



Utevistelsens roll i äldreomsorgens förebyggande verksamhet under COVID-19

– En kvalitativ intervjustudie i Stockholms Stad

*The role of outdoor activities in elderly day center facilities during COVID-19
– A qualitative interview study in Stockholms Stad.*

Erika Andersson

Examensarbete/Självständigt arbete i Landskapsarkitektur • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för människa och samhälle

Outdoor Environments for Health and Well-being Master Programme
Alnarp 2021



Utevistelsens roll i äldreomsorgens förebyggande verksamhet under COVID-19 - En kvalitativ intervjustudie i Stockholms Stad

The role of outdoor activities in elderly day center facilities during COVID-19

– A qualitative interview study in Stockholms Stad.

Erika Andersson

Handledare: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för människa och samhälle
Examinator: Elisabeth von Essen, SLU, Institutionen för människa och samhälle
Biträdande examinator: Helena Mellqvist, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp
Nivå och fördjupning: Avancerad nivå, A2E
Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture
Kurskod: EX0858
Program/utbildning: Outdoor Environments for Health and Well-being - Master's Programme
Kursansvarig inst.: Fredrika Mårtensson, Institutionen för människa och samhälle

Utgivningsort: Alnarp
Utgivningsår: 2021
Omslagsbild: Erika Andersson

Nyckelord: covid-19, dagverksamhet, folkhälsa, förebyggande äldrevård, naturexponering, utevistelse, hälsofrämjande utemiljö och äldreomsorg.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

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. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

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.

Sammanfattning

Denna kvalitativa intervjustudie undersöker utevistelsens roll i äldreomsorgens förebyggande verksamhet under det pandemidrabbade året 2020 samt huruvida den kontext som COVID-19 skapat har gett upphov till nya insikter om utemiljön som framtida resurs. Genom semistrukturerade intervjuer med personal från fem olika stadsdelar i Stockholms Stad samlas erfarenheter som i två resultatdelar visar på *En förändrad användning av utemiljön under 2020* och *En förändrad syn på framtida användning av utemiljön*. Under respektive del identifieras underliggande teman där den förändrade användningen kopplas till utflyttade aktiviteter, fler och nya aktiviteter samt ett behov av variation, en ökad användning av stadsdelsområdet, ökad synlighet, en längre säsong för uteaktivitet och en ny öppenhet till naturen. Utifrån dessa teman kopplas den förändrade synen på utemiljöns framtida användning vidare till en sänkt tröskel för uteaktivitet och ett ökat intresse för uteverksamhet. Dessa teman relateras sedan till Grahns *Pyramid av stödjande miljöer* där platsegenskaper för en hälsofrämjande stadsdel pekas ut som viktiga sett till den utveckling som resultatet pekar på. Den förändrade användningen av utemiljön tyder på att äldre fått tillfälle att aktivera sig sett till pyramidens olika nivåer. Den ökade användningen av stadsdelsområdet visar en utveckling där utemiljön som arena för förebyggande verksamhet har vuxit. Slutsatsen mynnar således ut i att situationen bidragit till insikter gällande utemiljöns roll, och att detta tillfälle, där vikten av förebyggande arbete och hälsofrämjande åtgärder fått gehör, samt där det identifierats en ny öppenhet och förståelse för naturens hälsofrämjande effekter, är ett tillfälle att ta i akt för att vidare utveckla utevistelsens roll i förebyggande äldreomsorg.

Nyckelord: covid-19, dagverksamhet, folkhälsa, förebyggande äldrevård, naturexponering, utevistelse, hälsofrämjande utemiljö och äldreomsorg.

Abstract

This qualitative interview study examines the role of outdoor activities in the preventive operations of elderly care facilities during the COVID-19 pandemic in 2020, searching for experiences that tell whether the context has given rise to new insights about outdoor activities and the outdoor environment. Through semi-structured interviews with staff from five different districts in the City of Stockholm, experience is gathered and displayed in two parts: *a changed use of the outdoor environment in 2020* and *a changed view of future use of the outdoor environment*. Under each part, underlying themes are identified. The changed *use* in 2020 connects to relocated activities, more and new activities as well as a need for variety, an increased use of the district area, increased visibility, a longer season for outdoor activities and a new openness to nature. Based on these themes, the changed *view* of the future use of the outdoor environment is linked to a lowered threshold for implementing outdoor activity and an increased interest in outdoor aspects. The analysis then relates these themes to *Grahn's Pyramid of supportive* environments where health-promoting characteristics are pointed out as important in terms of the development that the themes point towards. Furthermore, the changed use of the outdoor environment indicates that the elderly have had the opportunity to activate themselves at the different levels of the pyramid. Further analysis also links the expanded use of the district area to a development where the outdoor environment as an arena for preventive activities has been expanded. The conclusion thus results in the situation contributing to insights regarding the role of the outdoor environment, where the importance of preventive work and health promotion measures has been heard, and where a new openness and understanding of nature's health promoting effects has been identified, is an opportunity for acting further to develop the role of the outdoor environment in preventive care for the elderly.

Keywords: covid-19, day center, geriatric care, outdoor environment, outdoor activities, preventive geriatric care and public health.

Innehållsförteckning

1. Inledning	11
2. Bakgrund	13
2.1. Hälsofrämjande utemiljöer	13
2.1.1. Naturexponering och utomhusvistelse	13
2.1.2. Stödjande utemiljöer	15
2.1.3. Utemiljö och ett hälsosamt åldrande	17
2.2. Äldre och förebyggande äldreomsorg	18
2.2.1. Sveriges äldre befolkning	18
2.2.2. Förebyggande äldreomsorg och äldre i Stockholm Stad	19
2.3. COVID-19	21
2.3.1. En global pandemi	21
2.3.2. Pandemins påverkan på den äldre befolkningen	22
2.4. Problemformulering	23
2.5. Syfte	23
2.6. Frågeställning	23
2.7. Avgränsningar	24
2.7.1. Målgrupp	24
2.7.2. Deltagare	24
2.7.3. Plats och utemiljö	24
3. Metod	25
3.1. Intervjustudie	25
3.1.1. Urval	26
3.1.2. Datainsamling	27
3.1.3. Databearbetning och analys	28
3.2. Etiska överväganden	29
3.2.1. Säkerställande av god forskningssed	29
3.2.2. Metodetiska överväganden	29
4. Resultat	31
4.1. En förändrad användning av utemiljön	32
4.1.1. Utflyttade aktiviteter	32

4.1.2.	Fler och nya aktiviteter samt ett behov av variation.....	33
4.1.3.	En utökad användning av stadsdelsområdet.....	34
4.1.4.	Ökad synlighet.....	35
4.1.5.	En längre säsong för uteaktivitet.....	36
4.1.6.	En ny öppenhet till naturen.....	37
4.2.	En förändrad syn på framtida användning av utemiljön.	38
4.2.1.	Ökat intresse för uteverksamhet.....	38
4.2.2.	Sänkt tröskel för uteaktivitet.....	39
5.	Analys och diskussion.....	41
6.	Slutsats.....	45
6.1.	Metoddiskussion.....	46
	Referenser	48

1. Inledning

Många år av forskning på SLU i Alnarp har bidragit med evidens på att utevistelse är hälsofrämjande och att naturen har restorativa, det vill säga återhämtande, effekter. Vidare finns det forskning som pekar på utemiljön som resurs för äldre personers välbefinnande, hälsa och hemkänsla i vårdsammanhang (Bengtsson, et al., 2018; Grahn & Stigsdotter, 2003; Grahn & Stigsdotter, 2010; Ottosson & Grahn, 2008).

Under 2016 kom jag via en kurs gällande utmaningar för den växande staden i kontakt med äldreomsorgen i Stockholm Stad. Min arbetsgrupp skulle söka innovativa lösningar på hur vi kan få vård- och omsorgsboenden att kännas mer som hemma än som institutioner, en utmaning som verkligen öppnade upp mina ögon för problematiken kring att skapa livskvalitet för våra äldre. En kurs i grön infrastruktur kom sedan att belysa kopplingen mellan natur och kultur, hur denna koppling har förändrats över tid och att värden från denna koppling tråkigt nog har förlorats genom åren. Det som en gång kan ha varit en naturlig självklarhet gällande utevistelse, hälsa och välmående prioriteras i dagsläget ofta bort i vårt moderna och mer digitala samhälle.

Våren 2020 blev en annorlunda tid då ett nytt livshotande virus spred sig globalt. Den 11 mars 2020 deklarerade WHO spridningen av COVID-19 som en pandemi. Äldre personer pekades tidigt ut som en grupp med hög risk för att drabbas av svåra och ibland livshotande symptom, medan den övriga befolkningen uppmanades att följa restriktioner och rekommendationer för förhindra virusets spridning och därmed visa solidaritet och medmänsklighet (2020b). Trots att det av många flaggats för risken med global smittspridning och pandemier tycktes ändå Sveriges äldreomsorg vara oförberedd på denna typen av problematik (Olsen, 2010; SOU, 2020).

Majoriteten av, och slutligen alla, äldreomsorgsverksamheter i Sverige införde besöksförbud och dagverksamheter stängdes tillfälligt ned. Medvetna om problematiken kring de äldres hälsa och välmående samt konflikten kring smittsäkerhet vs. behovet av social interaktion och aktivering öppnades så småningom dagverksamheten upp, dock med kravet att aktiviteterna skulle ske utomhus (Smittskydd Stockholm, 2020).

Efter tankar om att undersöka just utemiljö och utevistelse som en resurs för äldre blev detta än mer tydligare för mig när det märkliga pandemiåret 2020 tog fart och vi alla rekommenderades till avstånd och begränsad social samvaro inomhus. Jag bestämde mig för att undersöka äldreomsorgens förebyggande enheter, nyfiken på att försöka se vilken roll utevistelse hade haft för dem och deras verksamhet under pandemin och vad de tänkte om framtiden.

Det var i denna kontext jag fann ämnet till min uppsats. Vi vet att utevistelse kan vara hälsofrämjande, vi vet att det finns en problematik kring hur behov av socialt umgänge kan stå i konflikt med smittskydd hos våra äldre och vi vet också att svenska myndigheter rekommenderade sociala möten utomhus i samband med pandemin. Det var därmed högst relevant att under pågående pandemi undersöka hur utevistelse nyttjats och erfarits i denna situation, samt att genom detta söka ny kunskap om utemiljöns roll och möjligheter i att möta framtida problem gällande såväl fysisk, psykisk och social hälsa men framförallt bidra till just främjandet av hälsa och därmed ett mer motståndskraftigt samhälle.

2. Bakgrund

2.1. Hälsöfrämjande utemiljöer

Den fysiska och sociala omgivningen hänger ihop och påverkar människors förmåga att hålla sig friska. Omfattande forskning visar att utomhusvistelse är hälsofrämjande på olika sätt, att naturen har återhämtande effekter och kan den kan användas för rehabilitering kopplad till ohälsa. Det finns även evidens som visar på att olika typer av utemiljöer har olika rehabiliterande effekt och att olika element och aspekter i dessa spelar roll för dess värde och förmåga att vara restorativ (Grahn & Stigsdotter, 2010). Vidare finns det även forskning, som Bengtsson et al. (2018), vilken pekar ut värdefulla aspekter kopplade till hälsofrämjande utemiljöer i vårdsammanhang och för äldre. Detta avsnitt introducerar ett utsnitt av den kunskap som finns gällande hälsofrämjande utemiljöer och syftar till att belysa bekräftade positiva effekter kopplade till utevistelse som en inledande bakgrund, och som ett incitament till att undersöka utomhusrelaterande aktiviteter i äldreomsorgens förebyggande verksamhet.

2.1.1. Naturexponering och utomhusvistelse

Internationell forskning visar att vårt välmående är kopplat till naturen på ett otaligt antal sätt, att naturupplevelser kan ha en såväl psykologisk som fysiologisk effekt och att närhet till grönska och vatten spelar roll för såväl de som bor urbant som ruralt (Bratman et al., 2019).

Utomhusvistelse ger oss människor tillfälle att utveckla medvetenheten om vår omgivning och på detta sätt skapa förståelse för att vi som art är en del av en större kontext (S. Kaplan, 2001). Genom kroppens olika sinnen och funktioner samlar vi hela tiden en stor mängd information som i sin tur undermedvetet påverkar oss. Endast en bråkdel av den information kroppen ständigt samlar in når vårt tänkande medvetande (Ericsson, Grahn, & Skärbäck, 2009).

Människan har under evolutionen anpassat sig till den stimulans som ges av natur och grönska och kan omedvetet registrera denna positiva stimulering. Detta betyder alltså att vi kan få positiva effekter av grönska utan att ens reflektera över

det, eller medvetet uppskatta den (Ericsson et al., 2009). Vidare visar det sig att även en begränsad visuell kontakt med grönska också har positiva effekter. Ulrich et al. fann på 1980-talet att nyopererade patienter vars sal hade utsikt mot grönska inte bara blev utskrivna fortare utan även visade sig ha ett mindre behov av värktabletter och stöd relaterat till t.ex. oro (1984). Undermedveten registrering av information i vår omgivning kan dock kopplas till såväl minskade som ökande stressnivåer. Ulrich (1999) kommer fram till att visuella intryck av den naturliga omgivningen kan signalera såväl trygghet som fara. Vidare forskning menar också på att dessa signaler sker snabbare och mer omfattande när det gäller intryck av natur jämfört med objekt som till exempel hus (Ottosson & Grahn, 2008).

Kaplan & Kaplan (1989) utvecklade en teori om att människan har två olika uppfattningsförmågor när det gäller att fokusera och behålla fokus, *Attention Restoration Theory*, ART. Denna teori beskriver de olika förmågorna som *riktad uppmärksamhet* och *fascination*. Bengtsson et al. beskriver det som att riktad uppmärksamhet krävs för aktivitet, att processa information, genomföra arbetsuppgifter och det är en ändlig resurs som behöver återhämtas. Fascination är däremot en mer åskådande indirekt förmåga som inte är ändlig på samma sätt som den riktade uppmärksamheten, utan istället handlar om att uppmärksamma små intryck, ofta kopplade till naturen, som exempelvis ljud av vatten eller en vacker blomma (2018). ART menar då på att dessa två förmågor beror av varandra, att den riktade uppmärksamheten kan ta slut och då generera utmattning samt att intryck via fascination kan vara återhämtande och restorativt och då verka för att lindra utmattning (Bengtsson & Grahn, 2014).

Det är inte bara den visuella upplevelsen av natur och grönska som är kopplad till mental och fysisk hälsa. Naturens positiva inverkan på hälsa och kopplingen mellan biodiversitet och välmående har bekräftats av flertalet studier sedan 1980-talet, där även andra sinnen bedöms registrera information kopplat till upplevda effekter av utemiljövistelse (Gyllin & Grahn, 2015). Exempelvis kan fågelsång generera hälsofrämjande effekter samt även vara av vikt för människors preferenser gällande vistelsemiljö (Annerstedt et al., 2013).

Vi har således inte en medveten kontroll över vilken information vi hela tiden samlar in och kan på så sätt inte aktivt sälla bort negativa intryck. Exempelvis ökar bullernivåerna i vårt alltmer urbana samhälle, vilket har visat sig vara en stressfaktor med negativ inverkan på människors hälsa. Olika studier har identifierat samband mellan buller och högt blodtryck eller ökad risk för hjärtinfarkt, samt även samband gällande buller och mer sociala aspekter som en minskad benägenhet att hjälpa andra människor (Ericsson et al., 2009).

Vistelsemiljön påverkar inte bara vårt direkta mående utan kan också främja koncentration, öka trivsel och stimulera fysisk aktivitet som i sig bäddar för välmående. Forskning visar att barns utveckling av motorik och koordination förbättras om de får leka i lummigare miljöer med fler träd och buskar. Detta är

viktiga förmågor att bibehålla och ta med sig genom livet, som påverkar balansförmåga och därmed fallprevention för äldre (Ericsson et al., 2009).

Naturen har, som på olika sätt redovisats ovan, positiva effekter för hälsa och mående och kan därmed vara restorativ. Det blir då även relevant att nämna tillgång till natur och grönområden. Forskning har till exempel visat att det finns ett samband mellan avstånd till grönområden och hur frekvent personer besöker dessa samt även ett samband till hur ofta personer upplever stress. Exempelvis konstateras det att personer med stressrelaterade besvär och långt avstånd (1000m) från bostad till närmsta park hade större besvär än de som hade kortare avstånd (50-300m). Resultatet talar då för att bostadsnära grönområden är av stor vikt för hälsa, både för rehabilitering och som plats förebyggande aktiviteter (Grahn & Stigsdotter, 2003).

Evidensen kring utevistelsens roll i mental rehabilitering ökar i omfattning men det råder dock osäkerheter kring exempelvis om det blir lång- eller kortsiktiga effekter, vilket typ av interaktion med naturen som är mest fördelaktig samt vilka sinnen som bäst stimuleras i vilken situation. Det tycks dock finnas en form av konsensus kring antaganden om att naturexponering ökar mentalt välmående samt att det är sammankopplat med förbättrade sömnvanor och andra aspekter som minskar risken för ohälsa (Bratman et al., 2019).

2.1.2. Stödjande utemiljöer

Kapitel 2.1.1 redogjorde för att naturen har restorativa effekter. På SLU Alnarp har många års forskning kring utemiljöer och deras roll kopplat till hälsa och välmående mynnat ut i slutsatser gällande människans grundläggande behov och vad vi upplever och uppskattar (Grahn, Stigsdotter, & Berggren-Bärring, 2005).

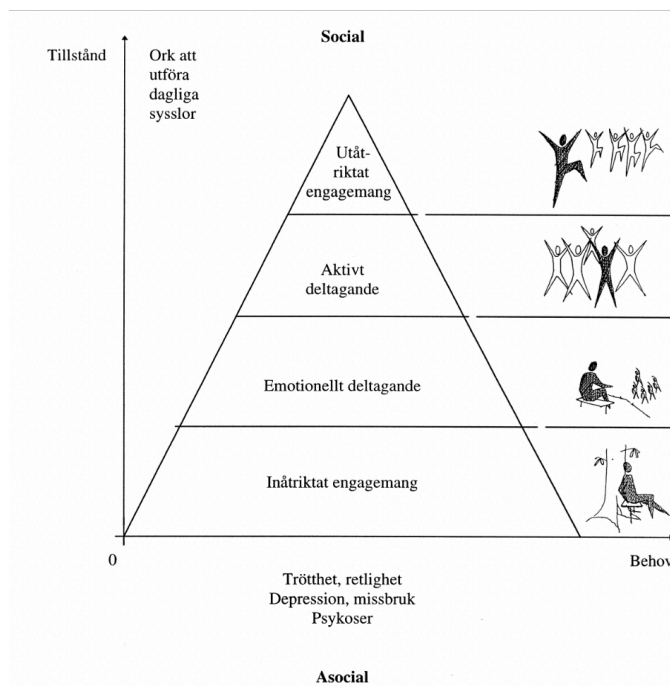
Bengtsson et al. sammanställer forskning gällande evidensbaserad design, EBD, i vårdsammanhang där fokus ställs på aspekter som bidrar till att främja välbefinnande och att söka hälsans ursprung, det vill säga ha ett salutogent perspektiv (2018).

Grahn (1991) utformade en teori som kombinerar ett såväl passivt som aktivt användande av utemiljön och som har utvecklats för att visa hur relationen mellan person, plats och social kontext spelar roll för personens upplevda mående. Likaså är detta kopplat det som beskrivits i avsnitt 2.1.1 om mänsklighetens kontakt med naturen och det våra sinnen uppfattar i vår omgivning (Grahn & Stigsdotter, 2010). Denna teori, *Teorin om stödjande miljöer*, på engelska - *Supportive Environment Theory*, SET, har sedan utvecklats i flera avhandlingar som till exempel Bengtsson (2015), Pálsdóttir (2014) och Ottosson (2009).

SET menar på att människan agerar utifrån sin egen bild av vad som är viktigt och hanterar situationer utefter vad som upplevs som betydelsefullt, baserat på individens erfarenhet, mentala kapacitet, sinnestillstånd och situation. Detta

påverkar i sin tur vilka sinnesintryck som är hälsofrämjande där till exempel en stressad person behöver mjuka sinnesintryck för att återhämta sig.

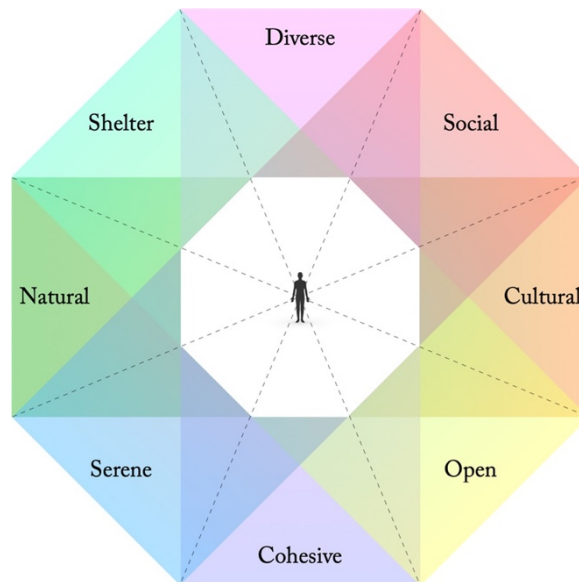
Med *Pyramiden av stödjande miljöer* (se Figur 2) visar Grahn et al. sambandet mellan individens tillstånd och behov och hur dessa hänger samman med engagemang och interaktion. Baserat på vilken situation personen befinner sig i kan den uppmuntras att hitta miljöer och nivåer av engagemang som de uppfattar som stödjande och på så sätt finna möjligheter till återhämtning (2010).



Figur 1 Pyramiden av stödjande miljöer (från Ottosson & Grahn, 1998).

Grahn et al. kom även fram till att det finns åtta karaktärer, på engelska *Eight perceived sensory dimensions, PSD* (Grahn & Stigsdotter, 2010) som kännetecknar människans grundläggande behov av en hälsofrämjande och trivsamt utemiljö: "rofylldhet", som möjligheten att höra naturens egna ljud, "vildhet", som fascinerande naturobjekt, "artrikedom", som en variation av arter, "rymd", känslan av att komma in i en annan värld som till exempel in i en skog, "allmänningen", en öppen yta för gemensamma aktiviteter, "lustgården", en trygg och lugn plats för såväl lek som avslappning, "centrum/fest" som torg och platser för social samvaro samt "historia/kultur" innehåll med spår av tidigare generationer (Grahn et al., 2005, p. 33; Stoltz & Grahn, 2021) Figur 2 visar den senast uppdaterade versionen av dessa åtta karaktärer, där de på engelska benämns som *Serene, Natural, Diverse, Cohesive, Open, Shelter, Social* och *Cultural*.

Flera av de olika karaktärerna är kopplande till stressförebyggande aspekter, men det finns även de som kan länkas till möjligheter för positiv stress som till exempel platser lämpad för aktivitet och social samvaro. En låg bullernivå är en förutsättning för att fördelarna med vissa av karaktärerna skall kunna ge en positiv upplevelse (Ericsson et al., 2009).



Figur 2 Förhållandet mellan PSD-karakteristika från Stoltz and Grahn (2021) där relationen dem emellan förstås genom fyra motsatta axlar (streckade linjer i figuren).

2.1.3. Utemiljö och ett hälsosamt åldrande

Ett hälsosamt åldrande definieras av WHO som processen av att bibehålla och utveckla funktionella färdigheter som möjliggör välmående i högre ålder (WHO, 2017, pp. 4-6). Såväl den fysiska som den sociala miljön i samhället har en stor inverkan på vilka förutsättningar som ges för ett hälsosamt åldrande. Här spelar närmiljön en stor roll och miljöer där personer trots eventuella begränsningar ges förutsättningar för att fortsätta sitt självständiga liv, ta sig runt samt känner trygghet är viktiga. Närmiljön är också en viktig påverkande faktor genom livet då barns utveckling påverkar de levnadsvanor som formas och som i sin tur präglar de val vi gör på vägen mot ålderdomen (WHO, 2018). Utemiljöer som främjar välmående för äldre främjar även barn, unga och vuxna. Parker i närområdet är ett sådant exempel, som visat sig vara en faktor som möjliggör att äldre kan bo hemma längre mot slutet av livet, men som också är kopplat till hälsofrämjande effekter för andra åldersgrupper (Levy-Storms, Chen, & Loukaitou-Sideris, 2017).

Positiva upplevelser av naturmiljöer har en återställande och läkande effekt på äldre personer och utevistelse i grönska kan förbättra korttidsminne och koncentrationsförmåga (Grahm, 2006; Ottosson & Grahm, 2008). Grahm (2006) visar på en särskilt positiv effekt av trädgårdsvistelse hos hemmaboende äldre med svag psyko- och fysiologisk balans.

Bengtsson & Carlsson finner (2006) att komfort och trygghet är en viktig faktor för att äldre ska våga eller ens kunna använda utemiljöer, samt att tillgången till närmiljön och det som sker i det vardagliga samhället är viktigt för variation hos dem som bor på olika typer av boenden för äldre. Tillgång till naturmiljöer förmildrar stresspåverkan hos de som upplever en kris och kan också ha en buffrande effekt på det mentala måendet. En studie av äldre kvinnor visar också på att även enbart en visuell kontakt, till exempel att se ett landskap genom fönstervyn, påverkar hälsa och mående positivt (Mla & Brown, 2005)

2.2. Äldre och förebyggande äldreomsorg

2.2.1. Sveriges äldre befolkning

Medellivslängden i Sverige har ökat ständigt de senaste 50 åren, 2019 var den 84,73 och 81,34 år för kvinnor respektive män. Jämför vi detta med 1970 då det låg på 77,06 respektive 72,2 år kan vi konstatera att vi lever längre och längre samt därmed är senior under fler och fler år (SCB, 2020a). Detta är en global trend och för första gången i historien fanns det 2018 fler personer äldre än 65 år än barn under 5 år i världen. Den globala prognosen visar på en fortsatt åldrande trend då det till år 2050 väntas att antalet personer äldre än 65 år blir mer än dubbelt än antalet barn under 5 år (Socialstyrelsen, 2020b).

En ökad äldre befolkning i kombination med en något minskad yrkesverksam befolkning tyder på att landets arbete kring tillhandahållande av stöd, vård och omsorg till äldre står inför stora utmaningar. Likaså påverkar det faktum att Sveriges befolkning generellt är friskare uppåt i åldrarna och därmed blir aktuella för att genomgå vissa operationer med tillhörande rehabilitering. Detta medför att även den generella populationen med behov och möjlighet att nyttja just stöd, vård och omsorg ökar ytterligare (Socialstyrelsen, 2020b).

Socialtjänstlagen (2001:453), SoL, lägger den rättsliga grunden för den äldreomsorg som landets kommuner har i uppdrag att tillhandahålla. Lagen understryker bland annat att de äldres aktiva deltagande i samhällslivet skall främjas och att verksamheten ska bedrivas med ett förebyggande perspektiv. Värdegrundsparagrafen, 5 kap. 4 § SoL, understryker att socialtjänstens omsorg skall vara inriktat på att skapa känsla av välbefinnande och värdigt liv hos äldre personer.

Enligt Socialstyrelsen lever merparten av landets alla seniorer över 65 år hemma utan bistånd enligt socialtjänstlagen. Det är först på åldrar över 85 år som andelen personer med bistånd är större än den utan och i de fall där bistånd ges gäller merparten hjälp i hemmet på olika sätt. I åldersgruppen 90 år och äldre bodde 36 procent av kvinnorna och 25 procent av männen på särskilt boende i 2019, detta i jämförelse med gruppen 65-79 år där samma siffra för båda kön ligger på knappa 2 procent (Socialstyrelsen, 2020a).

Merparten av våra äldre bor alltså hemma större delen av sina seniora liv. I åldersgruppen 85 år och äldre bor de flesta ensamma, hela 83 procent av kvinnorna och 53 procent av männen. Detta ökar behovet av sociala kontakter utanför hemmet. Andelen personer som *inte* anser sig ha en nära vän ökar efter åldrar på över 50 år. Denna ökning ter sig relativt liten för kvinnor, som fortsätter att ha en nära vän högre upp i åldrarna, medan andelen män utan nära vänner tenderar att stiga markant före pensionsåldern. Av män 80 år och äldre har var tredje inte någon nära vän, medan det i samma åldersgrupp för kvinnor gäller var fjärde person (SCB, 2020c).

Socialtjänstens lägesrapport 2020 uppmärksammar även psykisk hälsa hos äldre och uppskattar att cirka 20 procent av Sveriges äldre befolkning lider av psykisk ohälsa. Rapporten klargör att det krävs olika metoder för att motverka denna ohälsa, såväl som den fysiska ohälsa som åldrade generellt innebär samt att dessa metoder bör erbjuda aktiviteter och sammanhang som bjuder in till gemenskap och minskar isolering (Socialstyrelsen, 2020b).

2.2.2. Förebyggande äldreomsorg och äldre i Stockholm Stad

Sveriges äldreomsorg har sett olika ut genom åren och olika fokus har lagts på förebyggande insatser. Flera statliga utredningar pekar dock ut förebyggande äldreomsorg som ett viktigt och prioriterat område för att tackla framtidens utmaningar gällande äldre och folkhälsa (Socialdepartementet, 2017; Socialstyrelsen, 2020a, 2020b).

”Äldreomsorgen behöver arbeta med mer förebyggande insatser, dels för de äldres skull så att de i större utsträckning kan leva självständigt, dels för att möjliggöra en mer effektiv vård och omsorg. Genom förstärkta förebyggande och rehabiliterande insatser ges fler äldre kvinnor och män möjlighet att leva ett aktivt liv och uppleva god hälsa.”

Ur *Framtidens äldreomsorg – en nationell kvalitetsplan*, Regeringens skrivelse 2017/18:280 (Socialdepartementet, 2017, p. 49)

Stockholms Stad tillhandahåller äldreomsorg genom olika boendeformer och olika stöd i och utanför hemmet. Merparten av äldreomsorgen är fokuserad på vård- och omsorgsboenden, servicehus och korttidsvård, hemtjänst och trygghetslarm samt demensfokuserad dagverksamhet och ledsagning.

Äldreförvaltningen ansvarar för kommunövergripande riktlinjer, policys, samordning och utveckling av äldreomsorgen i Stockholm. Kommunen är sedan geografiskt uppdelad i stadsdelsförvaltningar som var och en ansvarar för kommunal service inom sin stadsdel. Verksamhetsstrukturen i dessa varierar till viss del. Samtliga stadsdelsförvaltningar har en avdelning för äldreomsorg men den förebyggande verksamheten tillhör inte alltid en egen förebyggande enhet under denna, utan kan i vissa stadsdelar vara grupperad med annan social stödverksamhet. Likaså är den förebyggande verksamheten i vissa stadsdelar separerad från stöd och dagverksamhet kopplad till demens, medan den i andra samordnas från samma enhet. Det förebyggande arbetet går ut på att aktivera äldre genom att skapa tillfällen för exempelvis social samvaro och fysisk aktivitet, detta för att främja en god hälsa och ett meningsfullt liv för stadens äldre invånare (Stockholms Stad, 2019). Stadsrevision Stockholm visar att Stockholms Stad arbetar med förebyggande verksamhet, men bedömer att Stockholms förebyggande arbete mot psykisk ohälsa hos äldre behöver utvecklas (2020).

År 2020 bodde det 981 105 personer i Stockholm Stad, 148 739, ca 15 procent av dessa är seniorer 65 år och äldre. I Tabell 1 nedan visas åldersfördelningen i denna grupp samt prognoser över en kommande ökning. Enligt denna prognos beräknas antalet äldre öka markant de kommande tio åren och än mer markant väntas antalet äldre i de högre åldersgrupperna dubbleras de närmsta 20 åren (Stockholm Stad, 2020). Utöver den generella befolkningsökning som Stockholm Stad ser blir världens befolkning äldre och äldre (Socialstyrelsen, 2020b) och bidrar till en vidare ökning av antalet personer i de högre åldersgrupperna.

Tabell 1 Folkmängd Stockholm Stad, antal äldre per åldersgrupp samt prognos för 2030 och 2040.

År	Total	65–79 år	80–84 år	85–89 år	>90 år
2020	981 105	113 174	17 273	10 393	7899
2030	1 106 214	131 789	28 991	17 975	8538
2040	1 244 564	153 330	33 478	22 367	15 168

Data från Stockholm Stad (2020)

2.3. COVID-19

2.3.1. En global pandemi

Den 11 mars 2020 deklarerade WHO spridningen av COVID-19 som en pandemi (WHO, 2020a). Då det efter rapporter från utbrottet i Italien tidigt under 2020 blev känt att personer över 70 år räknas tillhöra en extra utsatt riskgrupp, uppmanade svenska myndigheter landets invånare att begränsa sina fysiska kontakter med andra i så stor utsträckning som möjligt. För Sverige motsvarade denna utpekade riskgrupp 16 procent av landets befolkning (SCB, 2020d).

Folkhälsomyndigheten, FHM, gick ut med föreskrifter och allmänna råd kring individens ansvar att förhindra smitta och uppmanade alla identifierade riskgrupper, där inkluderat personer över 70 år, att undvika kollektivtrafik, begränsa sociala kontakter samt att platser där människor samlas så som matbutiker och apotek (2020a)

Merparten av de som smittas med COVID-19 får en begränsad och relativt snabbt övergående förkylningsinfektion med milda symptom. En mindre, ännu inte helt fastställd grupp, får dock allvarliga symptom främst kopplande till luftvägar och syresättning som slutligen kan bli livshotande och kräva intensivvård. Det är främst i denna gruppen som viruset varit dödligt och där majoriteten av de avlidna har varit personer över 60 år. Det är dock inte bara ålder som varit en faktor gällande risk för livshotande symptom vid infektion, merparten av de avlidna har även haft underliggande sjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdom, diabetes eller annan kronisk sjukdom (WHO, 2020b). Äldre personer har alltså en generellt högre risk för att drabbas hårt av en COVID-19 infektion. Anledningen till detta är inte helt fastställd men kan delvis bero på den generella fysiologiska förändring som åldrande innebär, med försämrat immunförsvar och en eventuell multisjuklighet som då bidrar till en flerfaldig utsatthet (WHO, 2020b).

Dödsfall orsakade av COVID-19 beräknas på olika sätt och FHM jämför och söker samstämmighet mellan dessa olika mått. Socialstyrelsen publicerar statistik gällande antal avlidna med COVID-19 som av läkare skriven dödsorsak och FHM redogör för statistik gällande antal avlidna laboratoriebekräftade fall. Denna statistik jämförs sedan med beräknad överdödlighet där skillnaden i antal dödsfall, oavsett orsak, jämförs med en skattad baslinje utifrån de fem senaste årens dödstalsdata enligt en internationell beräkningsmodell (Folkhälsomyndigheten, 2020b). Sverige har under 2020 haft en tydlig överdödlighet jämfört med tidigare år. Personer över 65 år har varit mest drabbade och i november månad bedöms överdödligheten vara helt begränsad till just den äldre åldersgruppen (SCB, 2020b).

2.3.2. Pandemins påverkan på den äldre befolkningen

Som beskrivits i föregående avsnitt rådde FHM äldre personer till att begränsa sina dagliga liv och undvika kontakt med andra människor. COVID-19 påverkar individen som drabbas av virusinfektion såväl som människorna i samhället som hanterar pandemin. Äldre som grupp är identifierad som extra utsatt i båda dessa hänseenden (Settersten et al., 2020).

Att pandemin påverkat äldres mående på olika sätt är ett globalt faktum. Utöver den flerfaldiga utsattheten genom fysiskt åldrande och sjukdomsrisk (WHO, 2020b) är den äldre generationen generellt inte lika tekniskt uppdaterad och kunnig som de yngre samt i många fall inte lika medveten om den felinformation som sprids på internet. Detta är i sig en faktor som såväl bidrar till social isolering men som även kan förstärka rädsla och förhindra att korrekt information når fram. Social isolering är i sig en stor hälsorisk som är kopplad till kognitiv försämring hos äldre personer (Banerjee, 2020; Mackolil & Mackolil, 2020).

Äldre personer räknades även innan pandemin som en marginaliserad grupp med utsatthet utöver fysiska begränsningar och sjukdomar. Åldersdiskriminering, ensamhet, begränsad mobilitet och assistans- och stödberoende är några utsatthetsaspekter som även dem förstärktes av pandemisituationen. Det finns också en identifierad risk för ökad marginalisering av äldre efter COVID-19-pandemin, bland annat på grund av att virusspridning är ett ständigt globalt problemområde (D'Cruz & Banerjee, 2020). Likaså finns det en problematik i att ordinarie vårdtillfällen och ej akuta besök eller ingrepp har undvikits på grund av rekommendationer eller rädsla, eller i många fall av vårdadministrationen lagts på framtiden och därmed byggt upp en så kallad vårdskuld (Settersten et al., 2020).

En undersökning av förändrade levnadsvanor bland äldre i Stockholm från Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum visar att vardagen förändrats under våren och sommaren 2020 och att såväl sociala kontakter som utövad fysisk aktivitet minskat under perioden som präglats av pandemin. Likaså visar resultaten på att den psykiska hälsan har påverkats i negativt och att problem med ensamhet upplevs som förvärrade gentemot tiden innan pandemin. Vissa vanor bekräftas dock ha ökat under perioden, exempelvis sociala kontakter via videosamtal, som ökat markant (2021).

2.4. Problemformulering

Det finns en bekräftad problematik gällande hälsofrågor kring Sveriges äldre befolkning, en problematik som berör såväl sociala som fysiska och miljömässiga aspekter. Befolkningsprognosen för Stockholms Stad visar inte bara på en framtida generell befolkningsökning utan även en ökande äldre befolkning med ökande livslängd. Detta motiverar till att undersöka hälsoproblematiken kring äldre i Stockholmsområdet vidare.

Som behandlat i bakgrunden finns det omfattande internationell forskning som styrker det faktum att naturexponering och utevistelse är hälsofrämjande ur ett flertal avseenden. Vidare finns det också evidens som pekar på utevistelse som en viktig resurs för äldre personers hälsa och mående i såväl vårdsammanhang som i det generella livet.

Båda ovanstående områden har fått uppmärksamhet under det prekära året 2020 då COVID-19 påverkade samhället i allra högsta grad. Ett helt nytt varseblivande om resiliens, resurser och allmän hälsa sätter fingret på studiens fokusområde som är utevistelsens roll i förebyggande verksamhet för äldre.

2.5. Syfte

Detta arbete syftar till att studera vilken roll utevistelse har haft i äldreomsorgens förebyggande verksamhet under COVID-19-pandemin 2020 samt att i denna kontext inhämta kunskap gällande utevistelsens framtida roll i omsorgs- och aktivitetsverksamheter.

2.6. Frågeställning

Vilken roll har utevistelsen spelat i äldreomsorgens förebyggande verksamhet under COVID-19 år 2020?

Vilka nya insikter om utemiljön som resurs har situationen under pandemin givit upphov till?

Har årets situation påverkat verksamheternas syn och framtida planer gällande utevistelse och användning av utemiljön?

2.7. Avgränsningar

2.7.1. Målgrupp

Arbetets målgrupp avgränsades till Stockholms Stads äldre befolkning till vilken äldreomsorgens förebyggande enheter riktar sin verksamhet. Merparten av enheternas träffpunkter och aktivitetscenter riktar sig till seniorer över 65 år, varpå målgruppen därmed semi-distinkt formulerades till seniorer över 65 år.

2.7.2. Deltagare

Deltagare avgränsades till personal från äldreomsorgens förebyggande enheter. Inga krav på specifik yrkesroll, utbildning eller erfarenhet ställdes. Varje enhet med medarbetare fick fritt välja representerande deltagare.

2.7.3. Plats och utemiljö

Studieområdet avgränsades till Stockholms Stad och inbjudan skickades ut till samtliga stadsdelar. Genomgående i arbetet tolkades begreppet utemiljö likvärt med begreppet utomhus, det vill säga alla miljöer utanför ytterdörren. Likaså tolkas begreppet utevistelse som vistelse utanför byggnader, utan krav på en viss nivå av grönska eller växtlighet.

3. Metod

Detta arbete syftade till att undersöka vilken roll utevistelsen haft inom äldreomsorgens förebyggande verksamhet under den pandemi som präglade världen under 2020. Då syfte och frågeställning formulerats öppet och ej konkret sökte mäta eller samla statistik ur kvantitativ bemärkelse valdes en kvalitativ metod. Kvalitativa metoder söker förstå, beskriva och i vissa fall förklara sociala företeelser genom att till exempel samla in och analysera olika erfarenheter, tillvägagångssätt, interaktion eller dokument (Flick, 2007).

Kvalitativ forskning är därmed ett verktyg för att beskriva den mänskliga, kvalitativa, världen (Kvale, Brinkmann, & Torhell, 2014). En utgångspunkt i kvalitativ forskning är att metod och tillvägagångssätt ska vara lämpligt och anpassat för det som studeras samt att dessa också kan formas och utvecklas för att vidare passa studerat ämne eller område. Likaså tenderar inte kvalitativa undersökningar att forma allt för definierade inledande hypoteser, utan söker snarare att utveckla och ständigt ompröva dessa på vägen, i processen (Flick, 2007).

Jag sökte med detta arbete efter erfarenheter från personal på äldreomsorgens förebyggande verksamheter och behövde således välja en metod för datainsamling som möjliggjorde att personalen på ett öppet sätt skulle kunna dela sina erfarenheter och beskriva sin arbetsmässiga interaktion med utemiljö och utevistelse. Genom enkätundersökning skulle det finnas möjligheter för att samla in skriftliga erfarenheter från en brett urval av personal. Muntliga redogörelser skulle dock kunna öppna upp för reflektion i större utsträckning och genom intervjuer skulle möjligheten för att i stunden kunna ställa följdfrågor finnas. Forskningsintervjun såväl samlar som skapar kunskap (Kvale et al., 2014) och blir då ett tillfälle för mig att hitta erfarenheter som kunde relateras till evidens och därmed söka ny kunskap. Detta motiverade valet att arbetet skulle genomföras genom en kvalitativ intervjustudie.

3.1. Intervjustudie

I en kvalitativ intervjustudie gavs tillfälle att samla in muntliga erfarenheter kopplade till arbetets syfte. Huvudsaklig datainsamling skedde genom enskilda

semistrukturerade intervjuer som sedan dikterades för att få ett textmaterial att koda och tematisera. Gruppintervjuer och olika fokusgrupper hade varit ett alternativ för denna studie, men valdes bort på grund av restriktioner och rekommendationer gällande COVID-19.

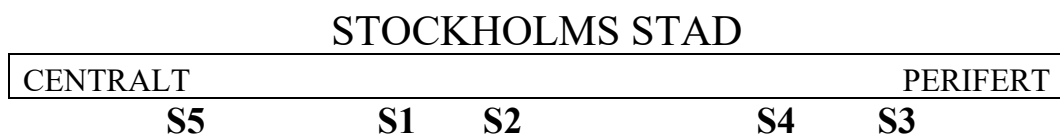
3.1.1. Urval

Stockholms Stad valdes i ett tidigt skede ut som ett fokusområde för denna studie. Med nästan en miljon invånare och en organisation uppdelad i 13 stadsdelsförvaltningar som alla ansvarar för förebyggande äldreomsorg i respektive stadsdel, bedömdes området ha ett mer än fullgott underlag för att studera olika verksamheter som alla arbetar under äldreförvaltningens stadsövergripande riktlinjer (Stockholms Stad, 2020a).

En inbjudan med övergripande information (Bilaga 1) mailades ut till äldreförvaltningen i samtliga 13 stadsdelar under våren och hösten 2020. Efter intresseanmälan och enstaka avanmälningar på grund av resursbrist blev det slutliga deltagandet fem intervjupersoner från fem stadsdelar, **S1**, **S2**, **S3**, **S4** och **S5**.

De frivilligt anmälda stadsdelarna gav en relativt bred variation av ytstorlek, typ av urbanitet, markanvändning, folkmängd och åldersfördelning. Folkmängden i respektive stadsdel var i år 2020 inom spannet 45 000 till 125 000 invånare och andelen 65 år och äldre låg inom spannet 12 till 21 procent. Samtliga stadsdelar förväntas öka sin folkmängd till 2029 då spannet förväntas bli 54 000 till 135 000 invånare. En förväntad befolkningstillväxt ger generellt ett ökat antal personer över 65 år men prognosen antyder även att andelen personer över 65 år kommer öka med en eller flera procentdelar till 2029. Medelvärdet för andelen invånare över 65 år i samtligt urval av stadsdelar är 14,88 procent vilket ligger i linje med medelvärdet för hela Stockholms Stad som 2019 låg på 15 procent seniorer över 65 år. (Stockholms Stad, 2020b).

Figur 3 visar en uppskattning av urvalets stadsmässighet (urbana känsla) eller geografiska förhållande till centrala Stockholm. De fem stadsdelarna uppskattas ha en varierad grad av stadsmässighet samt ett varierat geografiskt förhållande till innerstan.



Figur 3 Deltagande stadsdelars geografiska förhållande till centrala Stockholm visar på en variation sett till centralt och perifert läge.

Varje förebyggande-enhet från respektive stadsdel valde sedan en personalmedlem som frivilligt deltog i den semistrukturerade intervjun. De fem olika yrkesverksamma arbetade samtliga på respektive förebyggande-enhet inom sin stadsdelsförvaltning. Samtliga var kvinnor och hade en flerårig erfarenhet av arbete i olika typer av äldreomsorg. Utbildning och erfarenhet varierade från hälsopedagogik till vård, omsorg och hemtjänst. Deltagande äldre tillfrågades inte om intervju och ingick endast passivt, indirekt, i urvalet. Detta främst på grund av gruppens utsatthet kopplat till pågående pandemi.

3.1.2. Datainsamling

Framtagande av karts-kiss

Med syfte att skapa en förförståelse för den plats och det geografiska område som var kopplat till intervju-personens verksamhet, samt frambringa ett grafiskt material som skulle vara ett visuellt hjälpmedel i intervjun genomfördes en inledande kartläggning av utemiljön på den verksamhet där intervju-personen arbetade. Karts-kissen togs fram genom en förberedande analys med hjälp av Google Maps satellitkarta där området utifrån kartan skissades av med synliga vägstråk, grönområden, parker, naturreservat, synliga uteplatser, markering av offentliga byggnader med mera. Väl på plats bekräftades och korrigerades de rumsliga antaganden som gjorts via satellitkartan och karts-kissen färdigställdes innan påbörjad intervju. Resultatet var en handritad schematiserad bild/karts-kiss av platsen som sedan erbjöds som ett hjälpsam verktyg i intervjun, ett visuellt hjälpmedel för såväl intervju-personens förståelse för och medvetenhet om sin verksamhets omgivning, men även för intervju-arens förståelse för området.

Karts-kisserna från samtliga intervjuer förutom en finns som inskannat delvis anonymiserat material i Bilaga 3,4,5,6 och genomfördes i anslutning till respektive verksamhetslokal, omgivning och närområde. Området avgränsades genom en bedömning om vad som är relevant och inom promenadavstånd. Då en intervju genomfördes per telefon togs det inte fram en karts-kiss för det tillfället utan båda parter hade en satellitkarta till hands. Denna kartbild finns inte som bilaga på grund av anonymitetsskäl för verksamhet och stadsdel.

Semistrukturerad intervju

För studien genomfördes fem semistrukturerade enskilda intervjuer med personal från äldreomsorgens förebyggande enheter under november och december 2020. Med stöd av intervjuguide (Bilaga 2) samt respektive karts-kiss (Bilaga 3,4,5,6) ställdes öppna frågor om utevistelsens roll i verksamheten med möjlighet för kontextbaserade följdfrågor.

Vardera intervjuperson valde plats för intervjun i sin verksamhetslokal eller i dess anslutning. Alla deltagare erbjöds också möjligheten att genomföra intervjun digitalt, utan ett fysiskt möte, varpå en av de fem intervjuerna genomfördes per telefon. Vid övriga fyra tillfällen bar intervjupersonen mikrofon och samtalen som var mellan 35 och 55 minuter spelades in digitalt. Muntligt informerat samtycke samt tillåtelse för ljudupptagning gavs i samband med varje intervjutillfälle.

Intervjuguiden mailades ut någon dag före intervjutillfället och ett pappersexemplar av kartskissen gavs ut i samband med intervjun. Kartskissens syfte vid intervjutillfället var bland annat att vara till hjälp för att visualisera de delar av utemiljön som inte var synliga eller närliggande platsen för intervjun. Innan påbörjad intervju visades kartskissen upp och intervjupersonen fick instruktioner om att denne gärna fick peka och rita på kartan.

Med tanke på rådande omständigheter kring COVID-19 spritades inspelningsverktyg innan användning och intervjuare och intervjuperson höll fysiskt avstånd. Intervjun hölls under intervjupersonens arbetstid, utanför de tider då deltagande äldre var verksamma på platsen.

3.1.3. Databearbetning och analys

Diktering och analys av material

Ljudinspelningen av materialet dikterades genom att en programvara genererade ett textmaterial över de ord som uttalats under intervjutillfället. Dikeringsmomentet lade inget fokus på uttryck mellan orden och var jämfört med transkribering en minde omfattande nedskrivning av ljudmaterial. Textmaterial kontrollerades och justerades genom en manuell åter-lyssning, genomgång och avskrivning, i de fall programvaran misstolkat ljudinformationen.

Textmaterialet var sedan utgångspunkten för vidare analys, en tematisering baserad på studiens syfte & frågeställning. Analysen genomfördes i tre steg med inspiration från Braun & Clarke's riktlinjer gällande tematisk analys som en teoretiskt flexibel metod för att analysera kvalitativa data (2006).

1. Inläsning av hela materialet, där delar som inte svarade mot syftet ströks.
2. Återläsning och kodning av hela materialet, där innehållet i samtliga intervjuer kategoriserades efter koder kopplade till kontext genom färger och sorteringskolumner i Excel. Sorteringskolumnerna uppkom och döptes kontinuerligt genom de första genomläsningarna, varvid det krävdes ett flertal vidare genomläsningar för att hela materialet skulle sorteras efter samma tematiska sorteringskolumner.
3. Utifrån kodat material och genom kombinationer av olika sorteringar genom tematiska kolumner, grupperades aspekter utifrån faktorer som exempelvis

situation eller känsla. Exempelvis: Data som markerats gälla tiden innan pandemin samt markerats med aspekten rädsla kunde korsas genom sortering, därav kunde samtliga datarader gällande rädsla kopplade till tiden innan pandemin läsas tillsammans. Ur dessa grupperingar och korsningar identifieras teman som presenterades skriftligt under arbetets två huvudsakliga resultatdelar gällande nutid och framtid.

3.2. Etiska överväganden

3.2.1. Säkerställande av god forskningssed

Studiens ramverk sattes oberoende innan urval och besök på valda verksamheter med lika förfarande och metod på alla undersökta objekt. Allmänna principer kring god forskningssed enligt Vetenskapsrådet (2017), så som öppenhet gällande redovisning av metod och resultat, klarhet, ordning, struktur och samtycke etc. eftersträvades liksom intentionen bedriva studien utan åverkan på människor, djur eller miljö.

Studien efterfrågade eller berörde inte någon form av, enligt EU:s dataskyddsförordning, GDPR (2016) samt Integritetsskyddsmyndigheten (2020) integritetskänsliga personuppgifter. Personuppgifter vilka bedöms vara harmlösa, som kontaktuppgifter till intervjupersoner lagrades tillfälligt med deras godkännande och raderades efter avslutad studie.

Studien gav tillfälle att förklara och söka förstå utevistelsens roll i den problematiska kontext som COVID-19 försatt samhället i och ämnade genom detta att söka ny kunskap och därmed bidra med till samhällets utveckling kopplad till hälsofrämjande utemiljöer och förebyggande äldrevård.

3.2.2. Metodiska överväganden

Studien hade ett strategiskt kvalitativt urval, med intervjupersoner som kunde tillhandahålla bred och relevant kunskap på ämnet. Urvalet baserades på verksamheter med intresse och engagemang i frågan, dessa kontaktades via en gemensam koordinator för äldreomsorgen i Stockholms Stad. Inriktningen låg på en viss typ av verksamhet, förebyggande verksamhet, med argumentet att dessa huvudsakligen fokuserar sitt arbete på preventiva och rehabiliterande aktiviteter med sedan tidigare dokumenterad användning av utemiljön. Detta jämfört med vård- och omsorgsboende som huvudsakligen fokuserar på heltidsomsorg.

Framtagandet av kartskissen gjordes före och oberoende av datainsamling i intervjun i syftet att inventera platsens struktur och förutsättningar. Information om och samtycke till intervju gavs innan intervjun inleddes för såväl arbetsgivare som

intervjuperson. Medvetenhet och moralisk integritet i genomförandet av mig som ledde intervjuerna var av vikt för att säkerställa kunskap av god vetenskaplig kvalitet. Öppna frågor ställdes och intervjupersonen fick tala fritt runt dessa. Strategi för att skydda forskningsobjekt gällde bland annat att fysiskt avstånd hölls vid intervjutillfället samt att intervjun genomfördes under intervjupersonens arbetstid, utanför de tider då deltagande äldre var verksamma på platsen, detta då risken för droppsmitta av COVID-19 fortfarande var aktuell. Då efterfrågad information var relativt konkret, erfarenhetsbaserad och föga känslomässig baserad bedömdes en transkribering av intervjuinspelningar som överflödiga. Ljudinspelade intervjuer dikterades och textmaterialet blev sedan underlag för analys.

Textbearbetning och skrivande är en stor del av kvalitativ forskning samt en viktig aspekt gällande den omfattande påverkan jag som forskare har på studiens helhet (Flick, 2007). Bearbetning av textmaterialet ställde krav på mig som bearbetande faktor och det var enligt min bedömning som innehållet kodades och tematiserades. På så sätt kan min bakgrund utifrån studier kopplade till landskapsarkitektur ha bidragit till att bibehålla fokus på just utemiljön, men kan då även ha bidragit till att jag gått miste om andra aspekter.

Deltagande intervjupersoner och stadsdelar är framställda anonymt i resultatdelen, att studien skedde i Stockholms Stad anonymiserades inte då det ansågs vara relevant kunskap och bidra till bakgrundsbilden på studerat område.

4. Resultat

Utevistelse har under stora delar av det COVID-19-präglade 2020 möjliggjort aktiviteter i Stockholms Stads förebyggande verksamheter. Pandemisituationen har lett till att utemiljön har nyttjats i större grad, att nya platser har lokaliserats och använts samt att nya typer av aktiviteter har testats. Detta har i sin tur har påverkat personalens framtida planer på hur de kan och vill nyttja utemiljöer i sitt arbete. Resultatet som presenteras i detta kapitel visas i två delar, där den första beskriver *En förändrad användning av utemiljön under 2020* och den andra *En förändrad syn på framtida användning av utemiljön*, under respektive resultatdel presenteras sedan de underliggande teman som identifierats i dataanalysen. En sammanställning av dessa teman visas nedan i Tabell 2.

Tabell 2 Resultatdelar och underliggande teman

Resultatdel	En förändrad användning av utemiljön under 2020	En förändrad syn på framtida användning av utemiljön.
Teman	<ol style="list-style-type: none">1. Utflyttade aktiviteter2. Fler och nya aktiviteter samt ett behov av variation3. En utökad användning av stadsdelsområdet4. Ökad synlighet5. En längre säsong för uteaktivitet6. En ny öppenhet till naturen	<ol style="list-style-type: none">1. Ökat intresse för uteverksamhet2. Sänkt tröskel för uteaktivitet

4.1. En förändrad användning av utemiljön

Resultatet visar att verksamheternas användning av utemiljön förändrats under 2020 gentemot tidigare år. Denna förändring beskrevs i olika dimensioner, gällde olika aktiviteter och hade skett vid olika moment och olika tillfällen. Aspekter som visade på ett förändrad form av utevistelse grupperades och genererade på så sätt fem underliggande teman:

1. *Utflyttade aktiviteter*
2. *Fler och nya aktiviteter samt ett behov av variation*
3. *En utökad användning av stadsdelsområdet*
4. *Ökad synlighet*
5. *En längre säsong för uteaktivitet*
6. *En ny öppenhet till naturen*

4.1.1. Utflyttade aktiviteter

Efter att ha varit nedstängda under pandemins begynnelse fick verksamheterna tillåtelse att återuppta sin verksamhet under senvåren 2020, då med vissa restriktioner och rekommendationer samt med förbehållningen att fysiska träffar och aktiviteter endast fick ske utomhus. Vissa befintliga aktiviteter, som tidigare genomförts inomhus, anpassades och flyttades då ut i olika omfattning. Detta var en konkret förändring som i ett första skede var ett resultat av just begränsad inomhusverksamhet, men som till stor del bibehölls under året, trots vissa lättnader gällande restriktioner. Innan pandemin hade vissa uteaktiviteter förekommit, främst på sommaren, merparten av dessa var under sommaren och det var inte något speciellt fokus på just natur eller någon specifik typ av utemiljö.

”[Om utemiljöns roll innan pandemin] ...aktiviteten råkar vara ute. Utemiljön har inte varit i fokus.”

Fikastunder och caféverksamhet som tidigare till största del förekommit inomhus bedrevs nu utomhus. Istället för verksamhetslokalen användes nu inte bara eventuell uteplats och trädgård, utan även platser i närområdet lokaliserades och kunde varieras från gång till gång. Andra typer av befintliga sociala aktiviteter flyttades också ut, så som bingo och kortspel, men dessa ansågs i viss mån vara än mer väderberoende än fika och caféaktiviteter och fortsatte därmed i olika grad och omfattning under året och på olika verksamheter.

Likaså flyttades under samma tidpunkt vissa befintliga fysiska aktiviteter ut. Valet av flyttbara aktiviteter baserades på genomförbarhet gällande utrustning och

utemiljöns förutsättningar, men även på de rekommendationer och restriktioner som vid tillfället gällde COVID-19.

”Efter avbrott började vi ha yoga utomhus när det blev lite varmare. Då var vi på gräsytan utanför, ganska nära vattnet och med skydd under träden och det hade vi faktiskt aldrig haft förut”

Överlag var det aktiviteter som med lätthet kunde göras med fysisk distansering och inte krävde utrustning annat än stolar att sitta på som flyttades ut. Samtliga intervjupersoner medgav att sittande gymnastik, sittande yoga, Chi gong och liknande flyttades ut under sen vår eller försommar och kom att fortsätta genomföras utomhus genom 2020, dock i olika grad och omfattning i olika stadsdelar. Likaså medgav samtliga intervjupersoner att denna typen av aktiviteter endast genomförts inomhus under tidigare år, detta oavsett väder och årstid.

4.1.2. Fler och nya aktiviteter samt ett behov av variation

Utöver utflyttande befintliga aktiviteter har situationen frammanat såväl ett intresse, som ett behov för att skapa och introducera nya typer av aktiviteter. Stavgång och promenader har i olika omfattning funnits med i vissa av stadsdelarnas aktivitetsprogram sedan tidigare, men kom under året att vidareutvecklas eller introduceras i alla verksamheter.

”Vi har försökt att hitta på mycket mer utomhusaktiviteter än vad vi kanske ha gjort i vanliga fall.”

I de fall där stavgång och promenader fanns i befintligt program identifierades, utöver ett behov av fler tillfällen, ett nytt behov av variation eller en fördjupning av aktiviteterna. Förklaringen till detta nya behov upplevdes av intervjupersonerna komma från att de äldre stimulerats till egenorganiserade vardagliga aktiviteter, som till exempel promenader, och därmed ställde högre krav på innehåll och variation i förebyggandeverksamhetens aktivitetsutbud.

”Nu har vi varit väldigt innovativa och flexibla, det har inte funnits något alternativ. För att ändå kunna erbjuda samvaro eller fysisk aktivitet.”

Denna önskan efter variation upplevdes som en drivkraft till nytänkande och nyuppfunna utomhusaktiviteter. Resultatet blev exempelvis promenader med olika tema, tidpunkt, geografisk sträckning och varierad fysisk ansträngning, samt olika gymnastikpass på nya och olika platser. Likaså utvecklades café- och fikaaktiviteterna, där plats och tema varierades i större utsträckning än vad som

gjorts tidigare. Enstaka längre utflykter hade tidigare funnits med i programmet, men togs bort under pandemin då kollektivtrafik och samåkning skulle undvikas. Istället för större utflykter och att erbjuda fika inomhus eller på verksamhetens uteplats togs det olika initiativ till att ta med sig fikaten ut till nya platser i stadsdelen.

”Vi har också haft utflykter för 65+ som har svårt att komma ut på sommaren. Där har det också ingått promenader. Då har vi åkt till fina utflyktsmål, tex Artipelag och gått där vid vattnet. Det är otroligt uppskattat. Att få komma ut i naturen! Det känns som att det. Det är en stor önskan hos många, som har svårt att ta sig ut på egen hand”

I vissa verksamheter verkade också intresset för nya aktiviteter utomhus ha stimulerat initiativ från deltagarna själva. Nya engagemang för olika typer av aktiviteter bidrog till att variationen ökade även med hjälp av de äldre. Exempelvis anordnades promenader där äldre med erfarenhet av stadsdelen kunde guida och informera om lokal konst i parker och liknande. I enstaka verksamheter hade deltagarna sedan innan engagerat sig och varit med och initierat aktiviteter, något som fortsatt under pandemin men då gällde uteaktivitet i större grad än tidigare.

4.1.3. En utökad användning av stadsdelsområdet

Nyintroducerade och befintliga aktiviteter anpassades med tanke på pandemins restriktioner och rekommendationer och nya platser lokaliserades för att skapa variation. Detta i kombination med att situationen även hämmat eller helt begränsat kollektiv mobilitet, så som bussresor och turer med tunnelbana, skapade en förändrad geografisk bild av uteverksamheten. Den egna uteplatsen och trädgården nyttjades i större grad och på nya sätt, men så även omgivande grönområden och parker.

”Då [innan pandemin] var det ofta att vi fikade kanske i anslutning till själva mötesplatsen, nu har vi börjat ta med oss kaffe ut och försöka hitta platser där vi kan vara och ha fika.”

”Det som har minskat är ju dock att vi kanske innan har gjort såna här kulturutflykter tidigare. Vi har åkt med tunnelbana och såna saker, så på det sättet har ju de minskat geografiskt, att vi inte kan göra de har utflykt idag och bussresor och sånt och det har vi fått ställa in det har vi inte kunnat. Men just i själva närområdet och så har vi liksom, den kartan utökats, att vi har varit mer i vårt närområde.”

Säkerhetsaspekter så som fysiskt avstånd mellan aktivitetsdeltagare ledde till ett ökat behov av aktivitetsytor utomhus och detta medförde att personalen aktivt sökte efter alternativa platser i stadsdelen. Likaså bidrog det ny-identifierade behovet av variation till att nya ytor och platser för aktivitet lokaliserades.

”Vi har letat mer aktivt efter platser att kunna vara på, som vi annars kanske inte hade gjort.”

”...det finns flera ytor som vi aldrig använt innan, som vi använder nu.”

”Istället för hälsovecka...hade vi en så kallad promenad-vecka: så gick vi olika promenadslingsor i hela stadsdelen. Så det är verkligen fler ytor än vad man brukar.”

Det framkommer också att personalen upplever sig ha haft mer tid och resurser för att undersöka och identifiera nya lämpliga platser för utomhusaktivitet. Då verksamheten under vissa perioder tvingats vara helt stängd och helt utan besökande äldre, har personalen under dessa tidpunkter haft möjligheten att disponera sin arbetstid annorlunda och därmed kunnat söka nya lösningar. Exempelvis har de haft möjligheten att reka nya platser för att säkerställa att det inte är för krävande terräng eller att markunderlaget passar för deras ändamål, något som ofta behövs innan de initierar en ny aktivitet.

4.1.4. Ökad synlighet

En effekt som inte förutsetts när verksamheten nyttjat nya platser i stadsdelen var det faktum att de utan intention fått ökad synlighet i närsamhället samt att detta bidragit till oanade positiva konsekvenser. Synligheten hade lockat nya deltagande äldre, som inspirerats när de sett andra seniorer motionera i det offentliga rummet.

”En fördel som vi inte tänkte på det är att vi har lockat fler genom att vi syns ju mer. så vi är synliga på ett annat sätt eftersom vi är ute i parker, de ser Stockholms stad, loggor på kläder etc. och folk undrar ”Vad gör ni där borta?” Det är marknadsföring också och det är en aspekt som vi kanske inte direkt tänkte på.”

”Märks det en skillnad i atmosfären i gruppen? Ja men också att de som inte är med i gruppen, de som bara går förbi liksom påverkas ju av att de ser andra eller de som inte är med i en sån här seniorträff, ser andra, ser några äldre som håller på och tränar till exempel då blir det ju, det väcker ju saker i dem också, det där? Hur får jag kontakt? De kommer och frågar. Det där första steget som vi pratade om kan ju vara väldigt svårt, men som du har sett...en oanad positiv effekt...vi kommer fortsätta med även efter, att man kommer ut och syns mer. Och det är verkligen positivt...”

Likaså upplevdes den ökade synligheten som positiv i den bemärkelse att såväl personal som deltagande äldre fått positiva hejarop och visad uppskattning från förbipasserande. Nyttjandet av nya geografiska platser utomhus medförde att de kom i kontakt med omvärlden på ett nytt sätt och att detta i sin tur öppnat upp för extern uppmuntran och uppskattning till såväl deras verksamhet som till de deltagande äldre.

”...dom får också spegling av dom som är runt om, vilket ger en extra positiv boost genom att folk stannar och ger tummen upp etc. Så då känner dom [deltagarna] sig bra. Det blir en

bekräftelse från andra, att de gör någonting bra, inte bara en inre i den gruppen man är i utan även utifrån.”

4.1.5. En längre säsong för uteaktivitet

Samtliga verksamheter hade under tidigare år främst haft uteaktiviteter under sommarsäsongen, men kom som tidigare nämnt att flytta ut samt introducera nya aktiviteter utomhus under våren 2020. Dessa uteaktiviteter genomfördes in över sommaren men även in på hösten och i vissa fall även in i vintersäsongen.

Utomhuskravet i kombination med ett identifierat stort socialt behov tycktes frammana en lösningsorienterad attityd hos såväl personal som deltagande äldre. Väderskydd, infravärme och liknande köptes in för att möta utmaningar och hinder gällande väder och svalare temperatur. Detta möjliggjorde till viss del fler aktiviteter ute och uteverksamhet under en större del av året men upplevdes också som en säkerhet eller som betryggande hjälpmedel för att höja komforten under aktiviteterna. Personalen fick väderanpassade arbetskläder och deltagare fick rekommendationer gällande lämplig klädsel, vilket också upplevs ha fungerat och varit behjälpligt i säsongsanpassningen. Kläder efter väder och andra hjälpmedel anses alltså ha möjliggjort en förlängd utesäsong, men säsongsaspekten upplevs dock trots detta vara begränsade då aktivitetstiden har behövt vara väsentligt mycket kortare i kalla temperaturer.

”Vi lyckades ute oktober ut faktiskt och då hade vi uteyoga och jag rekommenderade ull och bra kläder, raggsockar och att ta på mössa så att inte värmen försvinner och vantar. Regnar det, ja ta på en sydväst osv.”

Personalen bekräftade att väderlek och årstid i viss mån ses som ett hinder gällande utevistelse och aktiviteter utomhus, men påpekade också att de nu inte ser dessa aspekter som lika stora hinder som de tidigare gjort. Större erfarenheter av, och den plötsliga begränsningen till, enbart utomhusaktiviteter under pandemin har bidragit till en minskad årstidsbundenhet gällande flertalet aktiviteter, samt även till en mildare synd på väderlek och årstid som hinder för utomhusverksamhet. Istället för att undvika utomhusaktiviteter och därmed inte behöva gardera sig för olika temperatur och väder, fanns nu en ökad anpassningsbarhet där värme och väderskydd kunde hjälpa och aktivitetstiden kunde anpassas efter vad som var bekvämt beroende på vädret.

”Ett minus där är väl att vi har haft en verksamhet där man har kunnat komma till och varit, men det kan man ju inte nu, nu när det är liksom kallt ute, de har ju fått kortare tid tillsammans med de här aktiviteterna.”

4.1.6. En ny öppenhet till naturen

I arbete med nya aktiviteter utomhus och en COVID-19-anpassad verksamhet såg personalen en ny öppenhet inför såväl uteaktivitet som inför naturen i stort. De uppfattade en mer öppen inställning bland deltagande äldre, men även hos sig själva och bland sina kollegor. Vidare hade de uppmärksammat att det i grupperna med såväl personal som äldre, talades mer om naturen, på ett sätt de inte upplevt tidigare. De upplevde också att startsträckan för att initiera och genomföra aktiviteter utomhus hade minskat under pandemin.

”Medans nu [under pandemin] så lockar naturen, för att den kan ge en viss lugn och ro, det lockar på ett annat sätt nu. Folk har en annan... är mer öppna för det tror jag.”

Pandemisituationen verkade enligt personalen ha förändrat förhållningssättet till utemiljön, men även bidragit till ett mer öppet förhållningssätt gällande aspekter och samtal kring hälsa, framförallt mental hälsa. Under aktiviteterna pratades det mer om mående och det uttalades ofta om hur skönt och uppskattat det var att vara i naturen. Likaså upplevde vissa att denna nya mentala öppenheten visade sig genom att deltagarna delade med sig av hur de själva upplevt positiva effekter av att de nu varit utomhus mer och tagit sig tiden att känna in ljud och dofter.

”...jag tror att folk tänker mer på sitt psykiska välmående nu, jag tror att det är det. Folk har haft tid att reflektera på ett annat sätt, känner efter om man behöver den basala tryggheten som kanske naturen kan ge.”

”Behovet att prata har alltid funnits, men det man vill prata om nu är svårare saker. Mycket svårare saker. Mycket mer allvar, mycket mer livet, döden, meningen. ”

”Vi märker ju det nu när vi haft mycket mycket mycket mer uteverksamhet, så säger de ”ååhh va skönt ute”, ”åhh, vi är ute och går” de liksom benämner det, vilka känslor det ger. Det blir liksom lite andra samtal. Och den känslan märkte du inte av innan? Inte i den utsträckningen. Jag tror att de inte heller varit ute på samma sätt förut som nu.”

Restriktioner hänvisade till utomhusvistelse och gav därav större möjligheter till att introducera aktiviteter utomhus. När personalen sedan förstod att det fanns en öppenhet kring det som mer direkt berör mental hälsa, avslappning och reflektion, öppnade detta upp för att lättare introducera aktiviteter kopplade till dessa aspekter. Med en identifierad ökad mottaglighet och förståelse för naturens hälsofrämjande effekter, fick verksamheten nu större motivation till att bedriva hälsofrämjande aktiviteter utomhus.

”Vi kommunicerar ju på ett annat sätt, pratar om utemiljön på ett annat sätt. Vi har funderat på att i vår ha med en aktivitet som vi kallar för skogsbada. Hahaha. Det hade liksom aldrig funkat

här förut, men nu tror vi att det kanske skulle funka att kalla det för det [...] vi skulle nog kanske [ha] kunnat göra samma sak men inte kalla det för just det.”

”[Intresset för aktiviteter utomhus] det har liksom ökat successivt och att många har ju olika problematik som inte syns på dem. En del har psykiska problem, en del har mycket inflammationer, reumatiker, en del har hjärtproblem och de har blivit hjälpta av detta. Det finns flera som har haft hjärtinfarkter och de har fått sluta med sin blodtrycksmedicin. För de har hittat ett sätt att det är lugna. Och det kan ju vara avgörande om man kan sänka blodtrycket...de har berättat för mig och jag har inte frågat utan de har kommit och sagt ”jag gör den här meditationen varje dag nu och jag har varit hos läkaren och jag har fått sluta med blodtrycksmedicin” och. Och ”jag har blivit av med hjärtflimmer”, det har förbättrats.”

4.2. En förändrad syn på framtida användning av utemiljön.

Utifrån den första resultatdelen *En förändrad användning av utemiljön under 2020* svarar denna andra del på frågan om utemiljöns framtida roll, post COVID-19, inom äldreomsorgens förebyggande verksamhet. Insikter som kom ur verksamheternas förändrade former av utevistelse under pandemin och konkreta uttalanden om hur de planerade att ta med sig dessa vidare visade på *en förändrad syn på framtida användning av utemiljön*. Genom att ta med sig aspekter gällande *Utflyttade aktiviteter, Fler och nya aktiviteter samt ett behov av variation, En utökad användning av stadsdelsområdet, Ökad synlighet, En längre säsong för uteaktivitet* och *En ny öppenhet till naturen* genererades det i denna andra resultatdel två vidare teman:

1. *Ökat intresse för uteverksamhet*
2. *Sänkt tröskel för uteaktivitet*

4.2.1. Ökat intresse för uteverksamhet

Restriktioner på grund av COVID-19 gav verksamheterna, om än ofrivilligt, möjligheten att introducera och genomföra aktiviteter utomhus under en längre period likväl som utbudet för deltagande äldre under samma period begränsades just till uteaktiviteter. Situationen kan liknas vid en rejäl testperiod, där erfarenheterna sedan bäddade för framtida val gällande verksamheten och hur aktiviteter kan komma att planeras och genomföras.

Det finns ett stort intresse och planer på att i framtiden behålla och vidareutveckla aktiviteter som flyttats ut, nya aktiviteter som introducerats samt att försätta använda större delar stadsdelsområdet baserat på insikter som beskrivs i

avsnitt 4.1. Likaså har den positiva responsen från såväl deltagande äldre som personal bidragit till att intresset ökat.

”Det är just uteaktiviteter som vi kommer ta med oss. Vi kommer att erbjuda uteaktiviteter i hela stadsdelen sen.”

”...de har tyckt att det har varit underbart...ibland har de suttit och tittat ut över grönskan. Det har varit ett lyft. Så jag tänker fortsätta med det. Även den dagen pandemin är över.”

”Vi har alltså använt dessa ställen nu men kommer göra ännu mer i framtiden.”

”Efter pandemin kommer vi kolla på att utöka promenadaktiviteten. Vi har varit försiktiga nu under pandemin. Yoga, chi gong och gympa ute på de andra ställena med sen”

Med det ökade intresset för att utveckla uteverksamheten i framtiden, den förstärkta uppskattningen för uteaktiviteter hos personal och deltagare samt en i vissa fall nyfunnen uppskattning för natur och utemiljö kommer också funderingar och förslag på aspekter som kan förbättras. Tillgänglighet, väderskydd och sittplatser är sådana aspekter enligt personalen. Likaså har de under 2020 upplevt en brist på platser för social samvaro ute i den offentliga utemiljön.

”Det finns ju säkert saker vi kommer att ta med oss till framtiden och fler saker. Det är man tänker på är ju att man skulle önska lite fler uteplatser. Det finns ju en del bänkar men det finns liksom inte bord, och det blir lite sådär, det skulle nog vilja ha fler, som önskemål att det fanns lite fler platser att sitta och att vara tillsammans i närmiljön.”

4.2.2. Sänkt tröskel för uteaktivitet

Personalen konstaterade att det innan pandemin funnits en viss reservation eller rädsla inför att flytta ut eller introducera fler aktiviteter utomhus. Samtliga intervjupersoner medgav att den speciella kontexten i 2020 gett nya erfarenheter över ”vad som fungerar”. Med ”fungerar” menades vad de upplevde som väl mottaget och uppskattat av de äldre, liksom vad som enligt dem själva ansågs vara genomförbart och såväl trevligt som behändigt ur personalens synpunkt.

”Jag tänkte innan att det skulle vara härligt att ha tex chi gong ute, yoga ute, även gympa. Men jag var lite skraj sådär och tänkte att dom kanske skulle känns sig utsatta, att folk tittade på dem, kanske, det kanske var den största farhågan. Att de inte skulle komma sen för att det tycker ”nä jag vill inte att någon tittar på mig när jag gör det här” Men så är det inte. Det har jag blivit varse nu. Det har ju varit en vinst! Så att det tänker jag. Och det har uttryckts av flera också: ”Vi kan väl fortsätta med det här sen när det är över! För det var underbart att vara ute!”

Som beskrivits i avsnitt 4.1.4 mottogs den ökade synligheten positivt av deltagande äldre och likaså bidrog den nya öppenheten för naturen som beskrivs i avsnitt 4.1.6

även den till att personalen upplevde det som lättare att föreslå och genomföra utomhusaktiviteter.

”Och så att det kändes lite läskigt i början, och men allt eftersom och så uttryckte dem ”Åh åh åh åh vad härligt det är att vara ute””

”Det är en offentlig plats hur upplevde dom det? Det är helt otroligt, och för jag var nervös inför det här för det kommer dagisgrupper och det kommer människor förbi och tittar, de har inte sagt någonting men de har tittat och sett frågande ut, nyfikna.”

”Nu är det så många som har provat på att vara ute. Och dom är så trygga i det, så dom inger en trygghet till dom som kommer.”

Det fanns de som sedan länge haft funderingar på att flytta ut och introducera fler utomhusaktiviteter, men som känt en rädsla över att deltagande äldre skulle känna sig exponerade i offentliga rum eller att deltagarantalet skulle bli lågt på grund av reservationer eller ointresse bland de äldre. Samma intervjupersoner uttryckte dock sedan att denna rädsla nu försvunnit till stor del och att de i framtiden ämnade att behålla, fortsätta med och vidareutveckla den uteverksamhet som etablerats under 2020. Tröskeln för att genomföra och utöka verksamheten utomhus hade således sänkts.

5. Analys och diskussion

Samtliga intervjupersoner medgav att verksamhetens användning av utemiljön förändrats under 2020 gentemot tidigare år. Denna förändring beskrevs i olika dimensioner, gällde olika aktiviteter och hade skett vid olika moment och olika tillfällen, vilket pekar på en generellt förändrad och ökad omfattning av utevistelse under 2020.

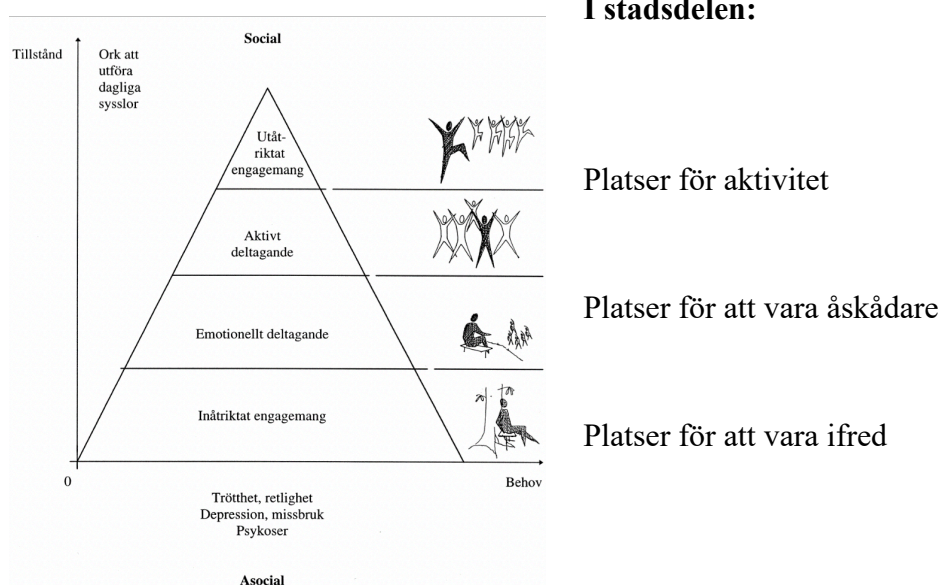
Med utflyttade befintliga, samt fler och nya aktiviteter utomhus genererades det fler tillfällen att ta del av utemiljöns positiva effekter (Bratman et al., 2019; Gyllin & Grahn, 2015) via Stockholms Stads förebyggande verksamhet. Väder och vind sågs i resultatet fortfarande som begränsningar för uteverksamhet, men dock inte i lika stor utsträckning som innan pandemin. Personalen upplevde att de i framtiden skulle våga initiera mer uteaktiviteter även utanför sommarsäsongen, vilket kan ses som att möjligheterna för hälsofrämjande uteaktivitet breddas årstidsmässigt.

Att kort och gott genomföra en aktivitet utomhus behöver dock inte enbart generera positiva effekter. Buller kan till exempel vara en hämmande faktor som också kan ge direkt negativa hälsoeffekter (Ericsson et al., 2009) och avståndet till grönområden spelar en stor roll gällande vilka som kan tillgängliggöra sig hälsofrämjande utemiljöer (Grahn & Stigsdotter, 2003). Den ökade användningen av utemiljön i kombination med det framtida ökade intresset för utevistelse och den uppleva sänkta tröskeln för uteaktivitet ställer därmed krav på de utemiljöer som nyttjas eller kommer att nyttjas för förebyggande aktiviteter för äldre. Dessa krav kan gälla aspekter som kan förhindra positiva effekter, så som bullernivåer och trygghet- och tillgänglighetsaspekter, men också gälla en förstärkning av främjande faktorer.

Enligt ART behöver människor återhämta sin förmåga att rikta uppmärksamhet (R. Kaplan & Kaplan, 1989) och då kan naturliga miljöer främja återhämtning (Bengtsson & Grahn, 2014). Grahns SET visar att olika individer i olika situationer upplever och behöver olika sinnesintryck för uppnå återhämtning och undvika stressfaktorer. För att kunna erbjuda hälsofrämjande utemiljöer behöver således en stadsdel erbjuda platser för aktivitet såväl som platser för reflektion.

I Figur 4 kopplas Pyramiden av stödjande miljöer till dessa platsegenskaper som då bör finnas i de äldres närmiljö. Kopplar vi i sin tur dessa platser till förebyggande verksamhet och den ökade synlighet som identifierats i resultatet kan vi dra

slutsatsen att utevistelsens utökade roll under 2020 kan fånga upp personer som rör sig i olika delar av pyramiden. Deltagande äldre som kunnat leda aktiviteter ute har fått bekräftelse och utlopp för sociala behov samt utåtriktat engagemang, liksom aktivt deltagande äldre också fått bekräftelse och tillfälle för social samvaro och aktivitet. Vidare har synligheten i det offentliga rummet möjliggjort åskådare på ett nytt sätt, där ambivalenta, nyfikna eller blyga äldre kommit närmre möjligheten att aktivera sig och därmed tillfälle att ta sig uppåt i pyramiden.






Figur 4 Pyramiden av stödjande miljöer (från Ottosson & Grahn, 1998) kopplad till olika plastegenskaper i stadsdelen.

Liksom att närmiljön behöver innehålla olika platser och kvaliteter för att kunna erbjuda stödjande miljöer enligt SET, kan den identifierade öppenheten för naturen och dess hälsofrämjande effekter samt det ökade intresset för framtida uteverksamhet tala för att det finns vidare skäl för stadsdelen att tillhandahålla miljöer som innehåller de åtta PSD karaktärerna (Figur 3, sidan 26). Karaktärerna kan kopplas till de olika behov av deltagande som pyramiden av stödjande miljöer menar är lämpliga för olika mentala tillstånd och vi kan i resultatet se kopplingar mellan vissa karaktärer och positiva intryck av utevistelse som återgetts i intervjuerna.

Den utökade användningen av stadsdelsområdet gav inte bara en utökad lokal synlighet, utan öppnade upp för ökad variation, nya upplevelser och ny vetskap om lokala kvaliteter. Tabell 3 visar en förenklad bild av denna utveckling där utemiljön som arena för förebyggande verksamhet förändrats och ser ut att ha utökats. Detta då resultatet visar på att verksamheterna kommer fortsätta nyttja stadsdelsområdet på de sätt som introducerats under pandemin, men samtidigt kommer återintroducera aktiviteter som de inte kunnat genomföra på grund av pandemin.

Tabell 3 Utemiljön som arena för förebyggande verksamhet

	Innan pandemin	Viss aktivitet på plats samt enstaka utflykter i storstadsområdet.
	Under pandemin	Utökad uteverksamhet i anslutning till verksamhetslokalen samt lokaliserat och använt nya platser och parker i stadsdelen. Inga utflykter i storstadsområdet.
	Efter pandemin	Möjligheter och vetskap om att det går att använda såväl uteplats som platser och parker i stadsdelen. Möjligheten till att åka på längre utflykter begränsas inte längre av pandemin.

Vidare kan detta tillfälle, där vikten av förebyggande arbete och hälsofrämjande åtgärder fått gehör, och där det identifierats en ny öppenhet och förståelse för naturens hälsofrämjande effekter, ses som ett tillfälle att ta i akt för att vidare utveckla utevistelsens roll i förebyggande äldreomsorg. Det globala samhällets utsatthet och den faktiska risken för pandemier var identifierad innan utbrottet av COVID-19 (Olsen, 2010).

Likaså fanns vetskapen om att äldre är en generellt utsatt och i många fall socialt isolerad grupp (Socialstyrelsen, 2020b; WHO, 2020b). Det fanns även ett särskilt utpekad behov av att prioritera och utveckla förebyggande äldrevård i arbetet med att tackla framtidens utmaningar gällande äldre och folkhälsa (Socialdepartementet, 2017; Socialstyrelsen, 2020a, 2020b). För Stockholms Stad förtydligas exempelvis

denna utmaning genom prognosen att antalet personer över 85 år väntas fördubblas innan 2040 (Stockholm Stad, 2020).

Den förändrade användningen av utevistelse under 2020 visade på att befintliga förebyggande aktiviteter flyttats ut men även att nyttjandet av utemiljön frammanat och inspirerat till fler och nya aktiviteter utomhus. Dessa nya aktiviteter har uppskattats av såväl personal som deltagande äldre och det planeras för att behålla och utökas dessa i aktivitetsprogrammen. Detta i kombination med att personalen upplevt en ny öppenhet till naturen och till aktiviteter och samtal kring mental hälsa visar på att hälsofrämjande aktiviteter kopplade till utemiljön inte bara har tagit mer plats i förebyggande äldreomsorg under 2020, utan att det också planeras för att de ska ta ännu större plats i framtiden. Den förändrade synen på framtida användning av utemiljön med sänkt tröskel för uteaktivitet och ökat intresse för uteverksamhet kan då tolkas som att *utevistelsens framtida roll i förebyggande äldreomsorg har blivit förstärkt.*

6. Slutsats

Studien syftade till att undersöka utevistelsens roll i äldreomsorgens förebyggande verksamhet under COVID-19-pandemin år 2020. Syftet var även att undersöka om denna situation påverkat verksamheternas syn och framtida planer gällande användning av utemiljön. Dessa två komponenter bildade två resultatdelar i vilka underliggande teman identifierades. Arbetets frågeställningar speglade syftet men adderade en fråga gällande insikter, en fråga som kan ses som en bro mellan just hur intervjuad personal upplevt utevistelse under pandemin och vad de tänkte om framtiden.

Resultatet visade på en förändrad roll för utevistelse. En större roll under 2020 då den möjliggjorde verksamhet men också en större planerad framtida roll då insikter och lärdomar från 2020 visat på kvaliteter och möjligheter för personalen, men framförallt genom att deltagande äldre visat stor uppskattning för aktiviteterna utomhus samt visat en större öppenhet för att såväl tala om som delta i hälsofrämjande aktiviteter.

Personalen upplevde att deras syfte med förebyggande verksamhet inte ändrats, men att det blivit än mer underbyggt och viktigt. Intressant att tillägga här är att samtidigt som Socialstyrelsen tydligt pekat ut att förebyggande äldreomsorg är viktigare än någonsin och att kommunernas kostnader för vård och omsorg av äldre har ökat sedan 2014, har kostnaderna för just öppen (förebyggande) verksamhet snarare *minskat* under samma period (*Socialstyrelsen, 2020b*). Detta i kombination med att resultatet visar att verksamheterna nyttjat sitt närområde och sin stadsdel i högre grad ställer framtida krav på den lokala förvaltningen och planeringen av den fysiska miljön.

Samtliga identifierade teman i resultatet av denna studie pekar på att utevistelse och utemiljö har fått en större och mer positiv roll i äldreomsorgens förebyggande verksamhet. Vidare visar personalens tankar om framtiden att de söker fler möjligheter för att inkludera och använda utemiljön i större utsträckning än vad de tidigare gjort. Resultatet kan med fördel kopplas till teorier gällande stödjande utemiljöer analysen talar för att stadsdelarna bör tillhandahålla plaster för olika nivå av deltagande och med olika stödjande karaktär. Detta är ett tillfälle som borde tas tillvara på gällande såväl förvaltning som planering och framtida forskning av utemiljöer samt hälsofrämjande aspekter kring äldre.

6.1. Metoddiskussion

För att svara på syfte och frågeställningar valdes en kvalitativ intervjustudie som möjliggjorde en insamling av verksamhetspersonalens sina tankar och erfarenheter. På så sätt kunde en bild av den roll utevistelsen spelat målas upp. Metoden i sig samlade således in den typ av information som krävdes för att svara på arbetets syfte. Generaliserbarheten kan dock anses som något begränsad då det var få intervjupersoner, men det kan motiveras att generaliserbarhet finns genom att ta hänsyn till det som Kvale et al. menar är kontextens heterogena och sociala kunskap, där något som konstateras i en social grupp kan överföras från en situation till en annan (2014).

Metoden angrep problemet från ett håll, men det torde vara fruktbart att addera fler angreppssätt. Exempelvis skulle en metodkombination eller triangulering möjliggöra för en såväl bredare som eventuellt säkrare lägesbild. Med större urval och större datainsamling skulle det resultatet kunna bekräftas utifrån fler aspekter eller målgrupper.

Resultat och analys visar på att utevistelsens roll har förstärkts och står för en framtida utökning. Baserat på en sådan utveckling skulle vidare forskning på *hur* denna utökning sker vara av intresse. Likaså bäddar detta för att det blir än mer intressant att mäta och analysera vilka effekter som uppnås.

Tack

Till Institutionen för människa och samhälle på SLU Alnarp, som med stort engagemang och goda kompetenser erbjuder ett fantastiskt masterprogram. Ett extra tack till Anna Bengtsson som med klokhet och relevans bidragit med handledning till denna uppsats.

Referenser

- Annerstedt, M., Jönsson, P., Wallergård, M., Johansson, G., Karlson, B., Grahn, P., . . . Währborg, P. (2013). Inducing physiological stress recovery with sounds of nature in a virtual reality forest — Results from a pilot study. *Physiology & Behavior*, 118, 240-250. doi:<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.05.023>
- Banerjee, D. (2020). 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102154. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102154>
- Bengtsson, A. (2015). *From Experiences of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments*.
- Bengtsson, A., & Carlsson, G. (2006). Outdoor Environments at Three Nursing Homes. *Journal of Housing For the Elderly*, 19(3-4), 49-69. doi:10.1300/J081v19n03_04
- Bengtsson, A., & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13(4), 878-891. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L., & Grahn, P. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang - en forsknings-sammanställning*. Retrieved from Alnarp: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:slu:epsilon-e-5034>
- Bratman, G., Anderson, C., Berman, M., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., . . . Daily, G. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5, eaax0903. doi:10.1126/sciadv.aax0903
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- D'Cruz, M., & Banerjee, D. (2020). 'An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic – An advocacy review. *Psychiatry Research*, 292, 113369. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113369>
- Ericsson, I., Grahn, P., & Skärbäck, E. (2009). Närmiljöns betydelse och hur den kan påverkas. *Educare - Vetenskapliga skrifter*(1), 81-101. Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-14441>
- EU. (2016). *General Data Protection Regulation (GDPR): Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016*

on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data, and repealing Directive 95/46/EC (General Data Protection Regulation) OJ 2016 L 119/1.

- Flick, U. (2007). *Designing qualitative research*.
- Folkhälsomyndigheten, F. (2020a). *Gemensamma författningssamlingenavseende hälso- och sjukvård, socialtjänst, läkemedel, folkhälsa m.m.* (27120012HSLF). Chefsjurist Pär Ödman
- Folkhälsomyndigheten, F. (2020b). *Jämförelse av olika mått på covid-19-dödsfall*. Socialdepartementet Retrieved from <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/4b4dd8c7e15d48d2be744248794d1438/jamforelse-av-olika-matt-pa-covid-19-dodsfall.pdf>
- God forskningssed [Elektronisk resurs]*. (2017). Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Grahn, P. (1991). Landscapes in our minds: people's choice of recreative places in towns. *Landscape Research*, 16, 11-19. doi:10.1080/01426399108706326
- Grahn, P. (2006). Measures of Restoration in Geriatric Care Residences. *Journal of Housing For the Elderly*, 19, 227-256. doi:10.1300/J081v19n03_12
- Grahn, P., Ivarsson, C., Stigsdotter, U., & Bengtsson, I.-L. (2010). Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. In (pp. 116-154).
- Grahn, P., Stigsdotter, U., & Berggren-Bärring, A.-M. (2005). *A planning tool for designing sustainable and healthy cities. The importance of experienced characteristics in urban green open spaces for people's health and well-being*.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2(1), 1-18. doi:<https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94(3), 264-275. doi:<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Gyllin, M., & Grahn, P. (2015). Semantic Assessments of Experienced Biodiversity from Photographs and On-Site Observations – A Comparison. *Environment and Natural Resources Research*, 5, 46-62. doi:10.5539/enrr.v5n4p46
- Integritetsskyddsmyndigheten. (2020). imy.se. Retrieved from <https://www.imy.se/lagar--regler/dataskyddsförordningen/kansliga-personuppgifter/detta-ar-kansliga-personuppgifter/>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behavior*, 33(4), 480-506. doi:10.1177/00139160121973106
- Kvale, S., Brinkmann, S., & Torhell, S.-E. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Levy-Storms, L., Chen, L., & Loukaitou-Sideris, A. (2017). Older Adults' Needs and Preferences for Open Space and Physical Activity In and Near Parks: A

- Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26, 1-45. doi:10.1123/japa.2016-0354
- Mackolil, J., & Mackolil, J. (2020). Why is mental health of the geriatric population at a higher risk during the COVID-19 pandemic? *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102401. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102401>
- Mla, J., & Brown, R. (2005). The Effect of Viewing a Landscape on Physiological Health of Elderly Women. *Journal of Housing For the Elderly*, 19, 187-202. doi:10.1300/J081v19n03_10
- Olsen, B. (2010). *Pandemi: Myterna, fakta, hoten*. Stockholm: Norstedts.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape Research - LANDSC RES*, 33. doi:10.1080/01426390701773813
- Pálsdóttir, A.-M. (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders Alnarp Rehabilitation Garden as Supportive Environment - Doctoral Thesis 2014:45 Swedish University of Agricultural Sciences Alnarp 2014*.
- Rodiek, J., & Ottosson, J. (2009). J. Ottosson. The Importance of Nature in Coping: Creating Increased Understanding of the Importance of Pure Experiences of Nature to Human Health. Doctoral Thesis No. 2007:115. Swedish University of Agricultural Sciences (2007). *Landscape and Urban Planning - LANDSCAPE URBAN PLAN*, 91, 46-46. doi:10.1016/j.landurbplan.2008.11.008
- SCB. (2020a, 2020-09-02). Medellivslängden i Sverige. Retrieved from <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/>
- SCB. (2020b). Sverige har återigen överdödlighet – äldre hårdast drabbade [Press release]. Retrieved from <https://www.scb.se/om-scb/nyheter-och-pressmeddelanden/sverige-har-aterigen-overdodlighet--aldre-hardast-drabbade/>
- SCB. (2020c, 2020-04-21). Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF/SILC). Retrieved from <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/>
- SCB. (2020d). Över 1,6 miljoner svenskar i extra utsatt riskgrupp. Retrieved from <https://scb.se/hitta-statistik/redaktionellt/over-16-miljoner-svenskar-i-extra-utsatt-riskgrupp/>
- Settersten, R. A., Bernardi, L., Härkönen, J., Antonucci, T. C., Dykstra, P. A., Heckhausen, J., . . . Thomson, E. (2020). Understanding the effects of Covid-19 through a life course lens. *Advances in Life Course Research*, 45, 100360. doi:<https://doi.org/10.1016/j.alcr.2020.100360>
- Smittskydd Stockholm, R. S. (2020). *Kartläggning av covid-19 på SÄBO i Stockholms län - Enkät svar SÄBO för utlämnande 20200506 vers 2*. Stockholm: Region Stockholm Retrieved from <https://www.sll.se/globalassets/bilagor-till-nyheter/2020/05/kartlaggning-av-covid-19-pa-sabo-i-stockholms-lan.pdf>
- Socialdepartementet. (2017). *Framtidens äldreomsorg*

- en nationell kvalitetsplan. (2017/18:280). Stockholm: Regeringskansliet Socialstyrelsen. (2020a). *Statistik om socialtjänstinsatser till äldre 2019*. (2020-4-6745). Retrieved from <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistikammen/socialtjanstinsatser-till-aldre/>
- Socialstyrelsen. (2020b). *Vård och omsorg om äldre Lägesrapport 2020*. SOU. (2020). *Äldreomsorgen under pandemin - Delbetänkande av Coronakommissionen*. Stockholm: Socialdepartementet
- Stad, S. (2020). *Äldre med psykisk ohälsa*. Retrieved from Stockholm Stad, S. M. (2020, 2021-02-26). start.stockholm
- . Retrieved from <https://start.stockholm/om-stockholms-stad/utredningar-statistik-och-fakta/statistik/befolkning/>
- Stockholms Stad, S. M. (2019, 2020-07-10). *Äldreomsorg*. Retrieved from <https://start.stockholm/om-stockholms-stad/sa-arbetar-staden/aldreomsorg/>
- Stockholms Stad, S. M. (2020a, 20200701). *Stadsdelsförvaltningar. start.stockholm*. Retrieved from <https://start.stockholm/om-stockholms-stad/organisation/stadsdelsforvaltningar/>
- Stockholms Stad, S. M. (2020b, 20201105). start.stockholm. Retrieved from <https://start.stockholm/om-stockholms-stad/utredningar-statistik-och-fakta/statistik/omradesfakta/>
- Stoltz, J., & Grahn, P. (2021). Perceived Sensory Dimensions: An Evidence-based Approach to Greenspace Aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening*, 59, 126989. doi:10.1016/j.ufug.2021.126989
- Ulrich, R. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science (New York, N.Y.)*, 224, 420-421. doi:10.1126/science.6143402
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. C. Cooper Marcus & M. Barnes (Eds) *Healing Gardens. Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: Wiley, 27 – 86.
- WHO. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*. World Health Organization
- WHO. (2018, 20180205). *Ageing and Health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2020a, 2021). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>
- WHO. (2020b, 2020-04-02). *Statement – Older people are at highest risk from COVID-19, but all must act to prevent community spread*. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/statements/statement-older-people-are-at-highest-risk-from-covid-19,-but-all-must-act-to-prevent-community-spread>
- Åsa von Berens, B. M., Lars Sonde, Lennarth Johansson. (2021). *Livet under första vågen. Vardagen under coronapandemin för personer 70 år och äldre i Stockholm*. Äldrecentrum Forskning & Utveckling,

Stockholm, 2020-11-01

Inbjudan att delta i en intervjustudie om utemiljöns roll i äldreomsorgen under Covid-19 pandemin 2020

Bred internationell forskning visar på värdet och nyttan av utevistelse och natur för människors hälsa. Att möjliggöra och integrera utomhusaktivitet i dagverksamheter för äldre är och var en utmaning redan innan Covid-19. Denna intervju syftar till att ta reda på *din* yrkesmässiga upplevelse och erfarenhet kring utemiljöns roll i ert dagliga arbete innan, men framförallt under rådande omständigheter och på så sätt kunna bidra till en bredare kunskap om utemiljöns roll i äldreomsorgen.

Jag heter Erika och studerar på Masterprogrammet Outdoor Environment for Health and Wellbeing på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Under hösten 2020 skriver jag mitt examensarbete och kommer då göra en intervjustudie med syfte att undersöka utemiljöns roll i aktivitetsinriktad äldreomsorg innan och under Covid-19 pandemin.

Under november och december 2020 planerar jag att intervjua personal som arbetar med aktiviteter och förebyggande verksamhet inom äldreomsorgen i Stockholm Stad. Om förutsättningar finns kommer intervjun bedrivas utomhus i din verksamhets utemiljö. Nödvändiga åtgärder för att undvika smittspridning, så som avstånd och desinficering av inspelningsverktyg etc. kommer att användas. Bedöms ett fysiskt möte som olämpligt finns det även möjligheter för att genomföra intervjun digitalt.

Innan intervjun inleds kommer jag att be om samtycke för ljudinspelning. Endast min handledare samt jag själv kommer att ta del av det inspelade materialet. Efter avslutat projekt kommer materialet att raderas. Att delta i intervjun är helt frivilligt, intervjun sker på deltagarnas villkor och han/hon kan när som helst avbryta samtalet. All information kommer att avkodas och därmed kommer individuella svar, enskilda personer eller verksamheter inte kunna identifieras.

Vänliga Hälsningar,

Erika Andersson

Masterstudent Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi
Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
Tel: 0706360430 Mail: eron0007@stud.slu.se

Handledare: Anna Bengtsson, Universitetsadjunkt. Arbetar på institutionen Arbetsvetenskap,
Ekonomi och Miljöpsykologi. Tel: 040415170 Mail: anna.bengtsson@slu.se

Stockholm, 2020-11-24



Intervjuguide - Studie av utemiljöns roll i äldreomsorgens dagverksamhet under Covid-19 pandemin 2020

Hjälpmedel: Kartskiss över verksamhetens läge och omgivning

Begreppsförklaring: Utemiljö = Utomhus, Uteplats = Verksamhetens anordnade plats för aktivitet, Trädgård = Verksamhetens tillhörande utomhusområde, Omgivningen = Grannskapet, Pandemin = Situationen kring Covid-19, restriktioner, rekommendationer etc., Äldre = Brukare av äldreomsorg

- Genomgång av kartskiss och begrepp innan inledande frågor.
- Arbetsplats:
- Arbetsroll/Titel:
- Hur länge har du arbetat inom äldreomsorgen? Vad har du för erfarenhet?

- När och hur använder ni normalt (dvs före pandemin) utemiljön?
 - Uteplats
 - Trädgård
 - Omgivning

- Hur ser du på användningen av utemiljön i er dagliga verksamhet?
 - Har din syn på utemiljöns användning förändrats under rådande pandemi?

- Har er användning av utemiljön förändrats under detta året, jämfört med tiden före pandemin?
 - Har ni stött på hinder eller begränsningar gällande användning av utemiljön?
 - Finns det delar av er utemiljö som använts eller kanske kommer att användas annorlunda innan, under och efter pandemin?

- Har du sett några särskilda fördelar med att använda utemiljön under pandemin?
 - Kan du ge exempel? Saker i miljön/särskilda aktiviteter/upplevelser/episoder

- Har du sett några särskilda svårigheter med att använda utemiljön under pandemin?
 - Kan du ge exempel? Saker i miljön/särskilda aktiviteter/upplevelser/episoder

- Finns det aspekter som skulle kunna förbättras för att stärka utemiljö som en resurs?
 - Generellt
 - Under en pandemi

- Gällande framtiden - Finns det aspekter relaterat till utemiljön som ni kommer ta med/vill ta med er från detta årets situation?
 - Praktiskt
 - Planeringsmässigt

- Vilket syfte upplever du att ni har med er verksamhet? Upplever du att ert syfte kan ha förändrats i samband med pandemin?

Stockholm, 2020-11-24

Eventuella följdfrågor

Kan du utveckla?

Hur menar du då?

Varför då?

Vad hände då? Hur påverkar det dig?

Hur upplevde du det?

Hur hanterar ni det?

Kan du ge något exempel?

Vad innebär det för er i personalen?

Vad innebär det för de äldre?

Vad skulle kunna göras annorlunda?

Erika Andersson

Masterstudent Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp

Tel: 0706360430 Mail: eron0007@stud.slu.se

Handledare: Anna Bengtsson, Universitetsadjunkt. Arbetar på institutionen Arbetsvetenskap,
Ekonomi och Miljöpsykologi. Tel: 040415170 Mail: anna.bengtsson@slu.se

