intervjuare närvarande vid varje tillfälle. En fördel med detta är att informanterna på detta sätt inte hamnar i ett numerärt underläge, vilket kan leda till extra oro och nervositet. Hade studiens båda författare medverkat vid samtliga intervjuer hade emellertid ytterligare information, i form av till exempel kroppsspråk, kunnat inhämtas av båda författarna (Malterud, 1998). Tänkbart är även att följdfrågorna kunnat bli fler och mer djupgående med två intervjuare.

6.1.4 Analys

Som intervjuare var vi medvetna om vår oerfarenhet och misstänkte att informanterna eventuellt skulle komma in på sidospår. Vi förstod att det berodde på hur väl vi som intervjuare ledde informanterna tillbaka till det rätta spåret igen, som var avgörande, för hur mycket av svaren som kunde användas i studiens resultat. Vi bestämde oss därför utifrån Kvaales (1997) och Malteruds (1998) inrådan att de intervjudelar som inte innehöll information av direkt värde skulle sammanfattas eller tas bort helt. Vad en av författarna senare dock upptäckte var att hon sållat för hårt i intervju svaren. I en utförlig berättelse som en informant gav, trodde en av författarna att det inte sades något av relevans för studien över huvud taget och valde därför att exkludera hela avsnittet. Detta visade sig senare vara ett misstag då det i studiens fortsatta arbete visade sig finnas betydelsefull information i informantens svar utifrån studiens syfte. Genom att gå tillbaka till bandinspelningen och transkribera det aktuella avsnittet kunde misstaget rättas till.

6.2 Resultatdiskussion

6.2.1 Aktiviteter utomhus

Den vanligaste fysiska aktiviteten utomhus för både äldre kvinnor och män är promenaden enligt Frändin (1995) och Crombie et al. (2004). Detta överensstämde med resultatet i vår studie, då samtliga informanter uppgav att promenaden var den aktivitet som de utförde med mest regelbundenhet utomhus. Informanterna uppgav inte bara att de promenerade till och från olika aktiviteter, utan även att promenaden i sig, var av betydelse. Att promenera tillsammans med andra var något som uppskattades, men fördelarna med att promenera ensam uppvägde framför att gå tillsammans med någon. Gick man ensam kunde de nämligen själv bestämma när och hur länge promenaden skulle göras, samt i vilken takt gångturen skulle hållas.

6.2.2 Upplevelser av utemiljön

Samtliga informanter i studien uppgav att de trivdes bra i bostadsområdet Söder och alla hade bott länge i området. Att man trivs i sitt bostadsområde, och med till exempel utemiljön där, påverkar troligtvis hur länge man bor i området. Att informanterna i studien inte angav många

miljöhinder, kan ha ett samband med tiden de bott i området. Genom att ha bott i området länge kan de ha vant sig vid att det ser ut som det gör och därigenom inte uppmärksammar hinder eftersom det kanske ser ut som det alltid gjort. Antingen har de inte några större problem med hinder i miljön, eller så använder de sig av olika strategier, som gör att de inte upplever hindren i miljön som begränsningar. Ett exempel på en sådan strategi, som framkom i studien, var att cykla snabbt hem från kvällsaktiviteter. Informanten tyckte att detta kändes tryggare än att cykla långsamt eftersom hon i snabbt tempo trodde sig uppfattas som en yngre person. En annan informant hade tagit för vana att endast gå över gatan just efter att det slagit om till grönt för att vara säker på att hinna över innan det slår om till rött igen.

Hälften av informanterna i studien nämnde sina balkonger när det samtalades om huruvida de kunde vara utomhus i den utsträckning som de önskade. Vi blev förvånade över att informanterna berättade om sina balkonger i samband med denna fråga eftersom vi inte tänkte på att balkongen kan ingå i utemiljön, då balkongen praktiskt taget sitter fast i hemmet. Enligt Hovbrandt (2007a) ökar aktiviteterna nära hemmet i betydelse ju äldre man blir, och resonemanget kring balkongens betydelse och funktion anser vi därför rimlig. Kan man inte komma ut, på grund av till exempel sin egen låga kapacitet i förhållande till utemiljöns krav, kan balkongen användas som ett medel för att ändå kunna komma ut. Enligt Berglund och Jergeby (1988) kan balkongen nämligen användas för att kunna följa med i skeendena utomhus, såsom årstidsväxlingar, och uppleva ljud, luft och dofter.

6.2.2.1 Förändringar i utemiljön

Några informanter tar upp att det skett en förändring i miljön i form av markering och uppdelning mellan gång- och cykeltrafikanter. Informanterna påtalar dock att cyklisterna inte alltid följer anvisningarna, utan cyklar på de gåendes sida. Intervjupersonerna i Hovbrandt et al., (2007a) studie nämner även de, att de är rädda för att bli påkörda av cyklister på trottoarerna. Exemplet från denna studie visar att en förändring i miljön, i form av markering och uppdelning mellan gång- och cykeltrafikanter, inte alltid leder till det önskvärda resultat man hoppats på. Förändringen i miljön är utförd, men leder dessvärre inte till ett förbättrat beteende hos cyklisterna.

6.2.3. Förändringar i utemiljön inverkar på aktivitetsutförandet

Samtliga informanter i studien hade uppmärksammat att det satts upp fler bänkar i området. Flertalet angav dock att de inte använde bänkarna, men att det ändå var bra att de fanns. Detta resultat indikerar att informanterna i vår studie har en relativt hög kapacitet och därför inte måste använda bänkarna för att klara av utevistelse. Motsatt resultat visades i Miljöförvaltningens (2001) studie där det framkom att möjligheten att kunna sitta och vila en stund på en bänk kan vara avgörande för om man kan ta en promenad eller gå ut och handla. Troligtvis har personerna i Miljöförvaltningens studie haft en väsentligt lägre kapacitet än informanterna i vår studie. Av den orsaken påverkades personerna i Miljöförvaltningens studie mer av en otillgänglig miljö, vilket i detta fall innebar en avsaknad av bänkar. Våra argument baseras på Lawtons ekologiska modell (Lawton & Nahemow, 1973) som innebär att personer med en hög kapacitet är mindre känsliga för miljöns krav. Ett krav i miljön skulle kunna vara att ha en lång väg att gå till affären för att handla och ingenstans att sätta sig och vila på vägen.

Flera av informanterna i vår studie sa att det är bra att bänkarna finns, trots att de i nuläget inte använder dem. De tänker framåt och tror sig ha större användning av bänkarna längre fram i tiden, i takt med att deras egen kapacitet minskar till följd av till exempel sjukdom eller minskad ork. Att våra informanter upplever det som positivt att bänkarna finns, kan även verka som en slags trygghet när de vistas i sin utemiljö. Att platsen där bänken är placerad spelar roll, upplyste en av informanterna oss om. Bänken i fråga var, enligt informanten, felplacerad. Bänken var nämligen uppsatt på den sidan av vägen där ingen gick. I Miljöförvaltningens (2001) studie visade resultaten att drygt 70 procent skulle kunna vara ute mer om det fanns bänkar som var bra placerade. Informanten ifråga använde sig i nuläget inte alls av bänkar vid utevistelse, så för hennes del är det inte troligt att hon skulle varit ute mer om den varit placerad på en bättre plats. Däremot visar det, precis som i Miljöförvaltningens (2001) studie, att var man placerar bänkar spelar roll för användandet av dessa. Med detta i åtanke menar vi att det är positivt att ta till vara synpunkter från de boende i ett område som ska genomgå förändringar, för att förändringarna ska bli så optimala som möjligt.

6.3 Slutdiskussion

Samtliga våra informanter utförde aktiviteter i utemiljön så gott som dagligen och var förhållandevis pigga och krya. De hade en relativt hög kapacitet. Att ha en hög kapacitet innebär enligt Lawtons ekologiska modell (Lawton & Nahemow, 1973) att man har en lägre känslighet för miljöns krav. Hade informanterna istället haft en lägre kapacitet hade de enligt Lawtons teori (Lawton & Nahemow, 1973) påverkats i högre grad av utemiljöns krav. Genom att bibehålla den egna kapaciteten så länge så möjligt kan personen således ”stå emot” kraven som utemiljön ställer. Vi anser därför att det är viktigt att arbeta mer preventivt för att få äldre att till exempel röra på sig och fortsätta vara aktiva, så att den egna sjunkande kapaciteten fördröjs. För de personer som redan har en låg kapacitet kan dock förändringar i utemiljön, som undanröjer hinder, vara av stor betydelse för ett fortsatt gott aktivitetsutförande. Det är därför av betydelse att arbetet med att avlägsna enkelt avhjälpna hinder fortgår runt om i landet, men även att det utformas nya miljöer som redan från början är fria från hinder, för att möjliggöra aktivitet. Före utgången av 2010 ska de enkelt avhjälpna hindren vara åtgärdade och den ökade tillgängligheten ska ge människor i alla åldrar möjlighet till delaktighet i samhället (Regeringsproposition, 1999/2000:79). Eftersom gruppen äldre i framtiden kommer att bli en allt större del av befolkningen finns det, enligt oss, troligtvis mycket att vinna, både för den enskilde äldre och för samhället i stort, i form av bättre hälsa och större möjlighet till fortsatt aktivt liv även som äldre.

7. Referenslista

Agahi, N., Parker, M. (2005). Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Ageing & Society* 25, 925–941.

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Sandviken: Sanvikens tryckeri.

Berglund, U., Jergeby, U. (1988). Promenera till nytta och nöje. Research reports from the department of sociology. 1988:1 Uppsala: Uppsala universitet.

Boverket (2008). Enkelt avhjälpna hinder. Hämtat 15 februari, 2008, från Boverket <http://www.boverket.se/templates/Page.aspx?id=1298&epslanguage=SV>

Byers-Connon, S., Lohman, H., Padilla, R. (2004). *Occupational therapy with elders*. St. Louis: Elsevier Mosby.

Carlsson, B. (1996). *Kvalitativa forskningsmetoder*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Crews, DE., Zavotka, S. (2006). Aging, disability, and frailty: implications for universal design. *Journal of Physiological Anthropology* 25 (1): 113-118.

Crombie, K., Irvine, L., Willians, B., McGinnis, A., Slane, P., Alder, E., McMurdo, M. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, 33, 287-292.

Faskunger, J., (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapsmanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Strömbergs distribution.

Frändin, K. (1995). *Physical activity and functional performance in a population studied longitudinally from 70 to 76 years of age*. Göteborg: Göteborgs Universitet.

- Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA). (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Globalt Företagstryck AB.
- Grahn, P., Stigsdotter, P. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2, 1-18.
- Henriksson, G., Jervehed, M., Lissel, A.(2007). *Välkommen ut! Utemiljöns betydelse i boenden för äldre - En rundresa i länet*. Växjö: Allkopia i Växjö AB.
- Hovbrandt, P., Fridlund, B., Carlsson., C. (2007a). Very old people's experience of occupational performance outside the home: Possibilities and limitations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14:2, 77 – 85.
- Hovbrandt, P., Ståhl, A., Iwarsson, I., Horstmann, V., Carlsson, G. (2007b). Very old people's use of the pedestrian environment: functional limitations, frequency of activity and environmental demands. *European Journal Ageing*, (4), 201-211.
- Iwarsson, S., Ståhl, A. (2003). Accessibility, usability and universal design – positioning and definition of concepts describing person-environment relationships. *Disability and Rehabilitation*, 25(2), 57-66.
- Kielhofner, G. (2002). Motives, patterns and performance of occupation: Basic concepts. G Kielhofner, *Model of human occupation: Theory and application* (3rd ed.) (s. 13-27). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, K. (2006). Kvarboende eller flyttning på äldre dagar – en kunskapsöversikt. Rapporter/Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2006:9 ISSN 1401-5129.
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., Letts, L. (1996). The person-environment-occupation model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63, 186-192.

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., Townsend, E. (2002). Core Concepts of Occupational Therapy. I E. Townsend (Ed.), *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. (2nd ed.) (s. 29-56). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists Publications ACE.

Lawton, M.P., Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. I C. Eisdorfer M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging*. (s. 619-675). Washington: American Psychological Association.

Letts, L., Rigby, P., Stewart, D. (2003). *Using Environments to Enable Occupational Performance*. Thorofare: SLACK Incorporated.

Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Miljöförvaltningen (2001). *En tillgänglig närmiljö. Betydelsen av parksoffor och bänkar*. Göteborg: PM Miljö Göteborg.

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity i human occupation – a tentative structure for analyses. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 8, 7-18.

Plan- och bygglagen (1987:10). 17 kap, § 21a.

Regeringsproposition 1999/2000:79. *Från patient till medborgare – en nationell handlingsplan för handikappolitiken*. Stockholm: Socialdepartementet.

Rowe, J., Kahn, R. (1987). Human Aging: Usual and Successful. *Science*, 4811, 143-149.

Simonsick, E M., Guralnik, J M., Volpato, S., Balfour, J., Fried, L P. (2005). Just Get Out the Door! Importance of Walking Outside the Home for Maintaining Mobility: Findings from the Women's Health and Aging Study. *Journal of the American Geriatrics Society* 53, 198–203.

Socialstyrelsen (2005). Folkhälsorapport 2005. Hämtat 14 mars, 2008, från Socialstyrelsen <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2005/8707/Sammanfattning.htm>

Stark, S.I., Sanford, J.A. (2005). Environmental enablers and their impact on occupational performance. I C. H. Christiansen., C. M. Baum., J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3rd ed.) (s. 299-336). Thorofare: SLACK Incorporated.

Statistiska centralbyrån (2007). Befolkningsstatistik. Hämtat 30 januari, 2008, från Statistiska centralbyrån <http://www.scb.se/>

Ståhl, A., Iwarsson, S. (2007). *Tillgänglighet, säkerhet och trygghet för den äldre i den lokala miljön - Demonstrationsprojektet "Kom så går vi" – slutrapport*. Vägverket Region Skåne, publikation 2007:109.

Ulrich, R. (1999). *Effects of gardens in health outcomes: Theory and research*. I C. Cooper Marcus (Eds.), M. Barnes. (Eds.), *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* (s.27-86). New York: John Wiley & Sons.

Valdemarsson, M., Jernryd, E., Iwarsson, S. (2005). Preferences and frequencies of visits to public facilities in old age – a pilot study in a Swedish town center. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 40, 15-28.

Vik, K., Lilja, M., Nygård, L. (2007). The influence of the environment on participation subsequent to rehabilitation as experienced by elderly people in Norway. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14, 86-95.

Vägverket Region Skåne, Kristianstads kommun, Lunds Tekniska Högskola. (2003). *Tillgänglighet, säkerhet och trygghet för äldre- projekt "Kom så går vi"*. Malmö: Holmbergs i Malmö AB.

Den här intervjun handlar om när du går ut. Jag kommer att fråga lite om vad du gör ute och hur du upplever utemiljön häromkring.

Jag kommer använda denna intervju i mitt examensarbete och det kommer inte att gå att identifiera dig i den färdiga uppsatsen. Du kan när som helst avbryta den intervjun om du inte fortsätta och det är inte några problem att avbryta för en rast/paus. Är det något du undrar över?

Vilket år är du född?

Hur länge har du bott här i bostadsområdet?

Har du släkt och vänner här i bostadsområdet?

-brukar du träffa dem?

När du går ut använder du något hjälpmedel då?

-rollator, käpp, rullstol, elrullstol.....

Vad innebär en bra utomhusmiljö för dig?

Var brukar du gå när du går ut?

-du sa att du brukar gå till(parken), vad gör du där?

-hur ofta brukar du gå dit/göra det?

Kan du beskriva vägen dit?

-långt, asfalt/grus, trafik, övergångsställe, backigt/plant, grönt, bänkar

☒ upplever du några svårigheter på vägen till

☒ har kommunen gjort något för att åtgärda detta?

-ja, hur blev det?

☒ hur skulle du vilja ha det?

☒ något mer som du tänkt på som skulle förbättra sträckan?

☒ är där något längs vägen som du tycker är positivt?

Brukar du gå ut i sällskap med någon annan?

-hur viktigt är det för dig att göra det med andra?

-har det förändrats de senaste åren?

-hur kommer det sig?

-finns det något som du brukar få hjälp med när du vistas ute?

Kan du vara utomhus i den utsträckning som du vill?

-nej, hur kommer det sig? Person/miljö...

-tror du att det varit annorlunda om miljön varit bättre utformad?

Finns det någon aktivitet som du skulle vilja göra som du inte gör idag?

-vad är det som gör att du inte gör det idag? Person/miljö/annat.....

Om det finns något som får dig att känna dig otrygg utomhus, vad är då det?

☒ har kommunen gjort något för att åtgärda detta?

☒ hur skulle du vilja ha det?

☒ något mer som du tänkt på som skulle göra att du kände dig tryggare utomhus?

I din stadsdel har det genomförts ett tillgänglighetsprojekt som heter ”Kom så går vi”, där du fick fylla i enkäter om din utomhusmiljö.

Känner du att du har kunnat vara med och påverka och bidra till en förändring i utemiljön häromkring?

☒ har dessa förändringar gjort någon skillnad för dig?

-på vilket sätt?

☒ finns det något ytterliggare du skulle vilja förändra så att din utemiljö blev bättre?

Nu har du berättat lite om hur du upplever din miljö och vad du gör i denna miljö.

Om du fritt fick önska dig något kring din utemiljö; vad skulle du då önska?

Nu har jag inte några fler frågor till dig, men har du något mer du skulle vilja tillägga eller fråga mig om?

Då tackar jag så hjärtligt för at jag fick ställa dessa frågor till dig och undrar du något lite längre fram är det bara att höra av sig!



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Vi är två studenter på arbetsterapeututbildningen vid Lunds Universitet, som under vårterminen 2008 ska skriva vårt examensarbete. Titeln på vårt arbete kommer att vara: Förändringar i utemiljön och dess inverkan på aktivitetsutförandet hos äldre personer.

Vårt syfte är att undersöka om och hur förändringar i den fysiska utemiljön inverkar på äldre personers aktivitetsutförande utanför hemmet.

Vi skulle vilja ha din hjälp med att komma i kontakt med personer som kan tänka sig att bli intervjuade av oss. Vi kommer att använda oss av en egenkonstruerad intervjuguide för att genomföra intervjuer med fyra personer över 80 år boendes på Söder i Kristianstad kommun. Personerna ska ha deltagit i postenkäter vid T1 och T2 i ”Kom så går vi” och i samband med detta uppgett intresse för medverkan i kommande studier. De ska även ha angivit att de utför aktiviteter utanför hemmet. Intervjuerna kommer att spelas in på band, transkriberas och därefter genomgå en innehållsanalys.

Vårt förslag till tillvägagångssätt är att Du tillhandahåller kontaktuppgifter till tänkbara informanter. Via brev informeras personerna om studien; syfte, tillvägagångssätt, bandinspelning av intervjun, att informanterna kommer att avidentifieras i studien, att de när som helst kan avbryta sin medverkan utan att ange orsak samt att de kommer att kontaktas av studiens författare via telefon inom en vecka. Finns intresse att medverka bestäms tid och plats för intervju tillsammans med informanterna, utifrån deras önskemål. Skriftligt samtycke att delta inhämtas i samband med att vi träffas för intervju. Allt material kommer att hållas inlåst hos respektive student under studiens genomförande.

Vi anhåller om att få hjälp av Dig för att välja ut personer enligt ovan angivna urvalskriterier.

Ansökan kommer att skickas till Vårdvetenskapliga etiknämnden (VEN) för rådgivande yttrande innan den planerade studien genomförs.

Om Du har några frågor eller vill veta mer, ring eller skriv gärna till oss eller till vår handledare.

Med vänliga hälsningar
Boel Bengtsson & Tove Ingemansson



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Förändringar i utemiljön och dess inverkan på aktivitetsutförandet hos äldre personer

Vi är två studenter på arbetsterapeututbildningen vid Lunds Universitet, som under vårterminen 2008 ska skriva vårt examensarbete. Du har tidigare deltagit i projektet "Kom så går vi" under ledning av professor Agneta Ståhl och där uppgett att Du är intresserad av vidare medverkan. Därför vänder vi oss nu med denna förfrågan till Dig.

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka om, och i så fall på vilket sätt, förändringar i utomhusmiljön inverkar på äldre personers utförande av aktiviteter utanför hemmet. I Din stadsdel i Kristianstad har ett projekt med namnet "Kom så går vi" genomförts i syfte att förbättra utomhusmiljön. Vi är nu intresserade av att, genom en intervju, undersöka hur dessa förändringar i utomhusmiljön upplevs av Dig, samt om och hur förändringarna inverkat på Dina aktiviteter utanför hemmet.

Intervjun beräknas ta cirka 30-40 minuter och genomförs av Boel Bengtsson eller Tove Ingemansson. Du kan själv välja plats, till exempel i ditt hem eller på annat lämpligt ställe.

Med Din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun på band, då detta underlättar vårt fortsatta arbete. Inspelningen kommer att förvaras inlåst så att ingen obehörig kan ta del av den.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak. Resultatet av vår studie kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras.

Vi kommer att kontakta Dig via telefon inom en vecka för att höra med Dig om Du skulle kunna tänka Dig att delta.

Om Du har några frågor, eller vill veta mer, får Du gärna ringa till oss eller programdirektör för arbetsterapeutprogrammet Pia Hovbrandt.

Med vänliga hälsningar

Boel Bengtsson & Tove Ingemansson

Jag har tagit del av informationen om studien "Förändringar i utemiljön och dess inverkan på aktivitetsutförandet hos äldre personer".

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på band.

<p><i>Underskrift av informant</i></p> <hr/> <p>Ort, datum</p> <hr/> <p>Underskrift</p> <hr/> <p>Telefonnummer</p>	<p><i>Underskrift av student</i></p> <hr/> <p>Ort, datum</p> <hr/> <p>Underskrift</p> <hr/> <p>Telefonnummer</p>
--	--