



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

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

Betydelse och omständigheter kring utomhusvistelse för personer över 80 år

Författare: Emma Birkegård,
Therése Grevendahl

Handledare: Pia Hovbrandt

December 2009

Kandidatuppsats

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



MEDICINSKA FAKULTETEN

Lunds universitet

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

2009-12-16

Betydelse och omständigheter kring utomhusvistelse

för personer över 80 år

Emma Birkegård & Therése Grevendahl

Abstrakt

Att vistas utomhus är för många en självklarhet men för äldre kan det vara svårt på grund av olika hinder i miljön. Syfte med studien var att undersöka om de över 80 år tyckte det var betydelsefullt att vistas ute samt om det fanns andra faktorer som påverkade utomhusvistelsen. En kvantitativ studie gjordes genom en enkätundersökning. Den aktivitet som de flesta utförde var att promenera i olika miljöer. I denna studie fann vi att de över 80 år tycker att det är viktigt och betydelsefullt att komma ut även om det fanns hinder som påverkade deras utomhusvistelse. vistelse

Nyckelord: betydelsefullt, fysisk miljö, 80+, hinder i miljön, aktivitet.

Kandidatuppsats

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

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund.....	4
2.1 Äldre	6
2.2 Framgångsrikt åldrande	7
3. Syfte	9
4. Metod	9
4.1 Urval	9
4.2 Metod för insamling av information	9
4.3 Enkäten	9
4.4 Procedur	10
4.5 Bearbetning av den insamlade informationen	11
4.6 Etiska övervägande	11
5. Resultat	12
6. Diskussion	17
6.1 Metoddiskussion	17
<i>6.1.1 Urval</i>	17
<i>6.1.2 Enkäten</i>	17
<i>6.1.3 Bortfall</i>	18
<i>6.1.4 Informationsbrev</i>	19
<i>6.1.5 Procedur</i>	19
<i>6.1.6 Bearbetning av den insamlade informationen</i>	20
6.2 Resultatdiskussion	20
7. Konklusion	23
8. Referenslista.....	25
Bilaga 1	

1. Inledning

Intresset för detta ämne grundar sig i debatten (Nerikes Allehanda, 2009) som har pågått en längre tid i Sverige om äldre personers rättigheter att komma ut. Vistelse utomhus är något båda författare tycker är viktigt. Vi anser att utomhusvistelse innebär träning, det bidrar till socialt umgänge, ett inre lugn och en rad andra fördelar. I kontakt med äldre personer har det framkommit att de gärna vill vara ute men att de ibland drar sig för att gå ut på grund av olika anledningar. Vi hoppas att vi genom denna undersökning kan visa betydelsen av utomhusvistelse för äldre.

2. Bakgrund

Alla människor har behov att komma ut och få frisk luft exempelvis genom promenader i lugn och ro i en park eller i ett naturområde eller genom att få sitta på en parkbänk och lyssna på fåglarna. Dock är det många äldre som inte kommer ut vilket kan bero på att det finns hinder i deras omgivning som göra att de inte kan ta sig ut eller vara i sin utemiljö (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Exempel på olika hinder som finns i den fysiska miljön kan bland annat vara dålig skötseln av gångbanor och trottoarer exempelvis att snöröjningen inte sköts. Underlaget ska vara lätt och utan hinder för att rullstols- och rollatorbrukare ska kunna vistas utomhus. Att utföra någon slags fysiska aktiviteter gärna utomhus, är både bra för hälsan och ökar välbefinnandet. För att få en ökad känsla av säkerhet är det viktigt att trottoarer och gator saknar lutningar, backar och ojämnheter, men också att det finns tillräckligt med sittplatser. Helst ska sittplatserna ha både rygg- och armstöd, detta gör att det blir lättare att sätta sig och resa sig (Statens folkhälsoinstitut, 2009).

The Model of Human Occupation [MoHO] beskriver fysisk miljö som naturliga eller uppbyggda miljöer (Kielhofner, 2004). Naturområde och parker är några exempel på fysiska miljöer (Clarke, Ailshire & Lantz, 2009). Den sociala miljön omfattar samlingar eller grupper av individer, som har samlats för att utföra en specifik aktivitet. De olika miljöerna kan både vara stödjande och hindrande för individer. Miljön har en stor betydelse vid aktivitetsutförande. Miljön kan både erbjuda individen möjligheter till att utföra en aktivitet

men också kräva en viss förmåga (Kielhofner, 2004). Den fysiska miljön kan vara hindrande på många olika sätt. Ojämn vägbeläggning, höga trottoarkanter, sittplatser och ljus (Rantakokko, Mänty, Iwarsson, Törmäkangas, Leinonen, Heikkinen & Rantanen, 2009) kan vara saker som gör att de äldre hindras från att utföra en aktivitet och blir på detta sätt mindre delaktiga. Som arbetsterapeut är det viktigt att anpassa både inomhus- och utomhus miljöerna så att till exempel de äldre kan komma ut och gör de aktiviteterna som är betydelsefulla för dem och att få umgås med sina vänner och att utföra sina dagliga aktiviteter (Christiansen & Baum, 2005). Att vistas utomhus har många positiva effekter för hälsan som exempel gör solljuset att man kan tillgodo se sig med vitamin D som behövs för att skelettet inte ska urkalkas och miljöer som stimulerar människan är bra för hälsa och skyndar på tillfrisknanden. Naturen kan även hjälpa till att påskynda tillfriskningen av patienter (Kaplan & Kaplan, 2003). Natur, vatten och växlighet har en positiv effekt på välbefinnande (Länsstyrelsen, 2009). Andra hälsoeffekter är att skelettet blir starkare och att benskörhet motverkas, musklerna och rörlighet bevaras, man motverkar övervikt, depression, ångest och sömnen blir bättre, koncentrationen och uppmärksamheten stiger samt att risken för diabetes, infektioner samt hjärt- och kärl sjukdomar minskar (Vogel, Brechat, Lepretre, Kaltenbach, Berthel & Lonsdorfer, 2009; Länsstyrelsen, 2009). Eftersom naturen har så många positiva egenskaper undrar vi varför den inte utnyttjas mer för att få människor piggare, gladare och starkare. Vi anser att det finns för lite kunskap om hur betydelsefull utomhusvistelse är för våra äldre.

Forskning på Sveriges lantbruksuniversitet [SLU], vid Alnarp har visat mycket goda resultat av att vistas utomhus för personers välbefinnande. Dagsljus, den friska luften och grönskan är alla faktorer som spelar in för välmående (Ottosson & Grahn, 1998). Att vistas i både trädgård, parker eller naturområde bidrar till, ro och stimulans, detta gör att man mår mycket bättre. Äldre människor som får vistas ute i antingen parker eller naturområden använder mindre mediciner, sover bättre, får bättre allmänkondition, minne och koncentrationsförmåga (Sandberg, 1999). Grundtanken i arbetsterapi är att människan i grund och botten är en aktiv och social varelse (Christiansen & Baum, 2005) och aktivitet är viktigt för att människan skall träna kroppen och få nya erfarenheter vilket formar människan och dess personlighet. Enligt MoHO delas aktivitet in i delaktighet, utförande och förmåga. Modellen har sin fokus i motivationen för aktiviteten, hur det aktiva beteende skapar mönster av rutiner och livsstilar och i aktivitetsutförandet (Kielhofner, 2004). Med regelbunden aktivitet på äldre dagar minskas onödig nedsättning av kroppens funktioner men det ger också glädje, socialt

välbefinnande och ökad livskvalitet (Seniorer i Tiden, 2009). Det saknas forskning inom området äldre och deras egen uppfattning om utomhusmiljön. De flesta studier tar upp någon form av sjukdom när de undersöker om äldre och utomhusmiljö men belyser inte hur äldre upplever sin vistelse utomhus.

Ibland räcker det med tillgång till en balkong med lugn grön omgivning eller en utsikt över ett grönområde för att vi skall må bättre. Närheten till ett grönområde med många kvalitéer tycks vara en viktig hälsofaktor (Olsson, 1998). Den vanligaste aktiviteten som personer gör tillsammans är att gå, exempelvis gå till sitt arbete eller att gå en rask promenad tillsammans med någon. Rekommendationen är att man ska gå fem dagar i veckan cirka 30 minuter. Det bidrar till att den fysiska och psykiska hälsan stärks (Powell, Martin & Chowdhury, 2003; Vogel et al., 2009). Dåligt utformade miljöer kan göra att äldre har svårigheter och känner en rädsla för att gå ut vilket kan innebära att många äldre väljer att stanna hemma (Rantakokko et al., 2009).

2.1 Äldre

Åldrandet är en unik process för varje enskild individ. Detta gör att inget åldrande är det andra likt. Man kan påverka en del av sitt åldrande genom hur man lever, till exempel med kost och motion. Den kronologiska åldern, är det vanligaste sättet är att definiera åldern, det vill säga hur lång tid en individ har levt i år och dagar, men den berättar inte mycket om hur individen är eller fungerar. Spirduso, Francis och MacRae (2005) delar in ålder i olika kategorierna efter kronologisk ordning. För äldre är kategorierna följande, yngre-äldre 65-74 år, äldre 75-84 år, äldre-äldre 85-99 år och äldre-äldst 100 år och uppåt. Valet som gjordes för denna undersökning är kategorin äldre till äldre-äldst, dock skall undersökningsspersonerna vara över 80 år.

Åldersindelning kan göras på många olika sätt och den ovan nämnda är ett perspektiv. Åldersindelningar i siffror har sina fördelar men som samhället ser ut idag är inte den ena 80 åringen den andra lik. Istället kan man välja att dela in ålder i fyra olika delar. Varav de två första delarna handlar om barn och vuxenåldern. Tredje delen är självförverkligande av livet, man är inte längre bunden av något arbete utan kan göra det man själv vill medan den fjärde åldern handlar om livet då man är i behov av hjälp och fram till dess man dör. Genom att dela

in äldre på detta sätt så är den faktiska åldern inte relevant utan hur man mår i kropp och själ. Här ser man mer till vad varje individ själv kan och vill och utgår från det (Öberg 2002).

Idag har Sverige en av de äldsta befolkningarna i världen och flest individer i åldersgruppen över 65 år och äldre. Men när det kommer till individer över 80 år så är Sverige världsledande. Medelåldern ökar ständigt, år 2000 var medelålder för män 77,1 år och för kvinnor 82,2 år. Man räknar med att år 2050 kommer medellivslängden var för män vara 81,7 år och för kvinnor 85 år (Andersson, 2002). Denna grupp kommer att öka med 55 % från 2005 fram till 2030. Detta resulterar till att personer över 80 år kommer att gå från att vara cirka 487 000 till cirka 752 000 på bara 25 år (Dehlin & Rundgren, 2007).

Med stigande ålder ökar också de funktionella begränsningar vilket gör att den funktionella kapaciteten minskar. Enligt Housing Enabler är bland annat synnedsättning, hörselnedsättning och balanssvårigheter olika funktionsnedsättningar. Synnedsättning innefattar de personer som har svårt att läsa en vanlig tidning med glasögon samt de personer som har synfältskränkning. Hörselnedsättning innebär att personen inte uppfattar normala ljud utan behöver en förstärkning för att höra som t.ex. en hörapparat. Den sistnämnda som är balanssvårigheter betyder att man är i behov av stöd vid förflyttningar och att man har risk att falla vid förflyttningar. Stödet kan vara rollator, käpp eller rullstol (Iwarsson & Slaug 2000).

Därför är det viktigt att anpassa den fysiska miljöns utformning och aktiviteter så att alla kan delta. För äldre personer är det viktigt att göra de aktiviteter som de gjort stora delar av sitt liv, detta gör att de upplever hälsa, välbefinnande, tillfredställelse och har en känsla av kontroll över sitt liv (Hovbrandt, 2006; Hovbrandt et al, 2007). Genom att utföra meningsfulla aktiviteter stärker och bibehåller personen hälsan sin livstillfredställelse och sitt välbefinnande (Edwardson & Christiansen, 2005). En arbetsterapeut ser sambandet mellan aktivitet, person och omgivningen och kan därefter ändra förutsättningarna för individerna, så att individen kan klara sin vardag (Christiansen & Baum, 2005).

2.2 Framgångsrikt åldrande

Rowe och Kahns (1997) modell är inriktad på att få ett så framgångsrikt åldrande som möjligt genom olika komponenter varav den första är frånvaro av sjukdom och sjukdoms relaterade funktionshinder, det andra är förekomsten av hög funktionell kapacitet och det tredje är att ha ett aktivt engagemang med livet (Rowe & Kahn, 1997) och att engagera sig med andra

människor genom olika aktiviteter som kan gynna samhället (Baker, Meisner, Logan, Kungl & Weir, 2009). Modellen belyser att en förlust av någon av dessa tre komponenter, innebär ett mindre framgångsrikt åldrande (Rowe & Kahn, 1997). Det finns andra definitioner om vad framgångsrikt åldrande är, ett av dem av Schmidts (1994) som menar att ålderskrämpor hör till ett normalt åldrande men att man kan fortfarande få ett bra och meningsfullt liv på äldre dar. En annan definition är Baltes och Carstensen (1996) som säger att ett framgångsrikt åldrande handlar om att göra sitt bästa utifrån sina egna kapaciteter.

Att bli gammal är en naturlig och självklar del av livet. Men att få bli gammal och behålla sin livskvalitet är inte så självklar. En stor faktor som spelar in för att man ska få livskvalitet är hur aktiv man är eller inte. Personer som är fysiskt och socialt aktiva är mer lyckliga än andra (Seniorer i Tiden, 2009) och därför är det viktigt att belysa hur äldre uppfattar sin utevistelse.

Det finns faktorer som påverkar livskvalitet så som livsmiljö, ekonomi, vilka resurser person har och i viss mån även klimatet personerna lever i. En annan viktig faktor för att få bra livskvalitet är att man slipper sjukdomar och smärta. Att ha ett bra socialt nätverk gör också att ens liv får bra livskvalitet att personen kan klara av egna uppsatta mål samt att klara sig självständigt (Spiriduso, Francis & MacRae 2005). Relationer är också viktiga för äldre men eftersom att de mister många av sina vänner blir relationen med släkt och den yngre generationen särskilt viktiga. En bra relation utmärks av ömsesidig tillgivenhet, som gör att den äldre får känsla av samhörighet. I en studie gjord av Hovbrandt, Fridlund och Carlsson (2007) kom de fram till att individer över 80 år känner att de har en minimal kontakt med andra, eftersom många av deras vänner har gått bort vilket kan innebära att möjligheten till utevistelse minskar då äldre inte har någon att besöka längre. En annan mycket viktig aspekt för äldre är delaktighet och känslan av att vara behövd är lika viktig som att vara aktiv (Blomqvist & Edberg, 2004).

Med denna studie vill vi ta reda på om hur betydelsefullt för personer över 80 år att vistas utomhus samt att undersöka omständigheter som finns i miljön. Vi hoppas att studien kan vara till grund för fortsatta studier inom ämnet.

3. Syfte

Syftet är att undersöka omständigheter kring och betydelse av att vistas utomhus för personer över 80 år.

4. Metod

4.1 Urval

Studiens undersökningsgrupp bestod av 70 respondenter med en ålder på över 80 år av de valde 47 respondenter att delta i studien. Respondenterna skulle ha eget boende, inom ett specifikt geografiskt område. Området som valdes var Skåne län.

4.2 Metod för insamling av information

Studien var kvantitativ. Metoden bestod av en egenkonstruerad enkät som inspirerades av MoHO (Kielhofner, 2004). Några öppna frågor med en mer kvalitativ karaktär fanns med i enkäten. Respondenterna i undersökningen fick själv bestämma när de ville fylla i enkäten men med en begränsning på fem dagar innan den skulle skickas tillbaka.

4.3 Enkäten

Enkäten är egenkonstruerad och baserad på litteratur som beskriver hur enkätundersökningar kan och bör genomföras (Eilertsson, 2005; Kyléns 2004; Trost, 2007). Inspiration kom från de arbetsterapeutiska grunderna kring samspel mellan, person, aktivitet och miljö som är grundstenarna i MoHO (Kielhofner, 2004) med fokus på vad det är som berikar och/eller hindrar personerna i de tre olika delarna. Enkäten började med att ta upp frågor om personen för att sen gå över till miljöfrågor och avslutades med frågor om aktivitet. Begrepp från bedömningsinstrumentet Housing Enabler (Iwarsson & Slaug 2000) användes för att titta på funktionella begränsningar och beroende av förflyttningshjälpmedel. Enkäten bestod av sjutton frågor vilket tog tio till femton minuter att besvara. Till varje fråga fanns ett svarsalternativ som var ”annat”, om man kryssade i detta alternativ så fick personen gärna

precisera vad det var man menade. Några av frågorna kunde respondenterna fylla i mer än ett svarsalternativ. En del av frågorna hade alternativet vet ej, ibland kan det vara svårt att minnas eller vara svårt att svara. Enkäten avslutades med en friare fråga där personen själv får om de vill skriva ner sina egna reflektioner kring ämnet. Enkäten skrevs i storlek sexton för att underlätta för personer med synnedsättning samt med tanke på att det är de över 80 år som vi vände oss till (C. Hult, personlig kommunikation, 7 januari, 2009). Frågorna var även korta för att personerna inte skulle tappa tråden eller tappa sitt intresse för enkäten. Framsidan på enkäten bestod bland annat av en röd blomma, valet att använda denna gjordes för att öka intresset för enkäten, eftersom röd färg symboliserar friskhet, hälsa och passion (Sandström & Asplind, 1992), se bilaga 1.

Vi gjorde en pilotstudie på fyra personer över 80 år för att se till att enkätens frågor tolkades på rätt sätt samt för att se om någon fråga saknade ett eller flera svarsalternativ. Även om någon fråga var en dubbel fråga eftersom man skall undvika dessa. Efter pilotstudien gjordes en hel del ändringar i enkäten. Innan enkäten helt fastställdes så gjordes en provundersökning på några familjemedlemmar samt vår handledare. Efter deras synpunkter gjordes några fler ändringar (Ejlertsson, 2005). Enligt DePoy och Gitlin (1999) är det viktigt att ett instrument är både reliabelt och variabelt för att det är viktigt att instrumentet mäter det de skall mäta och att det skall bli samma resultat även om man gör om mätningen fler gånger. Pilotstudien och provundersökningen gjordes för att öka validiteten. Eftersom enkäten var egenkonstruerad kunde vi inte veta hur validerat eller reliabelt instrumentet var.

4.4 Procedur

Författarna började med att ringa runt till olika pensionärsföreningar för att se om det fanns ett underlag för att utföra studien. Pensionärsföreningarna tillfrågades om de hade någon form av aktivitet som författarna kunde komma och informera om projektet. Pensionärsföreningen Pensionärernas Riksorganisation [PRO] Södertorpsgården gav en tid som passade för att komma och informera. Det informerades på ett möte och efter mötet kunde de över 80 år komma fram till författarna och skriva ner sitt namn och sin adress på kuvert. En del personer hade svårt att skriva ner sitt namn och sin adress själv och då hjälpte författarna till. 20 personer skrev på kuverten, detta räckte inte till för att täcka det antal personer som skulle vara med i studien. Därefter ringde författarna än en gång till PRO men inget resultat gavs. Efter det gick vi över till ett bekvämlighetsurval (Trost, 2007) vilket innebar att vi skickade ut

en förfrågan till vänner och bekanta genom e-post samt frågade personer om de kände någon över 80 år som kunde tänkas vara med i studien. Detta bidrog även till ett så kallat snöbollsurval (DePoy & Gitlin, 1999) vilket betydde att de tillfrågade frågade andra som också ville vara med i undersökningen Dessa två sätt gav ytterligare 50 namn och adresser. Sedan skickades enkäten ut till de 70 personerna. I kuvertet fanns enkäten, informationsbrev samt svarskuvert. Svarskuverten var adresserade till sekreteraren för avdelningen för arbetsterapi och gerontologi.

4.5 Bearbetning av den insamlade informationen

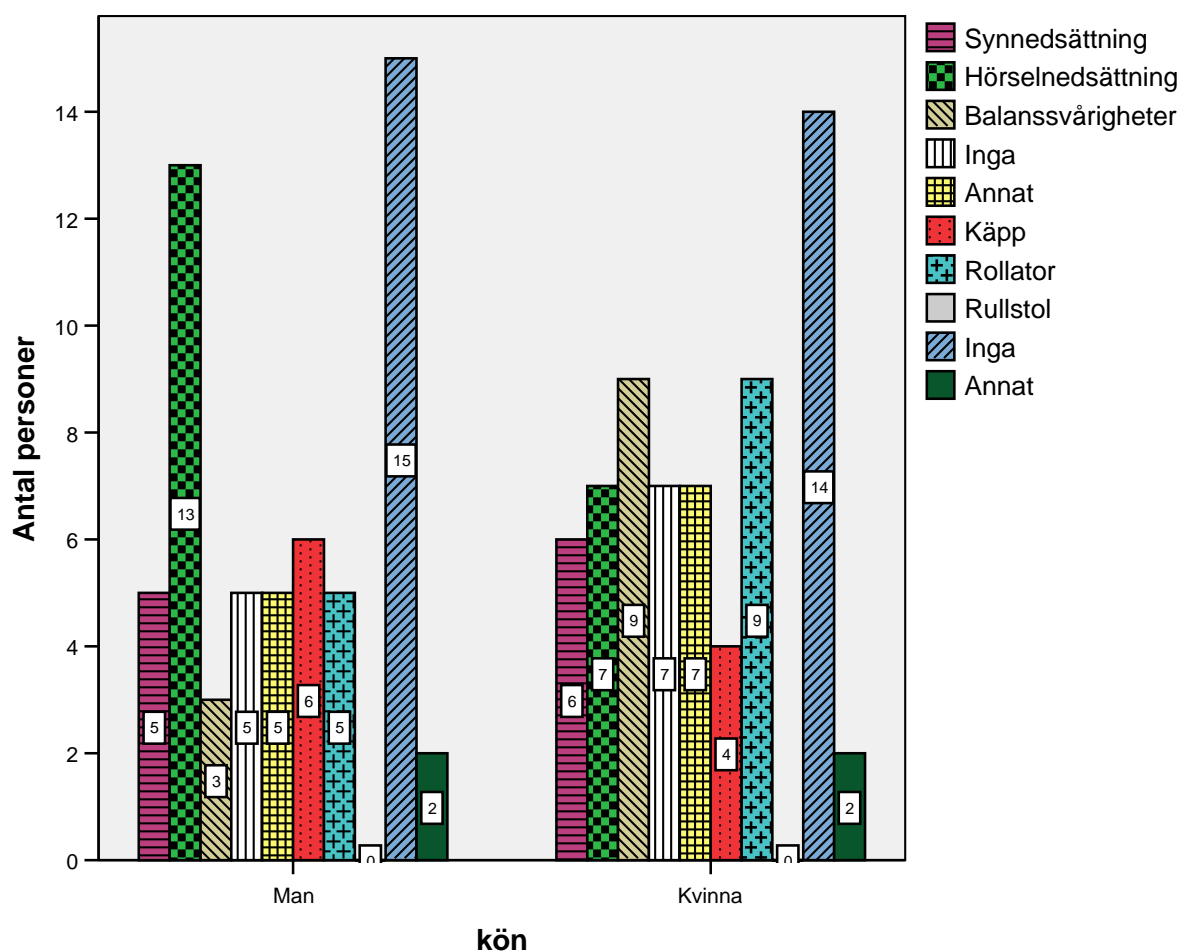
Enkäterna lades först in i databasen Statistical Package for the Social Sciences [SPSS] 14.0 för Windows. Efter att de lagts in skrevs ett nummer på enkäten för att författarna sedan skulle kunna gå tillbaks och kontrollera att svaren stämde överens med de uppgifter som lagts in i SPSS. Eftersom inga namn eller personuppgifter lades upp i databasen så behövdes ingen tillståndsprovning till datainspektionen göras (Ejlertsson, 2005). De öppna frågorna analyserades genom att skriva ut hela svaret och efter det försöka koppla ihop svaren genom att författarna reflekterade över innehållet. Skillnader och likheter i de öppna frågorna jämfördes. Tabeller gjordes för att kunna analysera de kvantitativa frågorna. Deskriptiv statistik användes för att förklara betydelsen av utomhusvistelse för personer över 80 år.

4.6 Etiska övervägande

Personerna i undersökningen deltog frivilligt och kunde avbryta den när som helst. Konfidentialitet garanterades för undersökningspersonerna vilket innebar att det var bara författarna som läste svaren i enkäterna. Konfidentialitet uppnåddes i undersökningen eftersom all data behandlades så att identiteten hos undersökningspersonerna var okända för författarna (Ejlertsson, 2005). Ifyllda och tillbakaskickade enkäterna förvarades i ett låst skåp. Efter att undersökningen var klar strimlades alla enkäterna.

5. Resultat

Av de 70 enkäter som skickades ut till respondenter över 80 år boendes i Skåne så svarade 47 respondenter, vilket gav en svarsfrekvens på 67 %. Detta resulterar i ett bortfall på 23 personer (33%). Av respondenterna var det 25 kvinnor och 22 män och medelåldern var 82,3 år (80-91). De flesta av respondenterna bodde i lägenhet (26 stycken), 17 bodde i hus och de resterande fyra på gård.



Figur 1 Funktionella begränsningar och förflyttningshjälpmedel som användes utomhus. Flera svarsalternativ kunde anges.

De flesta respondenter angav att de inte använd några gånghjälpmedel alls (29). De övriga (18) respondenterna använde olika gånghjälpmedel och en del hade mer än ett. Andra hjälpmedel som angavs (figur 1) var gångstavar och en av respondenterna använde sig av en vit käpp. Inga respondenter i undersökningen använde rullstol. Den vanligaste funktionella begränsningen var hörselnedsättning och den näst vanligaste var balanssvårigheter.

Tabell 1 Hur viktigt och hur ofta gick respondenterna ut.

	Antal (n= 47)	Procent
Viktigt att komma ut		
Mycket viktigt	38	80,9
Viktigt	9	19,1
Hur ofta går du ut		
Varje dag	41	87,2
Några gånger i veckan	6	12,8

De flesta av respondenterna tyckte det var mycket viktigt att komma ut (tabell 1). Som det står i tabell ett så gick 41 respondenter ut varje dag medan sex respondenter gick ut några gånger i veckan.

Utomhusvistelse berikar respondenterna liv genom att de fick frisk luft, att de mådde bättre, fick bättre humör samt att de fick motion. Några svarade att de fick höra ljudet av fågelsång och andra djur, se hur de olika årstiderna skiftar och att utemiljön var ett ställe att träffa bekanta. Några av respondenterna angav att om de vistas ute så fick de bättre sömn. Citaten nedan beskriver hur utomhusmiljö berikade respondenternas liv.

”Frisk luft och promenader ger livskvalitet” (respondent 9)

”Alla sinnen inspireras” (respondent 31)

”Skön känsla piggar upp att möta och träffa andra människor” (respondent 29)

”Jag njuter varje sekund, varje dag när vädret tillåter” (respondent 43)

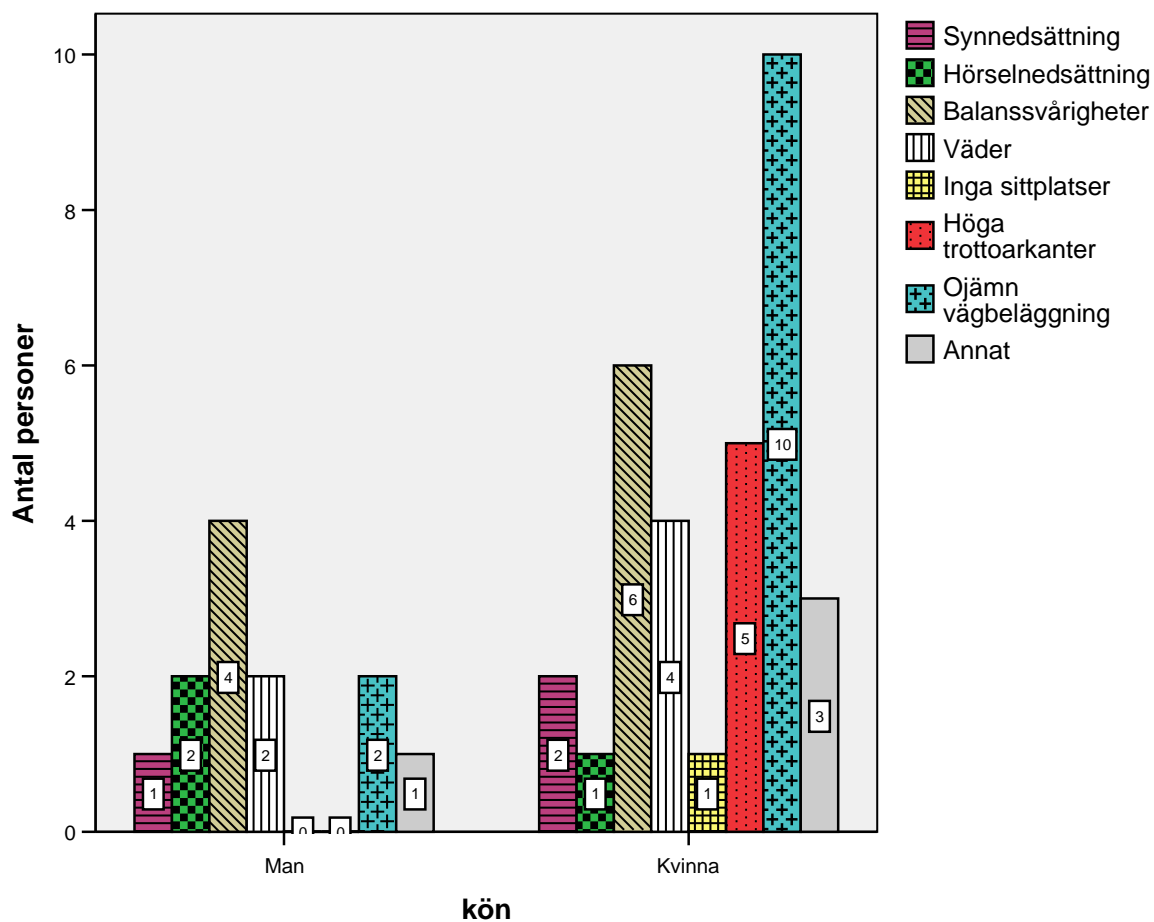
”Befrämjar i hög grad hälsan och välbefinnandet” (respondent 39)

”Man blir ju alltid lite gladare” (respondent 23)

Respondenter (42) motiverades att vistas ute för hälsan skull och för gemenskap (16). Andra svar som angavs var att få lära känna nya människor, nyfikenhet av att se vad som händer i andra områden samt att rasta sin hund.

Tabell 2 Rädsla för att ramla.

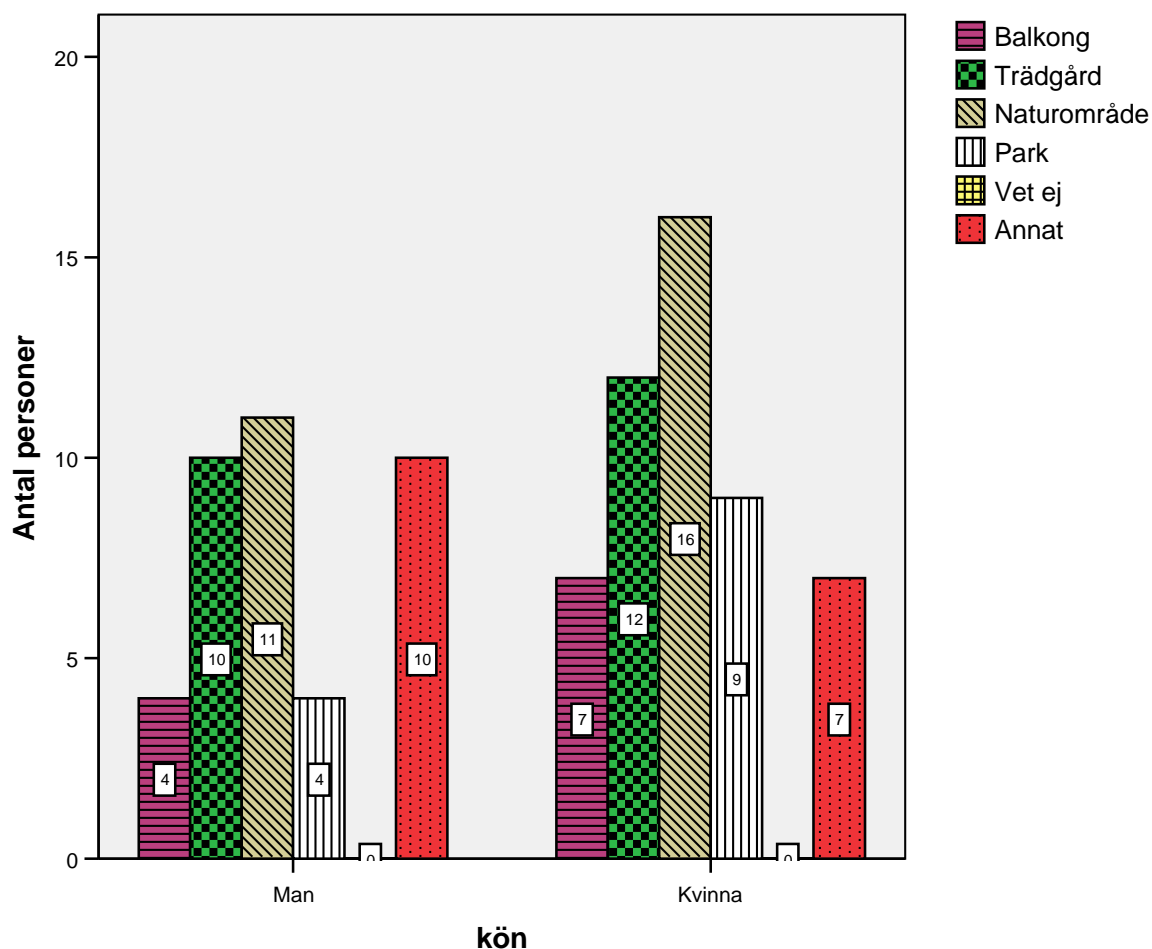
	Antal (n=47)	Procent
Rädd för att ramla		
Nej	25	53,2
Ja	20	42,6
Vet ej	2	4,3



Figur 2 Olika orsaker som gör att respondenterna var rädda för att ramla.

Flera svarsalternativ kunde anges.

Ungefär hälften av respondenterna var rädda för att ramla (tabell 2). Anledningen (figur 2) till att de var rädda för att gå ut berodde på deras funktionella begränsningar och ojämn vägbeläggning men även vädret som till exempel att det blåste mycket eller var halt.



Figur 3 Platser som respondenterna vistas i när de var utomhus.

Flera svarsalternativ kunde anges.

Den mest populära platsen att vistas utomhus på (figur 3) var naturområde (27) och trädgården var nästan lika populär (22). De andra utomhusmiljöerna som angavs var vid havet, golfbanan, idrottsplatser, stadsmiljö, till och från aktiviteter, samt att gå ut och klappa hästarna i hagen. Två respondenter uppgav att de var ute i skogen och jagade, en gick till boulebanan och en uppger att den gick ut där det passar just för den dagen.

När det gäller hinder i boendemiljön svarade 45 respondenter att det inte fanns några hinder, men en respondent svarade höga trösklar och några respondenter (2) svarade att dåligt väder hindrar dem från att gå ut. En annan respondent skrev att det finns en handikappramp som underlättade vid användning av rollatorn. Avseende hinder i utomhusmiljön svarade 15 respondenter att väder kan påverka, en svarade att det är ont om sittplatser, två svarade höga trottoarkanter och tre skrev ojämna vägbeläggning. Flest respondenter (30) svarade att det inte

fanns några hinder i utomhusmiljön. Under annat svarade respondenterna (5) till exempel att man behövde gå igenom hela byn för att hitta sittplatser, att bo på landet tog några upp som ett hinder och några skriver hälsorelaterade problem för att de inte alltid kan gå ut.

Att gå ut ensam var det svarsalternativet som flest personer fyllde i (32). Att gå ut tillsammans med vänner valde 19 respondenter. Andra exempel var tillsammans med make eller maka, delta i promenadgrupper, gick ut med hunden samt med barnbarnet (13).

Den vanligaste aktivitet de deltog mest i är att promenera (36) i olika miljöer, därefter kom aktiviteten trädgårdsarbete (20). Boule och stavgång var det tolv respondenter som fyllde i, sex på varje. Träning som till exempel Friskis och Svettis (2) och fyra respondenter uppgav att de inte gjorde något och åtta att de gjorde något annat. De andra saker som kom upp var cykling, dans, golf, naturpromenader samt Qigong.

Den sista frågan var en öppen fråga där respondenterna själv fick skriva ner andra reflektioner. Många respondenter svarade att de själv kunde laga mat, klarade av sin dagliga hygien och sysslor. Några tog upp sina krämpor. En respondent skrev att den inte saknade sin bil eftersom den klarade sig bra utan den. Några körde fortfarande bil och de som bodde på gård hjälpte sina grannar och barn med lantbruket. Citaten belyser respondenternas uppfattning om betydelsen av utomhusvistelse och aktivitet.

”Ensamhet är sämst, tiden går bättre om man är ute” (respondent 30)

”Trots mina 80 år känner jag mig fortfarande ung och fullt aktiv.” (respondent 46)

”Har förmånen att ha god hälsa. Trädgården är en härlig plats under den ljusa årstiden, även om den inte är så välansad.” (respondent 35)

”Jag är tacksam för varje dag jag kan röra mig.” (respondent 19)

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Urval

Vi valde att skicka ut enkäter till personer över 80 år boende i Skåne i eget boende. Det hade varit intressant att även ha med personer över 80 år boendes på äldreboende för att kunna jämföra. Vi anser dock att det hade varit för mycket data för oss som vi inte kunnat hantera på den tid vi hade på oss för denna undersökning.

6.1.2 Enkäten

Valet att använda oss av en enkät för studien gjordes för att vi ville nå flera människor vilket är lättare men en enkät (Hansagi & Allebeck, 1994). Fördel med att använda sig av en enkät är att respondenterna kan svara på frågorna i den takt de vill samt att de får tid att fundera på sina svar. Respondenterna blir inte påverkade av författarna eftersom författarna inte kan ställa några följdfrågor så som man kan göra i en intervju. Enkät kan dock vara svårt för vissa personer att fylla i som till exempel de som har dålig syn eller svårt att uttrycka sig i skrift (Ejlertsson, 2005). Med tanke på vår höga svarsfrekvens så tror vi inte att det var några problem för respondenterna att fylla i enkäten. Dock ser vi en nackdel med att enkäten var dubbelsidig och det visade sig även att några respondenter missade detta. Vi kunde valt att utföra en kvalitativ studie genom intervjuer då det skulle ha gett oss djupare information om varför utomhusvistelse är viktig för personer över 80 år.

Frågorna ställdes upp enligt MoHO utifrån delarna, person, aktivitet och miljö för att frågorna skulle följa en röd tråd. Det är viktigt att inte hoppa mellan olika frågeområde eftersom det kan vara förvirrande (Hansagi & Allebeck, 1994). Vi valde att använda oss av delar från bedömningsinstrumentet Housing Enabler (Iwarsson & Slug, 2000) eftersom vi tyckte att deras indelning av funktionella begränsningar och hjälpmedel passade vår studie. I en del av de kvantitativa frågorna valde vi att respondenten kunde fylla i mer än ett svarsalternativ, så kallat multiple choice. Det är lättare att besvara och analysera de kvantitativa frågorna

eftersom frågorna är det samma för alla respondenterna men det negativa är att respondenterna inte kan uttrycka vad de känner (Hansagi & Allebeck, 1994).

Därför valde vi att ha med öppna frågor för att få ett större djup och friare svar från respondenterna. Dock valde en hel del av respondenterna att inte svara på de öppna frågorna vilket enligt Ejlertsson (2005) är vanligt vid enkätundersökningar. Valet gjordes att göra en egen enkät då författarna inte hittade något befintligt formulär som passade in på undersökningens syfte. Trots att vi utförde en pilotstudie och en provundersökning så misstolkades en del av våra frågor. En del av frågorna hade därför behövt omformuleras som exempelvis den sista öppna frågan. Vi märkte också att de öppna frågorna som besvarades inte gav de djup vi från början hade tänkt. Vi såg tydligt att många respondenter hade varit i kontakt med en arbetsterapeut eftersom på den sista frågan som var egna reflektioner svarade många att de kunde utföra sina dagliga sysslor. Detta var en fråga som verkligen hade behövts omformuleras för att göra det tydligare att det var reflektioner om respondenternas utomhusvistelse.

Vi kan inte säga att vår studie är reliabel eftersom enkäten då måste testas vid minst två tillfälle på samma personer (DePoy & Gitlin, 1999), dock tror vi att om studien skulle genomföras igen så hade samma resultat uppnåtts. Validitet har inte heller uppnåtts då vi inte har gjort undersökningen på olika populationer eller att enkäten inte använts i fler undersökningar. Eftersom det är väldigt viktigt att en enkät är validerad och reliabel så var valet att göra en egen enkät kanske inte det bästa men samtidigt för att svara på vårt syfte såg vi ingen annan utväg.

6.1.3 Bortfall

De externa bortfallet var 23 av 70 enkäter. Några enkäter hade fel adress eftersom de returnerades till oss. De andra bortfallen kan bero på många olika saker men en kan vara att de inte tyckte att studien var relevant eller att personerna inte haft tid att svara på enkäten. Några av de inkomna enkäterna valde vi tillsammans med vår handledare att inte ta med då respondenterna för dessa hade missat att vår enkät var dubbelsidig och endast svarat på hälften av frågorna. Eftersom enkäten var konstruerad så att respondenterna kunde svara ja eller nej på en fråga så fick vi många interna bortfall på den frågans följdfråga som endast de som svarat ja behövde precisera varför de var rädda för att ramla. Valet att inte skicka ut

påminnelse gjordes både för att tiden inte riktigt räcker till samt att vi anser att respondenterna ska medverka frivilligt. Vid påminnelse kan respondenterna känna sig tvingade att medverka.

6.1.4 Informationsbrev

Vi skrev i vårt informationsbrev att vi ville att de skulle svara inom fem dagar. Vi lade till några dagar i vår beräkning för posten som skall både skickas ut och tillbaks vilket tar några extra dagar. Efter att det gått 10 dagar så gick vi för att se om några svar kommit in. En hel del kuvert låg och väntade på oss. Ett val gjordes dock att ge det tre dagar till för att se om ytterligare några enkäter skulle komma in. På detta sätt fick vi in några enkäter till. I informationsbrevet angavs att respondenterna svar kommer att vara konfidentiella, vi kan inte koppla ihop vem det är som skickar tillbaks enkäten (DePoy & Gitlin, 1999).

6.1.5 Procedur

Vi fick först mycket positiva reaktioner när vi ringde runt till pensionärsföreningar och fick fort svar på att vi kunde komma på ett av deras möten. Väl där upptäckte vi att det först och främst inte var så många över 80 år som vi trodde att det skulle vara och att intresset var relativt svalt. Däremot var det många under 80 som tyckte att det skulle vara intressant att delta i studien och som tyckte det var orättvist att vi satt en så hög åldersgräns. Dock fick vi in 20 namn och adresser, dessa skrevs direkt på kuverten. Valet att de skulle skriva direkt på kuverten gjordes för att få rätt adress samt att de redan innan visste hur kuvertet såg ut. Detta anser vi kan vara en faktor till en högre svarsfrekvens. Valet att sedan skicka ut e-post till vänner och bekanta gjordes för att pensionärsföreningar som sedan frågades hade ett svalt intresse. Vi anser att det var ett bra sätt att få in de respondenter som behövdes för studien. Detta gav inte bara respondenter som kände de som vi skickat ut e-post till utan bidrog även till snöbollseffekten (DePoy & Gitlin, 1999) som gav oss många respondenter. Med tanke på att vi fick in så många adresser genom e-post förfrågan så tycker vi denna metod fungerade bra. Vi tror även här att svarsfrekvensen blir högre eftersom många av respondenterna blivit tillfrågade innan om de kunde tänka sig vara med i studien.

6.1.6 Bearbetning av den insamlade informationen

Med hjälp av SPSS fick vi fram tabeller och figurer som underlättar när andra personer skall läsa och tolka resultatet. Eftersom varje enkät var konfidentiell så skrev vi en siffra på varje enkät för att kunna gå tillbaks och kontrollera den inmatade datan (Hansagi & Allebeck, 1994). När vi gjorde en kontroll efter att all data var inmatade upptäckte vi en del fel som korrigerades innan resultatet skrevs. De öppna frågorna var svåra att analysera då respondenterna gav olika svar och vi valde då att skriva ut citat för att läsaren skall få en tydligare bild av vad respondenterna har skrivit.

Vi hade hoppats på att få ut mer på sista frågan i enkäten. När frågan konstruerades tänkte vi att respondenterna skulle skriva om sin uppfattning om att vara ute. Istället resulterade denna fråga i att respondenterna beskrev saker som de trodde att vi som arbetsterapeuter ville veta. Så istället för att få de svar hoppas på så fick vi svar som handlade om att respondenterna klarade sin P-ADL och I-ADL självständigt. Vi valde att redovisa alla frågor som vi hade med i enkäten under resultat eftersom vi anser att det är oetiskt att be respondenterna fylla i alla frågor och sedan inte redovisa all information.

6.2 Resultatdiskussion

Studien har gett författarna ökad kunskap om hur äldre ser på betydelsen för sin utomhusvistelse. Vi kan se att alla respondenter tycker att det är mycket viktigt eller viktigt att komma ut och inte en enda har svarat att de inte tycker att det är viktigt. Eftersom alla våra respondenter bodde i eget boende och var i stor grad självständiga så kunde de själv välja om de vill gå ut eller om de vill stanna hemma.

Evenson et al., (2005) och Folkhälsan (2006) betonar vikten av miljöns utformning för att göra människor mer aktiva. Flera studier visar att äldre är rädda för att gå ut i den fysiska miljön på grund av att vägbeläggningen är ojämn, höga trottoar kanter samt att de saknades sittplatser (Clarke et al., 2009; Rantakokka et al., 2009). Dessa miljöhinder var även de som kom fram i vår studie om varför respondenterna var rädda för att ramla. När det gäller fallolyckor utomhus är det 75 % som orsakas av dåligt underlag (Gyllensvärd, 2009). Anledningen till att respondenterna vara rädda för att gå ut var just för att de skulle falla. Nästan vart annat fall för de över 65 år sker utomhus (Luukinen, Koski, Hiltunen & Kivela,

1994) så respondenternas rädsla i vår studie är befogad. Man kan dock med relativt små medel utforma utomhusmiljön så att den tillgodoser äldres behov genom att sätta upp fler sittplatser och åtgärda trottoarer och gångstigar så att de inte finns några ojämnheter. Ett hinder kanske inte bidrar till att en person väljer att inte gå ut utan ofta är det när det blir flera hinder som det blir en för komplex uppgift att utföra (Wennberg, Hydén, Ståhl, 2009). För att motivera äldre att vara aktiva i utomhusmiljöer måste man förstå hur utomhusmiljöer påverkar dem. Om man inte anpassar utomhusmiljöer till äldre kan det leda till att de väljer bort aktiviteter utomhus, vilket leder till att de äldre blir immobila och deprimerade (Rantakokka et al., 2009). Enligt Whiteford (1997) är det aktivitetsberövande när en yttre omständighet hindrar individen från att göra en meningsfull aktivitet vilket kan leda till att människor väljer bort eller slutar att utföra den aktiviteten.

Respondenterna uppger att de vistas i många olika miljöer. De miljöer som flest vistades i är grönområde, trädgård och parker. Genom att vistas i dessa miljöer känner respondenterna att de får välbefinnande, livskvalitet, motion och mycket glädje. Dessa anledningar gör att de tycker att det är mycket viktigt eller viktigt att vistas utomhus eftersom det ger så många fördelar. En del respondenter uppger att de sover bättre om de har varit ute under dagen och bra sömn gör att individen orkar mer, motverkar depression samt att det ökar välbefinnande (Dehlin, Hagberg, Samuelsson & Svensson, 1998).

Promenera var den aktivitet som respondenterna gjorde mest vilket även andra författare visat (Powell, Martin & Chowdhury, 2003; Ariane, Bedimo-Rung, Mowen & Cohen, 2005; Librett, Yore & Schmid, 2006; Brown, Finkelstein, Brown, Buchner & Johnson, 2009) och att det är den vanligaste aktiviteten personer gör tillsammans utomhus. Det kan bero på att det inte behövs någon speciell utrustning och att aktiviteten kan utföras i många olika miljöer (Brown et al., 2009) samt att man kan göra det när man vill och i den takt som passar. Naturen stimulerar alla våra sinnen därför är det så viktigt för människan att ha den i närheten (Folkhälsan, 2006). Naturen gör människan aktiv samt gör att man känner sig både utvilad och får mer kraft (Kaplan & Kaplan, 2003). Många av våra respondenter skrev att de känner sig både på gott humör och att känner att de får mer kraft när de har varit ute. En annan respondent skrev att han tillbringande mycket tid vid havet, eftersom det gav honom lugn och ro samt att han kunde sitta i sina egna tankar utan att bli störd. Andra respondenter skrev att de fick se de olika årstiderna skifta, se hur blommor och träd slår ut och se färger och känna dofter. Detta gjorde att de kunde minnas tillbaka till barndomen.

De flesta respondenterna var ute varje dag, vi vet dock inte hur lång tid de var ute eller vad de gjorde. Är de ute och promenerar mer än 30 minuter varje dag så uppfyller de kraven på den dagliga vardagsmotionen (Powell et al., 2003). Att vara ute och promenera spelar en viktig roll för att bibehålla de fysiska funktioner som gör att de äldre kan leva självständig långt upp i sin ålderdom (Rantakokko et al., 2009). Vi kan se att det skulle behövas en fråga i enkäten om tiden respondenterna spenderade ute varje dag för att se om de uppnår de rekommenderade 30 minuterna. De flesta av våra respondenter var ute och gick tillsammans med vän, make eller makan. Många av respondenterna har även fyllt i att de går ut själva, men det framgår inte om det bero på att de känner sig friska och tycker att de klarar det själv eller att de är ensamma. En del av respondenterna svarade att de går ut själva men att de saknar sin partner och hade hellre gått ut med den och anser att om maken eller makan hade levt hade de varit mer aktiva. Det visar att den sociala miljön (Kielhofner, 2004) har stor betydelse för hur aktiva vi är. I studien gjord av Ariane et al (2005) visas att grönområde har en positiv inverkan på sociala relationer eftersom det är ett ställe man kan träffa gamla och ny bekanta. På äldre dagar är det viktigt att träffa nya människor eftersom man mister många av sina nära och kära. En del av respondenterna skriver att de förlorat sin partner vilket var ett svar som vi inte alls hade räknat med. Men med tanke på att det var mer än en som skriver att livet inte är lika betydelsefullt utan sin partner så tycker vi att det är viktigt att ta upp. Att förlora någon som står en väldigt nära kan göra att man blir deprimerad. Därför är det viktigt att vistas utomhus för att motverka depressionen (Dehlin et al, 1998) och genom aktivitet lära känna nya människor som delar samma intresse. Studien som gjordes av Baldassare & Rosenfield samt Rook, 1984 kom de fram till att "walking clubs" var mycket bra för äldre. Här kunde de träffa andra människor som var i samma situation som de själva, de fick också nya vänner och samtidigt fick de motion som gjorde att de kunde bevara hälsan.

Livskvalitet kan tolkas på olika sätt. En tolkning är att det som gör livet värt att leva, är att livet är betydelsefullt för den person som lever det bidrar till livskvalitet (Brülde, 2003). Vi kunde tydligt se att utomhusvistelse berikade respondenternas liv genom de svar vi fick in. De flesta svarade att de fick bättre livskvalitet och att deras välbefinnande ökade samt att deras hälsa blev bättre. Respondenterna skriver att de får motion och ökar rörelserna i kroppen, att det är skönt och uppfriskande, träffa både nya och gamla vänner och att humöret blir bättre.

Det som motiverade respondenterna att gå ut var att de vill behålla den hälsa de har och för att hålla igång kroppen så att de inte blir immobila. För att människan skall kunna vara fysiskt aktiv krävs det att människans olika beståndsdelar samarbetar (Bjålie, 2005). En del respondenter skrev att de kände sig stelare i kroppen och hade lite krämpor här och där, men för övrigt kände de sig friska. När man åldras minskas muskelmassan och man blir stelare (Dehlin & Rundgren, 2007) men genom aktiviteter kan man bibehålla musklerna och sin rörlighet. Om en äldre person anser att den fysiska orken att utföra aktiviteter inte räcker till så kan detta leda till att de mister sina sociala relationer vilket kan bidra till minskad självkänsla (Blomqvist & Edberg, 2004) samt att man inte längre känner sig delaktig. Resultatet i vår studie visade även att gemenskap är en stor motiverande faktor för att komma ut och att få tillbringa tid ute och göra aktiviteter med sin familj, vänner, speciellt de aktiviteter som man har gjort stora delar av sitt liv är mycket viktigt (Hovbrandt, 2006). Några respondenter bor på landet och har jobbat med lantbruk hela sitt liv och nu hade deras barn tagit över, men de var fortfarande aktiva och hjälpte till så mycket de orkade på gården. Andra respondenter hade hund, som de tillsammans med sitt barn eller barnbarn gick ut med. Detta gjorde att respondenterna känner sig delaktiga i vad de gjorde och att det var meningsfullt för dem. Som arbetsterapeut ser vi människan som en social och aktiv varelse (Christiansen & Baum, 2005). Detta fick vi bekräfta genom vår studie att dessa två faktorer spelar en stor roll för äldre.

7. Konklusion

Genom denna studie har vi fått inblick i att de äldre som deltog i vår undersökning tyckte att det var mycket viktigt att vara i utomhusmiljöer och vara aktiv. Många beskriver en glädje att kunna få vara i olika utomhusmiljöer och att det ger dem både hälsa och gemenskap, detta gör att de känner att de får mening med livet. Men vi har också förstått att utomhusmiljöerna ibland är dåligt utformade. Vilket gör att den kräver för mycket av de äldres kapacitet, vilket kan leda till att de väljer att inte vistas utomhus. Genom att kunna vara aktiv långt upp i åldern gör att man kan leva ett självständigt liv (Rantakokka et al., 2009). En del av arbetsterapeutens kunskap är att se sambandet mellan person, aktivitet och miljö och hur viktigt det är att utföra meningsfulla aktiviteter. Det är viktigt att vi påpekar det för kommuner och landsting, så att de tänker på att anpassa parker, närmiljön och grönområden så att de

äldre kan komma ut och göra de aktiviteter de vill. Eftersom naturen har så många positiva egenskaper för både kropp och själ så är det dumt att inte utnyttja den. När vi blir gamla vill vi kunna vistas utomhus utan att bli hindrande av miljöfaktorer. Det hade varit intressant att jämföra vår studie eller gjort studien på respondenter från äldreboende eftersom vi ställer oss frågan om resultatet då blivit ett annat.

Vi vill avsluta med att tacka alla Er som hjälpt oss. De som har hjälpt oss med personer till undersökningen, personerna som deltog i undersökningen, de som stöttas oss genom hela proceduren och ni som har korrekturläst vårt arbete. Tack Pia för all handledning och stöttningen genom hela vårt arbete.

8. Referenslista

Andersson, L. (2002). *Socialgerontlogi*. Lund; Studentlitteratur.

Ariane, L., Bedimo-Rung, A., Mowen, A., & Cohen, D. (2005). The Significant of Park to Physical Activity and Public Health. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 159-168.

Baker, J., Meisner, BA., Logan, AJ., Kungl, AM., & Weir, P. (2009). Physical activity and successful aging in Canadian older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 223-235

Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful aging. *Ageing and Society*, 16, 397-422.

Baldassare, M., Rosenfield, N., & Rook, K. (1984). The type of social relationships predicting elderly well-being. *Research on Aging* 6, 549-559.

Baum, C.M. & Christiansen, C.H. (2005). Person-Environment Occupational Performance: An occupation-based framework for practice. I C.H Christensen., & C.M. Baum. *Occupational Therapy: Enabling function and well-being*. (s243-266). USA: SLACK Incorporated.

Blomqvist, K., & Edberg, A-K. (2004). *Att vara äldre ” man har ju sina krämpor”*. Lund; Studentlitteratur.

Brown, D.S., Finkelstein, E.A., Brown, D.R., Buchner D.M., & Johnson F.R. (2009). Estimating Older Adult´s Preferens for Walking Programs via Conjoint Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 3, 201-207.

Brülde, B. (2003). *Teorier om livskvalitet*. Lund; Studentlitteratur.

- Clarke, P., Ailshire, J.A. & Lantz, P. (2009). Urban built environments and trajectories of mobility disability: Findings from a national sample of community-dwelling American adults (1986-2001). *Social Science & Medicine*, 69, 964-970.
- Dehlin, O., & Rundgren, Å. (2007). *Geriatrisk*. Poland; Studentlitteratur.
- Dehlin, O., Hagberg, B., Samuelsson, G. & Svensson, T. (1998). *80 år och äldre – hur mår man, hur har man det?*. Lund; Studentlitteratur.
- DePoy, E., & Gitling, L. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund; Studentlitteratur
- Edwards, D., & Christiansen, C. H. (2005). Occupational Development. I C.H. Christiansen & C.M. Baum, *Occupational Therapy: Performance participation and well-being* (s.43-70). USA; SLACK Incorporated
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken (2nd ed)*. Lund; Studentlitteratur
- Gyllensvärd, H. (2009). *Fallolyckor bland äldre- en samhällsekonomisk analys och effektiva preventionsåtgärder*. Västerås; Åtta .45 Tryckeri AB.
- Hansagi, H., & Allebeck, P. (1994). *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård*. Lund; Studentlitteratur.
- Hovbrandt, P. (2006). "Getting about outside home" *Very old people's experiences*. Lund; Studentlitteratur.
- Hovbrandt, P., Fridlund, B., & Carlsson, G. (2007). Very old people's experiences of occupational performance outside the home: possibilities and limitations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14, 2, 77-85.
- Iwarsson, S., & Slaug, B. (2000). HOUSING ENABLER – *ett instrument för bedömning och analys av tillgänglighetsproblem i boendet*. Lund: Studentlitteratur

- Kaplan, S., & Kaplan, R. (2003). Health, Supportive Environments, and the Reasonable Person Model. *American Journal of Public Health, 93, 9, 1484-1489.*
- Kielhofner, G. (2004). *Conceptual foundations of occupational therapy* (3rd ed). Philadelphia: F. A. David's company.
- Kielhofner, G. (1995). *The Model of Human Occupation: Theory and Application*. Baltimore, MD; Williams & Wilkins.
- Kylén, J-A. (2004). *Att få svar*. Vellinge; Skogs Rulloffset
- Librett, J., Yore, M., & Schmid, T., (2006). Characteristics of Physical Activity Levels Among Trail Users in a U.S National Sample. *American Journal of Preventive Medicine, 31, 5, 399-405.*
- Luukinen, H., Koski, K., Hiltunen, L., & Kivela, S.L. (1994). Incidence rate of falls in an aged population in Northern Finland. *Journal of Clinical Epidemiology, 47, 843-850*
- Länsstyrelsen (2009). Hämtad den 29 oktober 2009.
http://www.lansstyrelsen.se/NR/rdonlyres/00D1900A-371E-4971-AA70-7DA14052BA3D/51307/utemiljo_webb.pdf
- Nerikes allehanda (2009). Hämtad den 18 september, 2009, från
<http://192.121.240.51/artikel.asp?intId=1440777>
- Olsson, T. (1998). *Människans natur – de grönas betydelse för vårt välbefinnande*. Lund; BJT Tryck AB
- Ottosson, J., & Grahn, P. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov*. Alnarp; Förvaltningsavdelningens repro vid SLU.
- Pensionärernas Riksorganisation (2009). Hämtad den 3 September, 2009, från www.pro.se

- Powell, K., Martin, L. & Chowdhury, P. (2003). Places to Walk: Convenience and Regular Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 93, 1519-1521.
- Rantakokko, M., Mänty, M., Iwarsson, S., Törmäkangas, T., Leinonen, R., Heikkinen, E. & Rantanen, T. (2009) Fear of Moving Outdoors and Development of Outdoor Walking Difficulty in Older People. *The American Geriatrics Society*, 57, 634-640
- Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440
- Sandberg, K. (1999). *Möjligheternas trädgård en trädgård för alla*. Kristianstad; Kristianstads Boktryckeri.
- Sandström, U., & Asplind, B. (1992). *Ljusteknik*. Stockholm; Tryckoffset.
- Schmidt, R. M. (1994). Healthy aging into the 21st century. *Contemporary Gerontology*, 1, 3-6.
- Seniorer i tiden (2009). Hämtad den 3 September, 2009, från www.seniornet.se
- Spiriduso, W.W., Francis, K.L., & MacRae, P.G. (2005). *Physical dimension of aging (2nd ed)*. USA.
- Statens folkhälsoinstitut (2009). Hämtad den 29 oktober 2009. <http://www.fhi.se/PageFiles/7799/utemiljonsbetyd0601.pdf>
- Statens folkhälsoinstitut (2009). Hämtad den 17 november 2009. <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Aldres-halsa/>
- Statens offentliga utredningar (SOU 2003:91) (2003). Äldre politik för framtiden. Stockholm; Elanders Gotab AB
- Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Polen; Studentlitteratur.

Vogel, T., Brechat, P-H., Lepretre, P-M., Kaltenbach, G., Berthel, M, & Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *The International Journal of Clinical Practice*, 63, 2, 303-320.

Wennberg, H., Hydén, C & Ståhl, A. (2009). *Barrier-free outdoor environments: Older peoples' perceptions before and after implementation of legislative directives*. Lund; Lunds Universitet, Health Science Center.

Whiteford, G. (1997). Occupational deprivation and Incarceration. *Journal of Occupational Science: Australia*, 4, 3, 126-130.

Öberg P. (2002). Livslopp i förändring. Andersson, L.(Red). *Socialgerontologi*.(s. 44-63). Lund: Studentlitteratur.



MEDICINSKA FAKULTETEN
Lunds universitet

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

Kommer du ut, vad gör du och med vem?

Undersökning av personer som är över 80 år
gällande utomhusmiljö



Enkät

Denna enkät handlar om Din syn på Din vistelse i utomhusmiljö. Efter en del frågor finns det utrymme att skriva ner egna tankar och reflektioner. Om Du kryssar i "Annat" på någon fråga så är vi tacksamma om Du kan precisera vad det är Du menar. OBS Enkäten är dubbelsidig.

1. Vilket kön är du?

- Man
- Kvinna

2. Vilket år föddes du?

19.....

3. Funktionsnedsättningar

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Synnedsättning
- Hörselnedsättning
- Balanssvårigheter
- Inga
- Annat.....

4. Förflyttningshjälpmedel som används utomhus?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Käpp
- Rollator
- Rullstol
- Inga
- Annat.....

5. Boendeform

- Lägenhet
- Hus
- Gård
- Annat.....

6. Hur ofta går du ut?

- Varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan
- Varje månad
- Några gånger per år
- Aldrig
- Vet ej
- Annat.....

7. Hur viktigt tycker du det är att komma ut?

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Inte alls viktigt
- Vet ej
- Annat.....

8. Hur tycker Du att utomhusvistelse berikar ditt liv?

.....

.....

.....

9. Vad motiverar dig att gå ut?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- För hälsans skull
- Gemenskap
- Inget
- Annat.....

Förklara gärna här nedan varför eller varför inte du tycker det är viktigt att vistas utomhus:

.....
.....
.....

10. Är du rädd för att ramla?

- Ja
- Nej
- Vet ej

11. Varför är du rädd för att ramla?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Synnedsättning
- Hörselnedsättning
- Balanssvårigheter
- Väder
- Inga sittplatser
- Höga trottoarkanter
- Ojämn vägbeläggning
- Annat.....

Precisera gärna varför:

.....
.....
.....

12. Vart går du när Du går ut?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Balkong
- Trädgård
- Naturområde
- Park
- Vet ej
- Annat.....

13. Finns det något i din boendemiljö som hindrar dig att gå ut?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Trappor
- Tunga dörrar
- Höga trösklar
- Inget
- Annat.....

14. Finns det något i utomhusmiljön som hindrar dig från att gå ut?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Väder
- Inga sittplatser
- Höga trottoarkanter
- Ojämn vägbeläggning
- Inget
- Annat.....

15. Med vem går du ut?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Med en vän
- Med hemtjänstpersonal
- Med ledsagare
- Ingen
- Vet ej
- Annat.....

16. Vilken av följande aktiviteter deltar du i när du är ute?

(mer än ett svarsalternativ kan anges)

- Promenad
- Trädgårdsarbete
- Boule
- Stavgång
- Träning (t.ex. Friskis & Svettis)
- Inget
- Annat.....

17. Andra reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tack för Din medverkan

Emma Birkegård och Therése Grevendahl