

DEN ÄLDRE MÄNNISKANS BEHOV AV EN MENINGSFULL NÄRMILJÖ.

En undersökning om hur mina äldre släktingar upplever och påverkas av sin närmiljö.

Nike Tretonius



Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Landskapsarkitektprogrammet

Alnarp 2025



**Den äldre människans behov av en meningsfull närmiljö.
En undersökning om hur mina äldre släktingar upplever och påverkas av sin
närmiljö.**

The elderly individual's need for a meaningful nearby environment.
A study of how my older relatives perceive and are influenced by their close
living environment.

Nike Tretonius

Handledare: Maria Kylin, Sveriges Lantbruksuniversitet, institutionen
för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Karl Lövrice, Sveriges Lantbruksuniversitet, institutionen för
landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0845

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2025

Omslagsbild:

Micheile Henderson (2019) Elderly couple taking a walk through the park. Arboretum Trompenburg,
Rotterdam. [Bild] [Man and woman walking on road during daytime photo – Free Senior couple Image on Unsplash](#) [2024-03-19]

Figurer: Bilder tagna av Nike Tretonius (2024) om inget annat anges

Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.

Nyckelord: Äldre, Närmiljö, Livskvalitet, Miljöpsykologi, Sinnesupplevelser, Hälsa,
Utevistelse

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap Institutionen
för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Sammanfattning

Följande uppsats består av en ingående litteraturstudie som ges sällskap av en omfattande fallstudie med innehåll av personliga intervjuer och en berikande promenad. Litteraturen lyfter forskning som berör en majoritet av kvantitativa studier. Teorier om livskvalité, miljöpsykologi, planering och sinnesupplevelser presenteras och slås samman med fler exempel från verkligheten, för att ge en djupare insikt i hur ålderspensionärers vardagliga närmiljö påverkar dem och deras enskilda livskvalitet. Resultatet påvisar relationen mellan den genomförda fallstudien och litteraturen för att senare utvärderas i den avslutande diskussionen. Uppsatsen har bidragit till ytterligare perspektiv på livskvalitet, pensionärers skilda livsstilar och preferenser. Den har också lyft fram utevistelsens betydelse för människans välmående och hälsa.

Nyckelord: Äldre, Närmiljö, Livskvalitet, Miljöpsykologi, Sinnesupplevelser, Hälsa, Utevistelse

Abstract

The following essay consists of a well-executed literature study accompanied by an extensive case study containing personal interviews and an enriching walk. The literature highlights research that concerns most quantitative studies. Theories about quality of life, environmental psychology, planning, and sensory experiences are presented and combined with more real-life examples to give a deeper insight into how the elderly's everyday local environment affects them and their individual quality of life. The result demonstrates the relationship between the completed case study and the literature to be later evaluated in the concluding discussion. The essay has contributed to further perspectives on quality of life, and the elderly's different lifestyles and preferences. It has also highlighted the importance of outdoor activities for people's well-being and health.

Keywords: Elderly, Local environment, Quality of life, Environmental psychology, Sensory experiences, Health, Outdoor stay

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Figurförteckning.....	5
Förkortningar	7
1. INLEDNING	8
1.1 MÅL, SYFTE & FRÅGESTÄLLNING	9
1.2 MATERIAL & METOD.....	9
1.2.1 Litteraturstudie	10
1.2.2 Fallstudie	10
2. LITTERATURSTUDIEN.....	11
2.1 Vad innebär begreppet livskvalitet?	11
2.2 Vad säger miljöpsykologin om äldres relation till deras miljöer?	13
2.3 Küllerparets egen forskning om äldres utevistelse	15
2.4 Sinnesupplevelser.....	18
3. FALLSTUDIEN	19
3.1 Metoder.....	19
3.2 Vilka är mina gamla och hur bor de?	21
3.2.1 Morfar Thord och mormor Karins närmiljö.	21
3.2.2 Arne och Liz närmiljö.	23
3.2.3 Farmor Janeths närmiljö.....	25
3.3 Intervjuer.....	27
3.4 En promenad i närmiljön.....	36
3.4.1 Dokumentation under promenaden	36
4. RESULTAT	42
4.1 Intervjuresultat	42
4.2 Promenadresultat.....	45
5. AVSLUTANDE DISKUSSION.....	46
5.1 Metoddiskussion	49
6. FRAMTIDA FORSKNING.....	50
REFERENSER	51
6.1 Tryckta källor.....	51
6.2 Elektroniska källor	51
6.3 Muntliga källor.....	52
TACK	53
BILAGA 1	54

FIGURFÖRTECKNING

Figur 1. Växelspelet mellan individ och omgivning. Människan vill ha balans mellan kontroll och aktivering. (Küller 2004, se Küller & Küller 1994).	14
Figur 2. Hälsoindex som klargjorde sambandet mellan hälsa och utevistelse. (Küller & Küller 1994; Johansson & Küller 2005).	16
Figur 3. Markeringar efter vart fallstudien har tagit plats inom Landskrona kommun. Bildkälla: Google maps. 2024-02-26. Kamera 17 km.	19
Figur 4. Morfar och mormors bostad i Munkeback. 14 februari 2024.	21
Figur 5. En del av trädgården och entrén till morfar och mormors bostad. Bildkälla: Thord Lindell.	22
Figur 6. En del av baksidan i morfar och mormors trädgård. Bildkälla: Thord Lindell.	22
Figur 7. Framsidan av Arne och Liz bostad på Fågelvägen i Landskrona stad. Bildkälla: Google maps. Juli 2022.	23
Figur 8. Arne och Liz Lindells trädgård under våren. Bildkälla: Arne Lindell.	24
Figur 9. Arne och Liz Lindells trädgård under sommaren. Bildkälla: Liz Lindell.	24
Figur 10. Framsidan av farmors bostad på Löpargatan, Landskrona stad. Bildkälla: Janeth Strömblad. 12 mars 2024.	25
Figur 11. Farmors uteplats/ trädgård. Bildkälla: Janeth Strömblad. 12 mars 2024.	26
Figur 12. Grönskan på farmors uteplats/ trädgård. Bildkälla: Janeth Strömblad. 12 mars 2024.	26
Figur 13. Citadellområdet, Landskrona slott.	31
Figur 14. Mormors barndomshem på Citadellområdet. Landskrona stad. 11 mars 2024.	31
Figur 15. Villaområdet vid Sommargatan 25, precis nordöst om Landskrona centrum. Platsmarkering av bostadens position. Riktning norr. Bildkälla: Google Earth. Maj 2023.	32
Figur 16. Sommargatan 25, morfar och Arnes barndomshem. Landskrona stad. 13 februari 2024.	32
Figur 17. Koloniområdet vid Plommonstigen 19.	33
Figur 18. Plommonstigen 19, farmors föräldrars sommarkoloni. Landskrona stad. 13 februari 2024.	33
Figur 19. Området vid Norrainfartsgatan 22. Precis norr om Landskrona centrum. Platsmarkering av lägenhetens position. Riktning norr. Bildkälla: Google Earth. Maj 2023.	34
Figur 20. Norrainfartsgatan 22, farmors barndomshem. Landskrona stad. Bildkälla: Google maps. April 2022.	34
Figur 21. Flygbild över Munkeback. Vitt litet kryss symboliserar morfar och mormors hem och den streckade röda linjen påvisar vart promenaden förekom. Karta hämtad från Lantmäteriet 2024-02-14.	36
Figur 22. Där det gröna spricker fram och hästarnas avtryck syns. 14 februari 2024.	37

Figur 23. Myrstacken som morfar stannar vid. 14 februari 2024.....	38
Figur 24. Björnbusken som tillför sylt på sommaren. 14 februari 2024.....	38
Figur 25. Den smyckade stubben. 14 februari 2024.....	39
Figur 26. Munkebäcks ljugarbänk med utsikt över dalen. 14 februari 2024.	39
Figur 27. Munkebäcks enda <u>konstruerade</u> lekplats. 14 februari 2024.....	40
Figur 28. Leksakerna obrytt spridda över lekplatsen. 14 februari 2024.	40
Figur 29. Utsikten över jordgubbsplanteringarna och åkern i sydvästra kanten på skogen. 14 februari 2024. ...	41
Figur 30. Munkebäcks vägar. 14 februari 2024.....	41

FÖRKORTNINGAR

NE	Nationalencyklopedin
Kvm	Kvadratmeter
HD	Helsingborgs Dagblad
SCB	Statistiska centralbyrån

INLEDNING

När människan får i uppgift att beskriva vart någonstans de bor, väljer de att se till det övergripande landskapet eller den mer detaljerade närmiljön.

NE:s (u.å.) definition av närmiljö tillfogar en upplysning om dess betydelse för trivseln i ett bostadsområde. Här finns en närmare beskrivning av vad substantivet ”närmiljö” står för. Ordet ”närmiljö” tydliggör miljön ur en praktisk eller estetisk synvinkel i den närmaste omgivningen (NE u.å.). Detta kan kopplas till det Folkhälsomyndigheten (2023a) menar är de främsta beståndsdelarna i progression mot det många skulle kalla en bättre livskvalitet.

I Sverige har Folkhälsomyndigheten (2023b) ett nationellt ansvar för hälsofrågor, vilka har befogenhet att antyda det faktum att miljön påverkar vår hälsa samtidigt som våra livsmiljöer och dess estetik har betydelse för hur vi mår.

På deras webbplats går det att läsa att storlek och kvalitet på bostaden, samt sociala och fysiska faktorer i närmiljön har betydelse. De skriver även att

” [...] tillgång till ett bra boende och en god närmiljö är viktiga förutsättningar för en god och jämlik hälsa” (Folkhälsomyndigheten 2023a).

Förutom funktionsförhindrande och barn är främst den äldre människan i stort behov av en givande närmiljö. Närmiljön är viktig för de äldre, för deras hälsa och för deras livskvalitet. Med en alltmer ökad livslängd finns det ytterligare skäl att fokusera på vår upplevelse av vår närmiljö (SCB 2023).

Landskrona kommun är en av Sveriges 290 kommuner som byggt anpassade alternativa boenden för äldre. Landskrona som i denna uppsats är i fokus, har flera alternativa äldreboenden, gruppboenden, trygghetsboende och tillfälliga växelvårdsplatser (Landskrona stad 2022). Det finns dock de som väljer att fortsätta bo kvar i sina privata bostäder, utan samma tillgänglighet för omsorg, livet ut.

Genom att integrera och förstå närmiljöns betydelse, funktion och upplevelse, även för de som väljer bort de alternativ som kommunen erbjuder, kan vi möta de samhällsproblem som förväntas uppkomma av en ökad livslängd.

Uppsatsen och analys ingriper ålderspensionärer, bosatta i Landskrona kommun, i både det urbana och det rurala landskapet. En ålderspensionär tolkas främst som en person vars ålder är över 67 år och som lämnat förvärvslivet bakom sig av åldersskäl och hälsoskäl (Pensionsmyndigheten 2023). Teorier som tas upp berör livskvalitén, miljöpsykologin och planering, som i samband med exempel från

verkligheten ger perspektiv på hur ålderspensionärers vardagliga miljö påverkar dem.

MÅL, SYFTE & FRÅGESTÄLLNING

Arbetet innehåller en undersökning om äldres levnadsmiljö och hur detta påverkar dem. Resultatet av undersökningen presenteras i text tillsammans med en bilaga, en tabell och ett flertal figurer.

Syftet med detta arbete är att bidra till en ökad förståelse för vad livskvalité kan innebära för den äldre människan och vilken betydelse närmiljön har för denna livskvalité. Vidare hoppas arbetet bli en referens till framtida utformning och planering av människors miljö. Genom en ökad medvetenhet om människans betydande närmiljö vidgas kunskapen och förståelsen ytterligare för *hur* och *att* vår miljö påverkar oss.

Undersökning ska genom intervjuer ta reda på hur äldre upplever och påverkas av sin närmiljö. Detta görs med hjälp av den övergripande frågeställningen: *Hur påverkar utemiljön nära bostaden den äldre människans livskvalitet?* Vilket även kan brytas ner i fler underfrågor, såsom: *Vad är livskvalitet? Vad säger miljöpsykologin om äldres relation till deras miljöer? Vad innebär utemiljön / bostadsområdet för de äldre?*

Det långsiktiga målet innebär en upplysning om hur vi som samhällsliga planerare, i utveckling med samhället, kan bidra till att ge en bibehållen och fulländad känsla.

MATERIAL & METOD

Till hjälp av resultat för den angivna frågeställningen har studier i form av fallstudier och litteratur gjorts. Litteraturstudien bidrar med teoretiska resonemang och fallstudierna utgör realistiska exempel.

Arbetet har utgått ifrån källor som behandlar teorier om livskvalitet, ålderdom, miljöpsykologi och främjande miljöfaktorer, äldres utevistelse, begränsningar och möjligheter.

Huvuddelen av arbetet är bestående av fallstudierna för att belysa det subjektiva perspektivets relation till närmiljön och därtill livskvalitet.

LITTERATURSTUDIE

Litteraturen har omfattat relevanta tryckta källor, myndigheter, webbplatser, tidigare vetenskapliga arbeten, publicerade artiklar och forskning. Med litteraturen har olika ståndpunkter från olika årtal klargjorts, ifrågasatts och påvisats. Tryckta som elektroniska källor har granskats, redogjorts och analyserats med varandra och det konkreta materialet. De flesta av källor har hittats med SLU:s sökmotorer och därtill respektives källhänvisning, men även genom vidare sökning på Google Scholar och Google. Vissa källor har upptäckts genom andra källor. Tips från motläsare har även nyttjats.

FALLSTUDIE

Den konkreta och kvalitativa undersökningsmetoden i form av inspelade intervjuer och en promenad, har stärkt det teoretiska arbetet och tvärtom, samtidigt som det har bidragit till en originalitet. Uppsatsen har vänt sig till intervjuobjekt som innefattar egna äldre släktingar. Syftet med intervjuerna har varit att ta reda på hur mina äldre själva definierar samt upplever livskvalitet och hur de använder sina vardagliga utemiljöer. Intervjuer har skett via personliga möten vid likartad tid på dygnet och riktat sig till 5 pensionärer: mormor och morfar, morfars bror med fru och farmor, som alla är bosatta i 3 olika miljöer runtom i Landskrona kommun. Tillhörande intervjufrågor har fungerat som en guide i en öppen intervju. Samtalen har lett till ett resultat av en djup diskussion. Syftet med promenaden som utfördes med min morfar var för att få en förståelse för vad han i fråga upplever i -och hur han upplever sin närmiljö.

Allt har sist diskuterats i samband med mitt perspektiv, i min roll som framtida landskapsarkitekt.

LITTERATURSTUDIEN

Litteraturstudien har utgjort bakgrunden för detta arbete. Arbete härifrån tar upp de teorier som sedan ska diskuteras med de realistiska exemplen från fallstudien och landskapsarkitektens framtida roll. Nedan presenteras definitioner av begreppet livskvalitet. Vidare läggs det fram forskning om äldres psykologiska relation till utemiljön och deras mer specifika utevistelse. Sist nämns sinnesupplevelserna för dess styrka inverkan som en grundläggande aspekt.

VAD INNEBÄR BEGREPPET LIVSKVALITET?

År 1976 beskrivs kritiken för samtida tolkade mål av samhällsutvecklingen av docent Bo Edvardsson och författaren Jan Vegelius i en forskningsrapport från Religionssociologiska institutet (Edvardsson & Vegelius, 1976). Mål som innebär en stadig stävan mot en ekonomisk tillväxt och som förklaras som en ” [...] materiellt betonad levnadsstandard [...] ” (Edvardsson & Vegelius, 1976:3) är de som länge tagits upp i samhällsdebatten. Till följd har det moderna samhället haft sina föraktare som med tiden belyst dess negativa sidor. Miljöförstöring, stress och psykisk ohälsa är några av de som anses negativa, som stärkt reaktionen på utvecklingen och som samtidigt varit en grund till introduktionen av begreppet ”livskvalitet” (ibid).

I sin metod förklarar Edvardsson och Vegelius deras undersökning som grundar sig i ett postenkätformulär (Edvardsson & Vegelius, 1976). I enkätformuläret ställde de frågan ”*Vad skulle ni personligen vilja ge för innebörd åt ordet livskvalitet?*” (Edvardsson & Vegelius, 1976:5). Formuläret som besvarades mellan januari och april månad, år 1975, gav ett totalt återflöde på 143 svar, där vissa ansågs komma från ”experter”. Efter resultatet som var av Edvardsson och Vegelius (1976) förutspådd att landa i ett mer betydande mått av variation, gjordes även en värdering av begreppet. Genom kategorisering av svaren för att lättare påvisa vilka komponenter som uppfattas vara viktigast i begreppet, var fem mer framträdande än andra. Den mest frekventa kategorin var *individens psykologiska egenskaper*, som utan större skillnad följdes av *förhållandet mellan människor och fysisk miljö*. Därefter med lägre frekvenser fick *arbete* och *politiskt system* (ibid).

Båda författarna är överens om att begreppet *individuell variation* är väsentlig i livskvalitetsanalyser (Edvardsson & Vegelius, 1976). Bortsett från att de diskuterar på en samhällelig nivå och vad begreppet i dess utveckling kan ge, finns det en viktig mening med att ta hänsyn till de grupper som ej kan eller har svårt för att föra sin egen talan. Möjliga framtida konsekvenserna kan uppkomma på

grund av nutida tolkning av begreppet, och därav är det viktigt att ” [...] livskvalitet måste beaktas som provisorisk” (Edvardsson & Vegelius, 1976:21).

I debatten om livskvalitet omfattas såväl subjektiva som objektiva dimensioner, som också varit till fördel för en ökad uppmärksamhet till upplevelsedimensioner (Edvardsson & Vegelius, 1976). Edvardsson och Vegelius (1976) anser att de objektiva dimensionerna (rent mättekniskt) kan studeras med olika registreringsmetoder som grundar sig i medicinska, statistiska eller naturvetenskapliga sådana, medan de subjektiva huvudsakligen studeras genom enkäter, intervjuer och ibland olika skalningsmetoder (ibid).

Sist nämner Edvardsson och Vegelius (1976) vad som gäller för utvecklingen av begreppet *livskvalitet*, de menar att ”Förutsatt att begreppet blir bestående kommer dess innebörd att förändras med våra värderingar och samhällsutvecklingen” (Edvardsson & Vegelius, 1976:23).

Inom nutida rapporter har Lunds universitet, i ett samarbete med Helsingborg stad, gjort ett arbete som de valt att döpa till *Vad är livskvalitet?* I arbetet har Andreas Vilhelmsson och Per-Olof Östergren gjort en kunskapsanalys och en forskningsöversikt av begreppet *Livskvalitet*.

Vad livskvalitet är, kan tolkas från fler olika perspektiv (Vilhelmsson och Östergren 2020). Det kan tolkas utifrån traditionella perspektiv, med vikt av välbefinnande, betonat av materiella villkor. Det kan också tolkas inom vård och medicin. Här handlar livskvaliteten mer om välbefinnande och hälsa som funktion. Sist kan livskvalitet handla om och utgå ifrån samhällsvetenskaper som fokuserar på ett subjektivt innehåll, med utgångspunkt i livstillfredsställelse, lycka och meningsfullhet (ibid).

Som ett flerdimensionellt välbefinnande menar Vilhelmsson och Östergren (2020) att en bredare tolkning av begreppet kan finnas i ett policysammanhang. I detta sammanhang kombineras både subjektiva och objektiva dimensioner, vilka utgör grunden för miljömässiga, ekonomiska och sociala indikatorer. Indikationer som för livskvaliteten anses viktiga är enligt Vilhelmsson och Östergren (2020) relaterade till...

” [...] sysselsättning, arbetslöshet, inkomst, bostad, hälsostatus, livstillfredsställelse, balans mellan arbete och fritid, utbildning, valdeltagande, tillit, känsla av trygghet, socialt stöd och luftkvalitet.”
(Vilhelmsson och Östergren 2020:5)

Alla faktorer anses representera begreppet livskvalitet, vilka också sammanställs i olika index (Vilhelmsson och Östergren 2020).

VAD SÄGER MILJÖPSYKOLOGIN OM ÄLDRES RELATION TILLDERAS MILJÖER?

Svensk Miljöpsykologi är en antologi utgiven år 2005 där forskning från 20 olika miljöpsykologer presenteras. I varje skrivet fristående kapitel tas de huvudsakliga forskningsområdena upp inom den svenska miljöpsykologin samtidigt som den sätts i relation till den internationella. De huvudsakliga områdena behandlar de fysiska miljöfaktorernas inverkan på människan, däribland representation av miljöer, naturmiljöers betydelse, riskuppfattning och olika psykologiska perspektiv på miljövard.

I den tredje delen av boken behandlar författare ämne som rör sig om *Miljöer för barn och äldre*. Det totalt sjätte och första kapitlet innanför detta ämne är skriven av docent Rikard Küller vars rubrik lyder *Forskning om åldrande och boende*.

Küller inriktar sig på miljöpsykologins studier om "[...] hur åldrandet påverkas av olika miljöfaktorer" (Küller u.å. Johansson & Küller 2005:103) där ett av målen är att underlätta för den äldre människan att klara sig själv längre, oavsett om det gäller i det privata hemmet eller på det särskilda boendet.

Åldrandet är en verklighet för alla individer. Professor vid Karolinska institutet Laura Fratiglioni yttrar sig om det oundvikliga, samt det som verkar vara en medveten ignorans i det västerländska samhället. I en intervju säger hon "*Åldrandet börjar inte vid 65 år och 70 år. Man åldras dag för dag med början från 20-årsåldern.*" (Hedlund, F. 2015 se Odling 2023). Trots denna realitet går det inte att undvika det faktum att kroppen vid cirka 70-årsåldern börjar visa en unik åldersrelaterad förändring. I sitt kapitel påstår Küller (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005) att förändringarna går att motverka i viss grad genom regelbunden utevistelse och lämpad fysisk aktivitet.

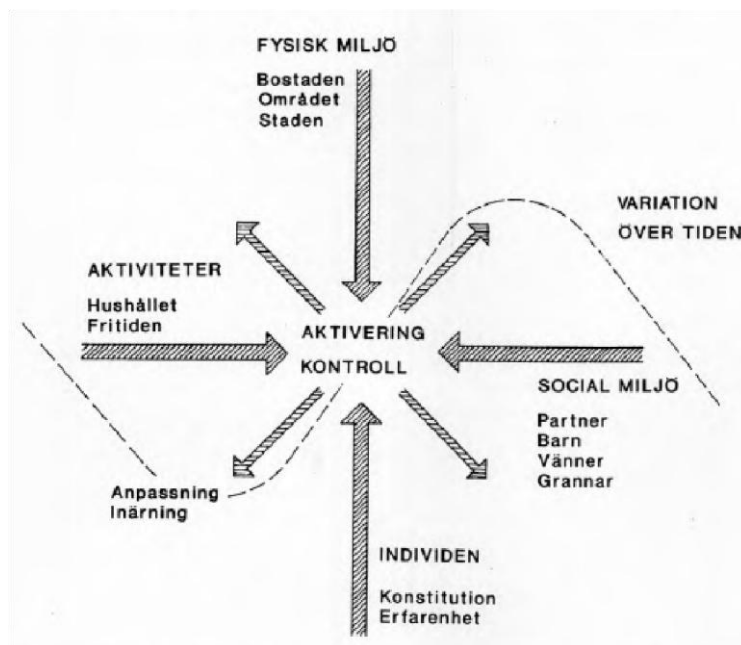
Enligt Küller (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005) har forskare utvecklat kongruensmodeller för att påvisa miljöns utformning i relation till äldres förutsättningar. Han hänvisar till Powell Lawton, en amerikans beteendepsykolog, som menat att miljöstress och personlig kompetens ligger till grund för beteende. Vidare har Lawton (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005) sett bostaden som ett "resurscentrum" där han utgått från ett objektiva perspektiv och därav beskrivit den med ord som: stimuleringsmöjligheter, närhet till andra, komfort/ hinder och utomhusresurser.

Vid 1970-talet hade även Küller utvecklat en egen interaktiv modell. Med en neuropsykologisk grund utgjorde modellen en bas för undersökningar av äldre och deras miljö (Küller 1991, 2004. se Johansson & Küller 2005). Modellen påvisar

att omgivningen, som bland annat innebär den fysiska miljön, påverkar individen (ibid).

Küller (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005) tillägger och understryker samtidigt Lawtons ideologi om resurser genom att vidare påstå hur påverkan varierar och modifieras över tid, allt beroende på individens personliga konstitution, resurser och erfarenheter. Han försäkrar sig tillsammans med resultat av modellen, att trots stimulans från miljön, är individens strävan alltid riktad mot att upprätthålla kontrollen över sin egen situation (ibid).

Modellen som också har använts för barnstudier menar bland annat att stimulansen från de olika källorna måste vägas samman och därefter anpassas utifrån individens resurser (ibid).



Figur 1. Växelspelet mellan individ och omgivning. Människan vill ha balans mellan kontroll och aktivering. (Küller 2004, se Küller & Küller 1994).

I ett av Küllers forskningsprojekt intervjuades personer i åldrarna 60–70 år angående arbetet, ekonomin, fritiden, hälsan och boendet (Küller, 1985, 1988. se Johansson & Küller 2005). För att belysa miljöns betydelse delades de totalt 500 intervjuerna upp på fem olika platser. Platserna som valdes rörde sig om ett inner- och ytterområde tillhörande en större stad, samt en stadsdel, ett inlands- och kustområde tillhörande en annan mindre stad. Utan större överraskning trivdes 90% bra i sin egen bostad och $\frac{3}{4}$ underströk viljan att stanna kvar i samma bostadsområde resten av sitt liv (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005). I bostadsområdet uppskattades den egna bostaden mest, oavsett på vilken av de fem

platserna bostaden var belägen. Resultatet visade också att den tillhörande utemiljö vid respektive plats var uppskattad utifrån vad just den hade att erbjuda. Med andra ord spelade det ingen roll hur lite eller mycket natur som förekom vid eller runt bostaden, däremot var närvaron av andra människor det som var av betydelse. I praktiken uppskattades det sociala nätverket mer på landsbygden än i själva staden, och mer i äldre bostadsområden än i de nyare (ibid).

Var tredje person nämnde även skadegörelse och kriminalitet som ett problem, något som upplevdes mer vanligt i städerna än på landsbygden (ibid). Dessutom kom besvärandet av biltrafik och luftförorening också på tal, vilket forskningen antyder har ökat (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005).

Tabell 1. Vad som mer eller mindre uppskattades av människor som bodde på landsbygden och i staden. (1 = mest; 7 = minst) – (Küller 1985, se Johansson & Küller 2005).

Aspekt	Stadsbor	Landsbor	Totalt
Natur och grönska	2,5	1	1
Bostaden	1	2	2
Läget	2,5	4	3
Människor	5	3	4
Servicen	4	5	5
Fritidsaktiviteterna	7	6	6
Arkitekturen	6	7	7

KÜLLERPARETS EGEN FORSKNING OM ÄLDRES UTEVISTELSE

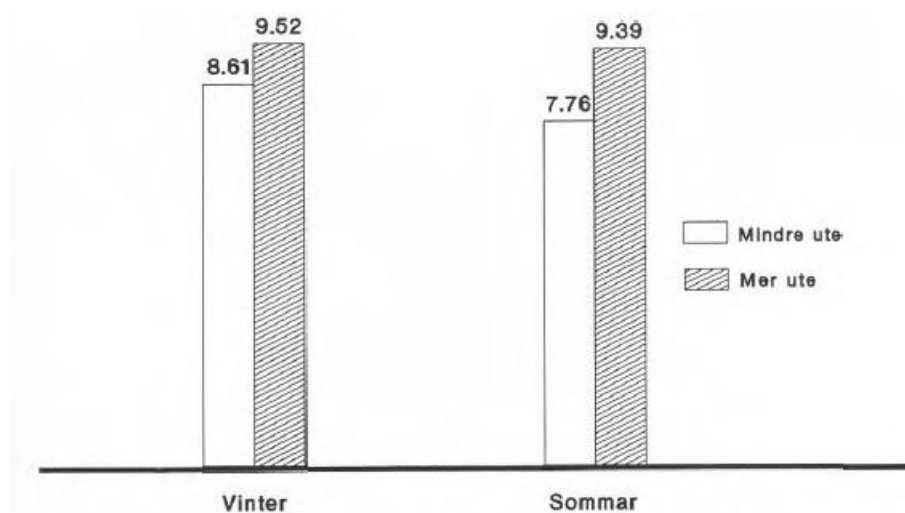
I Küller & Küllers egen rapport STADENS GRÖNSKA, ÄLDRES UTEVISTELSE OCH HÄLSA från 1994, undersöktes den äldre människans utevistelse i detalj, i Lunds kommun. Genom en enkät gav 640 personer i åldrarna 71 – 96 år svar på frågor som handlade om hur länge, varför, var och när (Küller & Küller 1994). Trots den höga medelåldern bland de deltagande, var det många som gick ut dagligen, dock mer under sommaren än vintern. Studien gav också insyn i tidpunkten för den dagliga utevistelsen som visade sig vara vanligare från förmiddag till eftermiddag, och mindre vanlig på kvällen och den tidiga morgonen. Av alla 640 personer fanns det 5 som menade att de aldrig vistades utomhus. Med tanke på studiens resultat som också uppgav en förväntan på nedgång i utevistelsen ju äldre man var, kan dessa 5 möjligtvis ha varit närmare 96 år (ibid).

Vidare i studien fick man också svar på vad de ägnade sig mest åt utomhus (Küller & Küller 1994). Det främsta skälet till att man gick ut var för den friska luften, men minst lika betydelsefull var motionen samt synen av natur och grönska (ibid).

För att konkretisera utevistelsen relation till hälsan skapades ett hälsoindex. Indexet (*figur 3*) visade på att dem som befann sig ute mer under året, var också betydligt friskare, precis som de som hade utsikt över ett grönområde (Küller & Küller 1994). Sambandet mellan hälsa och utevistelse är väl underbyggd trots att orsakssammanhangen inte är klarlagda. Svaret på frågan som handlade om hur utevistelsen kan stödjas innehöll flera faktorer. Var man blivit uppvuxen var en av dem. De som var uppvuxna i storstadsmiljöer spenderade inte lika mycket tid utomhus som de som ägnat sin barndom i en mindre stad eller större ort. Det skiljde sig med mer än en halvtimmes utomhusvistelse för de olika fallen (ibid).

En rätt självklar faktor var den egna attityden (Küller & Küller 1994). Denna attityd grundade sig mycket i kunskapen och/eller förståelsen om utevistelsens positiva hälsoeffekter. Hos de som var medvetna uppgick en timmes skillnad i vistelsen utomhus på sommaren än hos de som hade till grunden, en sämre attityd (ibid).

Undersökningen underströk också det faktum att det finns fler faktorer som motverkar utevistelsen då det finns äldre som inte vill gå ut utav anledning till rädsla (Küller & Küller 1994). Tanken på att falla omkull, bli påkörd av diverse, att bli överfallen eller utsatt för väskryckning, var några av rädslorna som de äldre uttryckt sig om. De sist nämnda faktorerna handlade om dålig hälsa, för hög ålder och en så simpel grej som ensamhet. Att vara ensam och att inte ha någon att gå ut med skapar hinder för många (ibid).



Figur 2. Hälsoindex som klargjorde sambandet mellan hälsa och utevistelse. (Küller & Küller 1994; Johansson & Küller 2005).

Ensamhet är inte bara ett hinder utan även en ledande orsak till isolering för många äldre (Küller & Küller 1994). Av denna anledning vill Küllerparet betona att det generellt ökade kvarboendet i det privata hemmet är ett steg närmare en ännu svårare isolering (ibid).

Ett avgörande faktum för brytning av isolering är utformningen av den yttre närmiljön runt om bostaden (Küller & Küller 1994). Denna miljö är viktig för stimulering av en ökad grannkontakt och till aktiviteter. Dansk forskning har bland annat försökt visa på betydelsen av en mötesplats med målet som kontaktskapande, som en del av den yttre miljön (ibid). I boken *Livet mellem husene* skriven av Jan Gehl 2011 tar Gehl upp den sociala dimensionen av arkitekturen för att påvisa den stora innebörden av ett områdes utemiljö. Den sociala interaktionen är viktig och mycket givande för människan (Gehl 2011). Speciellt viktigt är den för de vars rörlighet är begränsad, vilket är vanligt för den äldre människan (Ibid).

Gehl (2011) diskuterar bland annat de typer av sociala aktiviteter som är avgörande för bostadsområdets attraktion och värde. Ytor som i praktiken fungerar som mötesplatser till sociala interaktioner i ett bostadsområde, ger även chans till det simpla som syn och ljud av andra människor, vilket enligt Gehl (2011) är bra för individens välmående. Denna typ av social interaktion är den så kallade "blygsamma formen av kontakt" som tydligen är mer givande och efterfrågad än andra attraktioner i de utrymmena inom bostadsområdet (ibid).

På tal om efterfrågan anses protesterna mot den fysiska miljön i dagens situation, utgöras i argumenten av att något saknas (Gehl 2011). Bättre villkor för barn och äldre ingår i kraven på förbättring. Äldres krav på uteplatser följer en prioriteringsordning som bygger på ett behov av kunskap om grupper/gruppens utomhusaktiviteter och därav också vad som krävs för äldres fördel till aktiviteter (ibid).

Med en äldre person i tanken kan möjlighet till promenad anses vara en högst väsentlig aktivitet "*mellan husen*". Promenaden anser Gehl (2011) är den främsta transportmedlet en människa kan utnyttja, men med detta tillkommer också vissa krav, krav på utrymme och i hänsyn till tolerans som varierar från person till person, från situation till situation och även inom grupper av människor (ibid).

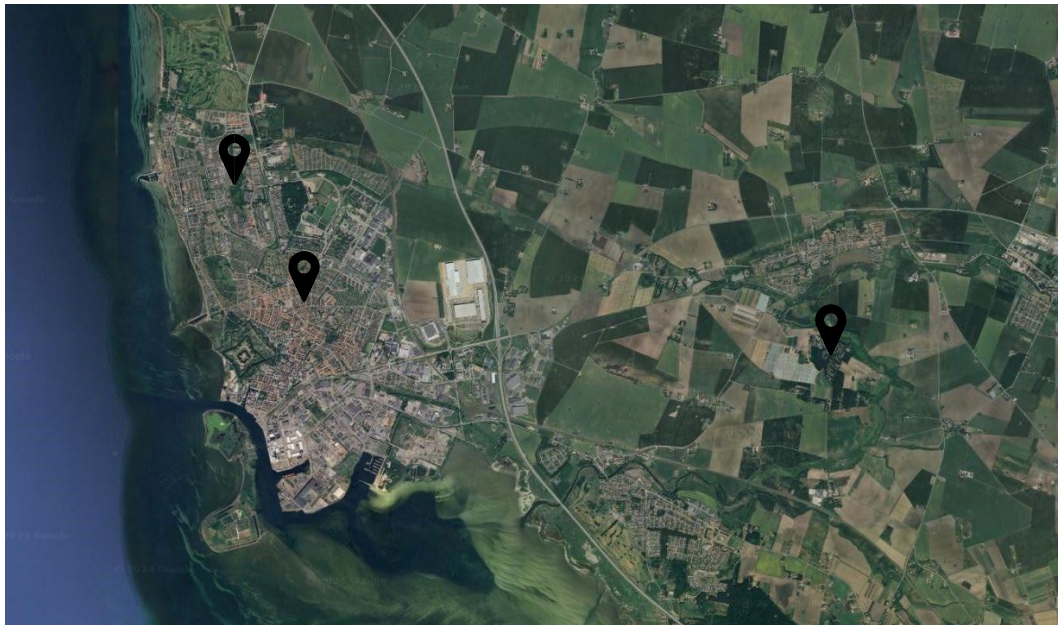
" Life in buildings and between buildings seems in nearly all situations to rank as more essential and more relevant than the spaces and buildings themselves." (Gehl 2011:29)

SINNESUPPLEVELSER

I boken Vård, omsorg och rehabilitering utomhus, skriven av Åsa Engström, Päivi Juuso, Madeleine Liljegren och Lotta Lundmark Alfredsson 2022, går det att läsa i första kapitlet att människan är i behov av naturkontakt och sinnesupplevelser. I detta fall refererar Engström et al. (2022) till utomhusmiljön, som författarna menar ger tillgång till ökad variation av sinnesupplevelser. I sin text skriver Engström et al (2022) att ” [...] i den fysiska utemiljön finns tillgång till en större variation av sinnesupplevelser jämfört med i innemiljön ” (Engström et al. 2022:45). För att ta del av de avsedda upplevelserna tar människan hjälp av sin kropp och de sinnesorgan som vi individuellt har att utnyttja, såsom hud, proprioception och balans, syn, smak, hörsel och lukt (ibid).

FALLSTUDIEN

Följande del utgör fallstudien. Först presenteras en mer detaljerad arbetsmetod som sedan följs av en introduktion till de släktingar som blivit utvalda. Efter tillkommer endast ett axplock ur ett gediget intervjumaterial och sist promenaden.



Figur 3. Markeringar efter vart fallstudien har tagit plats inom Landskrona kommun. Bildkälla: Google maps. 2024-02-26. Kamera 17 km.

De fallstudier som gjorts har avgränsats inom Landskrona kommun. Mer exakt har platser inom staden Landskrona och dess tillhörande förort Asmundtorp granskats.

Landskrona kommun som anses vara den femte störta tätorten i Skåne (Nyheter24 2025) med en befolkningsmängd på 47 309 (dec 2024) invånare (Landskrona stad 2025), ligger i kant med den nordvästra kustlinjen, beläget mellan Helsingborg och Lund med nästintill lika stort avstånd. Förutom sitt vackra läge vid Öresund, historiska miljöer och natursköna platser, är den tillhörande staden Landskrona uppbyggt på mysiga, gröna samt lugna gågator.

METODER

Till hjälp av detta arbete har en fallstudie gjorts. I fallstudien har det bedrivits intervjuer i äldre släktingars privata hem, samt att jag som undersökande skrevbent, innan eller efter intervjun, tagit en mindre promenad i respektives

närmiljö. 3 olika bostäder har besökts och *en* längre promenad med min egen morfar har utförts.

Promenaden som utfördes var en del av intervjubesöket. Den utgick från min morfars, därtill mormors hem, och rörde sig inom närmiljön. Under promenaden fördes dokumentation med hjälp av ljudinspelning. Promenaden har utgjort ett aktivt samtal genom och vid platser som bidragit till en mer givande förståelse av en individuell upplevelse. Tanken från början var att genomföra en promenad med samtliga släktingar, men på grund av en fotfraktur, ett dödsfall och scheman som krockade utfördes den med 1 av 5 möjliga personer (1 av 3 möjliga promenader).

Den första platsen som besöktes är belägen strax utanför Asmundtorp, en av kommunens tillhörande tätorter. Den andra och tredje platsen befinner sig i självaste centralorten Landskrona stad, en närmare centrum och en utanför.

5 nära släktingar har blivit intervjuade, varav 1 är änka och de andra par. Alla 5 är i åldrarna över 67 + och räknas in i definitionen av pensionär.

De huvudsakliga frågorna som ställdes blev inte utskickade i förtid utan togs upp vid intervjutillfället. Detta gjordes med önskan att få ett spontant och genuint svar, samt reaktion.

Den information som gavs vid intervjutillfället var självaste syftet med intervjun, hur den skulle användas och utföras. Frågor som ställdes innan var de som berörde tillåtelsen av inspelning samt användning av namn och bilder av deras miljö runt hemmet.

Varje intervju bestämde sin egen utsträckning i mån av ork och individuell värdering av nödvändig information. Det insamlade materialet har analyserats med varandra och gentemot den data som tagits upp i litteraturstudien, samtidigt som den har tolkats utifrån frågeställningen för att skapa grund till den avslutande diskussionen.

VILKA ÄR MINA GAMLA OCH HUR BOR DE?

MORFAR **THORD** OCH MORMOR **KARINS** NÄRMILJÖ.



Figur 4. Morfar och mormors bostad i Munkeback. 14 februari 2024.

Min mormor och morfar. Thord och Karin Lindell har varit ett par i över 60 år och gifta i snart 58 år.

Thord Gunnar Lindell är en 80 år pensionerad man, född den 9:de oktober år 1943. Han skulle kunna beskrivas som en person som inte tvekar på att uttrycka sin åsikt, som står för det han säger, som borde blivit en komiker och som bär på ett hjärta av guld. Thord älskar att spela boule, på somrarna spelar han också golf. Utöver det gillar han och är väldigt duktig på att snickra och måla. Han har själv varit med och åstadkommit konst runtom i kommunen, även hemmet som är fullt med tavlor som han själv har skapat.

Thords fru Karin Astrid Elisabeth Lindell är en liten dam på 77 hela år. År 1946 kom hon till världen, dagen innan midsommarafton, den 22 juni. Karin är trots sin höjd på 166cm och sitt kritvita hår, en envis prick. Hon sitter aldrig still, är väldigt omtänksam och tvivlar aldrig på att hjälpa till med det hon är (enligt sina barnbarn) bäst på: trädgårdsarbete, sy, baka och laga mat. Karin älskar sina tv program, men främst sin trädgård hemma i Sverige. Här finner man alla möjliga blommor, grönsaker, bär, rotfrukter och frukter.

Idag bor paret på två adresser. En utgör en lägenhet i Torrevieja Spanien, bara 5 minuters promenad till havet och till Thords favorit hobby: boule, och en i ett skogsområde vid namn Munkebäck, 2 km precis intill orten Asmundtorp.

I Munkebäck finns det inte mer än 95 hushåll och skog, omringat av åkermark och gamla stora gårdar. Grannskapet är högst intimt och trivsamt. Väl inne i området hälsar alla på en, oavsett transportmedel, och i stort sett vet alla vem du är. Thord och Karins bostad utgör ett av de totalt 95 och är en blå stuga på 95 kvm. Stugan är byggd 1957 och renoverad år 2004 av de själva. Den omfattar en av de större tomterna i hela Munkebäck med en kvm på 1865 och utsikt över en av Saxåns dalar i norr.



Figur 5. En del av trädgården och entrén till morfar och mormors bostad. Bildkälla: Thord Lindell.



Figur 6. En del av baksidan i morfar och mormors trädgård. Bildkälla: Thord Lindell.

ARNE OCH LIZ NÄRMILJÖ.



Figur 7. Framsidan av Arne och Liz bostad på Fågelvägen i Landskrona stad. Bildkälla: Google maps. Juli 2022.

Min morfars bror och hans fru. Arne och Liz Lindell har varit ett par sedan i början på 1970 talet och har trivts själva i sina 35 år som gifta.

Arne Bertil Lindell är en av Thord Lindells 4 yngre syskon. Arne är 68 år vilket innebär en åldersskillnad på 12 år mellan honom och Thord. Han är född i juli 1955, samma dag som de vid namn Klaus har namnsdag, alltså den 7:de. Arne är till sättet en väldigt lugn och trevlig person, och precis som sin bror har han inte glömt av humorn. Han är väldigt händig och ordningsam, han älskar musik, att köra sin vespa och att vara aktiv med både träning och golf har alltid varit en passion.

Liz Monica Gisela Lindell, Arnes fru, föddes år 1952 den 24 september. Detta gör henne idag till 71 år. Liz är enligt mig en av de mest omtänksamma personer man kan träffa på. Hon beskriver sig själv som mesig, men för någon annan kan hon lika bra uppfattas som en försiktig själ, väldigt kramgo och sällskaplig. På dagarna gillar hon att ta hand om sin trädgård när det är fint väder, annars läser hon gärna eller tittar på deckarserier.

Idag bor Liz och Arne i ett radhus precis innanför Landskronas stadskärna. Här har de bott sedan år 1984. Radhuset som byggdes 1930 är placerat på en tomt på 216 kvm. Det är mindre än de flesta grannhusen inom kvarteret *Egna hem*, med en boyta fördelad på 3 våningar och 93 kvm. Här finner man på baksidan om huset, en lagom insynsskyddad och lummig trädgård, full med mysiga hörnor och vrår.

Egna hem är placerat i centrum av staden, med en 15 minuters promenad från centrum, nära sjukhus och grönområde. Det är utan tvekan ett av de mest eftertraktade, idylliska och harmoniska områdena i Landskrona. På området finner man en fin lekplats på gamla torghandeln som befinner sig i centrum av kvarteret. Som en extra bonus förekommer det minimal trafik, där det oftast bara är de boende som passerar.



Figur 8. Arne och Liz Lindells trädgård under våren. Bildkälla: Arne Lindell.



Figur 9. Arne och Liz Lindells trädgård under sommaren. Bildkälla: Liz Lindell.

FARMOR JANETHS NÄRMILJÖ.



Figur 10. Framsidan av farmors bostad på Löpargatan, Landskrona stad. Bildkälla: Janeth Strömblad. 12 mars 2024.

Min farmor. Janeth Lisen Marianne Strömblad är en dam på 78 år, född den 8 augusti 1945 och är precis som de andra, uppvuxen i Landskrona. Av sina nära beskrivs hon som en ungdomlig, bestämd, men samtidigt väldigt omtänksam person. Förutom det är hon en väldigt social individ. För mig, besitter hon en av de karaktärerna i Landskrona som alla känner till. Hon har många vänner och drar sig inte för att prata med vem som helst.

Janeth har många fritidsintressen. Hon älskar att virka och sticka, baka, måla, dansa, och framför allt till jazzmusik. Förutom det så älskar hon nog mest av allt att tillbringa tid med sin stora familj på runt 30 personer.

Janeth bor i den delen av Landskrona stad som många skulle anse som den strax utanför. Tornet som området och den tillhörande bostadsrättsföreningen kallas, är beläget vid Västra fäladen i norra Landskrona. Här finns 194 lägenheter placerade i enhet med omkringliggande, trevliga, gemensamma och allmänna kvartersgårdar.

Tornet har direkt anslutning till stora grönområden. Trots att det ligger en bit från staden, finns säkra cykel- och gångavstånd till havet, mataffär, båthamn, restauranger, spa, camping och golfbana. Med knappt 10 minuters gång finner man även ett mindre centrum med apotek, folktandvård, vårdcentral, gym mm.

I kärnan av bostadsområdet är bostäder på 1,5 plan placerade och i områdets utkant finner man marklägenhet på 1 plan. Ett av enplans radhusen är det som Janeth bor i, med utsikt över ett av de stora närliggande grönområdena. Här bor

hon själv sedan 2 månader tillbaka. Janeth och min farfar Lars-Erik, hennes nyss avlidna man, bodde tidigare i ett av 1,5 plan husen i området, men valde för 12 år sedan att flytta till en mindre bostad i samma område. I sin nuvarande bostad har hon som trädgård, en stenlagd innegård på 5 x 5 kvm.



Figur 11. Farmors uteplats/ trädgård. Bildkälla: Janeth Strömblad. 12 mars 2024.



Figur 12. Grönskan på farmors uteplats/ trädgård. Bildkälla: Janeth Strömblad. 12 mars 2024.

INTERVJUER

Vad är livskvalitet för er?

Morfar och mormor [Thord och Karin]:

K - *"Livskvalitet för mig är att ha en tomt att gå ut och pyssla med från morgon till kväll. Att ha en trädgård med blommor och grönsaker, och att kunna odla. Först och främst är det att man ska vara frisk, men sen är att kunna gå ut och vara i trädgården."*

T - *"Livskvalitet, det har att göra med boende och miljö, det är de det handlar om. Var man bor någonstans och hur man använder sin tid. Det är att man har möjlighet att vara ute och göra det man vill. Jag vill kunna Boule:a och vara ute med motorsågen, bygga något eller spela golf... Jag gillar paddor i blomsterkrukor, små grodor som man måste plocka väck så att man inte klipper de när man klipper gräset. Djur och natur kan man säga. Sen har livskvaliteten blivit att åka till Spanien. Det tillhör också."*

Farmor [Janeth]:

J- *"Livskvalitet för mig det är att ha hälsan, och var att ta hand om min man. Jag tycker också det är roligt att umgås med familjen. Den ger mycket. Livskvalitet är också att mina barn, barnbarn och barnbarnsbarn mår bra. Detta gör att jag känner mig nöjd, trygg och tillfreds... glad."*

Arne och Liz:

L- *"Livskvalité för mig, det är väl att jag ska må bra, och att jag ska uppleva lite nya roliga saker, för klockan tickar liksom. Man har ju ganska mycket man vill göra så de är nästan så att man hade behövt bli 200 år."*

A- *"För mig är hälsan viktig. De är den. För blir man av med den så tappar man mycket intresse, och då är de inte så jävla roligt. När man var yngre tänkte man "jag har hela livet framför mig" men nu tänker man mer än en gång, speciellt om man blir sjuk som jag blev. Jag fick lägga ner golfen och träningen. Nu har jag börjat träna igen också får vi se om jag kan börja med golfen till våren."*

Hur använder du din miljö varje dag? Hur ser din vardag ut?

Morfar och mormor [Thord och Karin]:

T- ”Den varierar beroende på vart man är någonstans. Vädret styr mycket för oss. När vi är hemma vill jag vara ute. Här tycker jag det är trevligt och mysigt att fälla träd när jag behöver ved i förrådet, samt mata fåglarna. Vi brukar även gå en runda varje dag runt om området. Är man i värmen så är det mycket bad och boule.”

K- ”Det beror också på vilken årstid man befinner sig i. Vi är ju människor som gillar att vara ute. Här hemma går man ut på morgonen och sen har man inte tid att fika, det tar för långtid. Jag går inte i rabatten om det snöar och regnar. Man vill ju vara ute så mycket så möjligt och då hittar man på saker bara för att kunna vara ute. Under vintern blir det däremot mycket inomhussysslor.”

Farmor [Janeth]:

J- ”Jag tycker om att sätta mig ute på gården och sola. När Lasse levde tog vi husvagnen till... Öland exempelvis, då cykla vi runt där inne, tittade på möllor och vad det nu var. Jag är också ute och går varje dag. Det gör jag för hälsan och min diabetes. Då går jag genom skogsbrynet, ut på Helsingborgsvägen, mot Coop, runt 55+ boendet, ner på Löpargatan och sen hem. Detta gör jag trots att det regnar. På helgerna åker jag ner till museet, fikar och träffar folk. Ibland går jag på jazzhouse och dansar, och på somrarna samt våren pular jag i rabatterna på gården.”

Arne och Liz:

L- ”Jag tycker om att vara ute, promenera, gärna i något grönområde, vid koloniområdet eller längst med havet. Jag måste ut i luften och få se samt höra fåglar. De tycker jag om. Jag cyklar till träningen (Friskis och svettis i Landskrona), men när jag går så går jag ofta inom kyrkogården. Jag tycker om att gå i de olika gångarna. Man kan hitta kattspår och harens spår, sen ser man en koltrast. När det snöat så är man den första som trampar, då känns det pirrigt i kroppen. Sen tycker jag om att gå ut i min trädgård. Jag tycker trädgården är lagom stor men jag skulle hemskt gärna bo på landet egentligen. Men vi trivs bra här, här är det nära till allt. Det är därför jag inte kan bo i sånt 55+ kollektiv. Jag är inte asocial men jag vill liksom ändå ha min egen tid annars mår jag inte bra.”

A- ”På morgonen går jag ut i trädgården med katten. Jag spelar golf, cyklar till träningen på Puls arena också gillar jag att köra min vespa. Jag har fullt upp om jag vill. Sen är det huset som ska skötas, så där är att hitta på. Jag hjälper Liz mycket i trädgården också. Jag håller på med själva byggnaderna och

platssättningen, så gör Liz med blommorna. Jag skulle egentligen vilja att man tar en promenad på kvällen, men då ska de vara bra väder, sen nere i stan är där så mycket speciella människor som går runt.”

Din favoritplats utomhus?

Morfar och mormor [Thord och Karin]:

T- *”Stranden, det måste det ju vara. När vi är i Spanien är det ju stranden eller boulebanan. Här hemma är det trädgården.”*

K- *”Trädgården och stranden. Trädgården här hemma och stranden i Spanien.”*

Farmor [Janeth]:

J- *”När vi var med husvagnen satt vi oss utanför också satt vi och njöt i solen med varsin kaffe och varsin bok. Det gjorde vi ofta. Eller så satt vi här ute (på hennes gård) och sola. Här känner jag mig trygg. Jag kan sitta i bara underdelen och sola och ingen människa ser mig. Min favoritplats är egentligen att sitta här eller att cykla ner till borstadhusen och sola.”*

Arne och Liz:

A-*”Det finns jätte många, speciellt i denna stad. Vid stranden och citadellet (Landskrona slott), där är många fina ställen. Golfbanan gillar jag också, när man kommer upp på Glumslövs backar med utsikten. När folk slöar framför en kan man sätta sig och titta ut. På sommaren gillar vi att bada. Vi cyklar mycket ut till Borstahuset och badar. Det kanske man kan säga är en favoritplats. Det är svårt att välja...”*

L- *”Jag vet knappt vad jag har för favoritplats. Jag tycker också om att sitta vid havet, titta ut och andas in. Jag kan också tycka om grönskan, som när man går en majdag i en skog när det blommar, och när man går uppför Glumslövs backar och hittar de gröna valven. I Karlslund är det fullt med vitsippor när boken inte riktigt slått ut. Där går jag ofta. Jag tycker de är fantastiskt att gå där. Sen tycker jag om trädgården också när jag får sitta där och mysa. Då sitter jag oftast på bänken mot muren, blundar och känner solen... det är tyst eller så hör man koltrasten.”*

Vilka platser gillar ni inte?

Morfar och mormor [Thord och Karin]:

T- ”Om jag är på golfbanan och det börjar ösregna så gillar jag ju inte att vara där. Egentligen har vi ingen plats som vi tycker illa om, eller som vi säger att dit går vi inte. Vi föredrar skogen över stan men vi tycker inte stan är sämre för det. I och med att man inte är i stan varje dag så tycker man att det är rätt trevligt att komma dit, de gånger man är där. Men får vi välja så bor vi hellre utanför stan. ”

K- ”Vi uppskattar tystnade, djuren och fåglarna. ”

Farmor [Janeth]:

J- ”Inte något för stimmigt, det gör jag inte. Går man på restaurang och där är för jävligt då orkar jag inte sitta där. Det finns ju också roligt stim. Jag tycker ju om att träffa folk. Jag tycker exempelvis det är mycket roligare att höra en unge när de galer än att höra gamla kärringar sitta och kiva. Jag föredrar barnstim, dem ger mer. Jag gillar heller inte att gå där det är mörkt. Jag åkte bussen him en gång, 65 minuter tog det att åka från lasarettet och hem. Det hade tagit 10 minuter att åka till en annan hållplats som ligger närmare men jag vågar inte gå genom skogen med tanke på räven och alla de andra djuren där är. ”

Arne och Liz:

A- ”Ja ...där är vi inte haha. Jag undviker helst sandstränder om jag får välja mellan en strand utan eller med sand. ”

L- ”Tycker inte om att ha för mycket folk och stim runt om mig. Jag föredrar inte att sätta mig vid Rådhusorget till exempel. Jag går inte ner i grottor och sånt, jag har lite klaustrofobi. ”

Vilka platser gilla ni som barn?

Morfar och mormor [Thord och Karin]:

K- ”Jag var ju ute på området där vi bodde, citadellområdet, där lekte vi ju hela tiden. Vi klättra i träd, meta mört, lekte brevgömmor och gjorde mopedar med cyklarna. På området fanns där också rabarber och päron och plommon och äpple, ALLT du kunde tänka dig, vinbär, alla sorter. Jag gillade också kallbadhuset och att simma på somrarna. På vintern åkte vi skridsko när vallgravarna var frusna, och de var dem alltid när man var liten. Vi åkte också tefat och skidor runt om området, på och ner från backarna. ”



Figur 13. Citadellområdet, Landskrona slott. Platsmarkering av bostadens position. Bildkälla: Wikipedia. Oktober 2008.



Figur 14. Mormors barndomshem på Citadellområdet. Landskrona stad. 11 mars 2024.

T- "Gatorna vid Sommargatan. Vi spela landhockey på snön på gatorna. Det kom liksom aldrig bilar på gatorna, vi behövde aldrig flytta oss. Vi spelade även brännboll där på sommaren, också lekte vi fem prickar. Byggarbetsplatsen bredvid Sommargatan cyklade vi på. Vi hade gjort en sådan motorgrossbana. För att det skulle bli verkligt så stod folk och kastade jord i hörnorna. Vi tävlade även med kulor. Vann jag så fick jag alla kulor, och förlorade jag så blev jag av med kulan. Jag var rätt duktig på att pricka, när jag kom hem så var fickan full."



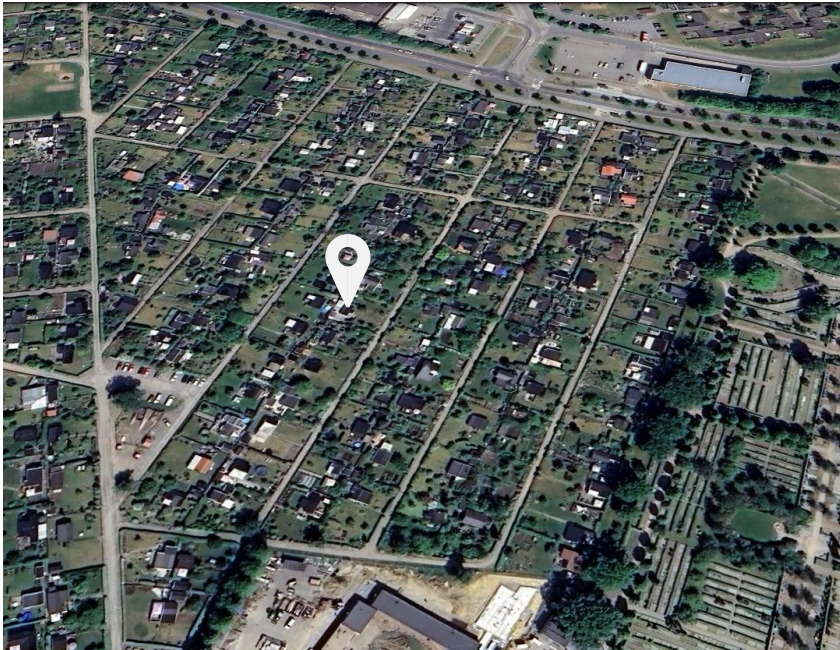
Figur 15. Villaområdet vid Sommargatan 25, precis nordöst om Landskrona centrum. Platsmarkering av bostadens position. Riktning norr. Bildkälla: Google Earth. Maj 2023.



Figur 16. Sommargatan 25, morfar och Arnes barndomshem. Landskrona stad. 13 februari 2024.

Farmor [Janeth]:

J-”Kolonin på somrarna, plommonstigen 19 vid Larvi. Det var mor och fars stuga. Vi bodde där hela somrarna. Jag gillade friheten. Jag hade många kompisar som jag lekte med. Jag, mor och far satt ute mycket och åt också hade jag mina fåglar Nikke och Lena. Far hängde ut buren på en krok så att de kunde vistas utomhus, lite i skuggan. På vintern tyckte jag om gården på Norra infartsgatan 22, där var 30 ungar på den gården så vi lekte alltid.”



Figur 17. Koloniområdet vid Plommonstigen 19. Precis nordväst om Landskrona centrum. Platsmarkering av kolonins position. Riktning norr. Bildkälla: Google Earth. Maj 2023.



Figur 18. Plommonstigen 19, farmors föräldrars sommarkoloni. Landskrona stad. 13 februari 2024.



Figur 19. Området vid Norrainfartsgatan 22. Precis norr om Landskrona centrum. Platsmarkering av lägenhetens position. Riktning norr. Bildkälla: Google Earth. Maj 2023.



Figur 20. Norrainfartsgatan 22, farmors barndomshem. Landskrona stad. Bildkälla: Google maps. April 2022.

Arne och Liz:

L-”Hemma hos mormor. Jag bodde de första två åren hos min mormor. Det var ett jättefint hus som låg vid järnvägen i Teckomatorp. Stor trädgård med många och låga äppleträd som man kunde klättra i. På ena sidan fanns odlingar där de odlade bär och grönsaker. Jag fick alltid den största jordgubben.”

[Liz mormors hus är rivet sedan många år tillbaka och finns inte att hitta bild på]

A-”*Det var hemma på kvarteret på sommargatan. Jag hade många kompisar som jag lekte med vart enda dag, vi spela bland annat fotboll. Sen sprang vi över till mormor och morfar ibland och fick frukt från deras odlingar.*”

Finns där något ni är rädda för idag?

Morfar och mormor [Thord och Karin]:

K- ”*Jag är ju fortfarande rädd för fåglar, annars är jag inte rädd för någonting speciellt nu förutom höjder... Det ska vara döden då isåfall. Jag kanske inte är rädd, det handlar nog mer om rädslan att bli ensam. Ibland tänker man också på att man har anhöriga, bekanta som kan bli ensamma.*”

T- ”*Nä, ännu en gång, inte något sådär speciellt. Sen undviker jag exempelvis att ställa mig vid stup, men det handlar mer om förståndet. Och ingen vill ju dö men ändå vet man att vi ska dö allihopa. Det är klart om man skulle sätta sig in i det...Det är ju inte så jäkla mysigt att dö och det kan man ju vänta med. Man hoppas att man, sålänge man är frisk och inte har något obehag, att man slipper att gå bort helt onödigt. Drabbas man utav en sjukdom så man plötsligt blir något kolli någonstans är det liabra att gå bort.*”

Farmor [Janeth]:

J- ”*När jag var liten tyckte jag inte om spindlar, mörker eller tveskärtar, och det gör jag fortfarande inte. Jag tycker inte heller om att ha huvudet under vattnet. Men jag tycker verkligen inte om mörker, man ser ju inte något heller, man vet inte vem där står... bakom träden.*”

Arne och Liz:

A-”*Ja, getingar. Man är självklart också rädd för att bli nerslagen med mera.*”

L-”*Spindlar. Jag har också respekt för havet. Jag tycker inte om att vara där jag inte bottnar, där det är jättedjupt. Jag undviker att gå eller cykla i mörkret, jag är rädd för att ramla. Jag är också rädd för att bli sjuk och dö. Att få demens och att glömma.*”

EN PROMENAD I NÄRMILJÖN

I denna del kommer promenaden att redovisas i samband med samtalsrelaterade bilder, tagna under promenadens gång. Promenaden utfördes tillsammans med min morfar, Thord Lindell.

Jag och morfar tog en promenad på 50 minuter i Munkeböck, en halvmilen onsdag den 14 februari mellan klockan 13–14. Mormor hade 2 månader tidigare brutit benet och kunde tyvärr inte följa med. Morfar fick bestämma runda och föreslog att vi skulle ta den rundan som de brukar gå. Det intressanta med detta var att se vart de självmant väljer att gå och för att under promenaden fråga varför.

Promenaden ledde ut på skogsvägar, in i tätare skog, ut på kanten av åkrar och genom bostadsområden. Allt som allt var rundan fokuserad på de stigar som låg runtom bostadsområdena, inne i tätare bestånd, och inte på grusvägarna vid kvarteren. Promenaden började i en sydlig riktning och slutade väster om huset.



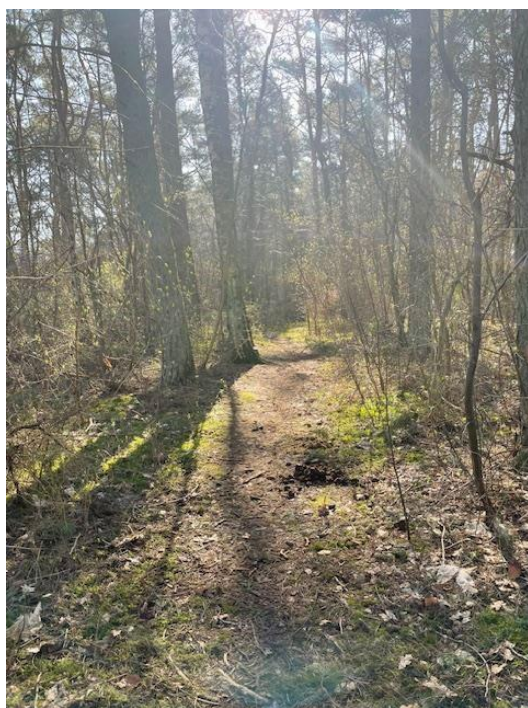
Figur 21. Flygbild över Munkeböck. Vitt litet kryss symboliserar morfar och mormors hem och den streckade röda linjen påvisar vart promenaden förekom. Karta hämtad från Lantmäteriet 2024-02-14.

DOKUMENTATION UNDER PROMENADEN

Under promenadens början uppmärksammar morfar att det gröna börjar spricka fram. Väl inne på en stig i ett tätare beväxt område som han lett in oss på, visar han mest nyfikenhet på de avbrutna grenarna som hänger från träden, vad som

trillat ner och vad som är nersågat. Ofta stannar han och letar med blicken för att sedan peka på träd som utgör en lustig form. Han uttrycker spontant att *"Det är fint att träden har tänkt när de växt"*. Även gamla träd är intressanta. Han nämner att han och mormor ibland tar men sekatörerna på sina promenader. Då går de och klipper det som är i vägen för vad de upplever behövs för att åstadkomma en bekväm passage längst med stigarna. Här går han gärna. *"Det är skönt att gå i skogen"* säger han, och menar därtill att landsvägarna, som utgör ett av få alternativ att promenera längst med, är tråkiga. Morfar och mormor verkar enligt morfar välja den rutt som ger de mest stimulans. Det är viktigt att det ska vara trevligt och det är viktigt att ha något att kolla på.

De vill gärna gå där det händer mycket. Redan efter 4 minuters promenad vill morfar visa två stora myrstackar som de brukar gå förbi under just denna promenadsträcka. På vägen till myrstackarna påträffar vi dynga från hästar *"Hästarna går ju här också. Vi träffar på de med jämna mellanrum. De kommer i stort sett varenda dag."* upplyser han.



Figur 22. Där det gröna spricker fram och hästarnas avtryck syns. 14 februari 2024.

Väl vid en av de två myrstackarna frågar jag honom om varför han tycker det är intressant. Det handlar för morfar inte om något intresse utan att uppmärksamma ett liv i sig, precis som det han gjorde när han lagt märke till dyngan tidigare.



Figur 23. Myrstacken som morfar stannar vid. 14 februari 2024.

Vidare pratar han om sommaren och vinterns olikheter. På vintern ser man men på sommaren täcker det gröna sikten. Det finns med andra ord för och nackdelar med båda årstider. Vi kommer in på samtal om skogar som han finner vackra. Han beskriver en typisk lövskogslund med höga träd och mycket vårblommor som täcker marken.

Efter myrstackarna är nästa samtalsämne busken där han och mormor brukar plocka björnbär för att sedan kunna göra sylt. Förutom sekatorerna tar de ibland med varsin plastpåse för att plocka på sig extra mycket bär.



Figur 24. Björnbuschen som tillför sylt på sommaren. 14 februari 2024.

I samband med promenaden uttrycker morfar även snabba kommentarer vid vissa ställen. Han pekar ut den mur vid ett hus där paret ofta träffar på katter, han nämner jordgubbplanteringarna, en stubbe som smyckats med trätulpaner och dekorationer, en ljugarbänk, den håliga grusvägen och nya hus som tillkommit. Vid stubben poängterar han möjligheterna med att bo i ett skyddat, gömt och avlägset området. Just att kunna dekorera en stubbe utan att någon rör det.



Figur 25. Den smyckade stubben. 14 februari 2024.



Figur 26. Munkebäcks ljugarbänk med utsikt över dalen. 14 februari 2024.

Vi går den promenad som enligt morfar är den längsta möjliga rundan inom Munkebäcks gränser. Han förklarar att rundan oftast blir kortare vid de tillfällen när de endast vill ta en kort runda eller när det blåser mycket. Då undviker de att gå vid kanterna på skogen. De vägar som finns inom skogen utgör en mindre runda. Vid de tillfällen där paret vill gå en längre runda går de ibland två varv av den längsta de kan ta. De vill gärna alltid hålla sig inom skogen, annars kan de om de vill, ta sig ut på landsvägar till närliggande by. Både morfar och mormor hade velat ha en längre varierad runda att gå i skogen, utan brus från -och anpassning till bilar.

Fler reflektioner som morfar uttrycker grundar sig i hur det såg ut förr och vad han som boende har sett under åren. Vägar som blivit skog och skog som blivit vägar och vatten på åkern som bildat skridskobana. Minnen från när vi barnbarn var små och lekte på den enda konstruerade lekplatsen i området. Nu har den fler lekutrustningar och barnen som använder den nu har låtit leksakerna ligga kvar.



Figur 27. Munkebäcks enda konstruerade lekplats. 14 februari 2024.



Figur 28. Leksakerna obrytt spridda över lekplatsen. 14 februari 2024.

Reflektionerna riktar sig även till vilka sorter av träd vi går förbi, vart de har rensat och röjt i skogen, de nutida bostäderna och deras trädgårdar, hur de är byggda i samfund med skogen runtomkring och hur många träd som vistas på tomten. I mina öron låter det som att han kan och känner sitt område.



Figur 29. Utsikten över jordgubbsplanteringarna och åkern i sydvästra kanten på skogen. 14 februari 2024.



Figur 30. Munkebäcks vägar. 14 februari 2024.

RESULTAT

Med underlag från genomförda intervjuer, promenaden och litteraturstudien kan följande frågeställningar besvaras med resultatet tillsammans med diskussion, med utgång ifrån huvudsakliga frågeställningen: **“Hur påverkar utemiljön nära bostaden den äldre människans livskvalitet?”**

Vad är livskvalitet? Vad säger miljöpsykologin om äldres relation till deras miljöer? Vad innebär utemiljön / bostadsområdet för de äldre?

INTERVJURESULTAT

Källan Edvardsson och Vegelius (1976), samt Vilhelmsson och Östergren (2020), är två av många forskningsrapporter som presenterar underlag för innebörden av livskvalitet genom att t.ex. ta upp de objektiva samt de subjektiva dimensionerna som båda studeras för att ge en övergripande helhet till begreppet. Edvardsson och Vegelius (1976) som använde personliga svar i den omfattande undersökningen angående betydelsen av begreppet livskvalitet, kom i slutändan fram till att begreppet har skäl till att utgå ifrån den ”*individuella variationen*” samtidigt som det på grund av möjliga framtida konsekvenser ”[...] måste beaktas som *provisorisk*” (Edvardsson & Vegelius, 1976:21). Vilket är precis vad de genomförda intervjuerna speglar.

Trots att min morfar och mormor, samt Arne och Liz samlever som par, har alla fortfarande sin syn på vad livskvalitet är för dem som enskild person. När frågan om livskvalitet ställs utgår de även ifrån vart de själva befinner sig i livet och vilka möjligheter som finns idag med ställning till deras nutida situation. Som Arne nämner angående frågan om nutida livskvalité:

”För mig är hälsan viktig. De är den. För blir man av med den så tappar man mycket intresse, och då är de inte så jävla roligt. När man var yngre tänkte man ”jag har hela livet framför mig” men nu tänker man mer än en gång, speciellt om man blir sjuk som jag blev. Jag fick lägga ner golfen och träningen. Nu har jag börjat träna igen också får vi se om jag kan börja med golfen till våren.”

Detta skiljer sig ifrån hans uppfattning om livskvalitet som barn som speglas i hans svar om favoritplats från barndomen. Det av betydelse handlade i stället om gemenskapen med kompisar och lekarna.

Som framtaget i litteraturstudien om forskningen kring åldrandet påstår Küller (se Johansson & Küller 2005) i antologin om svensk miljöpsykologi, att åldersrelaterade förändringar går att motverka genom utevistelse och fysisk

aktivitet. Samtliga 5 släktningar, tar i intervjuerna upp vikten av att förlänga kvalitén för livet genom olika utomhusaktiviteter. Som en bonus verkar det vara exakt det som för dem är av kvalitet. Morfar nämner boulen, arbetet med motorsågen och tomten, samt den vardagliga promenaden i skogen, mormor nämner hennes trädgårdsarbete, farmor berättar om sin dagliga promenad, Arne nämner golfen och trädgårdsarbetet, och sist nämner Liz bland annat att hon cyklar eller går till och från träningen.

Alla 5 utnyttjar sina utomhusresurser på bästa möjligaste sett, något Lawton (se Johansson & Küller 2005) uppmärksammat och som Küller valt att referera till samt lyfta fram i sin forskning.

Küllers (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005) vidare forskningsprojekt som omfattar människans livsstil utgick från 500 intervjuer med personer i åldrarna 60–70 år. Projektet gav resultat som visade på en belåtenhet med miljön runt bostaden, oavsett vart den var belägen, vilket denna uppsats genomförda intervjuer återigen stärker. Samtliga trivs i den miljö de valt att bosätta sig i trots närmiljöns olikheter, samt saknaden med fördelar hos den plats man valt att inte bo på.

Vidare teorier som uppkom genom ovannämnd forskning är den som tyder på viljan från de $\frac{3}{4}$ som Küller tillfrågade angående att stanna kvar i samma bostadsområde i resten av sitt liv. Morfar och mormor, Arne och Liz, samt farmor har med tydning från materialet gjort det möjligt att åldras i respektive hushåll. Farmor som tidigare bott i ett 1,5 plans hus valde t.ex. att köpa ett enplanshus efter 33 år i samma område tack vare hög trivselfaktor.

I en omfattande studie angående äldres utevistelse i samband med ett hälsoindex [figur 3] berörs relevanta frågor kring *varför* och *när* (Küller och Küllers 1994). Produkten av paret Küllers (1994) genomförda studie påstod att många, trots åldern, går ut dagligen, att hälsan är det största skälet och att de hellre vistas utomhus under varmare perioder. Precis som studien (Küller och Küllers 1994) kom fram till är daglig utevistelse viktig för alla 5, även för min morfar som är 80 år och äldst av de tillfrågade. Skälet till utevistelse är främst på grund av hälsan. Hälsan utgörs, förutom av fysisk hälsa, också av psykisk. Som Liz beskriver blir hon knäpp av att inte få komma ut varje dag, även farmor nämner hälsan som anledning till daglig promenad. Vad som skiljer farmor och Liz från morfar, mormor och Arne, är, förutom viljan att vara ute, det inte särskilt direkta skälet till deras aktiviteter utomhus. Intressen och att kunna utföra dem ligger däremot till stor grund för människans psykiska mående, vilket är en del av den hälsan som Küllerparet vidare refererar till. Den friska luften, samt synen av natur och grönska gav i Küller och Küllers (1994) undersökning en insikt om utemiljöns starka inverkan på vår totala hälsa. Även Engströms et al. (2022) poängterar

människans behov av naturkontakt och de betydelsefulla sinnesupplevelser denna kontakt medför.

Vad gäller årstidsanpassad aktivitet (Küller och Küllers 1994) är mormor den enda som nämner inomhussysslor under vintern när frågan om *Hur använder du din miljö varje dag? Hur ser din vardag ut?* Kommer upp. Hos övriga svar, men även mormors, kan man däremot förstå att solskenet och värmen är betydande för val av aktiviteter som tar plats. Morfar och mormor tar sig dessutom möjligheten att förlänga sin utevistelse varje år genom att under hösten och slutet på vintern, spendera 20 veckor i Spanien.

Liz svarar på frågan om favoritplats:

”Jag kan också tycka om grönskan, som när man går en majdag i en skog när det blommar, och när man går uppför Glumslövs backar och hittar de gröna valven. I Karlshund är det fullt med vitsippor när boken inte riktigt slått ut. Där går jag ofta. [...] Sen tycker jag om trädgården också när jag får sitta där och mysa. Då sitter jag oftast på bänken mot muren, blundar och känner solen [...]”

Även farmor ger intrycket av att man på sommaren får utlopp för det man tycker om att göra utomhus:

” [...] med husvagnen satt vi oss utanför också satt vi och njöt i solen med varsin kaffe och varsin bok. Det gjorde vi ofta. [...] Min favoritplats är egentligen att sitta här (på hennes gård) eller att cykla ner till borstadhusen och sola.”

Hälsoindexet som hjälpte till med att ge ett konkret samband mellan utevistelse och hälsa tog bland annat reda på hur utevistelsen för de äldre kunde stödjas (Küller och Küllers 1994). En infallsvinkel var miljön under människans uppväxt. Küller och Küller (1994) lyfter fram hur de som var uppvuxna i storstadsmiljöer inte spenderade lika mycket tid utomhus under sin ålderdom, som dem som bott i en mindre stad eller ort. Även rädsla och isolering som Gehl (2011) nämner, är en faktor som begränsar och påverkar utevistelse (ibid).

Utifrån denna uppsats genomföra intervjuer så finns det en tydlig koppling till den fakta som läggs fram angående sambandet mellan behovet av att spendera tid utomhus. Trots glädjen att vistas utomhus så begränsar ensamhet, möjliga överfall och mörkrets intrång samtliga.

PROMENADRESULTAT

Precis som påvisats i resultatet för intervjuerna finns det mycket i materialet från promenaden som speglar det morfar kan betrakta som livskvalité. Under promenaden uppmärksammar han de saker som intresserar honom, som påminner om fina minnen, som understryker hans kärlek för skogen och saker som är av realitet. Av dokumentationen kan man återigen avläsa den betydande subjektiva dimensionen som båda källor om livskvalitet understryker, även den *individuella variationen* som Edvardsson och Vegelius (1976) pratar om.

Även då det hade kunnat nämnas i intervjuresultatet är det promenaden i detta arbete som verkligen belyser det samhällsvetenskapliga perspektivet (Vilhelmsson och Östergren 2020). Promenaden utgör det som är av vikt vad gäller livstillfredsställelse, lycka och meningsfullhet inom närmiljön i stort (Vilhelmsson och Östergren 2020). Av indikationer för livskvalitet som Vilhelmsson och Östergren (2020) nämner är, förutom livstillfredsställelse, känslan av trygghet något som morfar speciellt verkar syfta till vid den dekorerade stubben samt lekplatsen där leksaker får ligga kvar.

Promenadens utfall går även att koppla till Lawtons (Küller u.å. se Johansson & Küller 2005) ideologi om att se bostaden som ett resurscentrum. För min morfar är det inte bara hans trädgård, utan hela hans närmiljö som utgör en resurs. Precis som han i intervjun och på promenaden nämner finns det ved att nyttja både innanför och utanför tomtens gränser. Björnbusken som bidrar till sylt är också en typ av resurs. Närmiljön är för honom en förlängd resurs.

Vidare källa som påvisar tydliga kopplingar med det som promenaden vill antyda, är kroppens sinnesorgan. Morfar uppmärksammar detaljer som synen av lustiga träd, lukten dynga, smaken av björnbär, vinden som för paret innebär en kortare runda och ljud från bilar som de gärna undviker. Utomhusmiljön erbjuder fler och mer varierade sinnesupplevelser än inomhusmiljön, vilket han bevisar och Engström et al. (2020) belyser.

AVSLUTANDE DISKUSSION

Tre underfrågor som utvecklats utifrån min övergripande frågeställning *“Hur påverkar utemiljön nära bostaden den äldre människans livskvalitet?”*...

VAD ÄR LIVSKVALITET?

Det finns en viss skillnad, hur personerna i undersökningen väljer att definiera begreppet. Svaren visar på väldigt specifika men även generella upplevelser och insikter. Detta trots att jag gjort ett medvetet val att undersöka livskvalitén genom en personlig tillfrågan.

Mina tillfrågade släktingar lyfter fram deras personliga intressen, samtliga svar upplevs stå till grund för deras livssituation här och nu. Arne nämner hälsan, ett av flera svar, som förklarar hur människans tillfälliga situation påverkar innebörden av livets kvaliteter. Han är 68 år och inte ensam om att kroppen har börjat “säga ifrån”. Flera svar på frågan går att tolkas mellan raderna från de transkriberade intervjuer som genomförts. Farmor nämner sina nära och kära, att dessa står för hennes livskvalitet, kanske för att min partner sedan 60 år precis lämnat henne själv på jorden i sorg och saknad. Att morfar och mormor inte nämner familjen som en livskvalitet behöver inte innebära att de inte värdesätter denna aspekt. De väljer precis som Arne att se till det fysiska välmåendet medan farmor lägger fokus på det mentala.

Angående exemplet om Arnes kontrast till livskvalité som barn är min uppfattning att man som barn inte reflekterar över vad livskvalitet är och vad dess innebörd betyder för ens mående. Med detta exempel vill jag ytterligare konstatera att livskvalitén skiljer sig beroende på situation, men även vart man i livets cykel befinner sig. Kvaliteter som upplevdes som barn är något mina närmsta äldre reflekterar över först nu. Samtliga fem beskriver, enligt mig, en lycklig barndom och kan idag se det som god livskvalitet. Idag innebär kvalitet för mina äldre, en god hälsa, att förebygga åldrandet och möjligheten att njuta av livet. Att, menar jag, utföra sina intressen, resa, uppleva och umgås med familjen, tillför dem alla glädje, vilket spelar en stor roll i det åldersrelaterade välbefinnandet.

Hälsan är för alla människor ett viktigt diskussionsämne, men kanske något viktigare för de som nått en pensionsålder. De åldersrelaterade förändringar som Kuller (Kuller u.å. se Johansson & Kuller, 2025) nämner är de som ter sig till hälsan och vad som händer med kroppen när vi kommer upp i en viss ålder. Mina egna personliga erfarenheter kan skönja ett mönster, ju äldre människor blir desto mer står måendet, och att få ha hälsan i behåll, i fokus såväl för diskussion som för

fysisk aktivitet. Vård, omsorg och rehabilitering, i form av fysiska aktiviteter i sin närmiljö, är något jag upplever att äldre, och därtill mina egna äldre, månar om dagligen. Mina antagande stärks dels av morfar, mormor, Arne, Liz och farmors självklara och vardagliga val, vilka förlänger deras kvalité i livet genom olika utomhusaktiviteter, dels från forskning om hälsans relation till utevistelse. Bara det faktum att det finns en svensk nationell pensionsmyndighet, som har i uppgift att vända sig till de som vill lämna förvärvslivet bakom sig på grund av hälso- och åldersskäl, säger en del om den äldre människans situation (Pensionsmyndigheten 2023).

Jag ser en röd tråd i samtliga genomförda intervjuer, att årstiderna påverkar hur/när äldre vistas ute. Uppsatsens alla fem tillfrågade släktingar påpekar att vädret är avgörande för den mängd tid de vistas utomhus. Nämnt forskning är den som Küller gjort, i samband med hälsoindexet som presenterar årstiders inflytande på äldres utevistelse och utevistelsen betydelse (Küller & Küller 1994). Morfar och mormors andra hem i Spanien innebär en möjlighet att spendera ytterligare 20 veckor i ett gynnsamt och uppskattat klimat, vilket utan tvekan bidrar till en större mängd visuella intryck och kan vara en möjlig faktor till att de besitter en bättre hälsa än pensionärer över lag. Ytterligare forskning företräds av Roger Ulrich och Stephen samt Rachel Kaplan som menar att samtliga teorier om utevistelsens positiva inverkan utgörs av våra visuella intryck (Ulrich 1999). Ulrich säger också att det människan enskilt visuellt föredrar i miljöer är det som gynnar den enskilda återhämtningen (ibid). Vilket på ett sätt säger emot spekulationen kring mormor och morfars eventuella bättre hälsa, då det t.ex. finns de som föredrar att inte byta miljö, men som igen återgår till en övertygande begrundan av den forskning som presenterats med tanke på deras tillstånd vilja och möjlighet som avgör tiden de tillbringar utomhus och i den miljö de trivs i. Anna Bengtsson (2003) som också refererar till ovanstående källor skriver följande:

”Fördelarna med kontakten med naturliga miljöer är inte bara estetiska utan påverkar också hälsa och välmående.” [Anna Bengtsson 2003:30–31]

PÅ TAL OM MILJÖER...VAD SÄGER MILJÖPSYKOLOGIN OM ÄLDRES RELATION TILL MILJÖER? HAR UTEMILJÖN/BOSTADSOMRÅDET NÅGON BETYDELSE FÖR ÄLDRE?

3 skilda boendeformer, 3 skilda närmiljöer, 3 skilda bostadsområden och alla trivs de. Ordet trivsel är komplext, det består av många komponenter och aspekter och

påverkas av så många faktorer att det är svårt att fastställa. Vad är trivsel och hur påverkar det livskvaliteten?

Nya tankar har bekräftat min uppfattning om den individuella trivseln. Om man skiftar boende och närmiljö mellan mina släktingar, hade då svaren angående den egna trivsel varit lika positiv? Det handlar alltså inte bara om en trivsamt miljö utan även om de möjliga utomhusaktiviteter, inom närmiljön, som de vederbörande dagligen utför och personligen föredrar. För farmor hade skogen troligtvis varit ett stort hinder. Mörkret under de mörkaste årstiderna hade isolerat henne mer än vad hennes nuvarande bostadsområde gör, med hennes nyblivna ensamhet i åtanke. Även Liz hade haft svårt att inte tänka på risken att trilla, och isolering hade varit ett faktum för både henne och Arne, både vad gäller flytt till Löparen eller Munkebäck. Morfar och mormor hade saknat lugnet, sinnliga upplevelser, tomten och ytan för stora planteringar samt alternativet av det mer fysiskt krävande intresset som den eviga beskärningen av träd och buskar som skogen erbjuder.

En, för mig, fördjupad förståelse tillförde promenaden för det resultat som framkommit vid intervjun med morfar och mormor. Att morfar ser bostaden som ett resurscentrum är förståeligt med tanke på tillgångarna i den miljön han bor i. Till skillnad från intervjun som genomfördes inomhus, där ord som ”miljö” samt ”djur och natur” användes av morfar för att beskriva vad han anser har betydelse, har promenaden med sina många sinnliga intryck och minnen bidragit till en upplevelse här och nu. Under promenaden uppmärksammar jag ett lugn och en närvaro hos honom, han bekräftar egna existentiella funderingar och glädjen för den närmiljö, och det skogsområde som paret har valt att bosätta sig i.

Som ett avslut till denna diskussion finner jag som studerande till landskapsarkitekt en koppling i mina intervjuer mellan livskvalitet och relationen till närmiljön. Som pensionär finns det en tjusning med att bo i den miljön som passar ens livsstil samt erbjuder plats för det individuella intresset.

Jag upplever att alla tillfrågade är i behov av en för hälsan givande närmiljö. Vikten av utomhusvistelse och fysisk aktivitet är avgörande för mina samtliga äldre släktingar. Närmiljön blir därför en huvudsaklig faktor i valet av de livskvalitéer man letar efter och vill tillfredsställa.

För äldre människor som i praktiken inte orkar lika mycket som en 20–30 åring ligger det en viss vikt i att finna kvaliteter i sin närmiljö, och därför drar jag slutsatsen att hänsyn till denna målgrupp i nya områdesplaneringar är extra viktig, och kommer för mig alltid att vara i min framtida roll som landskapsarkitekt.

METODDISKUSSION

I detta arbete genomfördes intervjuer i samband med framtagning av litteraturstudien. Resultatet, därtill diskussionen, hade i en process där intervjuerna först blivit genomförda, skiljt sig enormt mycket från det arbetet har landat i. Det utfall som blivit, har styrts av litteraturen. Med ett annat utförande hade arbetet i stället grundat sig och vägletts av intervjuerna. Det hade varit berikande att bli vägled av intervjuer för att komma närmare ett resultat som speglat mina släktingar ytterligare. I en kombination av sammanställning mellan fallstudien och litteraturstudien kan resultatet aningslöst riktat sig mer åt vad litteraturen har antytt.

Litteraturen och teorier jag läst samt tagit del av har varit tillräcklig för att slutföra det omfattande arbetet. De har bidragit till en viss insyn i den äldre människans behov av en meningsfull närmiljö. Det hade varit enklare att utgå från mer specifikt inriktad litteratur angående äldres utemiljöer för att kunna ta ståndpunkt i något mer konkret än psykologi och livskvalitet. Detta hade även förenklat arbetet med att sammanfoga litteratur med materialet från intervjuerna.

Tanken från början var att genomföra en promenadintervju /par och att sedan i anslutning genomföra en intervju i hemmet. Syftet med dessa promenader var att få en djupare förståelse för den miljö de valt att bosätta sig i. Genom deras reflektioner kring spontana och sinnliga intryck under promenaden ville jag ta del av en gemensam känsla, men samtidigt förstå miljöns betydelse för den enskildes kvaliteter i livet. Känslan hade stärkt de skilda närmiljöernas betydelse ytterligare. Det hade varit av intresse att förnimma vad olika närmiljöer erbjuder i sinnesupplevelser. Med hänsyn till livskvalitet hade det varit intressant att få en helhet från ett perspektiv där sinnena har en vikt.

Den promenad som genomfördes, tillsammans med intervjuer, har kompletterat och bidragit med viktig information till den kvantitativa undersökningen. Genom personliga möten har jag fångat mina äldres genuina resonemang kring livskvalitet och kärleken till den egna närmiljön.

Att intervjuar och utgå från mina alldeles egna släktingar kan ha inneburit en definitiv riktning för mitt resultat. Att jag känner de flesta väl kan möjligtvis infallit i diffusa tydningar i uppsatsen innehåll om något för mig har varit självklart. Genom att ha en nära kontakt till respondenterna kan tilliten om en öppen diskussion med genuina svar även innebära att svaren vinklas till någons fördel.

Förutom valet av egna släktingar valdes även en liten grupp av äldre ut medvetet för att i arbetet uppnå ett personligt anslag där det sympatiska och charmiga gärna

fick ta plats. Slutsatser som hade kunnat dras för hela gruppen äldre begränsas självfallet på grund av detta urval.

Trots begränsningar och risken för bias i kommunikationen var arbetet min chans att lära känna mina äldre bättre. Med detta finns en tro om att de prioriterat att svara så ärligt de kan, för sig själva, för mig och för den röst de är medvetna om att de framför för deras målgrupp. Jag tror inte det är en slump att många av svaren som framkommit liknar varandra. Av egna erfarenheter och i samtal med andra äldre finns en uppfattning av en liknande sammanhållning för majoriteten i gruppen "äldre".

Vid samtliga intervjutillfällen tilläts inspelning, något som underlättade där och då. Det blev senare svårt att sammanställa all information när specifika svar skulle plockas fram i en fil som var mer än 1 timme lång. Det hade underlättat att finna ett specifikt svar i ett frågeformulär eller i en ljudinspelning där varje fråga fått sin egen ljudfil.

FRAMTIDA FORSKNING

För att lyckas med att bibehålla den närmiljö som idag är, och på sikt kommer att bli viktigare, behövs mer kvalitativ forskning. En infallsvinkel kan vara att titta närmare på vikten av den framtida människans val/ behov av bostad och dess energigivande närmiljö. Framtida landskapsarkitekters prioritering bör fokusera på att lyssna in och tydliggöra, i sina analyser av ett projekt, vad som är betydande för boende inom projektområdet.

Med utgångspunkt från den äldre målgruppen är det exempelvis viktigt att räkna med de som fortfarande bor kvar i sina privata hem och inte bara planera för äldre inom speciella områden.

En annan framtida forskning kan med ståndpunkt i detta arbete undersöka lyckan och hälsans kontraster mellan de pensionärer som ofta reser, mot de som inte alls eller som sällan gör det.

REFERENSER

TRYCKTA KÄLLOR

- Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (red.) (2022) Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv. Studentlitteratur. 45–48.
- Gehl, J. (2011) Life between buildings. 6 uppl, Islands Press.
- Hägerhäll, C. M. (u.å.) Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsen natur. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) Svensk miljöpsykologi. Studentlitteratur. 209–220.
- Küller, R. (u.å.) Forskning om åldrande och boende. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) Svensk miljöpsykologi. Studentlitteratur. 103–115.
- Ulrich, R. (1999) Effects of gardens in health outcomes. Theory and research. I: Cooper Marcus Clare, Barnes Marin, Healing gardens. (red.) New York: John Wiley & Sons; 1999. 27-86.

ELEKTRONISKA KÄLLOR

- Bengtsson, A. (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Kunskapssammanställning. Statens folkhälsoinstitut. [r2003-60-utemiljonsbetydelse.pdf \(norskfriluftsliv.no\)](#)
- Edvardsson, B. & Vegelius, J. (1976). Livskvalitet (Forskningsrapport 1976:4) Religionssociologiska institutet. [FULLTEXT02 \(diva-portal.org\)](#) [2024-01-22]
- Folkhälsomyndigheten (2023a). *Boende och närmiljö- Fördjupat resultat för Folkhälsan i Sverige*. [Boende och närmiljö – Fördjupat resultat för Folkhälsan i Sverige — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#) [2024-03-04]
- Folkhälsomyndigheten (2023b). *Boende och närmiljö för en god hälsa*. [Boende- och närmiljö för en god hälsa — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#) [2024-03-04]
- Küller, R. & Küller, M. (1994) *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*. (R24:1994) Stockholm: Byggforskningsområdet. [gupea_2077_48397_1.pdf](#)

- Landskrona stad (2022) *Boende för äldre och seniorer*. Boende för äldre och seniorer - Landskrona stad [2024-03-05]
- Landskrona stad (2024) *Landskronas befolkning 1950-2024* (Uppdaterad 2025-02-25). Landskrona stad. <https://www.landskrona.se/kommun-och-politik/kommunfakta/befolkningsstatistik/> [2025-04-14]
- Nationalencyklopedin(u.å.) Närmiljö. <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/narmiljo> [2024-03-04]
- Nyheter24 (u.å.) *Artiklar om Landskrona*. Nyheter24. <https://nyheter24.se/etikett/landskronaandskrona> - Nyheter24 [2025-04-14]
- Odlin, C. (2023) Hälsa in i det sista. Hälsosamt åldrande, 5 december. Hälsa in i det sista | Karolinska Institutet (ki.se) [2024-02-07]
- Pensionsmyndigheten (2023). *Riktåldern styr när du kan ta ut allmän pension*. Riktåldern styr när du kan ta ut allmän pension | Pensionsmyndigheten [2024-03-04]
- SCB (2023). *Återstående medellivslängd vid födelsen och vid 65 år efter kön 1970–2022 samt framskrivning 2023–2070*. Återstående medellivslängd vid födelsen och vid 65 år efter kön 1970–2022 samt framskrivning 2023–2070 (scb.se) [2024-03-06]
- Vilhelmsson, V. & Östergren, P.O. (2020). *Vad är livskvalitet? En forskningsöversikt och kunskapsanalys av begreppet*. FoU Helsingborg. rapport-livskvalitet-digital.pdf (helsingborg.se)

MUNTliga Källor

1. Arne Lindell
2. Farmor: Janeth Strömblad
3. Liz Lindell
4. Morfar: Thord Lindell
5. Mormor: Karin Lindell

TACK

Jag vill rikta ett speciellt tack till min mormor och morfar; Thord och Karin Lindell, Arne och Liz Lindell och min farmor; Janeth Strömblad, för att ni tagit er tiden att ta emot mig i ert hem och svarat på mina frågor. Tack igen morfar, för en fin och minnesvärd promenad med dig som nu alltid kommer finnas dokumenterad.

Jag vill även passa på att tacka min farfar; Lars-Erik Strömblad (Lasse) trots att han aldrig hann intervjuas. Farfar gick bort i samband med uppsatsen.

Vi ses på den plats du föreslog att mötas, i Nangijala.



BILAGA 1

Intervjufrågor:

1. Vad är livskvalitet för dig? Vad innebär det?
2. Hur utnyttjar du din närmiljö varje dag?
3. Din favoritplats och varför?
4. Vilka platser tycker du mindre om?
5. Din favoritplats som barn?
6. Vad är du rädd för idag?

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.