



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

## Hur kan utemiljöer stärka hälsa och välbefinnande för äldre personer, deras anhöriga och personal?

HELLE WIJK, PROFESSOR OCH SJUKSKÖTERSKA, GÖTEBORGS UNIVERSITET  
MADELEINE LILJEGREN, POST DOC OCH FYSIOTERAPEUT, GÖTEBORGS UNIVERSITET




GÖTEBORGS UNIVERSITET

1

## Innehåll

- Vårdmiljöns betydelse med särskilt fokus på utemiljöer
- Exempel på hur utemiljöer kan användas och utformas vid särskilda boenden och dagverksamheter
- Centrumbildningen DEMSAM
- Dialog



GÖTEBORGS UNIVERSITET

2

## Vårdmiljöns betydelse när vi åldras



GÖTEBORGS UNIVERSITET

3



Ett personcentrerat  
förhållningsätt

*What´s the matter with You?*

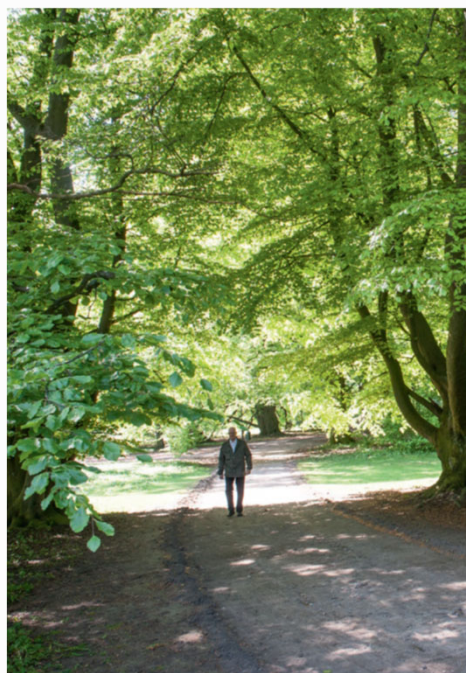
*What matters to You?*

GÖTEBORGS UNIVERSITET

4

## Ett personcentrerat förhållningssätt fokuserar på

- ...vad en person kan och vill göra
- ...livskvalitet och välbefinnande
- ...att undanröja hinder
- ...att skapa frihet för värdefulla dagar



GÖTEBORGS UNIVERSITET

5

## Åldrandet

- Biologiskt
- Psykologiskt
- Socialt



GÖTEBORGS UNIVERSITET

6

## 70 är det nya 50 ! Göteborgs Universitet



GÖTEBORGS UNIVERSITET

7

## FINGER modellen Karolinska Institutet




GÖTEBORGS UNIVERSITET

8

*Hur kan utemiljöer stärka hälsa och välbefinnande för äldre personer, deras anhöriga och personal?*  
Helle Wijk, Professor, Göteborgs Universitet, Chalmers, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Svenskt Demenscentrum & Madeleine Liljegren, Post doc, Göteborgs universitet, Chalmers

# Jämlikt åldrande?



The screenshot shows the Swedish Public Health Agency (Folkhälsomyndigheten) website. The page title is 'Hälsosamt åldrande'. Below the title is a 'Lyssna' button with a speaker icon. The main text reads: 'Det går inte att undvika det naturliga åldrandet, men det går att stärka det friska och skjuta upp funktionsnedsättningar. Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från såväl samhällets som individens sida kan förbättra livskvaliteten och bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg.'

GÖTEBORGS UNIVERSITET

9

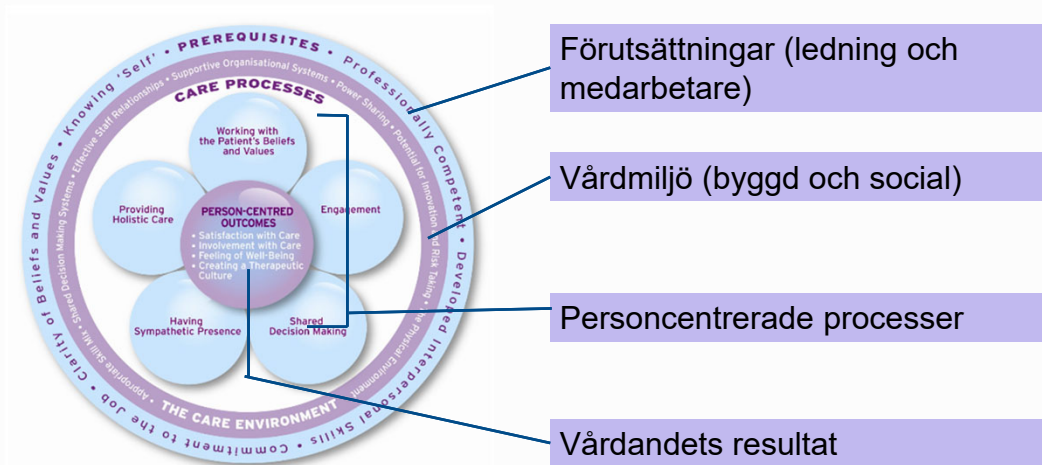


10

*Hur kan utemiljöer stärka hälsa och välbefinnande för äldre personer, deras anhöriga och personal?*  
Helle Wijk, Professor, Göteborgs Universitet, Chalmers, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Svenskt Demenscentrum & Madeleine Liljegren, Post doc, Göteborgs universitet, Chalmers

## Modell för personcentrerat arbetssätt

McCormack & McCance



<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11907491/>

GÖTEBORGS UNIVERSITET INSTITUTIONEN FÖR VÄRDVETENSKAP OCH HÄLSA

11

## Evidensbaserad design EBD



GÖTEBORGS UNIVERSITET

12

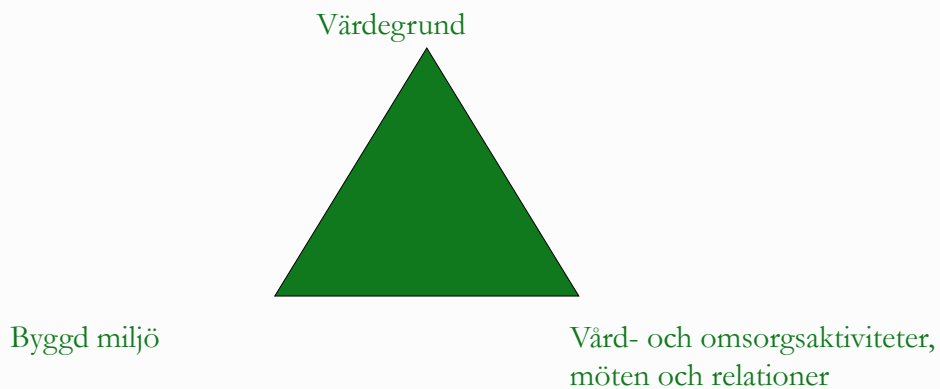
## En känsla av hem och delaktighet



GÖTEBORGS UNIVERSITET

13

## Förutsättningar för en personcentrerad vård och omsorg



GÖTEBORGS UNIVERSITET

14

## Exempel på hur utemiljöer kan användas och utformas vid särskilda boenden och dagverksamheter



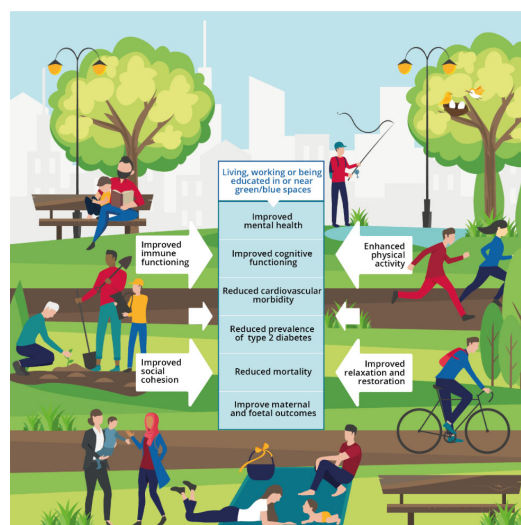
GÖTEBORGS UNIVERSITET

15



## Positiva effekter av utemiljö och utevistelse

- De som regelbundet besöker naturområden har mindre grad av stressrelaterad ohälsa och är mindre deprimerade.
- Ju oftare besöken sker och ju längre besöken är, desto mer gynnas positiva känslor och psykisk hälsa. Det finns en tröskel vid ca två timmar/vecka.
- Avstånd till grönområden påverkar såväl antal utomhusvistelser i veckan som antal minuter människor vistas ute i grönområden per vecka.
- Särskilt stora hälsovinster har påvisats för sårbara grupper i befolkningen så som äldre, stressade, sjuka, socioekonomiskt utsatta eller personer som befinner sig i någon form av livskris.



European environment agency

16

## Laglig rätt till utevistelse

Personer med den mest sköra hälsa är de som har störst positiv hälsoeffekt av utevistelse

Valmöjlighet!  
Bengtsson, 2015.

- Laglig rätt för kor**
  - 6 timmars utevistelse från maj till oktober (Jordbruksverket)
- Laglig rätt för interner**
  - 1 timmes utevistelse (minst) (Kriminalvården)
- Laglig rätt till daglig utevistelse för personer som inte självständigt kan förflytta sig mellan inne- och utemiljöer saknas**

The diagram consists of three horizontal rows. Each row starts with a circular image on the left, followed by a text box containing the title and details of the right. A line connects the text box to a large symbol on the right. The first row features a photo of sheep in a field, a text box about cows' rights, and a green checkmark. The second row features a photo of barbed wire, a text box about inmates' rights, and a green checkmark. The third row features a photo of hands being held, a text box about the lack of rights for people with mobility issues, and a red X.

17

## Fyra zoner i kontakt med utemiljö

The illustration shows a cross-section of a building with four zones labeled 'zone 0' through 'zone 4'. Zone 0 is the interior of the building. Zone 1 is a window with an eye icon looking out. Zone 2 is a balcony with a bench and a potted plant. Zone 3 is an outdoor area with a picnic table and a tree. Zone 4 is a large tree. To the left of the building are icons for a person walking, a person in a wheelchair, a person sitting in a chair, and a person lying in bed. A dashed line with an arrow points from the eye in zone 1 towards the outdoor area. A sun is in the sky, and a tree is on the right.

Illustration: A. Bengtsson, 2015.

18



## Utemiljöer vid särskilda boenden

Behov, önskemål och tillgång för äldre personer och personal



GÖTEBORGS UNIVERSITET

19

## Övergripande syfte

Att öka kunskapen om behov och önskemål hos äldre personer och personal i kontakten med utemiljöer vid svenska särskilda boenden samt kunskapen om tillgången till dessa miljöer på nationell nivå.



GÖTEBORGS UNIVERSITET

20



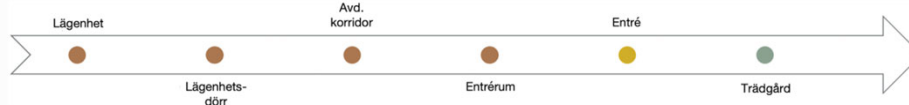
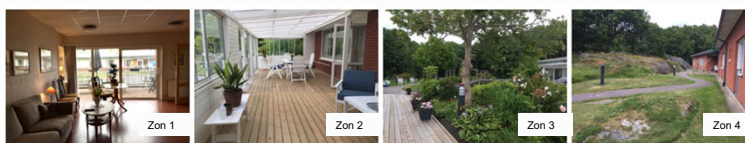
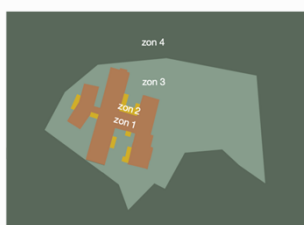
GÖTEBORGS UNIVERSITET

## Metoder

	Studie I	Studie II	Studie III	Studie IV
<b>Design</b>	Kvalitativ	Kvalitativ	-	Kvantitativ
<b>Datainsamling</b>	Semistrukturerade gåturintervjuer, individuellt	Semistrukturerade gåturintervjuer, fokusgrupp	Metodutveckling	Nationell kartläggning, ritningar och digitala karttjänster
<b>Deltagare</b>	3 särskilda boenden, 12 äldre personer	3 särskilda boenden, 11 personal	-	2 036 särskilda boenden
<b>Dataanalys</b>	Kvalitativ innehållsanalys och zonmodellanalys	Tematisk analys och zonmodellanalys	-	Deskriptiv statistik och korrelationsanalys

21

## Särskilt boende 1



GÖTEBORGS UNIVERSITET

22

## Särskilt boende 2











Lägenhet    Avd. korridor    Avd. korridor    Hissrum    Hiss    Entrérum    Trädgård

Lägenhetsdörr    Matrum/vardagsrum    Avd. dörr    Hissdörr    Hissdörr    Entré

GÖTEBORGS UNIVERSITET

23

## Särskilt boende 3











Lägenhet    Avd. korridor    Avd. korridor    Hissrum    Hiss    Hissrum    Entré A    Entré B

Lägenhetsdörr    Matrum    Avd. dörr    Hissdörr    Hissdörr    Entrérum    Vestibul    Delad trädgård/park

GÖTEBORGS UNIVERSITET

24



GÖTEBORGS UNIVERSITET

## Metoder

	Studie I	Studie II	Studie III	Studie IV
<b>Design</b>	Kvalitativ	Kvalitativ	-	Kvantitativ
<b>Datainsamling</b>	Semistrukturerade gåturintervjuer, individuellt	Semistrukturerade gåturintervjuer, fokusgrupp	Metodutveckling	Nationell kartläggning, ritningar och digitala karttjänster
<b>Deltagare</b>	3 särskilda boenden, 12 äldre personer	3 särskilda boenden, 11 personal	-	2 036 särskilda boenden
<b>Dataanalys</b>	Kvalitativ innehållsanalys och zonmodellanalys	Tematisk analys och zonmodellanalys	-	Deskriptiv statistik och korrelationsanalys

25

## Resultat – delstudie I och II

**STUDIE I**  
ÄLDRE PERSONERS BEHOV OCH ÖNSKMÅL I KONTAKTEN MED UTEMILJÖN



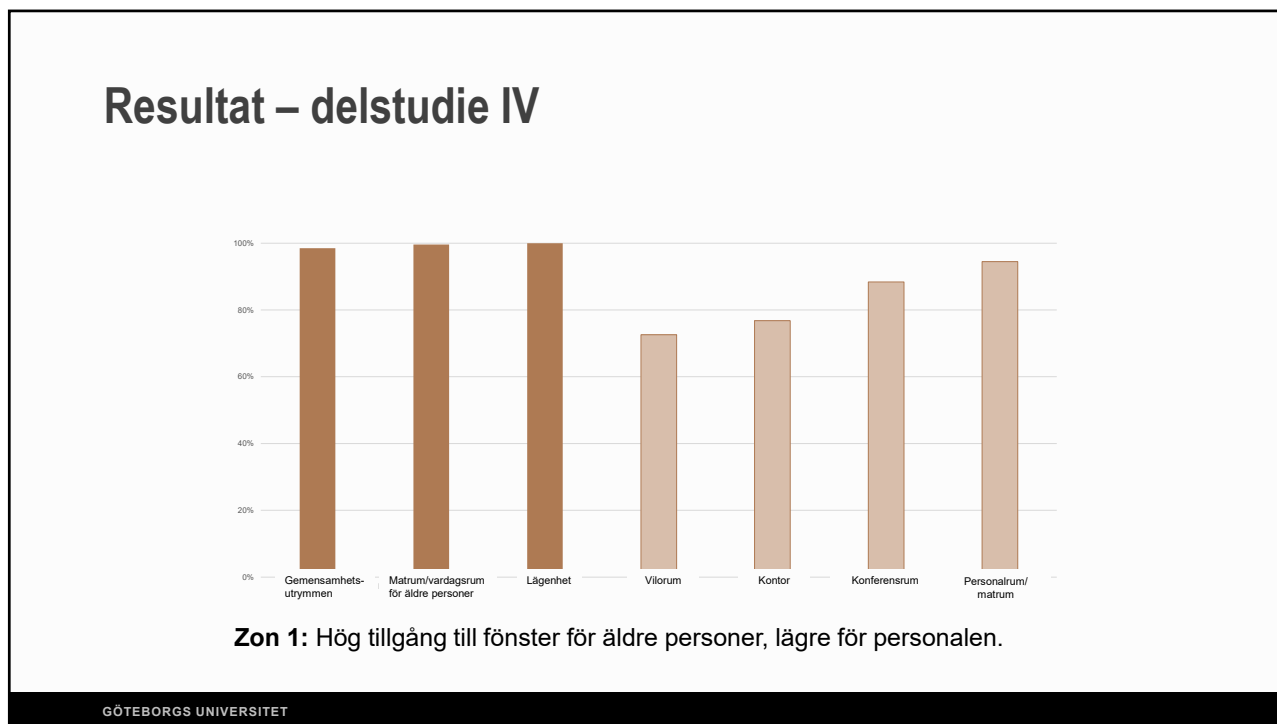
**STUDIE II**  
UTEMILJÖN SOM ARENA FÖR PERSON-CENTRERAD VÅRD, OMSORG OCH REHABILITERING



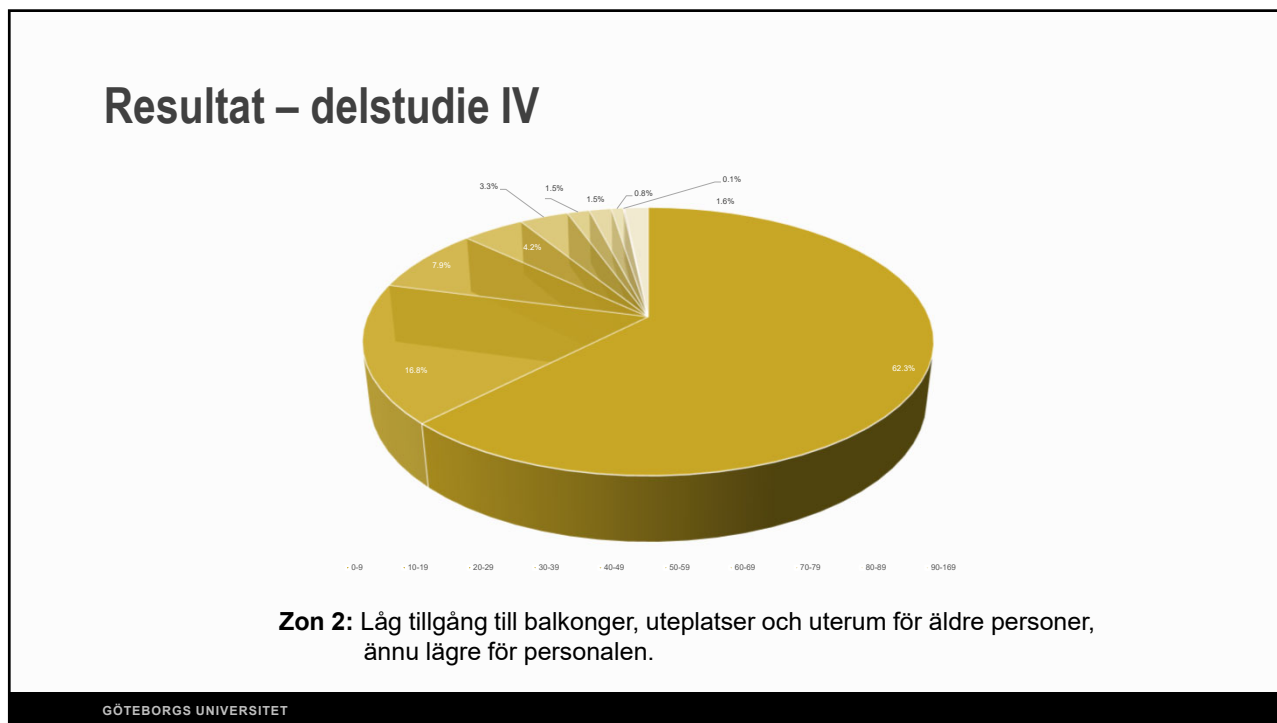
+ zonmodellsresultat

GÖTEBORGS UNIVERSITET

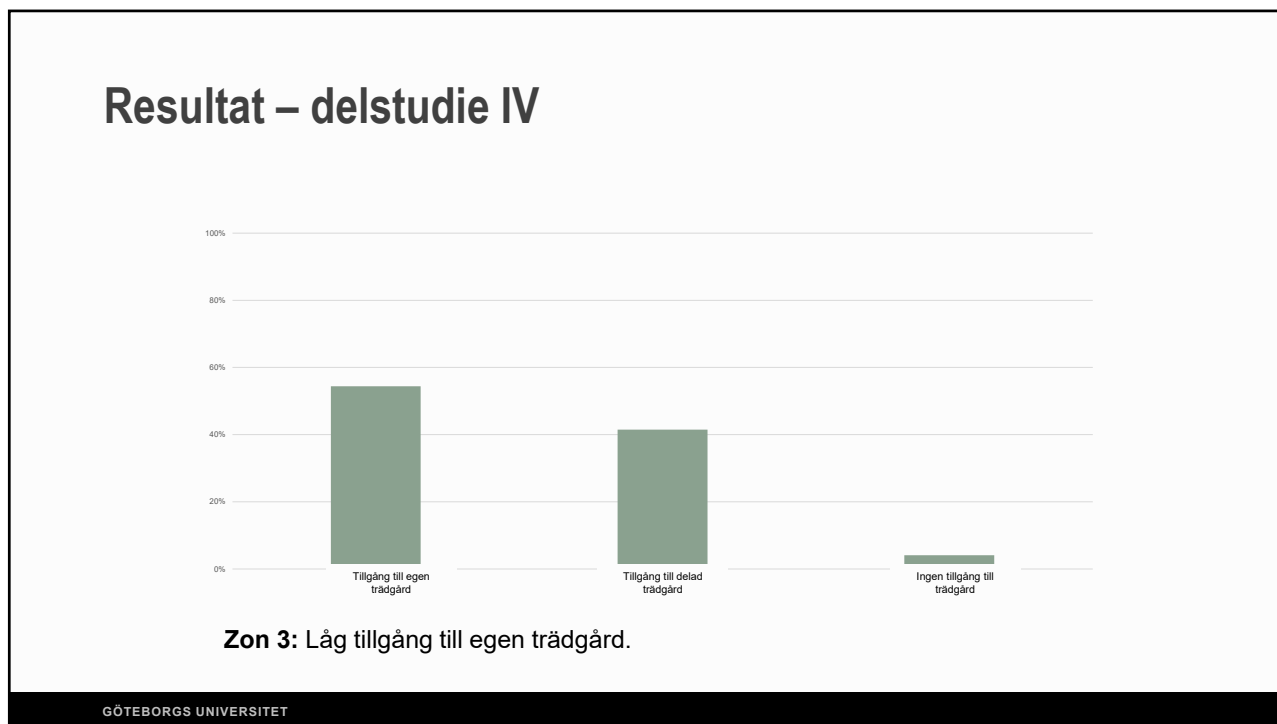
26



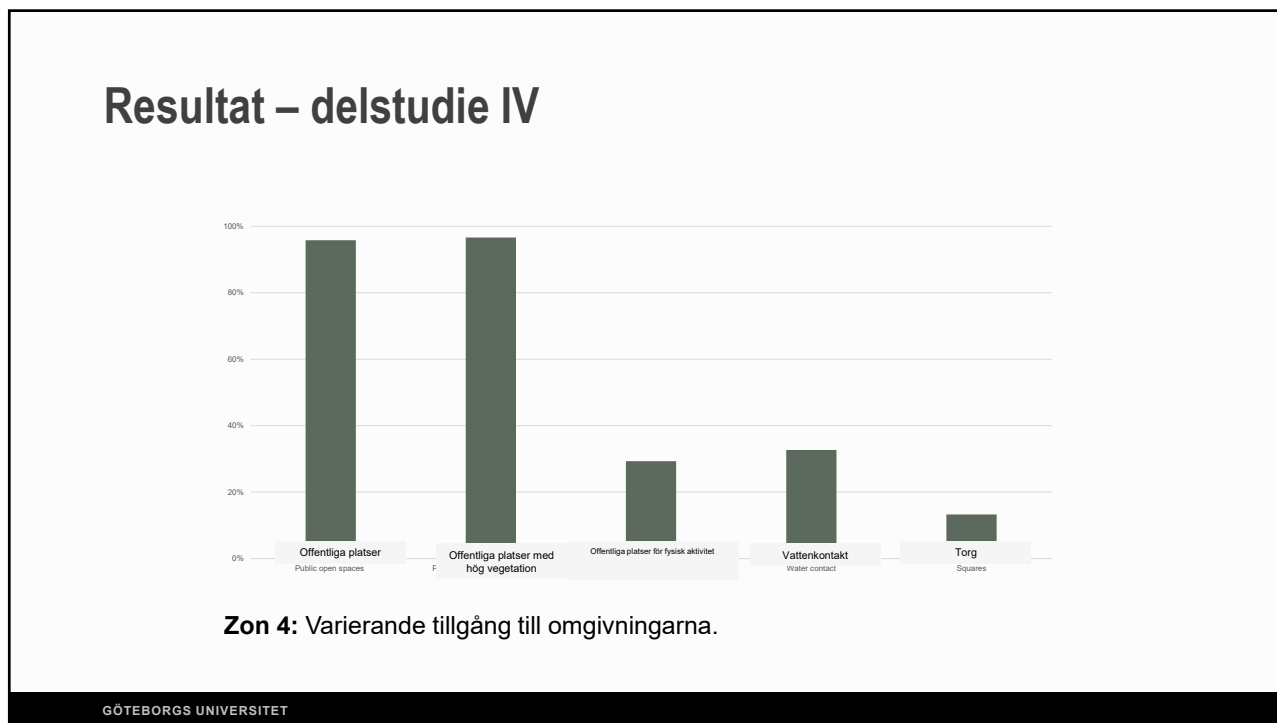
27



28



29

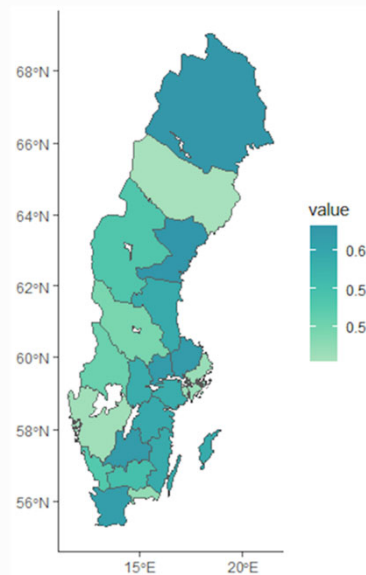


30

## Resultat – delstudie IV

Korrelation mellan tillgång till egna trädgårdar och länsindelning av kommunerna.

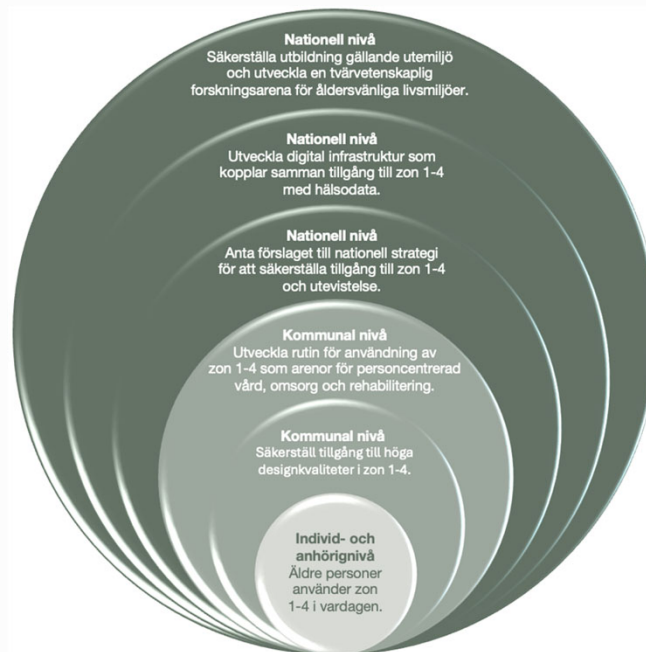
**Slutsats:** Variation på nationell nivå.



GÖTEBORGS UNIVERSITET

31

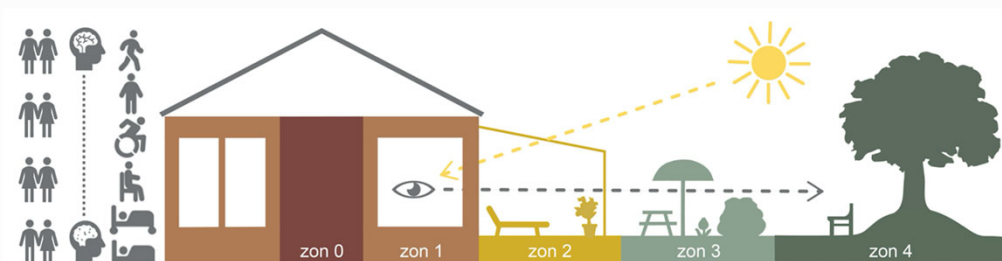
## Praktiska implikationer



GÖTEBORGS UNIVERSITET

32

## Teoretisk implikation



Zon 1-4 utgör arenor för personcentrerade insatser, oavsett fysisk och kognitiv funktion hos äldre personer, inkluderat personalens arbetsmiljö. Illustration, M. Liljegren

GÖTEBORGS UNIVERSITET

33



### Strategi för utevistelse För personer på särskilt boende för äldre 2023–2026

Hälsa, vård- och  
omsorgsförvaltningen  
Avdelningen för särskilt boende

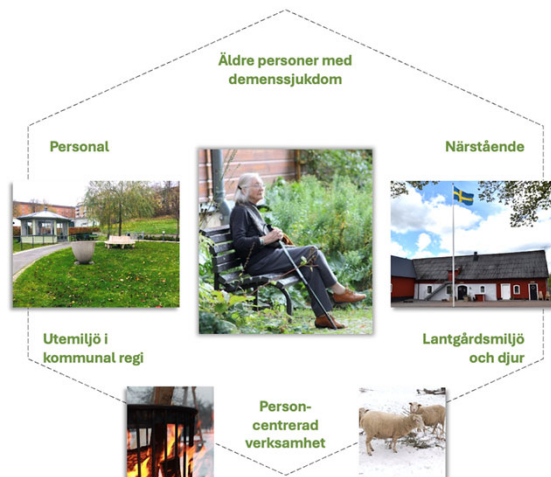
Upprättad: 2023-07-21  
Version: 1  
Ansvarig: Mathias Johansson  
Dnr: HVO-2023-2120



GÖTEBORGS UNIVERSITET

34

## Dagverksamhet i utemiljö för äldre personer med demenssjukdom



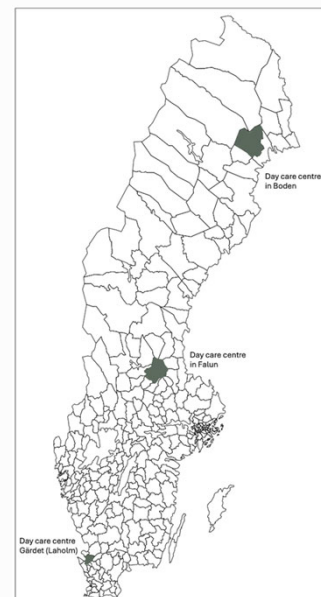
Forskningsledare  
Susanna Nordin, lektor,  
Högskolan Dalarna  
[snr@du.se](mailto:snr@du.se)



35













## Dagverksamhet i utemiljö

- **Syfte:** Att utforska potentialen i dagverksamhet i utemiljö för äldre personer med demens, deras anhöriga och personal. Arenorna utgörs av lantgårds- och stadsmiljö.
- **Datainsamling:** Laholm, Falun och Boden.
- **Deltagare:** Äldre personer med demenssjukdom, anhöriga och personal.



GÖTEBORGS UNIVERSITET

36

<h2>Laholm</h2> <p>(sommar)</p>	 <p>Zone 1: View from indoors.</p>	 <p>Zone 2: The patio.</p>	 <p>Zone 3: Part of the garden.</p>	 <p>Zone 4: Surrounding, open fields.</p>
<h2>Falun</h2> <p>(höst)</p>	 <p>Zone 1: View from indoors.</p>	 <p>Zone 2: The patio.</p>	 <p>Zone 3: Part of the garden.</p>	 <p>Zone 4: Surrounding, lake.</p>
<h2>Boden</h2> <p>(vinter)</p>	 <p>Zone 1: View from indoors.</p>	 <p>Zone 2: The patio.</p>	 <p>Zone 3: Part of the garden.</p>	 <p>Zone 4: Surrounding, snowy street.</p>

37

<h2>Datainsamling</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gäturintervjuer (samtala)             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äldre personer med demenssjukdom</li> <li>• Anhöriga</li> <li>• Personal</li> </ul> </li> <li>• Platsanalys (räkna)             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventering zon 1-4</li> <li>• Mått zon 1-4</li> <li>• Djur zon 1-4</li> <li>• Aktiviteter per zon per årstid</li> </ul> </li> <li>• Zonvistelse (observation)             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Äldre personer med demenssjukdom</li> <li>• Personal</li> </ul> </li> <li>• Resultat tillgängliga i början av 2027.</li> </ul>	
--	--

38



## Förväntade resultat från intervjuer – fiktiva citat

*"När jag kommer ut känner jag frihet, det betyder mycket för mig" / Äldre personer*

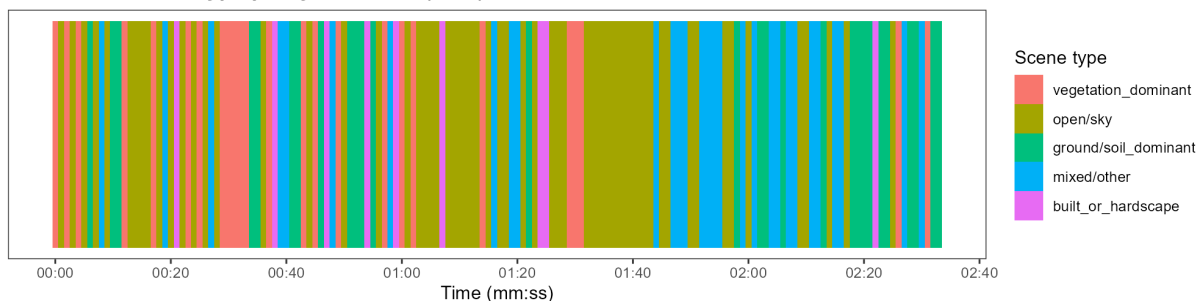
*"Det är en förmån att få arbeta utomhus, jag själv känner mig mer pigg när jag kommer hem" / Personal*

*"Absolut inte, vi har inga merkostnader för att min man är utomhus på dagverksamheten" / Anhörig*

39

## Förväntade resultat - glasögondata

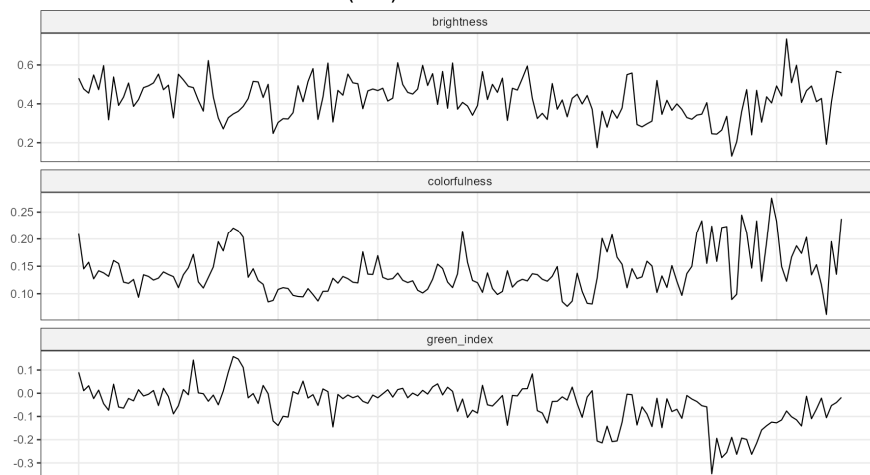
MOVI0015: scene-type proxy over time (1 Hz)



40

## Förväntade resultat - glasögondata

MOVI0015: visual metrics over time (1 Hz)



41

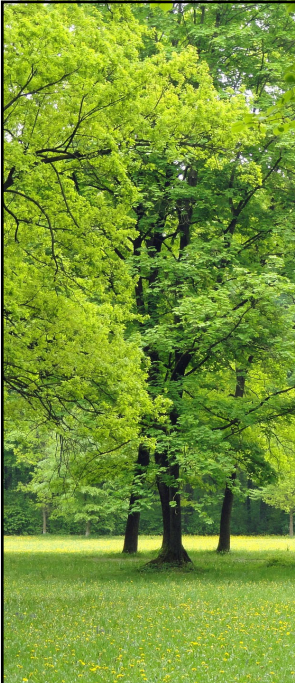


GÖTEBORGS UNIVERSITET

## Pågående forskning

- Utveckla en evidensbaserad riktlinje för betydelsefulla kvaliteter i zon 1-4 (säbo)
- Omvandla riktlinjen till en arbetsmetod för design, planering och utvärdering av utemiljöer (säbo)
- Kartläggning av tillgång till zon 1-4 vid trygghetsboenden
- Utformning av säbo (funktionsbeskrivning och lokalprogram)
- Promenader vid demenssjukdom

42



## Litteraturtips

Bengtsson, A., Landin, H., Liljegren, M., Lindahl, G., Nordin, S., & Wijk, H. (2025). *Förslag till en nationell strategi för tillgång till utemiljö och utevistelse för äldre personer vid särskilda boenden (Eng: A Proposal for a National Strategy for Access to Outdoor Environments and Outdoor Stays for Older Adults at Residential Care Facilities)*. [https://movium.slu.se/media/f5tau1qm/nationell-strategi-foer-tillgang-till-utemiljo-och-utevistelse-rapport-stad-land\\_202.pdf](https://movium.slu.se/media/f5tau1qm/nationell-strategi-foer-tillgang-till-utemiljo-och-utevistelse-rapport-stad-land_202.pdf)

Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (2022). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv* (A. Engstrom, P. Juuso, M. Liljegren, & L. Lundmark Alfredsson, Eds.). Studentlitteratur.

Liljegren, M. (2017). *Utemiljö som vårdmiljö - Hur utemiljön vid vård-och omsorgsboenden för personer med demenssjukdom kan bli en tillgång för att främja fysisk aktivitet och fallprevention*. [https://stud.epsilon.slu.se/13053/1/liljegren\\_m\\_171208.pdf](https://stud.epsilon.slu.se/13053/1/liljegren_m_171208.pdf).

Liljegren, M. (2025). *Outdoor environments at residential care facilities: Needs, wishes, and access for older adults and care workers* [Doctoral dissertation, University of Gothenburg and Chalmers University of Technology, Sweden]. <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/85354>

Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G., & Wijk, H. (2024a). Introducing the Outdoor Environment as an Arena for Person-Centered Care and Rehabilitation at Residential Care Facilities for Older Adults—A Care Worker’s Perspective [Article]. *Journal of Aging and Environment*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/26892618.2024.2422411>

Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G., & Wijk, H. (2024b). Older Adults’ Needs and Wishes for Contact With the Outdoors at Residential Care Facilities: Implications for Theory and Practice [Article]. *Health Environments Research and Design Journal*, 17(4), 132-149. <https://doi.org/10.1177/19375867241276296>


Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G., & Wijk, H. (2026). Developing a matrix and manual for mapping access to outdoor environments for older adults and care workers at residential care facilities [Article]. *Wellbeing, Space and Society*, 10, Article 100350. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2026.100350>

Nordin, S., Liljegren, M., Nilsson, M., Bengtsson, A., & Wijk, H. (2024). Outdoor stays - a basic human need except for older adults in residential care facilities? Researcher-practitioner interaction crosses zones and shows the way out [Article]. *Front. Dement.*, 3, 1-9. <https://doi.org/10.3389/frdem.2024.1470691>

Wijk, H., Liljegren, M., & Falk-Erhag, H. (2026). Med sikte på ett demensvänligt samhälle som är kunskapsbaserat och jämlikt. *Socialmedicins tidskrift*, 103, 166-175. <https://doi.org/https://doi.org/10.62607/smt.v103i1-2.65069>

GÖTEBORGS UNIVERSITET

43



## DEMSAM

### Centrum för ett DEMensvänligt, personcentrerat SAMhälle

GÖTEBORGS UNIVERSITET DEMSAM

44



## Varför behövs DEMSAM

- Demens är en växande samhällsutmaning
- Samhället är inte anpassat för personer med demens
- Behoven ökar i kommunal kontext
- Stort ansvar ligger på närstående, omsorgs- och vårdpersonal

GÖTEBORGS UNIVERSITET DEMSAM

45

## Demensvänligt samhälle?

### PERSONEN

*Personer som lever med demens ska kunna vara delaktiga och fortsätta leva sina liv på sina egna villkor.*





### SAMHÄLLET

*Samhällets miljöer ska vara trygga, begripliga och lätta att orientera sig i. Både fysiska och sociala miljöer behöver anpassas så att vardagen blir enklare.*

### ORGANISATIONER

*Organisationer behöver anpassa sina arbetssätt så att personer med demens kan delta, orientera sig och få rätt stöd.*





### PARTNERSKAP

*Samarbete mellan person med demens, kommun, region, forskning, näringsliv, civilsamhälle och närstående behövs. Ingen aktör kan lösa detta ensam*

GÖTEBORGS UNIVERSITET DEMSAM

46

*Hur kan utemiljöer stärka hälsa och välbefinnande för äldre personer, deras anhöriga och personal?*  
Helle Wijk, Professor, Göteborgs Universitet, Chalmers, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Svenskt Demenscentrum & Madeleine Liljegren, Post doc, Göteborgs universitet, Chalmers

## Utmaningar

Anna, 76 år, lever med Alzheimers sjukdom och har både tandvärk och försämrad syn. Hon klarar inte att söka vård eftersom hon inte kan använda digitala tjänster.

Trots kontakt med socialtjänsten är stödet splittrat och oregelbundet, och samordningen med vården brister.

Den fysiska miljön med dålig belysning, otydliga skyltar och få sittplatser gör det svårt för henne att röra sig ute och förstärker känslor av stigma. Efter ett fall har hon blivit allt mer isolerad och missar avtalade tider.

Hennes dotter tar ett stort ansvar och är hårt pressad både känslomässigt och fysiskt.

**ORAL HÄLSA**  
Ihållande, obehandlad värk och bristande hygien

**LOKALSAMHÄLLET**  
Svårnavigerade och förvirrande stadsmiljöer: dålig skyltning, bristande belysning, ont om sittplatser. Skapar stigmatisering

**HÄLSO- OCH SJUKVÅRD**  
Glapp och splittring mellan alla vårdnivåer: Sjukhusvård, specialistvård samt regional och kommunal primärvård. Leder till ökad ohälsa och isolering

**HJÄLPMEDEL**  
Dålig tillgång till adekvata hjälpmedel såsom glasögon och hörapparater

**NÄRSTÅENDE**  
Informella vårdare med stor börda som ofta är utmattade med brist på stöd och guidning

**DIGITALISERING**  
Problem med en ökad grad av digitala barriärer

**SOCIALTJÄNST**  
Fragmenterat stöd från kommunen

GÖTEBORGS UNIVERSITET DEMSAM

47

## Möjliga lösningar

Anna får en samordnad och personcentrerad stödplan som tas fram tillsammans av hälso- och sjukvård, tandvård och socialtjänst. Förebyggande tandvård, synhjälpmedel, mobilitetsstöd och anpassade transporter samordnas med hemtjänst och dagverksamhet. Digitala hinder minskas genom enklare teknik och praktiskt stöd.

En demensvänlig miljö, både fysisk och social, minskar stigma och ökar delaktighet. Tydlig skyltning, god belysning, säkra övergångar, sittplatser och grönområden gör att Anna kan röra sig tryggare och mer självständigt.

Regelbunden kommunikation mellan aktörer skapar kontinuitet och tidiga insatser som stärker Annas värdighet, självständighet och sociala deltagande. Hennes dotter får samtidigt ett mer strukturerat närståendestöd.

**ORAL HÄLSA**  
Integrerad, regelbunden tandvård

**LOKALSAMHÄLLET**  
Anpassade transporter, inkluderande, säkra välplanerade urbana miljöer som gynnar självständighet och värdighet

**HÄLSO- OCH SJUKVÅRD**  
En integrerad, personcentrerad vård med planering som spänner över alla vårdnivåer. Även hälsofrämjande och förebyggande hälsovård

**HJÄLPMEDEL**  
En trygg, säker och anpassad hemmiljö med adekvata hjälpmedel

**NÄRSTÅENDE**  
Närstående och andra informella vårdare får stöd och information

**DIGITALISERING**  
Förenklade digitala verktyg och stöd överbrygger digitala barriärer och gör en inkluderande välfärdsteknologi möjlig

**SOCIALTJÄNST**  
Socialtjänst som är samordnad med hälso- och sjukvården

GÖTEBORGS UNIVERSITET DEMSAM

48



Tack för er uppmärksamhet!

[helle.wijk@gu.se](mailto:helle.wijk@gu.se)

[madeleine.liljegren@gu.se](mailto:madeleine.liljegren@gu.se)

GÖTEBORGS UNIVERSITET