



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
lantbruksvetenskap

Öka äldres fysiska aktivitet

- ett planeringsverktyg för glesbygder

Johanna Petersson
Kandidatarbete vid institutionen för stad och land
Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala
Landskapsarkitektprogrammet 2012

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

EX0499 Projekt i landskapsarkitektur, 2012, 15 hp på landskapsarkitektprogrammet, *Uppsala*

Nivå: Grundnivå G2E

© Johanna Petersson

Titel: Öka äldres fysiska aktivitet – *ett planeringsverktyg för glesbygder*

Engelsk titel: Increase Older People's Physical Activity – *a Planning Instrument for Rural Areas*

Nyckelord: fysisk aktivitet, glesbygd, hälsa, samhällsplanering, äldre

Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ylva Dahlman, SLU, institutionen för stad och land

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Syftet med uppsatsen är att presentera ett vägledande verktyg med aspekter i glesbygder som ökar äldres fysiska aktivitet. I Sverige ökar medellivslängden för varje år och fortsätter ökningen kommer 25 procent av befolkning, år 2035, vara 65 år och äldre. Majoriteten av Sveriges äldre bor idag i glesbygder. Enligt forskare har glesbygder jämfört med städer mindre tillgång till resurser som ökar fysisk aktivitet, samtidigt lyfter de fram nya studier som tyder på att bebyggd miljö påverkar och kan öka fysisk aktivitet. Vilka aspekter i den bebyggda utemiljön i glesbygder ökar äldres fysiska aktivitet? För att svara på frågan och uppfylla uppsatsens syfte används litteraturstudier som metod. Studien utgår ifrån rapporter utgivna av Statens folkhälsoinstitut (FHI), då de är en pålitlig och aktuell källa för ämnet. Utifrån litteraturen undersöks vilka aspekter samt effekterna av dem, som ökar äldres fysiska aktivitet i glesbygder. Litteraturstudien baseras på studier som utgår från glesbygder i Australien, Kanada och USA, och kompletteras av litteratur med svenskt perspektiv om hur och vilka aspekter som ökar äldres fysiska aktivitet. De effekter aspekterna har på fysisk aktivitet sammanställs i uppsatsens resultat för att därefter bearbetas till ett vägledande verktyg med tillhörande frågor som stöd vid inventering. De aspekter som undersöks och redovisas i uppsatsens resultat är: *gångvägar, belysning eller gatubelysning, färg, tillgång, trygghet eller säkerhet, trafik, estetik, målpunkter, tillgänglighet och gångstigar*. Exempel på aspekter med stor betydelse för att öka äldres fysiska aktivitet är tillgång till målpunkter samt tillgänglighet i och användbarhet av utemiljöer. Aspekter som minskar trygghet och säkerhet kan vara utemiljöer med brist på skötsel eller där belysning är bristfällig. Det finns en mängd aspekter i den bebyggda utemiljön som ökar äldres fysiska aktivitet i glesbygder. Detta verktyg kan ligga till grund för inventering av Svenska glesbygder men även öppna upp för tillägg av nya aspekter som ökar äldres fysiska aktivitet. Som landskapsarkitektstudent vill jag lyfta möjligheten som vi inom arkitektkåren har, genom att förändra bebyggd miljö i glesbygder kan vi påverka äldres fysiska aktivitet, förbättra deras hälsa och ge förutsättningar till en fortsatt oberoende livsstil.

Abstract

The purpose of this essay is to make a guiding instrument with aspects of rural areas that increases elder's physical activity. The average life expectancy is increasing even more every year, and if it continues to increase 25 perchance of the Swedish population, in 2035, will be 65 years or older. Today the majority of Sweden's elderly live in rural areas. According to researchers rural areas compared to cities have less access to resources that increases physical activity, researchers also present recent studies showing that the built environment affects and increases physical activity. What aspects of the built outdoor environment in rural areas increase elder's physical activity? To answer the question and to achieve the purpose of this essay, literature studies are used as a method. The study is based on reports published by "Statens folkhälsoinstitut" (FHI), since they are a reliable and appropriate source for the subject. Based on literature studies the aspects and the effects of them, which increase elder's physical activity in rural areas, are examined. The study of literature is based on studies of rural areas in Australia, Canada and the United States, they are supplemented by literature with a Swedish perspective of how and what aspects that increases elder's physical activity. The effect aspects have on physical activity are compiled in the result of the essay, and then processed into a guiding instrument combined with related issues to assist in inventory. The aspects examined and reported in the result of the essay are: *walkways, lightning or streetlights, colour, availability, safety or security, traffic, aesthetics, destinations, accessibility* and *footpaths*. An example of aspects that has a great impact on increasing elder's physical activity is: availability to destinations and accessibility in and usability of outdoors environments. Aspects that reduce safety and security might be outdoors environments with lack of care or where lightning are inadequate. There are lots of aspects in the built outdoor environment that increase elder's physical activity in rural areas. This instrument can be the basis for the inventory of Swedish rural areas but it also opens up for the addition of new aspects that increase elder's physical activity. As a landscape architecture student I would like to emphasize the opportunity that we in the architecture profession have by changing the built environment in rural areas we can affect elder's physical activity, improve their health and provide the conditions for a continued independent lifestyle.

Inledning

I Sverige ökar medellivslängden för varje år och idag är nästan 20 procent av Sveriges befolkning 65 år eller äldre (Faskunger 2007, s. 92). Det framkommer även att om tillväxten fortsätter i samma takt kommer en fjärdedel av Sveriges befolkning, år 2035, vara 65 år och äldre.

Enligt Johansson och Küller (2005, ss. 104-106) minskar kroppens styrka och rörlighet då man uppnår en ålder av 70 år, vilket ökar risken för följsjukdomar. Författarna understryker vidare att följsjukdomar kan motverkas vid utövning av regelbunden fysisk aktivitet och utevistelse.

Ökad möjlighet för god folkhälsa intresserar fler discipliner än samhällsplaneringssektorn; bland annat vårdsektorn. I läkartidningen understryker Borgström (2007) problemet med att Sverige, jämfört med andra europeiska länder, har lägst antal vårdplatser. Österrike har till exempel jämfört med Sverige 300 % fler vårdplatser (se illustration 1). Då det inte finns tillräckligt med vårdplatser på de svenska sjukhusen blir det än mer viktigt att i glesbygder ge förutsättningar för äldres fysiska aktivitet, så att följsjukdomar kan förebyggas.

Det faktum att människans fysiska aktivitet påverkas av byggd miljö har under de senaste årtionden fått allt större uppmärksamhet i Sverige, både politiskt och inom forskning (Statens folkhälsoinstitut (FHI) 2011, s. 5). Däremot har majoriteten av forskningen varit inriktad mot städer och tätorter, inte glesbygder (FHI 2011, s. 25).

I en artikel av Statistiska centralbyrån uppmärksammar Karlsson (2010) det faktum att yngre friska människor flyttar från glesbygder till tätorter och städer, medan äldre sjuka människor blir kvar. Jämfört med de som bor i städer har de som bor i glesbygdsområden mindre tillgång till resurser som underlättar fysisk aktivitet (FHI 2011, s. 29). Det är därför viktigt att undersöka vilka aspekter i utomhusmiljön i glesbygder som gör att äldres fysiska aktivitet ökar. För landskapsarkitekter finns kunskapen och möjligheten att med enkla medel göra något åt detta samhällsproblem. Landskapsarkitekten har analysförmågan och den kreativitet som behövs för att planera en fungerande byggd miljö där fysisk aktivitet för äldre är möjlig.

Min förhoppning är att detta ska fungera som ett vägledande verktyg som underlättar landskapsarkitektens arbete vid planering av utemiljöer i glesbygder och samtidigt bidra till att motverka ett ökande samhällsproblem.



Illustration 1. Illustrationen visar antalet vårdplatser per 1000 invånare. Källa: SKL/OECD genom Göran Stiernstedt, avdelningschef på Vård och omsorg, SKL.

Begreppsdefinition

Nedan presenteras förklaringar av begrepp som definieras olika beroende på hur, när och var de används. Följande begrepp är vanligt förekommande i uppsatsen.

Bebyggd miljö

God bebyggd miljö är ett av de 16 miljö kvalitetsmålen (Riksantikvarieämbetet 2008). Bebyggd miljö är städer, tätorter och annan bebyggd miljö. Det gäller all byggd miljö såväl nyuppförd som befintlig, i stadsbygd och glesbygd.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är kroppsrörelser som leder till energiförbrukning (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 12). I uppsatsen används fysisk aktivitet på samma sätt som *Hälsofrämjande fysisk aktivitet* definieras enligt Faskunger (2011, s. 10). Han menar då att den fysiska aktiviteten förbättrar hälsan utan några förhöjda skaderisker om den utövas på minst måttlig intensiv nivå, till exempel en rask promenad.

Glesbygd

Glesbygd har ingen enhetlig definition i Sverige, men enligt Tillväxtanalys – myndigheten för tillväxtpolitiska utvärderingar och analyser (2009), definieras glesbygder utifrån tillgänglighet till service och arbetsmarknad. FHI (2011, s.10) definierar glesbygd som områden i Sverige med liten och spridd befolkning utanför tätort. Detta är motsatsen till de områden med samlad bebyggelse det vill säga tätort, där avståndet mellan husen är mindre än 200 meter och befolkning är mer än 200 personer. En definition utifrån befolkningmängden i en glesbygd är för denna uppsats inte det mest väsentliga, utan förutsättningarna för en fysiskt aktiv livsstil är mer intressant. I den här uppsatsen används begreppet glesbygd som: *Den bebyggda miljö där förutsättningen till fysisk aktivitet begränsas på grund av tillgänglighet och tillgång till målpunkter.*

Tillgång

Ett exempel på hur tillgång till något kan definieras är ”den faktiska resursen av bostadsnära natur” (Boverket 2007, s. 11). I denna uppsats behandlas tillgång som den faktiska resursen som: tillgång till olika målpunkter; service, parker, natur, motionsanläggningar och så vidare. Det är viktigt att skilja tillgång och tillgänglighet åt, då tillgång till en målpunkt kan finnas, men med dålig tillgänglighet till den. I det senare fallet kan målpunkten därmed tappa sin funktion och sitt värde.

Tillgänglighet

Tillgänglighet liknas med nåbarhet och syftar på den faktiska upplevda tillgängligheten av natur (Boverket 2007, s. 11). I denna uppsats definieras det utifrån den faktiska upplevda tillgängligheten till någon form av målpunkt.

Äldre

Enligt Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet (2008) är äldre de som är 65 år och uppåt. Denna definition används i uppsatsen då det är svårt att särskilja gränserna mellan äldre eftersom att varje individ har olika förutsättningar och behov.

Bakgrund

Efter den industriella revolutionen ersatte maskinen människans kroppsarbete (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, ss. 64-65), vilket har lett till en samhällsutveckling med en mer stillasittande livsstil, en livsstil styrd efter teknik. Då dagens bebyggda miljö är uppbyggd kring teknik motverkar den möjligheten till fysisk aktivitet, snarare än uppmuntrar till den (Faskunger 2011, s. 5). Detta har lett till att människors motionsvanor och rörelsemönster under det senaste seklet har förskjutits och förändrats (Faskunger 2011, ss. 11-12). Ett förändrat rörelsemönster där vi enligt Faskunger idag rör oss mindre under arbetstid och mer på vår fritid.

Minskad fysisk aktivitet och dess negativa effekter

Minskad fysisk aktivitet har lett till en ökad stillasittande livsstil som i sin tur ökat risken för en mängd kroniska sjukdomar (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 19), se illustrationen nedan.

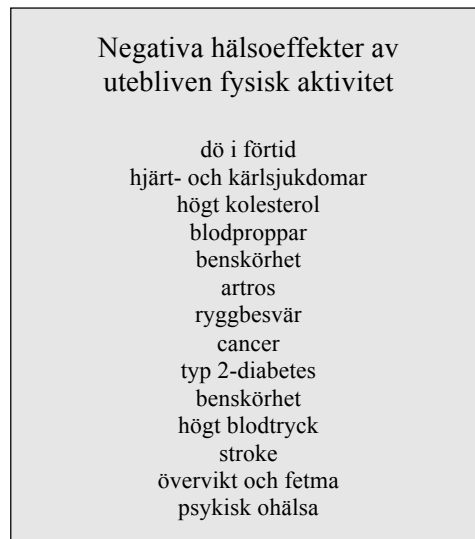


Illustration 2. Illustrationen sammanfattar de negativa hälsoeffekter utebliven fysisk aktivitet har på äldres hälsa efter Schäfer Elinder och Faskunger (2006, ss. 21-35).

Människor som bor i utglesade städer promenerar mindre och utsätts i större grad för fetma och högt blodtryck jämfört med de som bor i samhällen med hög täthet (Faskunger 2007, s. 39). Utglesning är inte den enda bidragande orsaken till minskad fysisk aktivitet, massbilism påstås också vara en (Faskunger 2011, s. 11-12), speciellt i glesbygder där dessa faktorer ökar risken för fetma (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 64-65).

Positiva hälsoeffekter av fysisk aktivitet

För en hälsostärkande effekt rekommenderas vuxna att röra på sig minst 30 minuter per dag (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 48). Intensiteten kan jämföras med en rask promenad. Utför man någon form av fysisk aktivitet mer än 5 timmar per vecka är risken för höftledsfrakturer betydligt mindre (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 31). Äldre personer i hela Norden rekommenderas anpassad styrke-, balans- och rörlighetsträning (FHI 2011, s. 16). För äldre

understryker Johansson och Küller (2005, s. 109) betydelsen av utevistelse då det har många positiva hälsoeffekter. Effekterna av regelbunden fysisk aktivitet påverkar både den fysiska som den psykiska hälsan (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s. 19). Det framgår även att regelbunden fysisk aktivitet förbygger demens hos äldre, genom att den kognitiva delen av hjärnan stimuleras. Exempel på positiva hälsoeffekter redovisas i illustrationen nedan.

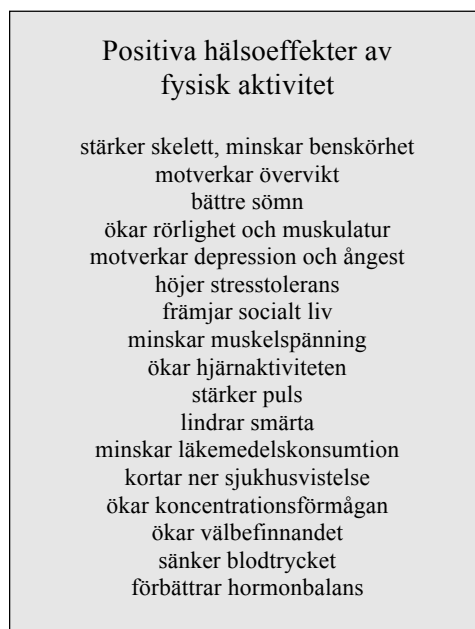


Illustration 3. Illustrationen visar några av de positiva hälsoeffekter fysisk aktivitet har hos äldre efter Bergman Stamblewski (2008, s. 17).

Äldres fysiska aktivitet i glesbygder

Idag bor ungefär 20 procent av Sveriges befolkning i glesbygdssområden (FHI 2011, s. 6). Det framkommer att till skillnad från de som bor i tätorter har de som bor i glesbygder generellt sett sämre hälsa, på grund av högre andel av hjärt-kärlsjukdomar, fetma, övervikt samt andra kroppsliga besvär. Karlsson menar att det beror på att unga friska flyttar ifrån glesbygden och äldre sjuka blir kvar, vilket bidrar till en högre medelålder (2010).

Då man uppnått åldern 70 år minskar styrkan och rörligheten i kroppen, vilket resulterar i ökad risk för följsjukdomar (Johansson & Küller 2005, ss. 104-106). Vidare menar Johansson och Küller att möjlighet till regelbunden fysisk aktivitet och utevistelse kan motverka denna risk. Faskunger (2007, s. 10) hävdar att äldre är den mest sårbara gruppen när det gäller möjlighet till utomhusvistelse och en oberoende livsstil.

Betydelsefull miljö för äldre människor i glesbygden är närvaro av andra människor, närhet till natur samt ett centralt läge i staden (Johansson & Küller 2005, ss. 104-106). Faskunger (2007, s. 10) menar att *närheten* till anläggningar, parker och service ska vara rimlig för möjlighet till att öka äldres fysiska aktivitet. Det framgår även att de faktorer som för äldre upplevs som hinder i utomhusmiljön till störst del gäller tillgänglighetsaspekter i form av hämmande terräng, dålig skötsel, buller, luftföroreningar och få sittplatser. Författaren presenterar därefter sin teori om att samlade mötesplatser för äldre inom samma åldersgrupp främjar den fysiska aktiviteten. Faskunger (2011, s. 22) understryker vikten med att upprätthålla de mest populära aktiviteterna på mindre orter. Han

poängterar angelägenheten att planera för bostadsnära, trygga och lättillgängliga motionsspår, för att uppmuntra till fysisk aktivitet.

Motionsinriktade aktiviteter som äldre till störst del ägnar sig åt är nöjes- och motionspromenader och att ströva i naturen (Johansson, Kollberg & Bergström 2009, s. 28).

En undersökning av äldres aktiveringsmönster har gjorts vid fem olika glesbygder runt Malmö som visar på vilka aspekter som främjar respektive motverkar äldres fysiska aktivitet (Johansson & Küller 2005, s. 106). Enligt undersökningen är de viktigaste aspekterna som främjar fysisk aktivitet *närheten* till naturen samt *närheten* till andra människor. Aspekter som hindrade uteaktiviteter var i detta fall; *kriminalitet, trafik, tillgänglighet, ensamhet, isolering* samt utevistelse utan tydliga *målpunkter*.

I en annan studie, även den gjord i Malmö, framkommer det att de mest betydelsefulla aktiviteterna i glesbygder för äldre är möjligheten att cykla, besöka vänner, promenera med hunden och handla (Johansson & Küller 2005, s. 109). Viktiga *målpunkter* som besöktes i detta fall var torg, parker och kyrkogårdar. För ökad fysisk aktivitet poängteras vidare de äldres behov av varierade utemiljöer och *tillgång* till grönytor.

Det finns många aspekter i byggd miljö i glesbygder att ta hänsyn till för att öka äldres fysiska aktivitet. Kopplingen mellan aspekterna i bebyggd utemiljö i glesbygder för att öka äldres möjlighet till fysisk aktivitet är däremot inte fullt utarbetad. I uppsatsen sammanställs dessa aspekter till ett, för landskapsarkitekter, vägledande verktyg som kan användas vid inventering och förändring av glesbygder.

Syfte

Mitt syfte är att presentera ett vägledande verktyg med aspekter i glesbygder som kan öka äldres fysiska aktivitet. Uppsatsens resultat kan fungera som ett vägledande verktyg för landskapsarkitekter vid förändringar av den bebyggda utemiljön.

Frågeställning

Vilka aspekter i den bebyggda utemiljön i glesbygder kan öka äldres fysiska aktivitet?

Avgränsningar

Tematiskt är uppsatsen avgränsad till fysisk aktivitet i glesbygder, då detta är ett ungt forskningsområde i Sverige (FHI 2011, s. 25). Uppsatsen behandlar endast de aspekter som rör utomhusmiljöer. Valet av målgrupp för studien begränsas till äldre, då människor av olika åldrar har olika förutsättningar till och behov av fysisk aktivitet. Litteraturen inriktar sig mot äldre som är 65 år och uppåt, vilket bidrog till avgränsningen av åldersgruppen, trots att förutsättningarna för och behovet av fysisk aktivitet är individuell.

Fysisk aktivitet delas in i fyra olika former som var och en varierar i betendesammanhang, se tabell 1. Denna uppsats omfattar alla typer av fysisk aktivitet, då det primära i studien är att äldre rör på sig. Då byggd miljö förändras genom åren var det viktigt att litteraturen innehöll aktuell fakta och att den publicerats under 2000-talet.

Byggd miljö i glesbygder samt definitionen av ordet glesbygd skiljer sig åt i olika länder (FHI 2011, s. 62) vilket gjorde det viktigt att litteraturen hade ett svenskt perspektiv. Som resultat av litteratursökningen påträffades endast litteratur som hade ett utländskt perspektiv. FHI (2011, s. 62) menar å andra sidan att de sammanställda resultaten är relevanta för att appliceras i glesbygder i Sverige. För att öka validiteten i uppsatsen kompletterades litteratur med svenskt perspektiv, om äldres miljöer för fysisk aktivitet. Resultatet av litteraturstudien är ett verktyg av sammanställda aspekter som går att applicera på flera glesbygder i Sverige, då den givna tidsramen på 11 veckor inte gjorde det möjligt att pröva slutresultatet på en specifik glesbygd.

Tabell 1. Tabellen visar olika former av fysisk aktivitet och beteendesammanhang enligt Faskunger (2007, s. 20).

Form av fysisk aktivitet	Exempel på beteendesammanhang
Lek	Bostadsgård, lekplats, förskole- och skolgårdar, bostadsområden, bostadsgator
Frisluftsliv	Parker, grönområden, den tätortsnära naturen
Motion	Elljusspår, gym, motionsanläggningar
Vardagsaktiviteter	Trapphus, trottoarer, gågator, parker, grönområden

Metod

Metodavsnittet beskriver hur arbetsprocessen gått till från insamling av material till val av metod, materialindelning och hur resultatet redovisas.

Insamling av material

För att få en bild av var aktuell litteratur publicerats samt vilken typ av material som behövdes för litteraturstudien gjordes sökningar i databaserna Epsilon, Google och LIBRIS. Google och LIBRIS användes endast vid litteratursökningen för att få en överblick vad ämnet handlade om. Jag har även funnit litteratur via min handledare Hedberg¹ av författarna: *Johansson och Küller* och *Gehl*. Epsilon användes för att undvika överlappning samt för att få inspiration från tidigare uppsatser som behandlat ämnena: ”den bebyggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet” och ”hur äldres fysiska aktivitet påverkas av byggd miljö”. Vid sökningen i Epsilon användes orden:

- » äldre (0 träffar)
- » fysisk aktivitet (12 träffar)
- » byggd miljö (4 träffar)

Huvudlitteraturen för litteraturstudien kom jag i kontakt med efter sökningen i Epsilon, då ett examensarbete av Höij (2011) med titeln *Planering och gestaltning för träning och motion* påträffades. Examensarbetet refererade vid ett flertal tillfällen till FHI:s publikationer som behandlade ämnet byggd miljö och fysisk

¹ Maria Hedberg universitetsadjunkt, SOL, handledningsträff den 13 april 2012

aktivitet. Jag kontaktade FHI² då det är en pålitlig och aktuell källa i ämnet. FHI hänvisade till sin hemsida³ där publicerade rapporter om byggd miljö och fysisk aktivitet finns tillgängligt. Urvalskriterierna för rapporterna anpassades efter följande inkluderingskriterier; *äldre människor 65 år och äldre, litteratur med svenskt perspektiv, byggd miljö och fysisk aktivitet* samt *äldres hälsa och fysisk aktivitet*. De rapporter som valdes var: *Fysisk aktivitet och folkhälsa, Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* och *Äldres miljöer för fysisk aktivitet*.

I rapporternas slutdiskussioner söktes en specifik frågeställning som var i behov av vidare efterforskning. Där fann jag att ämnet byggd miljö och äldres fysiska aktivitet i glesbygder var föga efterforskat. Detta i kombination med att jag själv är uppväxt i en mindre tätort gjorde frågan relevant att arbeta vidare med. Då FHI redan gjort en omfattande sammanställning av studier, observationer och enkäter blev litteraturstudier metoden att arbeta efter.

De huvudsakliga frågorna jag ville ha svar på genom litteraturstudien var: ”Hur påverkar byggd utemiljö i glesbygder äldres fysiska aktivitet?” samt ”Vilka aspekter i utemiljön ökar äldres fysiska aktivitet?” Innan indelning av materialet påbörjades gjordes ytterligare en litteratursökning av rapporter från FHI då *glesbygd* och *fysisk aktivitet* inkluderades. I den sökningen påträffades rapporten *Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet i glesbygd – en kunskapssammanställning för uppdraget ”Byggd miljö och fysisk aktivitet”*.

Materialindelning

Rapporterna som publicerats av FHI genomsöktes med sökorden:

- » äldre
- » fysisk aktivitet
- » glesbygd

Den första rapporten *Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet i glesbygd* är det första publicerade materialet i Sverige som behandlar byggd miljö och vuxnas fysiska aktivitet i glesbygder. Rapporten är en litteratursammanställning från FHI och baseras på vetenskapliga studier från Australien, Kanada och USA. De aspekter de kommit fram till i sammanställningen fungerade vidare som grund för indelning av betydelsefulla aspekter i uppsatsens resultat. Rapporten genomsöktes utifrån en specifik undersökning, nummer 111, som endast inriktade sig på äldre.

För ökad validitet i resultatet och för att med större reliabilitet kunna applicera uppsatsens resultat på äldre i glesbygder i Sverige, utgick litteratur-studiens andra del från rapporten *Äldres miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. Rapporten genomsöktes efter de aspekter som togs fram från föregående rapport. Sökorden var: *belysning, buller, estetik, gatubelysning, glesbygd, gångstigar, gångvägar, hastighet, kriminalitet, säkerhet, tillgänglighet, trafik och trygghet*.

Som komplement till de övriga rapporterna genomsöktes rapporten *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget ”Byggd miljö och fysisk aktivitet”*, så att inga viktiga aspekter utelämnades. Sökordet som användes var: *äldre*. Resultatet av litteraturstudien redovisas i följande ordning:

- » Aspekter i **glesbygder** som påverkar äldres fysiska aktivitet
- » Aspekter i **byggd miljö** som påverkar äldres fysiska aktivitet

² Henry Stegmayr Utredare FHI, mejlkontakt den 28 mars 2012

³ <http://www.fhi.se/Publikationer/Publikationer-per-omrade/>, den 28 mars 2012

- » Tabell 2: Sammanställning av aspekter
- » Tabell 3: Vägledande verktyg

Resultat

Resultatet är uppdelat i fyra delar. Del ett redogör för vilka aspekter i **glesbygder** som påverkar äldres fysiska aktivitet, med perspektiv från Australien, Kanada och USA. Del två presenterar de aspekter i **byggd miljö i Sverige** som påverkar äldres fysiska aktivitet. I del tre (tabell 2) sammanställs aspekterna i litteraturstudien från del ett och del två. Del fyra (tabell 3) är resultatet av litteraturstudien och det slutliga verktyget med aspekter och vägledande frågor som kan användas vid planering av utemiljöer i glesbygder.

Aspekter i glesbygder som påverkar äldres fysiska aktivitet

Nedan redovisas aspekter som har betydelse för **äldres fysiska aktivitet i glesbygder**. Aspekterna utgår från en sammanställning i rapporten *Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet i glesbygd – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"* (FHI 2011, ss. 28-45).

Gångvägar: Man fann ett positivt samband mellan äldres fysiska aktivitet och avsaknad av gångvägar och vägrenar. Enligt forskarna är detta ett oväntat resultat som kan förklaras med andra aspekter som inte var med i studien.

Gatubelysning: I glesbygder visar det sig vara ett positivt samband mellan gatubelysning och äldres fysiska aktivitet i form av promenader.

Tillgång: Äldres fysiska aktivitet och den upplevda tillgången till parker samt användning av parker visar sig inte ha något samband.

Trygghet och/eller låg kriminalitet: En ökad trygghetskänsla i utomhusmiljöer i glesbygder visar sig ha en positiv inverkan på äldres fysiska aktivitet, speciellt för äldre kvinnor som då rör sig mer.

Trafik: Gles trafik och upplevd trygghet i trafiksituationer har en positiv inverkan på äldres fysiska aktivitet.

Målpunkter: Det visar sig vara uppmuntrande för äldre att röra på sig mer om det finns målpunkter där möjlighet till rekreation finns. Dessa ska ha god kvalitet för att de ska användas.

Tillgänglighet: Ökad tillgänglighet till målpunkter är en viktig aspekt för att äldre ska röra på sig mer.

Gångstigar: Förekomst av gångstigar främjar promenader och bidrar till att äldre vill röra på sig mer.

I rapportens diskussion framkommer det att åtgärder i den bebyggda miljön i glesbygder främst ska vara ingrepp som gäller vägars egenskaper, förbindelser och trafiksituationer (FHI 2011, s. 45).

Aspekter i byggd miljö som påverkar äldres fysiska aktivitet

I denna del presenteras generella aspekter som påverkar **äldres fysiska aktivitet i byggd miljö** utifrån ett svenskt perspektiv. Redogörelsen utgår ifrån främst två rapporter publicerade av från FHI: *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"* samt *Äldres miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*.

Belysning och färg

Forskning visar att belysning och färger påverkar människan känslomässigt och ökar hjärnans aktivitet (Johansson & Küller 2005, s. 85). Belysning är en viktig aspekt för att öka äldres trygghetskänsla i byggd miljö (Faskunger 2007, s. 71). Vidare skriver Faskunger att en miljö med dålig belysning innebär ett stort hinder för promenader. I en studie gjord i Skottland av Nair (1994, refererad i Faskunger 2007, s. 71) visar resultatet att antalet promenader ökar på en tidigare mörk plats då belysning tillförs.

Användningen av starka och varma färger ökar aktivering hos personer i såväl inomhus som utomhusmiljöer (Johansson & Küller 2005 s. 94). Vill man öka hjärnaktiviteten i en monoton utomhusmiljö ska man använda element i röd färg eller andra starka accentfärger för att öka hjärnans aktivitet.

Tillgång och närhet till målpunkter

För att uppmuntra till fysisk aktivitet, främst vardagsaktiviteter, och förändra människors rörelsemönster har närheten till målpunkter stor betydelse (Faskunger 2007, s. 8). Exempel på målpunkter är grönområden, motionsanläggningar, service, parker och promenadstråk. Äldre personer är den samhällsgrupp där naturen värderas högst och kan samtidigt kopplas till ökad fysisk aktivitet (Faskunger 2007, s. 98).

I en studie av Takano et al. (2002, refererad i Faskunger 2007, s. 53), undersöks betydelsen av tillgång och tillgänglighet till parker i tätorter. Vidare understryks att risken för äldre att dö i förtid minskar med ökad tillgång på grönytor och parker. I en australiensisk studie av Booth et al. (2000, refererad i Faskunger 2007, s. 44), menar man att tillgången till promenad, cykelstråk, parker och andra resurser ökar äldres promenerande. Faskunger (2007, s. 7) redovisar ett forskningsresultat som tyder på att människor som bor i ett promenadvänligt område är mer fysiskt aktiva i jämförelse med de som bor i ett promenadfientligt område.

Trygghet och säkerhet

Trygghet och säkerhet har en betydande roll för fysisk aktivitet (Troelsen 2010, s. 145). Enligt forskning påverkas äldre negativt av miljöer som upplevs osäkra och otrygga (Faskunger 2007, s. 9). Man menar att det gäller oroliga miljöer där bråk och nedskräpning förekommer. Vidare hävdar Faskunger att insatser och förändring som ökar upplevelsen av trygghet och säkerhet är exempelvis att skapa siktlinjer, förbättra belysning och sänka trafikhastigheter.

En svensk undersökning (Faskunger 2007, s. 72) visar att sänkta hastigheter i byggd miljö har ett positivt samband med fysisk aktivitet. Om äldres fysiska aktivitet ska främjas är säkerhetsaspekten i trafiken viktig att arbeta med (Faskunger 2007, s. 75). Det framhävs även att detta är speciellt betydelsefullt för

fotgängare och cyklister, då risken att dö eller skadas är cirka fem gånger högre för dem än för bilister. Med en tryggare och säkrare upplevelse genom förbättrad infrastruktur ökar man människors vilja att gå och cykla istället för att ta bilen (Faskunger 2007, s. 10).

En amerikansk och australiensisk studie (Faskunger 2007, s. 69) visar att äldre, speciellt kvinnor, promenerar mindre om promenadstråk upplevs som otrygga. I en studie gjord av Booth et al. (2000, refererad i Faskunger 2007, s. 95) framkommer ett positivt samband mellan säkra och trygga gångstråk och fysisk aktivitet.

Trafik och buller

Buller anses idag som ett hinder för fysisk aktivitet, då miljöer där intensiteten av buller är hög upplevs som mer otrygg (Faskunger 2007, s. 73). Om äldre får bestämma väljer de miljöer som är fridfulla och tysta, då lusten till motion ökar (Day 2008, refererad i Bergman Stamblewski, 2008, s. 19).

I en studie gjord av Morrison et al. (2004, refererad i Faskunger 2007, s. 74) i USA fann man det positiva sambandet mellan sänkt hastighet och ökade promenader. I glesbygd miljö där biltrafiken anses vara lugnare och mindre komplicerad visar det sig att äldre har större benägenhet att cykla jämfört med äldre i storstäder (Faskunger 2007, s. 94).

I städer är det enligt Gehl viktigt att integrera trafik med aktiviteter, då det visar sig att människor rör på sig och stannar kvar utomhus (2011, s. 111). Gehl (2011, s. 75) menar att det är viktigt att integrera aktiviteter med varandra. Han påstår att aktiviteter smittar av sig på varandra: *"something happens because something happens because something happens"*.

Estetik

Det visar sig finnas ett positivt samband mellan en estetiskt tilltalande miljö och ökad fysisk aktivitet (Bergman Stamblewski 2008, s. 26). De utemiljöer som har attraktiva egenskaper och tilltalande omgivning med träd, buskar och blommor visar sig ha positiv inverkan på äldres fysiska aktivitet i form av promenader (Faskunger 2007, s. 98). En amerikansk studie av Wilcox et al. (2000, refererad i Faskunger 2007, s. 47) visar att en mindre estetisk tilltalande miljö har samband med ökat stillasittande. I en studie där äldre själva fick svara på vilka faktorer som ökar deras vilja till fysisk aktivitet framkommer det att vikten av rena utemiljöer samt utemiljöer som är emotionellt upplyftande har stor betydelse (Bergman Stamblewski 2008, s. 19).

Tillgänglighet

Faskunger påpekar att för att ge människor goda förutsättningar för fysisk aktivitet måste det planeras för det (2011, s. 5). För att locka till fysisk aktivitet behövs tillgängliga och användbara miljöer och anläggningar som uppmuntrar till fysisk aktivitet för alla grupper i samhället oavsett kön, ålder, socioekonomisk status och etnisk bakgrund. Vid planering av glesbygder är det viktigt att analysera tillgängligheten i och användbarheten av gröna och blå områden (FHI 2011, s. 67), till exempel park, natur och skog.

I en australiensisk studie av Booth et al. (2000, refererad i Faskunger 2007, s. 44), framkommer det att bättre tillgänglighet i parker ökar äldres fysiska aktivitet.

Sammanställning av aspekter

Tabell 2 sammanställer relevanta aspekter att ta hänsyn till vid inventering av glesbygder. Kolumn 1 redovisar aspekterna utifrån litteraturstudien. I Kolumn 2 och 3 listas effekter av aspekterna utifrån resultatet av litteraturstudien. Därefter gjordes en egen analys och sammanställning av aspekternas effekter på äldres fysiska aktivitet (f.a.) i glesbygder. Den redovisas i kolumn 4. Tomma rutor förkommer där information saknades.

Tabell 2. Tabellen visar sammanställda aspekter och dess effekter på fysisk aktivitet (f.a).

1. Aspekter	2. +/- Effekter på f.a. utifrån aspekterna från USA, Kanada, Australien	3. +/- Effekter på f.a. utifrån aspekterna med svenskt perspektiv	4. Egen analys av effekterna från kolumn 2 & 3
gångvägar	+avsaknad av gångvägar (oväntat resultat)		Gångstigar hade positiv effekt på f.a. därmed kan gångvägar ha det.
gatubelysning/belysning	+gatubelysning	+känslomässigt +belysning ökar trygghetskänslan, promenandet, hjärnaktiviteten -dålig/avsaknad belysning är ett hinder	Gatubelysning ökade trygghetskänslan, är viktig att ta hänsyn till i Sverige med många mörka timmar på dygnet. Införandet av belysning ökade antalet promenader.
färg		+starka och varma färger ökar hjärnaktiviteten +känslomässigt +motverkar monotoni	Starka och varma färger motverkade monotona miljöer.
tillgång	+/-tillgång till parker hade inget samband	+tillgång till målpunkter: parker, service, promenadstråk, natur	Tillgången till målpunkter ansågs viktigt för att öka och uppmuntra äldre till f.a.
trygghet/säkerhet	+upplevd trygghet/säkerhet +låg kriminalitet +trygga trafiksituationer	-osäker, otrygg miljö: bråkig, skräpig, dålig belysning +siktlinjer, sänkt trafikhastighet, belysning +bra infrastruktur	Upplevd trygghet och säkerhet genom olika insatser som: siktlinjer, sänkt hastighet, ökad belysning, bra infrastruktur m.m. ökar f.a.
trafik	+gles trafik +upplevd trygghet från trafiken	-buller +sänkt trafikhastighet +okomplicerad trafik +fridfullt, tyst, lugnt +integrera aktiviteter	Buller var ett hinder för f.a. då miljön upplevdes som otrygg. Sänkt trafikhastighet motverkar buller.
estetik		+attraktiv utemiljö: vegetation, blommor +rent, god skötsel +emotionellt upplyftande	En tilltalande utemiljö uppmuntrade f.a. Skötsel-frågor ansågs viktig för att upprätthålla god kvalitet och god estetik.
målpunkter	+tillgång till målpunkter: ex. anläggningar för rekreation	+närhet till målpunkter ex: motionsanläggningar, service, parker, promenadstråk +naturen anses viktigast	Tillgång till målpunkter ökar f.a. Närhet till dem var en viktig aspekt som ökar användbarheten. Närhet till natur var bland den viktigaste målpunkten för äldre.
tillgänglighet	+ökad tillgänglighet till målpunkter	+tillgänglighet och användbarhet av ex. park, natur och skog	Tillgänglighet och användbarhet var aspekter som stod till grund för f.a
gångstigar	+förekomst av gångstigar	+tillgång till promenadstråk	Förekomst av och tillgång till gångstigar ökade f.a.

Vägledande verktyg

Tabell 3 är slutresultatet av litteraturstudien och de funna aspekter som påverkar äldres fysiska aktivitet i glesbygder. Med utgångspunkt från tabell 2, på föregående sida, har en bearbetning gjorts av de effekter olika aspekter har på äldres fysiska aktivitet i glesbygder. Bearbetningen presenteras i kolumn 2 nedan. Punkterna i kolumn 3 fungerar som vägledande frågor vid inventering av utemiljöer i glesbygder. Frågorna formulerades med stöd från bearbetningen i kolumn 2 och den egna analysen i kolumn 4, från tabell 2 på föregående sida. Tillsammans fungerar bearbetningen och frågorna som ett vägledande verktyg vid inventering i glesbygder.

Tabell 3. Tabellen presenterar en bearbetning av aspekternas effekter på äldres fysiska aktivitet i glesbygder samt vägledande frågor vid inventering i glesbygder.

1. Aspekter	2. Tillämpning av aspekter	3. Vägledande frågor vid inventering av glesbygder
gångvägar	Förekomst av gångvägar	Finns det tillgång till gångvägar som är tillgängliga för äldre?
belysning	God belysning	Finns det gatubelysning i områden där äldre rör sig? Är den tillräcklig?
färg	Starka och varma färger ökar hjärnaktivitet och höjer det estetiska värdet vilket ökar äldres fysiska aktivitet	Kan starka och varma färger användas och förstärka någon plats i utemiljön? Kan starka och varma färger användas för att höja det estetiska värdet?
tillgång	Tillgång till målpunkter	Finns behov av tillgång till fler målpunkter?
trygghet/säkerhet	Upplevd trygghet genom minskad kriminalitet, nedskräpning, god belysning och sänkt trafikhastighet	Vad kan göras för att öka tryggheten och säkerheten?
trafik	Minskat buller och sänkt trafikhastighet, glesare trafik. Fridfullt och lugn miljö uppskattas	Hur fungerar trafiken? Behövs lugnare miljöer och minskat buller? Hur kan trafikhastigheten sänkas?
estetik	Attraktiva utemiljöer: skötsel av vegetation och renlighet	Hur kan skötsel förbättras? Hur kan det bli mer attraktivt i utemiljön?
målpunkter	Närhet till målpunkter och upplevd tillgång till dem	Hur kan tillgången till målpunkter öka?
tillgänglighet	God tillgänglighet i och till målpunkter. Välpanerad infrastruktur med tillgänglighet i och till parker	Hur kan tillgängligheten öka i och till målpunkter, som ex. parker?
gångstigar	Förekomst av gångstigar	Var finns behov av gångstigar?

Diskussion

Syftet med litteraturstudien var att undersöka vilka aspekter i glesbygder som ökar äldres fysiska aktivitet och utifrån dem skapa ett vägledande verktyg som landskapsarkitekter kan använda vid förändring av utemiljöer i glesbygder. I inledningen av uppsatsen framställdes det hur dagens bebyggda miljö är uppbyggd kring teknik, vilket motverkar möjligheten till fysisk aktivitet. Jag som landskapsarkitektstudent hävdar därmed att det är extra viktigt att planera för förändring som möjliggör och ökar äldres fysiska aktivitet i glesbygder. Betydelsen och behovet av förändring av utemiljöer i glesbygder bekräftas av FHI, som lyfter fram problematiken med att glesbygder, jämfört med städer, har mindre tillgångar till resurser som möjliggör för äldres fysiska aktivitet. Då majoriteten av forskningen hittills varit inriktad mot tätorter och städer finns idag behov som öppnar upp för mer svensk forskning om glesbygder.

Under arbetets gång har jag upptäckt problematiken med att det inte finns någon gemensam definition av glesbygd i Sverige. Efter litteraturstudien drar jag slutsatsen att det mest essentiella för en definition är att man redan från början kommer överrens om de faktorer som bestämmer en glesbygd, för att sedan bestämma de åtgärder som behövs vidtas för att öka äldres fysiska aktivitet.

I uppsatsens begreppsdefinition definieras glesbygd som: *Den bebyggda miljö där förutsättningen till fysisk aktivitet begränsas på grund av tillgänglighet och tillgång till målpunkter.* Definitionen kan upplevas som generell och skiljer sig från FHI:s definition: *Glesbygder är områden i Sverige med liten spridd befolkning utanför tätort.*

Definitionen jag använder mig av ger stöd för användbarheten av uppsatsens resultat; då glesbygder inventeras efter förutsättningar för äldres fysiska aktivitet, tillgänglighet och tillgång till målpunkter, som enligt Faskunger uppmuntrar äldre till ökad fysisk aktivitet.

Svårigheten med en generell definition, där antalet invånare i glesbygden inte anges, gör att tätorter och städer kan inkluderas i den. Jag tror att en kombination av uppsatsens definition och FHI:s, kan ge en mer distinkt beskrivning av vad vi menar med glesbygders innebörd. Problematiken med att det i nuläget inte finns någon allmän definition för glesbygder öppnar för behovet av forskningsstudier, där till exempel landskapsarkitekter kan bidra till en gemensam definition.

För att uppnå syftet med uppsatsen användes litteraturstudier som metod. Min grundtanke var att litteraturen skulle utgå från ett svenskt perspektiv eftersom att resultatet riktar sig mot svenska glesbygder. Men då forskningsområdet är relativt ungt i Sverige, gjordes förändringar i avgränsningen av litteraturen. Detta innebar att litteratur utifrån länderna Australien, Kanada och USA inkluderades i studien. På grund av det bör litteraturens validitet och reliabilitet för svenska glesbygder diskuteras, eftersom aspekter i svenska glesbygder kan skilja sig åt från de andra ländernas gällande förhållanden som klimat, definition av glesbygd och hälsotillstånd. Å andra sidan anser FHI att de sammanställda aspekterna i deras rapport är relevanta för glesbygder i Sverige. Jag vill ändå påpeka vikten av att vara kritisk i detta avseende. Exempel på aspekter från de andra länderna som kan skilja sig åt är till exempel belysning, då vi i Sverige har andra förutsättningar när det gäller antalet ljusa timmar per dygn. Detta har i sin tur effekter på hur trygghet och säkerhet upplevs i ett område. Denna skillnad stärker

behovet av studier i svenska glesbygder och som kan öppna upp för ny forskning i form av kvantitativa studier där landskapsarkitekter kan bidra till en förändring och större förståelse för planering av glesbygder.

En annan arbetsmetod för detta ämne kan vara studier som innefattar enkäter, undersökningar, interjuver och samtal med äldre eller yrkesverksamma inom ämnet. En sådan arbetsmetod kunde ha varit intressant som komplement till de utländska studierna och gett ytterligare reliabilitet för resultatets användbarhet i Sverige.

Arbetsmetoden har påverkat resultatet genom begränsningen av den valda litteraturen. Huvuddelen av litteraturstudierna utgick till största del från FHI:s rapporter, då de ansågs som pålitliga och aktuella källor i ämnet. Detta kan vara en nackdel för resultatet och upptäckten av nya aspekter, eftersom aspekterna i uppsatsen styrts av tidigare forskningsresultat. För att undvika detta och utöka perspektivet för syftet kunde fler sökningar i databaser som LIBRIS och Google gjorts. Detta kan vara ett alternativ till framtida studier då möjlighet finns att komplettera verktyget med ytterligare aspekter som ökar äldres fysiska aktivitet.

Exempel på nya aspekter som jag anser kan påverka äldres fysiska aktivitet är kopplingen till den sociala närvaron. I bakgrunden beskrevs att närvaro av andra människor var en betydelsefull aspekt för äldres fysiska aktivitet i glesbygder. Den effekt mänsklig närvaro har på äldres fysiska aktivitet är en aspekt som vore intressant att studera vidare, men som inte gavs plats för inom ramen för denna uppsats.

Uppsatsens resultat kan fungera som ett vägledande verktyg och som stöd vid inventering i glesbygder. Då snart en fjärdedel av Sveriges befolkning är äldre än 65 år och majoriteten av dem bor i glesbygder vill jag som landskapsarkitektstudent understryka vikten av att arbeta för förändringar av bebyggd miljö i glesbygder. Förändringar eller tillägg av aspekter som ökar äldres fysiska aktivitet, förbättrar deras hälsa, men framförallt som resulterar i en oberoende livsstil. Jag anser att ämnet borde uppmärksammas mer, då det idag är ett angeläget samhällsproblem både i avseendet att kroppens rörlighet och styrka minskar vid 70 års ålder men även på grund av att det inte finns tillräckligt med plaster för fler sjuka på sjukhusen i Sverige.

Det jag fått erfaras och det jag tar med mig från denna uppsats, är främst kopplat till arbetsmetoden. Genom att ta lärdom av andra länder som är längre fram i utvecklingen inom ämnet, kan vi i Sverige komma längre inom vår forskning. Slutligen vill jag som landskapsarkitektstudent i enlighet med Faskunger poängtera behovet och betydelsen som planeringen har för att människors fysiska aktivitet ska öka.

Referenser

Skrivet material

- Bergman Stamblewski, A. (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet*, vol. 2008: 35. [Rapport] Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://fhi.se/PageFiles/3852/R200835_aldres_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf?epslanguage=sv [2012-05-26]
- Borgström, A. (2007). Sverige har lägst antal vårdplatser i Europa. [Elektronisk] *Läkartidningen*, vol. 104: 6. Tillgänglig: <http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=6069> [2012-05-15]
- Boverket. (2007). *Bostadsnära natur: inspiration & vägledning* (1 ed.). Karlskrona.
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapsammansättning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*, vol. 2007: 3. [Rapport] Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_webb.pdf [2012-05-26]
- Faskunger, J. (2011). *Spontanidrottsanläggningar och miljöer: en utmaning för samhällsplaneringen*. Stockholm: Sveriges kommuner och landsting
- Gehl, J. (2011). *Life between Buildings: using public Space*. Washington, DC: Island Press.
- Höij, H. (2011). *Planering och gestaltning för träning och motion*. [Elektronisk] Examensarbete. Ultuna: SLU. Tillgänglig: <http://stud.epsilon.slu.se/2675/> [2012-05-28]
- Johansson, A.-K., Kollberg, S. & Bergström, K. (2009). *Grönområden för fler: en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*, vol. 2009: 02. [Rapport] Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/shop/material_pdf/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf [2012-05-26]
- Johansson, M. & Küller, M. (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Karlsson, A. (2010). Unga bor i storstan: äldre i glesbygd. [Elektronisk]. *Välfärd, nr 3/2010*. Tillgänglig: <http://www.google.se/search?q=unga+bor+i+staden+&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:sv-SE:official&client=firefox-a> [2012-04-17]
- Riksantikvarieämbetet. (2008-12-17). [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.raa.se/cms/extern/samhallsbyggnad/hallbar_utveckling/miljomal/god_bebyggd_miljo.html [2012-04-10]
- Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet (2008-05-21). [Elektronisk] *Vad är geriatrik?* Tillgänglig: <http://www2.sahlgrenska.gu.se/geriatrik/geriatrik.html> [2012-04-13]
- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red.) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, vol. 2006: 13. [Rapport] Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3358/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf [2012-05-28]

- Statens folkhälsoinstitut, FHI (2011). *Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet i glesbygd: en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*, vol. 2011: 28. [Rapport] Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/PageFiles/13435/R-2011-28-Den-byggda-miljons-betydelse--fysisk-aktivitet-glesbygd.pdf> [2012-05-26]
- Tillväxtanalys – Myndigheten för tillväxtpolitiska utvärderingar och analyser. *Befolkning, service och företagande i Sveriges gles- och landsbygder*, vol. 2009: 10. [Rapport] Tillgänglig: <http://www.tillvaxtanalys.se/sv/publikationer/rapportserien/article0010.html> [2012-04-20]
- Troelsen, J. (2010). *Bevaegende rammer: omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed*. Odense: Syddansk universitetsforl.

Illustrationer och tabeller

- Illustration 1. Med tillstånd av Göran Stiernstedt. Sveriges Kommuner och Landsting, SKL (2010). *Från sjukhussäng till e-hälsa*. [Rapport] Stockholm. Tillgänglig: www.sou.gov.se/lakarutbutr/pdf/lakarutb%20litterturlista.pdf [2012-05-22]
- Illustration 2. Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red.) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, vol. 2006:13, ss. 21-35. [Rapport] Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3358/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf
- Illustration 3. Bergman Stamblewski, A. (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet*, vol. 2008: 35, s. 17. [Rapport] Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://fhi.se/PageFiles/3852/R200835_aldres_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf?epslanguage=sv [2012-05-26]
- Tabell 1. Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*, vol. 2007: 3, s. 20. [Rapport] Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_webb.pdf [2012-05-26]