



Det här verket har digitaliserats vid Göteborgs universitetsbibliotek och är fritt att använda. Alla tryckta texter är OCR-tolkade till maskinläsbar text. Det betyder att du kan söka och kopiera texten från dokumentet. Vissa äldre dokument med dåligt tryck kan vara svåra att OCR-tolka korrekt vilket medför att den OCR-tolkade texten kan innehålla fel och därför bör man visuellt jämföra med verkets bilder för att avgöra vad som är riktigt.

This work has been digitized at Gothenburg University Library and is free to use. All printed texts have been OCR-processed and converted to machine readable text. This means that you can search and copy text from the document. Some early printed books are hard to OCR-process correctly and the text may contain errors, so one should always visually compare it with the images to determine what is correct.



RIKARD KÜLLER
MARIANNE KÜLLER

Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa

R24: 1994

R24:1994

**STADENS GRÖNSKA,
ÄLDRES UTEVISTELSE OCH HÄLSA**

Rikard Küller och Marianne Küller

**Denna rapport hänför sig till forskningsanslag 871039-9
från Byggforskningsrådet till miljöpsykologiska enheten,
sektionen för arkitektur, Lunds Tekniska Högskola.**

REFERAT

I undersökningen har vi försökt kartlägga hur äldre människor själva upplever och värderar sin utemiljö. Hur mycket vistas man utomhus, när och varför? Vad är bra i utemiljön, och vad skulle kunna bli bättre? Vi har också försökt belysa hur de äldres personliga förutsättningar och sociala situation påverkar utevistelsen, liksom hur åldrandet och klimatet inverkar. Utevistelse har av flera skäl påståtts ha en positiv inverkan på hälsan. Vi har inventerat litteraturen på området och försökt utreda de bäst dokumenterade hälsoeffekterna. Vi har försökt att ytterligare belysa hälsoaspekten i våra egna undersökningar. Rapporten omfattar också en jämförelse mellan utevistelse i Sverige och i Turkiet. Resultaten ger besked om vilka platser de äldre brukar besöka och vilka aktiviteter de ägnar sig åt utomhus. Det finns ett klart samband mellan äldre människors utevistelse och deras hälsa. Vid hög ålder blir allt fler människor ensamma och isolerade i sina bostäder. Ohälsa och rörelsehinder gör att många har svårt att gå ut. Detta förstärks av rädsla och bristande motivation. Det finns en stor grupp äldre som har svårt att ta sig ut. Denna grupp uppehåller sig helst i närheten av den egna bostaden. Parker och andra gröna andningshål i stadsbebyggelsen spelar härvidlag en mycket viktig roll. Resultaten av undersökningen belyser hur stadsmiljön kan utformas för att bättre tillgodose äldre människors behov av utevistelse.

I Bygghälsorådgivningsrådets rapportserie redovisar forskaren sitt anslagsprojekt. Publiceringen innebär inte att rådet tagit ställning till åsikter, slutsatser och resultat.

Denna skrift är tryckt på miljövänligt, oblekt papper.

R24:1994

ISBN 91-540-5656-X
Bygghälsorådgivningsrådet, Stockholm

gotab 11424, Stockholm 1994

FÖRORD

Allt fler människor bor kvar hemma upp i hög ålder. Tillvaron i eget hem utgör en stor och grundläggande livskvalitet, men vi får inte blunda för det faktum att många äldre blir ensamma och isolerade i sina bostäder. Ett sätt att bryta isoleringen är att vistas mer utomhus, att ta del av stadens liv.

I det forskningsprojekt som här redovisas, har vi försökt kartlägga hur äldre människor i Lund själva ser på sin utemiljö. Hur mycket vistas man utomhus, när och varför? Vad är bra i utemiljön, och vad skulle kunna bli bättre?

Utevistelse har av flera skäl påståtts ha en positiv inverkan på hälsan. Vi har inventerat litteraturen på området och försökt utreda de bäst dokumenterade hälsoeffekterna. Vi har också försökt att ytterligare belysa hälsoaspekten i våra egna undersökningar.

Rapporten omfattar också en jämförelse mellan utevistelse i Sverige och Turkiet. Dessa resultat baseras på en av våra tidigare studier som replikerats i Turkiet av professor Olcay Imamoglu och professor Vacit Imamoglu vid Middle East Technical University i Ankara.

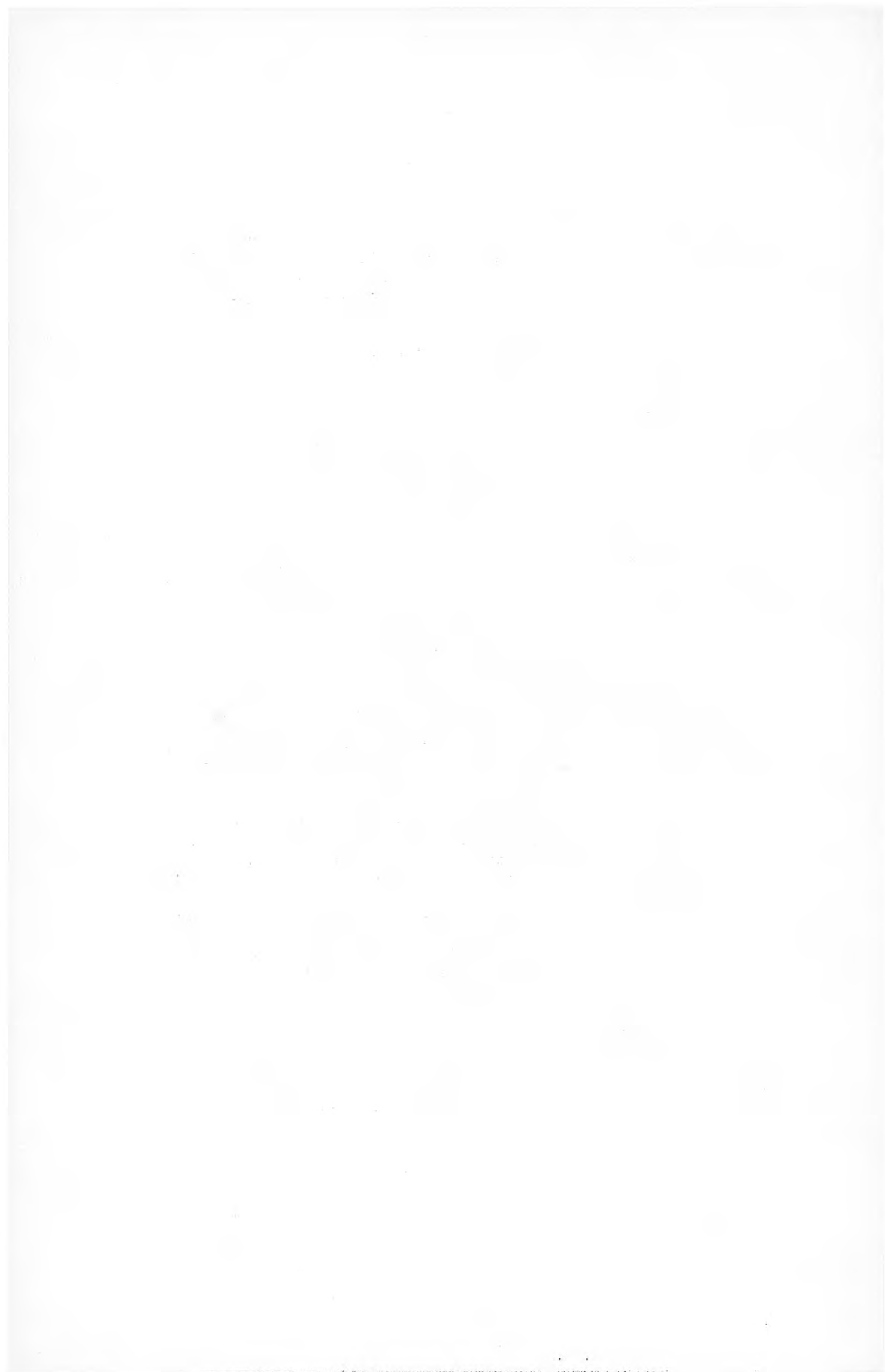
Idag är de äldre inte någon svag grupp i samhället, men som individer är många äldre ändå svaga. I en tid då marknadskrafterna styr blir de svaga mer utsatta. Det är därför glädjande att vi här i landet har en stor och ökande äldreforskning. Det är inte heller numera bara frågan om forskning om de äldre utan för de äldre, syftande till bättre villkor för de gamla. Det är vår förhoppning, att vi i någon utsträckning har kunnat leva upp till detta syfte.

Forskningsprojektet har stötts av Byggforskningsrådet och vi vill tacka för deras långsiktiga ekonomiska stöd. Vi vill också tacka vår referensgrupp som har bestått av marknadschef Per Olof Järvegren, landskapsarkitekt Håkan Persson, stadsarkitekt Agneta Staaf samt docent Owe Åhlund. Ett särskilt tack vill vi rikta till bitr. stadsarkitekt Bengt Aronsson, Tekn. Dr. Jan Janssens och amanuens Thorbjörn Laike som på olika sätt hjälpt oss med projektet och slutrapporten. Slutligen vill vi också tacka alla de äldre i Lund som genom att besvara våra frågor möjliggjort projektet.

Lund i juni 1994

Rikard Küller
Docent

Marianne Küller
Forskningsingenjör



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	7
SUMMARY	8
Kapitel 1. BEHOVET AV UTEVISTELSE	9
Inledning	9
Medicinska skäl för äldre att vistas utomhus	9
Närmiljöns sociala dimension	11
Andra faktorer som kan tänkas påverka utevistelsen	12
Kapitel 2. EN STUDIE AV ÄLDRES UTEVISTELSE I LUND	15
Vetenskapliga frågeställningar	15
Undersökningens uppläggning	17
Urval och bortfall	19
Något om bearbetningen	22
Utevistelsens omfattning	23
Attityder till utevistelse	25
Utevistelse och hälsa	30
Varför går man ut?	33
Var förläggs utevistelsen?	35
Barndomsupplevelser av utevistelse	38
Kapitel 3. EN KARTA ÖVER LUND	41
Staden och stadsdelarna	41
Demografiska skillnader	44
Grönområdenas utveckling i Lund	45
De mest attraktiva platserna	45
Några andra platser i Lund	51
Några koloniområden i Lund	55
De många små andningshål	55
Finns det platser som man undviker?	56
Tillgången till uteplatser och grönska	57
Lundaklimatets betydelse	59
De äldres egna önskemål	60
Kapitel 4. ÄLDRES UTEVISTELSE I SVERIGE OCH TURKIET	63
Problemställning och studiens genomförande	63
De två samplens sammansättning	63
Svenskarnas och turkarnas allmänna hälsostatus	66
Utomhusvistelsens omfattning	67
Utevistelse och hälsa	68
Utevistelse och sömnkvalitet	68
Utevistelse och den emotionella processen	69
Tillgången till grönska i de båda länderna	70
Utemiljön	72
Byggnadstyp	73
Rädsla	74
Diskussion	74

Kapitel 5	SLUTSATSER OCH FÖRSLAG	75
Vilka krav har äldre människor på en bra utemiljö?		75
Hur är de äldres attityd till utevistelse, hälsa och preventiv egenvård?		76
Vilken betydelse har den fysiska miljön för kvarboendet?		76
Hur kan ensamhet och isolering motverkas och de äldres egna resurser bättre tillvaratas?		77
Vad betyder barndomsupplevelser och tradition för utevistelsen på äldre dar?		77
Hur påverkas utevistelsen av årstid och tillgång till grönska?		78
Finns det behov av trygghetsskapande åtgärder i stadsmiljön?		80
Interaktioner		80
STATISTISKA NOTER		83
REFERENSER		87
ÖVRIG LITTERATUR		97
APPENDIX		

SAMMANFATTNING

I det forskningsprojekt, som här redovisas, har vi försökt kartlägga hur äldre människor i Lund själva upplever och värderar sin utemiljö. Hur mycket vistas man utomhus, när och varför? Vad är bra i utemiljön, och vad skulle kunna bli bättre? Utevistelse har av flera skäl påståtts ha en positiv inverkan på hälsan. Vi har inventerat litteraturen på området och försökt utreda de bäst dokumenterade hälsoeffekterna. Vi har försökt att ytterligare belysa hälsoaspekten i våra egna undersökningar. Rapporten omfattar också en jämförelse mellan utevistelse i Sverige och i Turkiet. Dessa resultat baseras på en av våra tidigare studier som replikerats i Turkiet.

Projektets övergripande frågeställning gällde utemiljöns betydelse för den åldrande människan. Utemiljön måste ge möjlighet både till aktivering och kontroll, annars kommer den inte att upplevas som trivsam. Aktivering förutsätter en viss grad av variation, en rikedom i detalj såväl som i helhet. Kontroll, å andra sidan, innebär att individen upplever ett igenkännande och därigenom kan skapa sig en överblick, men också att hon tillåts välja eller påverka miljön efter sina egna behov. För äldre människor innebär kontroll också att de kan klara sig själva ute i miljön, och att de vågar gå ut utan att känna rädsla.

Med hjälp av en teoretisk modell har det varit möjligt att dela upp problemområdet i mer specifika frågeställningar. Vilka krav har äldre människor på en bra utemiljö? Hur är de äldres attityd till utevistelse, hälsa och preventiv egenvård? Vilken betydelse har den fysiska miljön för kvarboendet? Hur kan ensamhet och isolering motverkas och de äldres egna resurser bättre tillvaratas? Vad betyder barndomsupplevelser och traditioner för utevistelsen på äldre dar? Hur påverkas utevistelsen av årstid och tillgång till grönska? Finns det behov av trygghetsskapande åtgärder i stadsmiljön?

Resultaten ger besked om vilka platser de äldre brukar besöka och vilka aktiviteter de ägnar sig åt utomhus. Vi har också försökt belysa hur de äldres personliga förutsättningar och deras sociala situation påverkar utevistelsen, liksom hur åldrandet och klimatet inverkar. Det finns ett klart samband mellan äldre människors utevistelse och deras hälsa. Vid hög ålder blir allt fler människor ensamma och isolerade i sina bostäder. Ohälsa och rörelsehinder gör att många har svårt att gå ut. Detta förstärks av rädsla och bristande motivation. Det finns en stor grupp äldre som har svårt att ta sig ut. Denna grupp uppehåller sig helst i närheten av den egna bostaden. Parker och andra gröna andningshål i stadsbebyggelsen spelar härvidlag en mycket viktig roll. Resultaten av undersökningen belyser hur stadsmiljön kan utformas för att bättre tillgodose äldre människors behov av utevistelse.

SUMMARY

In the present study we have investigated how elderly people in Lund, Sweden, experience and value their outdoor environment. How much time do they spend outdoors, when, and why? What is satisfactory in the outdoor environment, and what improvements could be made? For several reasons outdoor activity is supposed to be benevolent to health. We have searched the literature in order to find support for or against various specific health effects. We have included the health aspect in our own studies. The report also includes a comparison between the outdoor activities of elderly persons in Sweden and Turkey. This part is based on an earlier study that has been replicated in Turkey.

The general issue at stake was the significance of the outdoor environment when people get old. The outdoor environment should provide both for activation and control. Activation requires a certain degree of variation and uncertainty in the environment. On the other hand, control means familiarity, and an opportunity for personal choice and influence. To the elderly person, control also means being able to cope and to partake of the environment without fear.

By means of a theoretical model it was possible to reformulate the problem area in terms of more specific questions. What demands do older people put on a good outdoor environment? What are the elderly's attitudes to outdoor activities and preventive health care? What is the significance of the environment for continued residence in old age? How can loneliness and isolation be counteracted by means of employing the elderly's own resources? Do traditions and childhood experiences influence outdoor activities in old age? How are outdoor activities influenced by seasons and access to a green environment? Is there a need for a more secure outdoor environment?

The results give an idea about the places elderly people visit and the outdoor activities they undertake. The mediating effects of the elderly's personal resources and their social situation are illuminated, as well as the influence of aging and of the outdoor climate. There is a definite positive relationship between outdoor activities and good health. In old age many become lonely and isolated in their homes. Ill health and impaired mobility make it difficult to go out. This is further accentuated by fear and lack of motivation. A large group of elderly persons find it very difficult to go out. These persons prefer to remain in their own neighbourhood. Especially to this group, but also to all elderly persons, parks and other green areas become very important. The results of the study suggest how the urban environment may be planned and improved in order to meet the outdoor needs of older people.

KAPITEL 1. BEHOVET AV UTEVISTELSE

Inledning

Människor blir allt äldre framför allt i de industrialiserade länderna. Vi har nu en medellivslängd här i landet kring åttio år för kvinnor och kring sjuttiofem år för män. Ungefär en halv miljon av de som lever idag är ännu äldre. Flertalet äldre människor önskar bo kvar i den miljö de vant sig vid. I Sverige har på senare tid satsningen på kvarboende och hemvård också gjort detta möjligt, åtminstone för de allra flesta.

Oavsett om de äldre bor i egen bostad eller i särskilt boende, finns det med högre ålder en ökande risk att de blir bundna till en tillvaro inomhus. Orsaken kan vara rörelsehinder, som gör det besvärligt att ta sig fram utomhus, rädsla att utsättas för våld eller bristande motivation att gå ut. Samtidigt kan det konstateras att det finns både medicinska, sociala och psykologiska skäl att försöka upprätthålla en aktiv utevistelse hos äldre.

Medicinska skäl för äldre att vistas utomhus

I sjuttioårsåldern börjar både män och kvinnor att gå ned i vikt. Förutom fett och vatten är det muskelmassan som minskar och skelettet som kalkas ur. Härigenom minskar styrkan och rörligheten, varvid risken för olyckor och skador samtidigt ökar. Framför allt blir lårbensbroten och höftfrakturerna vanliga (Mannius m.fl., 1987; Mellström m.fl., 1987).

Urkalkningen av skelett och tänder beror till stor del på avsaknaden av ett enzym, calciferol (vitamin-D), vilket medverkar vid kalcium- och fosforomsättningen i kroppen. Calciferol bildas då huden utsätts för ultraviolett ljus vilket ingår i naturligt dagsljus men ej i det konstljus som används inomhus. Det föreligger en årsrytm, som är korrelerad med utomhusvistelse, med mer calciferol under sommaren än under vintern. Dessa värden sjunker med ökande ålder, och rytmen slätas ut, så att vid nittiofem års ålder värdena för vinter och sommar är desamma (Dattani m.fl., 1984; Devgun m.fl., 1981).

Det tycks också vara så att personer som vistas på institution har lägre calciferol än personer som bor i sina hem (Oster m.fl., 1983; Toss m.fl., 1980). Äldre människor som bestrålas med ultraviolett ljus får en förbättrad kalkförsörjning av skelettet. För patienter, som tillbringade trettio minuter per dag på en oglasad veranda, ökade calciferolnivån avsevärt (Neer m.fl., 1971; Reid m.fl., 1986). För att motverka en urkalkning av skelettet rekommenderar åldringsforskare att äldre människor vistas mer utomhus, en rekommendation som även stöds av WHO (1979). (Tabell 1)

Tabell 1. Forskningsrön om utevistelsens positiva effekter

Skelettet stärks och benskörhet motverkas
Muskulatur och rörlighet bibehålls
Övervikt motverkas
Sömnkvaliteten förbättras
Depression och ångest motverkas
Motståndskraften mot infektioner ökar
Stresstoleransen höjs
Akut hjärtåkomma motverkas (dock ej vid stark kyla)
Socialt liv främjas och ensamhet motverkas

Avsaknad av dagsljus kan också ge upphov till störningar i den biologiska klockan, med bland annat sömnsvärigheter och nedstämdhet som följd. I en studie av äldre personers sömnkvalitet fann Jeker-Voser m.fl. (1979) att fyrtiofem procent av män och kvinnor över sextiofem år klagade över sömnsvärigheter eller använde sömmedel. Mängden besvär ökade med ökande ålder. Depressioner, håglöshet och ångest hos äldre kan också vara en följd av minskad utevistelse, och förorsaka ökad användning av psykofarmaka (Ross & Hayes, 1988; Tuitou m.fl., 1984). Vissa typer av depression tycks direkt utlösas av årstidsrelaterade förändringar i tillgången till dagsljus; detta kallas Seasonal Affective Disorder (Hansen m.fl., 1987; Lewy m.fl., 1982; Wetterberg, 1992; Wetterberg m.fl., 1990).

Forskningen har också visat på den stora betydelsen av att bibehålla en aktiv och rörlig livsstil. Som en konsekvens av bland annat stillasittande får många gamla förr eller senare sämre rörelseförmåga samt en minskning av muskelmassan. De får besvär att ta sig fram i stressiga trafikmiljöer, i moderna köpcentra, i trappor och backar. Käppar, bockar eller rullstol blir en nödvändighet för dem. I äldre stadsdelar eller på landsbygden blir förhållandena ofta svåra för de gamla. Många sitter inne utan att kunna eller våga ta sig ut annat än med hjälp (Paulsson, 1983).

Det finns ett samband mellan muskelstyrkan och hur snabbt man kan gå. Av undersökningen "70 år och äldre i Göteborg" framgår att ingen av sjuttioåringarna skulle hinna över gatan på "grön gubbe", om de använde sin normala promenadtakt. När de gick så fort de kunde, var det bara drygt trettio procent av kvinnorna och sjuttio procent av männen som nådde en hastighet av 1.4 meter per sekund, som den "gröna gubben" var inställd på. Detta var en förklaring till att två tredjedelar av dödsolyckorna bland gångtrafikanterna i Göteborg drabbade de äldre (Dahlstedt, 1978; William-Olsson & Svanborg, 1984).

Flera studier har visat att åldersrelaterade kroppsliga förändringar kan motverkas genom väl avpassad fysisk aktivitet (Bringman, 1985; Edwards, 1983; Shepard, 1986; Åstrand, 1987).

Fysisk aktivitet förbättrar koordinationen, förmågan till muskelavslappning, rörligheten i lederna, muskelstyrkan, uthålligheten, stresstoleransen, håller nere kroppsvikten samt ökar motståndskraften mot infektioner (Lykken, 1982; Meusel, 1984). Fysisk aktivitet rekommenderas också i program för preventiv behandling av benskörhet (Heidrich & Thompson, 1987; Jonsson m.fl., 1993).

Dödligheten i akuta hjärtåkommor är också högre i mindre aktiva grupper. Magnus, m.fl., (1979) har på ett ganska drastiskt sätt visat vilka konsekvenser avbrott i uteaktiviteterna kan medföra. Författarna studerade sambandet mellan akuta hjärtåkommor och bibehållen lätt fysisk träning, huvudsakligen promenader, cykelturer och trädgårdsskötsel. Dessa aktiviteter klassades som regelbundna (mer än åtta månader per år), säsongsbundna (fyra till åtta månader per år) och tillfälliga (mindre än fyra månader per år). Varje sådan kategori delades sedan in i undergrupper (mindre än fyra timmar per vecka, fyra till sju timmar per vecka och mer än sju timmar per vecka). Man fann att det rådde ett omvänt samband mellan regelbundna uteaktiviteter och akuta hjärtåkommor. Något sådant samband fanns inte mellan säsongsbundna aktiviteter och akuta hjärtåkommor. Materialet visar, att de positiva effekterna uteblir om aktiviteterna avbryts under flera månader per år. Detta förhållande ändras inte heller om träningen görs mer ansträngande (även Mead & Hartwig, 1981).

Temperaturen vintertid kan emellertid ha en rent motsatt effekt. Gyllerup (1992) har påvisat ett starkt regionalt samband i Sverige mellan köld och dödlighet i hjärtåkommor, med högre dödlighet vid lägre vintertemperatur. För kvinnor var sambandet starkast i åldrarna 65-74 år. Sambandet var emellertid svagare för män i de högre åldrarna. Detta förklarar Gyllerup med att äldre personer har större möjligheter att stanna inne när vädret är dåligt. Äldre människor utsätts därmed mindre för kylans negativa effekter.

Närmiljöns sociala dimension

Många äldre människor utsätts för isolering med känslor av ensamhet som följd. De vänskapsband som knutits tidigare i livet löses ett efter ett, vilket i värsta fall kan leda till nästan total isolering. I Sverige finns idag omkring en halv miljon ensamboende personer över sextiofem år. Av denna grupp är dessutom cirka tjugoprocent barnlösa och ytterligare tio procent träffar sina barn endast någon gång per år. Mer än hälften av de äldre tycks inte heller ha något regelbundet umgänge med syskon, grannar, arbetskamrater eller vänner (Küller, 1985, 1988a). Objektivt sett förefaller det som om ensamheten måste vara stor. Det måste därför med eftertryck betonas att det ökande kvarboendet i egen bostad för många kan leda till svår isolering.

Det har i flera projekt framkommit att utformningen av bostadens yttre närmiljö är viktig för att stimulera till aktiviteter och ökad grannkontakt, och att detta kan vara avgörande för att bryta isoleringen hos många av de äldre ensamboende. Bland annat har forskning i Danmark visat på betydelsen av den yttre miljön som en kontaktskapande mötesplats. I böckerna: *Livet mellem husene* (J Gehl, 1971) och *Bo-miljø* (I Gehl, 1971) påvisade författarna,

att arkitekturen har en social dimension som ofta förbises i planeringen, och att områdenas utemiljö är betydelsefull, därför att den låter människor uppleva andra människor. Författarna menade att detta är särskilt viktigt för de grupper som har den mest begränsade rörligheten, det vill säga barn och gamla människor (även Rapoport, 1986).

Det så kallade grannansvarsprojektet i Årsta syftade till att motverka social isolering genom insatser i närmiljön. Projektet startade med att man sökte upp och intervjuade nära femhundra personer i Årsta. Man fann härvid att många människor var isolerade och gärna ville ha mer aktivitet i tillvaron. Därefter inriktades arbetet på att få igång olika aktiviteter och få de äldre att engagera sig i dessa. Mycket tid ägnades åt dem som inte gärna ville gå ut. Projektet ledde till omfattande kontakter mellan de äldre i Årsta. Under 1981 var fritidsaktiviteterna dubbelt så omfattande där som i jämförbara områden med fritidsverksamhet av mer traditionell typ. En uppföljning av dem som regelbundet deltog i aktiviteterna visade dessutom på ett minskat behov av hemhjälp, specialbostäder och institutionsvistelse (Alfredsson, 1983; Simovici, 1981).

Hjärne (1985) drog emellertid slutsatsen att även om det skulle vara möjligt att direkt påverka de sociala nätverken med åtgärder i den fysiska planeringen eller andra offentliga initiativ, är det för flertalet av mindre betydelse för deras totala sociala förankring. Küller (1985, 1988a) menar att en avgörande aspekt är huruvida de berörda personerna känner att de har kontroll över situationen. De äldre vill, liksom andra, själva kunna bestämma vem de skall umgås med, och under vilka former det skall ske.

Andra faktorer som kan tänkas påverka utevistelsen

Den omfattande forskning om äldres boendemiljö, som utförts i såväl Sverige som utomlands, har till större delen ägnats frågor kring bostadens och bostadsområdets utformning i funktionellt avseende (Boalt & Åkerman, 1984). Vad gäller den yttre miljön har man framför allt kartlagt behovet av service samt förekomsten av hinder för människor med olika typer av funktionsnedsättning. De fysiska hinder, som gör det svårt för handikappade och äldre att ta sig fram, är ganska väl kartlagda liksom risken för skador och olycksfall. Man har också studerat utformningen av särskilda trädgårdar och grönområden för personer med rörelsehinder och synskada (Christensen, 1979; Handikappinstitutet, 1977; Nyberg, 1980; Stein-Plogvall, 1983).

I flera undersökningar har det visats att naturmiljö med träd och grönska av många föredras framför stadsmiljö som saknar grönska (Herzog, 1989; Herzog m.fl., 1982; S. Kaplan, 1987; Kaplan & Kaplan, 1989; Lind m.fl., 1974). R. Kaplan (1983) fann att förekomsten av riklig vegetation gjorde att bostadsområdet upplevdes som mer attraktivt och vänligt. I en undersökning fann Ulrich (1984) att sjukhuspatienter som hade utsikt över träd och grönska uppvissade snabbare tillfrisknande efter operationen och hade mindre behov av smärtstillande medel än en matchad grupp som saknade sådan utsikt. Det finns därför belägg för att den yttre närmiljöns utformning kan ha en psykologiskt stimulerande inverkan (även Knopf, 1987; Sheets & Manzer, 1991; Ulrich m.fl., 1991).

För att få en uppfattning om hur äldre människor själva upplever sin livssituation intervjuades femhundra personer i åldrarna sextio till sjuttio år om förhållanden som bland annat berörde boendet, arbetet, fritiden, hälsan och ekonomin. (Imamoglu m.fl., 1993; Küller, 1985, 1988a). I avsikt att speciellt belysa miljöns betydelse valdes personer från fem olika platser, ett innerstads- och ett ytterområde i Malmö, en stadsdel i Karlskrona samt ett inlands- och ett kustområde i Karlskronatrakten. Bland annat visade det sig att äldre människor lade stor vikt vid natur och grönska i bostadsområdet.

Grahn och Sorte (1985) undersökte organiserade gruppers utnyttjande av grönområden och fann därvid att grupper av äldre, sjuka och handikappade i första hand efterfrågar kvaliteter som att områdena har belagda gångbanor, tillgång till toaletter, etc. För dessa grupper var stadsparks-folkparksmiljön den mest efterfrågade, följd av den naturpräglade parkmiljön och den rofyllda parkmiljön. Social samvaro och motionsaktiviteter prioriterades högt av organiserade grupper. Den fysiska utformningen av miljön i tätorterna tycktes spela en avgörande roll för att utomhusaktiviteter över huvud taget organiseras. Bland de organiserade grupperna var de äldre, sjuka och handikappade mest missgynnade (även Andersson m.fl., 1984; Henriksson m.fl., 1976).

God utformning av utemiljön leder emellertid inte nödvändigtvis till att äldre människor vistas mer utomhus. Attityder och vanor från tidigare kan här spela en avgörande roll. Belbin (1972) menade att en persons aktivitetsnivå är beroende av tidigare inlärning och vanor, samt att en låg aktivitetsnivå i sin tur kan leda till framtida otillfredsställelse och nedsatt fysisk förmåga. I en studie av kvinnor före och efter pensioneringen fann Östberg och Küller (1992) att en grupp av dessa kvinnor hade särskilt få fritidsaktiviteter. Då det inte fanns några skillnader vad gällde bakgrundsvariabler som hälsa, arbete och civilstånd förklarade författarna detta i termer av vanor, intressen och personlighet. (Även Carp, 1978-79; McGuire & Dottavio, 1986-87, Rubenstein, 1987).

Berglund m.fl. (1985) studerade hur hemarbetande och barn utnyttjar friytorna i Aspudden och Gröndal i Stockholm. De faktorer som enligt författarna var av betydelse var: kontaktbehov, aktivitetsbehov, behovet av att uppleva natur, behovet av trygghet med avseende på den fysiska omgivningen samt behov av social trygghet. Man fann också att äldre människor mer sällan utnyttjar stadsdelsparker medan naturområden och mindre parker verkar vara mer attraktiva för dem (även Berglund & Jergeby, 1988, 1989, 1992).

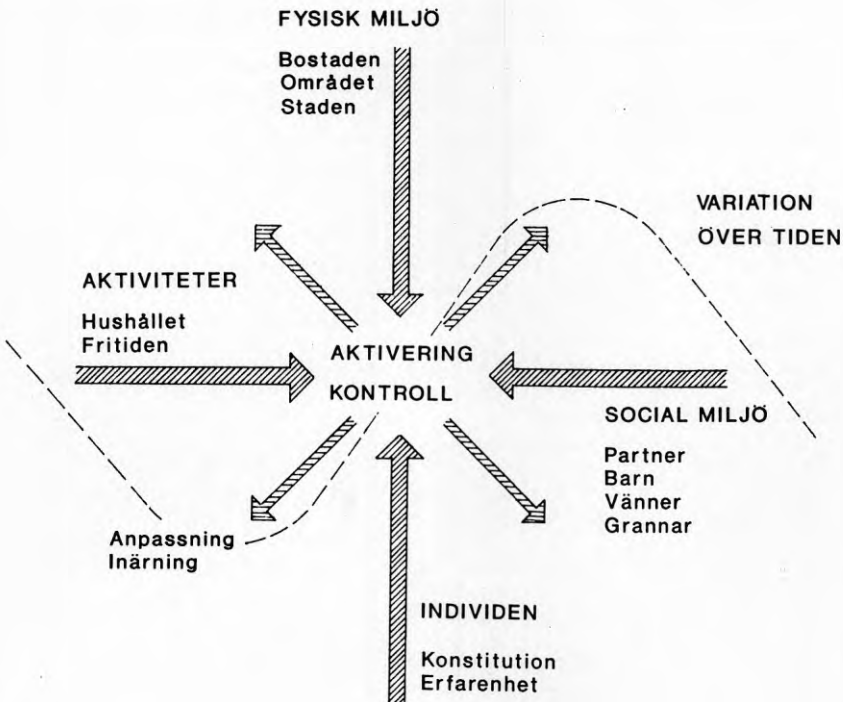
Samtidigt finns det en utbredd rädsla hos äldre människor för att besöka grönområden som parker och kyrkogårdar, eller till och med ta en kvällspromenad i det egna kvarteret. I vår egen undersökning, som citerats ovan, uttryckte framför allt de som bodde i städerna en sådan rädsla, i Karlskrona trettiosex procent, i Malmö fyrtyotvå procent. I en ännu inte publicerad undersökning av kvinnor i åldern sextiofem år i Malmö uttryckte sjuttiofem procent sådan rädsla (Küller & Steen, manuskript). Dessa procenttal är av samma storleksordning som dem man finner i undersökningar från europeiska och amerikanska städer (Mikellides & Willcocks, 1987; LaGrange & Ferraro, 1987). Man måste därför konsta-

tera att rädslan för att råka illa ut är påtaglig och sannolikt sänker motivationen hos äldre att vistas utomhus även i vårt land.

KAPITEL 2. EN STUDIE AV ÄLDRES UTEVISTELSE I LUND

Vetenskapliga frågeställningar

Vid förverkligandet av en bättre utemiljö måste man, enligt vårt sätt att se, samtidigt beakta medicinska, sociala och psykologiska faktorer. För att få en helhetsbild av samspelet mellan dessa olika faktorer har en teoretisk modell utvecklats på miljöpsykologisk grund (Figur 1). Modellen visar växelspelen mellan människan och hennes omgivning.



Figur 1. Modellen visar interaktionen mellan människan och hennes omgivning. Människan strävar efter att upprätthålla balansen mellan aktivering och kontroll (efter Küller, 1991).

Enligt denna modell påverkas den äldre människan dels av den fysiska närmiljön, bland annat bostaden och det egna bostadsområdet samt staden där hon bor, dels av det sociala nätverket, livspartner, barn, grannar och vänner. Dessutom påverkas hon av de aktiviteter hon ägnar sig åt både av nödvändighet och på fritid. Denna påverkan, som varierar i omfattning över tiden, modifieras genom hennes egna personliga resurser, konstitution, erfarenhet, etcetera.

Medan miljön aktiverar på olika sätt strävar människan samtidigt efter att bibehålla kontrollen över sin situation. Modellen ut säger bland annat att aktivering från olika källor måste vägas samman och anpassas efter individens resurser. Otillräcklig aktivering kan innebära en understimulering som på sikt kan verka nedbrytande. Aktiveringen får å andra sidan inte bli så hög att personen förlorar kontrollen över sin situation.

Projektets övergripande frågeställning gällde den fysiska utemiljöns betydelse för den åldrande människan. Utemiljön måste ge möjlighet både till aktivering och kontroll, annars kommer den inte att upplevas som trivsamt. Aktivering förutsätter en viss grad av variation, en rikedom i detalj såväl som i helhet. Kontroll, å andra sidan, innebär att individen upplever ett igenkännande och därigenom kan skapa sig en överblick, men också att hon tillåts välja eller påverka miljön efter sina egna behov. För äldre människor innebär kontroll också att de upplever att de kan klara sig själva ute i miljön, och att de vågar ge sig ut utan att känna rädsla. Med hjälp av den teoretiska modellen är det möjligt att dela upp problemområdet i mer specifika frågeställningar.

Planeringen av den yttre miljön sker bara undantagsvis med tanke på äldre människor. I Sverige är bostadsbeståndet delvis omodernt. Ny- och ombyggnad kan i sig upplevas som ett hot, i synnerhet av de äldre. Förtätning kan till exempel medföra att uppskattade grönytor försvinner. *Det var viktigt att ta reda på vilka krav de äldre har på en bra utemiljö.*

God utformning av utemiljön leder emellertid inte nödvändigtvis till att äldre människor vistas mer utomhus. Attityder och vanor från tidigare kan här spela en avgörande roll. *Det var därför viktigt att försöka kartlägga de äldres attityder till utevistelse, hälsa och preventiv egenvård.*

Ett genomgående intryck av de undersökningar som gjorts om äldre blir att majoriteten trivs och vill bo kvar i det bostadsområde där de bor. Det händer emellertid, att de äldre måste lämna sitt bostadsområde på grund av någon olyckshändelse, till exempel en bruten lårbenshals eller tillfällig förvirring (Gustafson, m.fl., 1986). När utskrivning från lasarettet sedan blir aktuell, beror det i hög grad på närmiljöns kvalitet, om personen skall kunna återvända hem. Genom underhåll och skötsel samt en övertänkt framförhållning i planeringen kan olyckor förebyggas och kvarboendet blir en realistisk möjlighet. *Ett syfte var att utvärdera förutsättningarna för kvarboende vad avser den fysiska närmiljön utomhus.*

Det bör dock betonas att kvarboendet ibland kan leda till svår isolering. Miljöns monotoni liksom avsaknaden av socialt umgänge kan, som tidigare forskning visat, öka risken för understimulering. Detta gäller sannolikt också för den yttre miljön. Men om utbudet av aktiviteter ökar, är det samtidigt viktigt att de äldres egna resurser tillvaratas mer än vad som nu sker. Insatserna måste ske på de äldres egna villkor. Detta kräver en omprövning av gamla attityder och förhållningssätt. De äldre skulle kunna engageras i skötsel och förvaltning av det egna bostadsområdet

och därigenom uppleva större delaktighet. *En annan viktig frågeställning var hur ensamhet och isolering kan motverkas genom att de äldres egna resurser bättre tillvaratas.*

De flesta människor i vårt land flyttar flera gånger under sin livstid. Ju äldre de blir desto svårare blir en sådan omställningsprocess. Möjligheten hos de personer som vistas i miljön att känna igen sig och ha en känsla av kontroll är av stor betydelse. I Karlskronaområdet har vi till exempel träffat på personer som bott sjuttio år i samma bostad (Küller, 1985, 1988a; Watzke, 1986). Bostaden och området blir därför mycket mer än service och tak över huvudet. De utgör en spegling och förlängning av den egna personen, en ram kring minnen och förhoppningar. Risken är att förändringar, som skenbart borde medföra förbättringar, i stället resulterar i att de äldre inte längre känner igen sig. *Ett syfte var att kartlägga den lokala traditionens betydelse för äldre människor vid utevistelse.*

I Sverige är vistelsen utomhus mest omfattande under sommarhalvåret. Risken är särskilt stor att äldre människor undviker att gå utomhus på vintern. Förutom dåligt klimat och väglag kan det tänkas att grönområdenas planering bidrar till detta förhållande. I en inventering av torgrum framkom bland annat att även sådana torg, som om sommaren upplevs som mycket trivsamma, om vintern tycks förlora större delen av sitt attraktionsvärde (Küller, 1988b). Möjligen kan detta till en del sammanhånga med den negativa psykologiska inverkan som frånvaro av grönska visat sig ha (R. Kaplan, 1983; Ulrich, 1984). *Sambandet mellan utomhusvistelse, årstid och tillgång till grönska var därför viktigt att närmare belysa.*

Den sista mer övergripande frågeställningen avsåg trygghetsskapande åtgärder vad gäller den yttre miljös utformning. Äldre människor har mer tid att vistas utomhus, och även hälsoskäl, som behov av motion och dagsljus för att motverka stelhet och skelettskörhet, talar härför. Ändå har det visat sig att äldre personer upplever osäkerhet, och till och med rädsla, vid vistelse i parker och grönområden av gängse slag. *Det var därför viktigt att kartlägga de äldres behov och preferenser avseende den yttre miljön, särskilt med tanke på trygghetsskapande åtgärder.* Utformning av utemiljö för äldre människor är i detta avseende ett direkt eftersatt område.

Undersökningens uppläggning

Som tidigare framhållits är problemområdet avseende äldres krav på utemiljön tämligen utforskat. Detta understryks ytterligare av att metodikfrågan när det gäller äldre och mycket gamla människor i sig är svårbehärskad. Genom en enkät till äldre bosatta i Lund ville vi skaffa oss en systematisk överblick av deras 'uteliv'. Genom att skicka ut enkäten både på vintern och på sommaren försökte vi dessutom skapa oss en bild av årsvariationen i utevistelse.

Enkäten omfattade bland annat följande frågor: Var vistas de äldre, när de är utomhus? Hur ofta sker detta och varför? Håller man sig till sin egen stadsdel, eller rör man sig över hela Lund? Vilka platser i Lund besöker man oftast? Vilka för- och nackdelar

upplever man? Har man önskemål och förslag till förbättringar? Härutöver innefattade enkäten frågor om basdata som kön och ålder, ungefärlig adress, hushållets sammansättning, etcetera, samt uppgifter om den egna hälsan och attityden till utevistelse? Några frågor berörde också de äldres tidiga barndomsupplevelser av utevistelse. Enkäten kunde besvaras anonymt. Hälften av enkäterna avsåg förhållandena under vintermånaderna januari och februari, hälften sommarmånaderna juni, juli och augusti. Det måste dock konstateras att vintern i Lund detta år var ganska mild med ytterst små snömängder.

Frågor av de slag som ställdes har naturligtvis varierande grad av reliabilitet (måtnoggrannhet) och validitet, det vill säga att man verkligen mäter det som avses. Dessa värden kan variera mellan +1.0, som innebär fullkomlig överensstämmelse, och 0.0, det vill säga ingen överensstämmelse alls. Enkla frågor om kön, ålder och uppväxtort brukar vara mycket tillförlitliga, såväl reliabiliteten som validiteten är nära +1.0. Materialet gav oss möjlighet att jämföra den ålder personerna själva uppgivit med den officiellt registrerade åldern. Korrelationen blev $r=0.995$, ($N=618$, $p<0.001$). Det rådde således ett nästan perfekt samband mellan angiven och faktiskt ålder, vilket visar att formulären ifyllts med stor noggrannhet.

Erfarenhetsmässigt vet vi att äldre människor ofta är ganska bestämnda i sin uppfattning. Vi hade därför undvikit graderade skalor och i stället enbart använt svarskategorierna ja och nej. Detta gav i många fall möjlighet att skapa index av olika slag, baserade på summan av svaren på ett större antal delfrågor. Slutligen förekom också ett antal öppna frågor där personen med egna ord gavs möjlighet beskriva en plats eller motivera ett ställningstagande.

Studier av åldrande människor kan ske på två principiellt olika sätt, genom tvärsnittsstudier eller longitudinella studier. Vid studier av tvärsnittstyp, till vilka denna undersökning kan räknas, jämför man människor i olika åldrar, till exempel sjuttioåringar med åttioåringar och nittioåringar. Den eventuella skillnad man finner kan då tänkas bero på åldrandet, eller också på att det har funnits någon annan skillnad mellan dessa årsgrupper, så kallad kohortskillnad. En grupp eller kohort råkar kanske vara född under en krigsperiod eller depression vilket kan ha präglat gruppens senare utveckling.

Det enda sättet att helt undvika en sammanblandning av åldersskillnad med kohortskillnad är att i stället genomföra en longitudinell studie. Här följer man till exempel en grupp sjuttioåringar tills de blir åttio eller nittio år. Vi har själva tidigare medverkat i den typen av undersökning i en studie av kvinnor före och efter pensioneringen (Steen, m.fl., 1988). Nackdelen med longitudinella studier är att de tar många år att slutföra vilket i det aktuella fallet inte befanns möjligt. Om data från en tvärsnittsstudie tolkas med varsamhet, går det emellertid ofta att även här urskilja vad som är en sann åldersförändring.

Urval och bortfall

Urvalet skedde med hjälp av kommunens dataregister. Kriterierna var följande: Personerna skulle vara födda 1918 och tidigare. Detta innebar att personerna under det år enkäten sändes ut fyllde sjuttiotvå år eller mer. Tidigare forskning har visat att de flesta personer vid pensioneringen fortfarande är förhållandevis friska och i regel har ännu ett antal aktiva år framför sig (Östberg, 1992). Åldersgränsen sjuttiotvå år sattes för att fokusera dem som på grund av ålder och sjukdom kunde tänkas uppleva fler restriktioner i miljön.

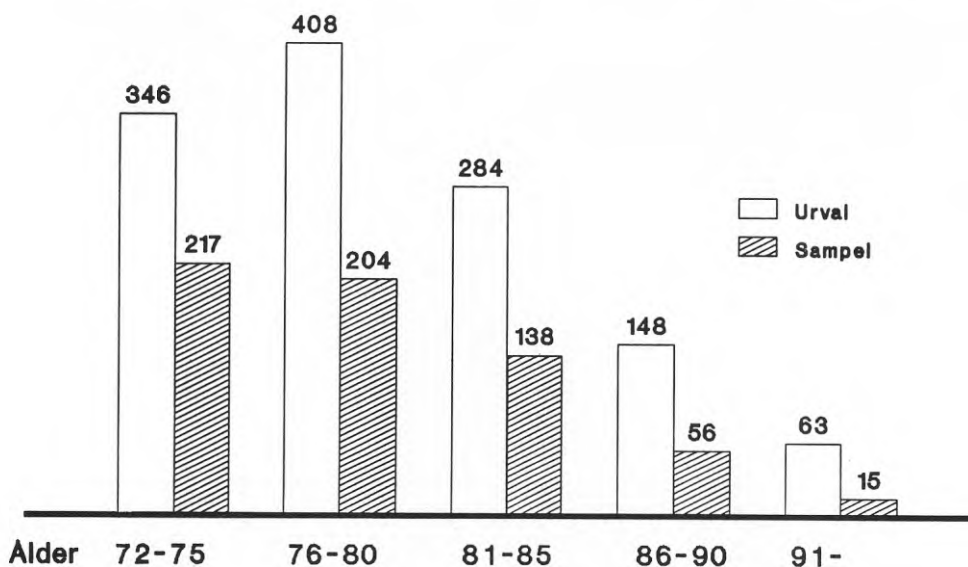
Urvalet tillgick så att varje person född den 5, 9, 10, 14, 18, och 20 dagen i varje månad under de aktuella åren togs ut och tillsändes en enkät. Sålunda omfattades var femte äldre person i Lund, totalt mer än 1.200 personer. Utskickandet skedde i två omgångar. I början av mars 1990 sände vi ut 631 formulär avseende den gångna vintern. Av dessa besvarade 327 personer enkäten på ett fullständigt tillfredsställande sätt. Beräknat på det antal personer som nåtts av enkäten och varit i stånd att besvara den fastställdes bortfallet till fyrtyotre procent. I mitten av maj samma år sände vi ut 618 formulär avseende utevistelse under sommarmånaderna. Det framhölls särskilt att frågorna avsåg vistelse i Lund och ej sommarvistelse på annan ort. Särskilda anvisningar gavs för att enkäten skulle besvaras korrekt i detta avseende. Sommarenkäten besvarades tillfredsställande av 313 personer medan bortfallet uppgick till fyrtyofem procent. Bortfallet analyseras i Tabell 2.

Tabell 2. Urval och bortfall. Bortfallet har beräknats på det antal personer som fått enkäten och kunnat besvara den.

	Vinter	Sommar
Utsända formulär	631	618
varav utanför Lund	8	2
avflyttade	11	7
avlidna	2	10
oförmögna att svara	31	26
Egentligt urval	579	573
Inkomna enkäter	331	315
Bortfall	43 %	45 %
varav felaktigt ifyllda	4	2
Slutligt sampel	327	313

En jämförelse visar att åldersgruppen 72-75 år blivit något överrepresenterad i det slutliga samplet medan de allra äldsta blivit underrepresenterade (Figur 2). Med tanke på den höga ålder som

gruppen representerar måste svarsfrekvensen anses vara tillfredsställande. Det större antalet avlidna i sommarsamplet än i vintersamplet kan förklaras med att urvalet av personer i de båda samplerna skedde samtidigt hösten 1989.



Figur 2. En jämförelse mellan urvalet och det slutliga sampet i Lundastudien

Totalt bestod vårt slutliga sampet av 640 personer i åldrarna sjuttioett till nittiosex år, varav ungefär två tredjedelar kvinnor. Medelåldern var sjuttionio år. Femtiofem procent var ensamstående, antingen ogifta eller änka respektive änklings. Fyrtiofyra procent var gifta eller sammanboende och fyra personer, det vill säga mindre än en procent, bodde tillsammans med barn eller annan släkting. I genomsnitt hade man bott i Lund i fyrtiofem år, men boendetiden spände från ett till nittiotvå år. Nittio procent hade dock bott i Lund mer än tio år. Vi kan därför utgå ifrån att de allra flesta kände staden väl.

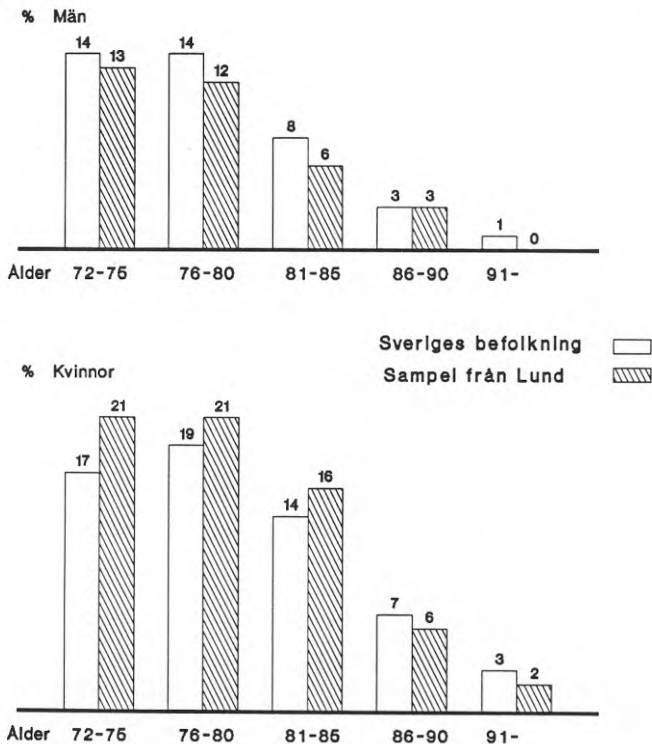
Gruppens tidiga bakgrund var också mycket homogen. Det stora flertalet var födda och uppvuxna i Götaland (83%) eller Svealand (9%). Några få hade sina rötter i Norrland (3.5%), övriga Norden (1%) eller kom från något mer avlägset land (3.5%). Ungefär hälften var födda och uppvuxna på landsbygden eller på någon mindre ort, fyra av tio var från någon större ort eller mindre stad, och en av tio var född och uppvuxen i storstad.

Som framgår av Tabell 3 är de två grupper som besvarat enkäten på vintern respektive sommaren i hög grad jämförbara. Detta innebär att resultaten av bearbetningen i detta avseende kan anses vara mycket tillförlitliga. Vi ser också i Figur 3 att gruppen ålders-

mässigt väl överensstämmer med befolkningen i landet i sin helhet. Dock är här de yngre kvinnorna något överrepresenterade på de äldres bekostnad. Andelen kvinnor i vårt sampel är betydligt större än i hela riket. Anledningen härtill är att Lund är en kvinnotät stad. Vårt sampel avspeglar således Lund snarare än riket i sin helhet i detta avseende.

Tabell 3. Några väsentliga bakgrundsdata för de två grupper som besvarat enkäten på vintern respektive sommaren.

	Vinter	Sommar	Totalt
<u>Antal individer</u>	327	313	640
<u>Ålder (år)</u>			
Medelvärde	78.9	78.6	78.8
Standardavvikelse	5.3	5.5	5.4
Median	78.0	78.0	78.0
<u>Boendetid i Lund (år)</u>			
Medelvärde	45.1	41.8	43.5
Standardavvikelse	23.0	24.8	23.9
Median	46.0	44.0	45.0
<u>Könsfördelning (%)</u>			
Kvinnor	62	69	65
Män	38	31	35
<u>Civilstånd (%)</u>			
Sammanboende	46	43	44
Ensamstående	54	56	55



Figur 3. Samplet jämfört med landet i sin helhet

Något om bearbetningen

Resultaten av undersökningen redovisas i form av medelvärden och standardavvikelser samt i procent dels i löptexten dels i tabeller och figurer. Jämförelser mellan olika förhållanden eller undergrupper har testats med statistiska metoder, dels variansanalys, företrädesvis ANOVA (SPSS, 1986) eller BMDP 2V (Dixon, 1983) och Chi-squaretest (SPSS, 1986). Den förra tekniken används för mätvärden, den senare för frekvenser. I vissa fall har det funnits anledning testa skillnaden mellan två variabler, medan en tredje variabel konstanthållits, så kallad kovariansanalys. Detta har skett med antingen MANOVA (SPSS, 1986) eller BMDP 2V (Dixon, 1983). Bearbetningen omfattar också analyser av samband genom korrelationsberäkningar. Dessa har utförts med BMDP 6D (Dixon, 1983) och PEARSON CORR (SPSS, 1986). Även sådana beräkningar behövs ibland göras med konstanthållande av en tredje variabel. Detta har skett genom partiell korrelation PART CORR (SPSS, 1986) och BMDP 2R (Dixon, 1983).

Som resultat redovisas endast statistiskt säkerställda samband och skillnader med signifikansnivåerna nästan signifikant ($p=.05$), signifikant ($p=.01$) och högst signifikant ($p=.001$). I enstaka fall kommer också någon statistiskt ej säkerställd tendens att omnämnas. För att inte i onödan tynga framställningen

anges i huvudsak endast signifikansnivåerna i löptexten. Övriga statistiska data återfinns som fotnoter i slutet av rapporten.

Utevistelsens omfattning

Många studier rörande äldre behandlar utevistelse i betydelsen att inte vara hemma, eller som liktydigt med rekreation. Andra studier har inriktats på väl definierade uteaktiviteter som trädgårdsskötsel och promenader. Utomhusaktiviteter innefattar emellertid inte bara motion, promenader, cykelturer och liknande, väl avgränsade, sysselsättningar. Cauley m.fl. (1987) har påpekat att vardagliga aktiviteter (daily living) också innefattar utomhusaktiviteter. Det är lätt att bortse från betydelsen av sådana vardagliga aktiviteter som att gå och handla, gå ut med hunden, gå runt kvarteret.

McGuire & Dottavio (1986-87) studerade i vilken utsträckning deltagande i utomhusaktiviteter, i termer av minskning, kontinuitet och ökning, förändrades under livsförloppet. Studien gav vid handen att det finns lika mycket variation inom åldersgrupperna som mellan olika åldersgrupper. Ett mönster som återkom var kontinuiteten i aktiviteterna över åren. Många av de tillfrågade hade emellertid en föreställning om att de skulle bli tvungna att dra ner på sina aktiviteter med ökande ålder.

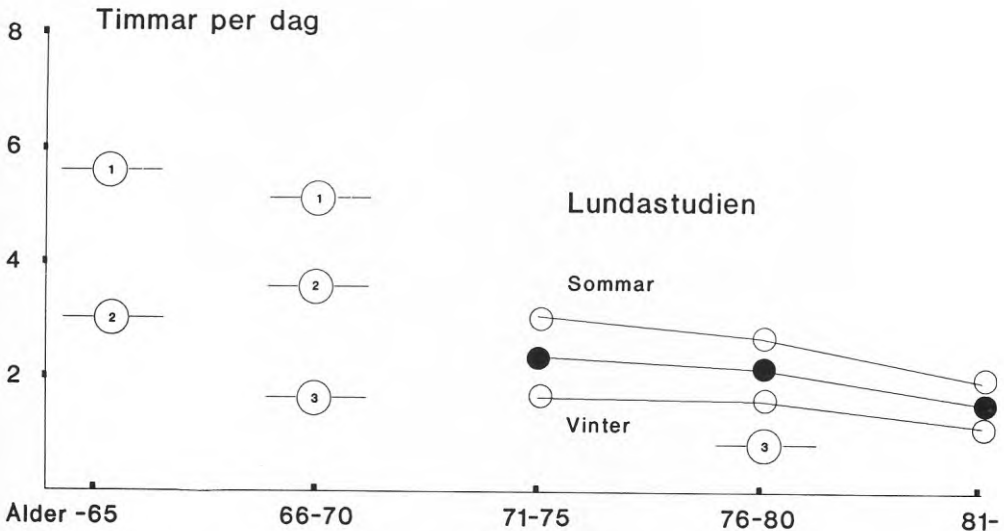
Det finns i litteraturen få faktiska uppgifter om hur ofta och länge äldre personer faktiskt vistas ute. Wigren (1984) angav att svenskar i åldern 70-79 år tillbringade en timme om dagen utomhus medan tiden för 65-69 år angavs vara 1.75 timme. I en tidigare studie vid Miljöpsykologiska enheten (M. Küller m.fl., 1990; se också kapitel 4) undersöktes personer mellan sextio och sjuttio-ett år, bosatta i Malmö, i Karlskrona, och på landsbygden utanför Karlskrona. Överlag tillbringade man tre gånger så lång tid utomhus under sommaren som under vintern, 8.4 respektive 2.8 timmar dagligen. När man uteslöt personer bosatta på landsbygden sjönk siffrorna något. I en ännu inte publicerad undersökning i Malmö uppgav kvinnor i sextiofemårsåldern att de om sommaren var ute i genomsnitt 4.6 timmar och om vintern 1.8 timmar om dagen (Küller & Steen, manuskript). Frågorna var emellertid formulerade på något olika sätt i de olika undersökningarna.

Vårt formulär innehöll två frågor om utomhusvistelsens omfattning: Hur ofta vistas Ni utomhus vintertid/sommartid? och Hur länge är Ni ute vid varje tillfälle? Trots gruppens höga medelålder gick de ut i stort sett dagligen året runt. Som man kunde förvänta sig var man ute oftare under sommaren än under vinter. Skillnaden uppgick till ungefär en gång per vecka ($p=.000$)(1). Liksom rapporterats i tidigare undersökningar gick männen ut oftare än kvinnorna. Även här var skillnaden ungefär en gång mer per vecka ($p=.001$)(2). Vad gäller utevistelsens längd fanns det en skillnad mellan sommar och vinter på nästan en timme ($p=.000$)(3), och männen stannade också ute en kvart längre än kvinnorna ($p=.003$)(4).

Om vi utifrån dessa båda frågor beräknar den dagliga utevistelsen kommer vi för hela materialet fram till 1.4 timmar på vintern ($s=1.1$; Median= 1) och 2.6 timmar på sommaren ($s=1.9$; Median=2).

Den genomsnittliga utevistelsen för hela året har vi uppskattat till ungefär två timmar om dagen. Även om denna siffra rymmer en viss osäkerhet, överstiger den de av Wigren (1984) redovisade uppgifterna för svenska äldre-äldre (1 timme) och yngre-äldre (1.75 timmar). Om man däremot jämför med svenskar i åldrarna 55-71 år, så är de äldre Lundaborna dagligen ute kortare tid, vinter som sommar (M. Küller m.fl., 1990; se också kapitel 4).

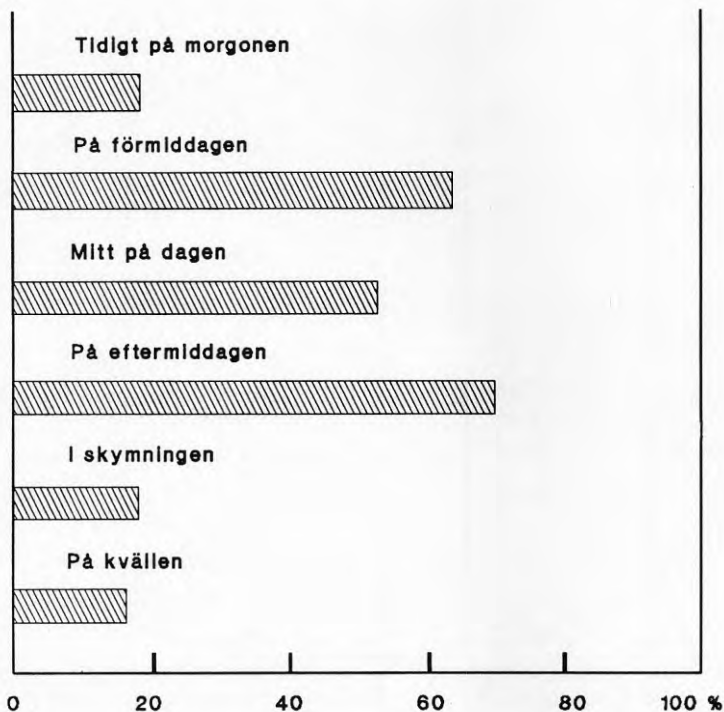
Vi kan också bryta ned Lundamaterialet i undergrupper för att studera om utevistelsen minskar med ökande ålder. Som framgår av Figur 4 sker det verkligen en minskning från i genomsnitt 2.3 timmar i den tidiga sjuttioårsåldern ned till omkring 1.5 timmar efter åttioårsåldern. Minskningen gäller båda de undersökta årstiderna (Vinter, $p=.002$; Sommar, $p=.0004$)(5). Detta är naturligtvis också vad vi har anledning förvänta, men det finns ändå anledning lägga märke till att regelbunden utevistelse förekommer upp i hög ålder. I hela vårt material på 640 personer var det endast fem stycken som uppgav att de inte alls vistades utomhus på vintern. Ytterligare tolv personer var ute endast en gång i veckan. Över sjuttio procent uppgav att de om vintern var ute så gott som dagligen. För sommaren ökade denna andel till nittio procent. Det fanns ett mönster i svaren som tydde på att ungefär hälften gick ut en gång om dagen, året runt, varken mer eller mindre.



Figur 4. Utevistelsen minskar med stigande ålder. Data från Lundastudien jämfört med uppgifter från några tidigare studier. (1 = M. Küller m.fl., 1990; 2 = Küller & Steen, manuskript; 3 = Wigren, 1984)

En allmän föreställning är att äldre personer är morgontidiga och följaktligen är som mest aktiva tidigt på dagen. Forskning om människans biologiska klocka har emellertid visat att flertalet

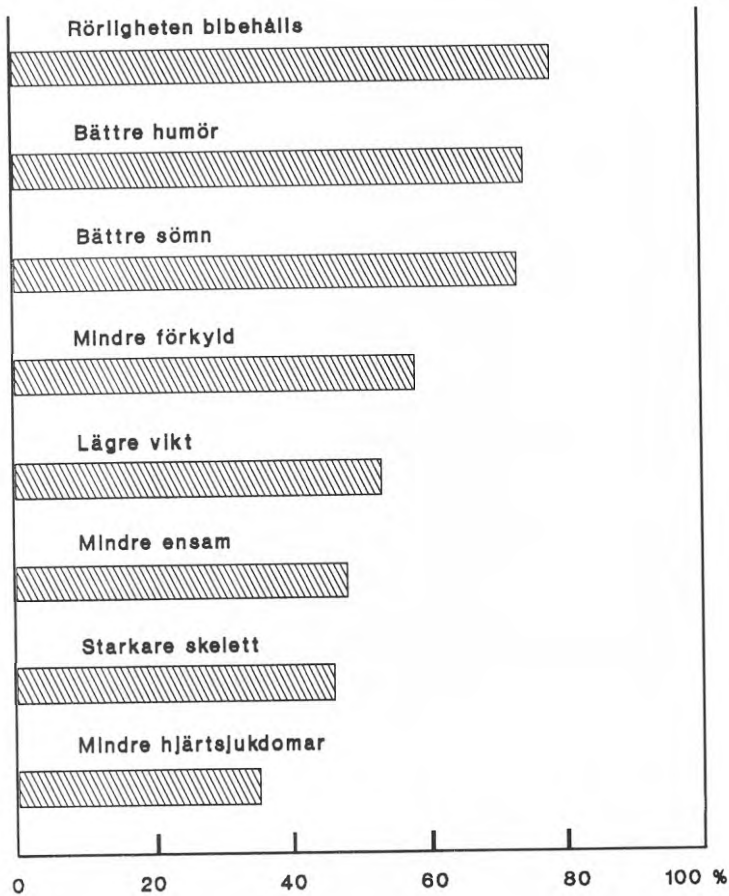
människor är kvällsmänniskor, och det finns inga belägg för att detta skulle förändras vid hög ålder. En fråga i sommarenkäten berörde detta förhållande. Vi frågade vid vilken tid på dygnet man vistades ute (Figur 5). Den vanligaste perioden för utevistelse spände från förmiddag till eftermiddag, medan betydligt färre var ute tidigt på morgonen eller på kvällen. Även Wigren (1984) fann att personer över sjuttio år förlade sin tid utom hemmet företrädesvis till förmiddagar och eftermiddagar. Resultaten ger således inget belägg för att äldre personer skulle vara mer morgontidiga än yngre.



Figur 5. Vid vilken tid på dagen brukar de äldre vara utomhus om sommaren? (N=306)

Attityder till utevistelse

Hur är de äldres attityd till utevistelse? Av samtliga tillfrågade var det bara nio personer som inte tyckte det var viktigt att vistas utomhus. För att få en mer nyanserad bild av varför man ansåg det viktigt med utevistelse fick de ta ställning till åtta påståenden, som vi funnit stöd för i litteraturen (Figur 6).



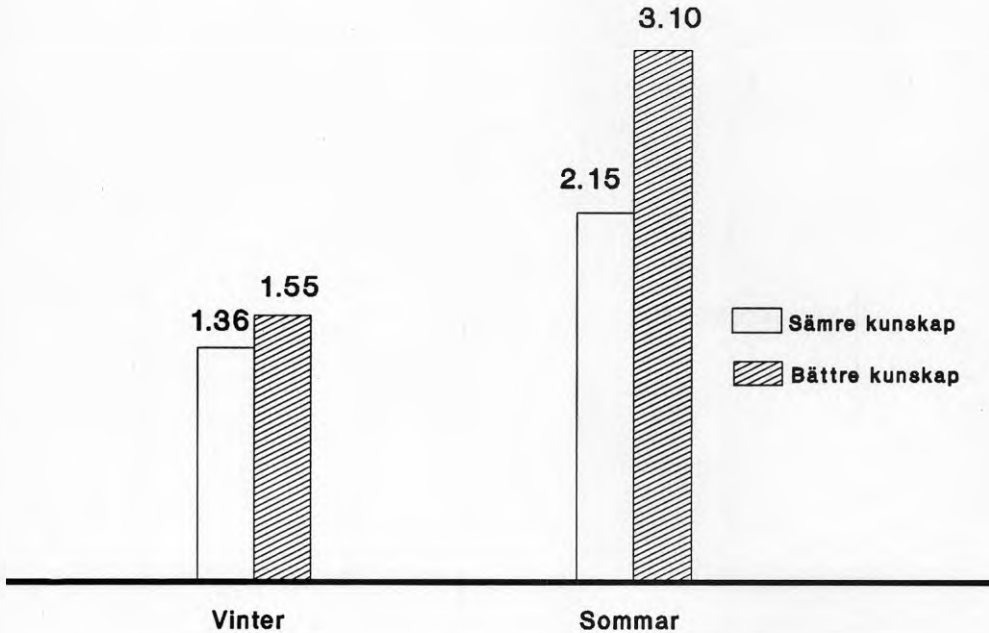
Figur 6. Skäl för utevistelse som de äldre instämmer i (N=604)

Tre personer av fyra ansåg att utevistelse bidrog till att bibehålla rörligheten i lederna och att både humöret och sömnen blev bättre. Ungefär hälften ansåg att motståndskraften mot förkylningar ökade, att kroppsvikten hölls nere, att ensamheten minskade och att skelettet stärktes. Var tredje ansåg också att dödligheten i hjärtsjukdomar kunde minska vid regelbunden utevistelse. Genom att låta svaren på samtliga åtta frågor bilda ett kunskapsindex kunde vi undersöka om en mer positiv attityd också innebar att man vistades mer utomhus.

Det fanns ett positivt samband mellan kunskap och faktisk utevistelse (Figur 7). För vintermaterialet var sambandet ganska obetydligt ($r=.16$, $N=275$, $p=.01$) men i sommarmaterialet blev det något starkare ($r=.26$, $N=246$, $p<.001$). Vi kan beräkna samvariansen mellan kunskap och utevistelse genom att kvadrera ovanstående korrelationsiffror. På sommaren uppgick den gemensamma variansen till sju procent, det vill säga utevistelsen bestämdes till sju

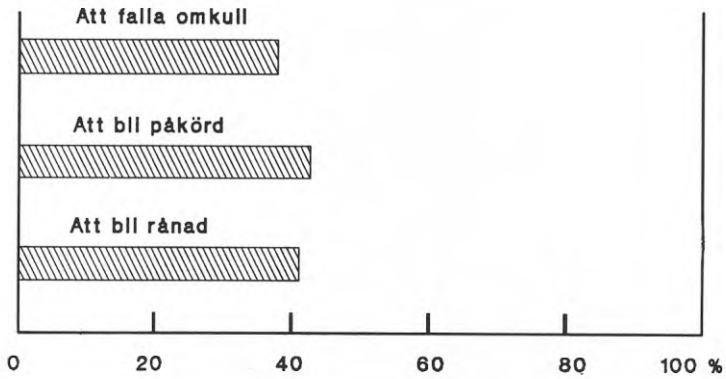
procent av kunskapen. På vintern var motsvarande siffra endast två procent. Detta är dock teoretiska beräkningar som kan inrymma avsevärda fel. Slutsatsen blir således att kunskap om utevistelsens positiva effekter tycks bidra till ökad utevistelse om än i ringa grad.

Utevistelse: timmar per dag



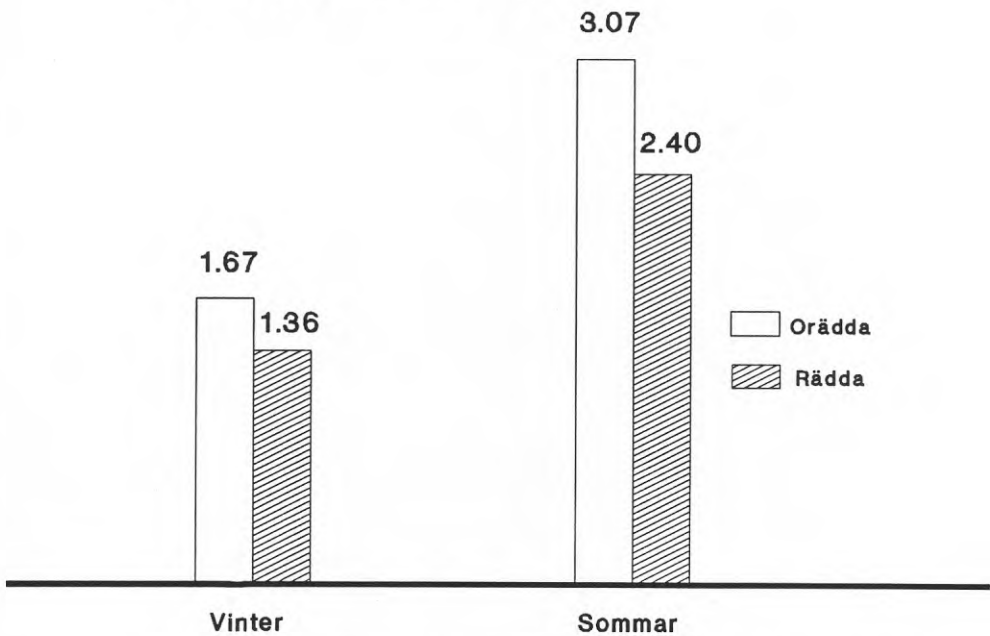
Figur 7. Bättre kunskap om utevistelsens effekter bidrar i någon mån till utevistelsens omfattning (Kunskapsindex, $p=.000$; Årstid, $p=.000$; Interaktion, $p=.003$) (6)

Men det finns också föreställningar hos de äldre som kan motverka utevistelse. Rädsla för att falla omkull, för att bli påkörd av bil eller cykel, och att bli utsatt för överfall eller väskryckning, är sådana föreställningar vars betydelse vi försökt kartlägga (Figur 8). Av de äldre i Lund var det ungefär fyrtio procent som uttryckte rädsla för var och en av dessa faror. Detta är skrämmande höga siffror. Helt utan rädsla var endast två personer av fem. Som jämförelse kan nämnas en tidigare studie av sextio- till sjuttioåringar i södra Sverige. Mer än trettio procent av dessa uttryckte rädsla för rån och väskryckning. Motsvarande siffra för en jämförbar grupp i Turkiet var trettiosju procent, för en grupp äldre i England trettiofem procent (M. Küller m.fl., 1990; Mikellides & Willcocks, 1987; se kapitel 4).



Figur 8. Rädsla i samband med utevistelse är inte alls ovanligt. (N=590)

Utevistelse: timmar per dag



Figur 9. De äldres rädsla motverkar utevistelsen i någon mån (Rädslaindex, $p=.001$; Årstid, $p=.000$; Interaktion; ej signifikant) (7)

Visserligen vet vi att rädslan ofta är överdriven. Det är till exempel endast en liten andel av de äldre som verkligen utsätts för rån. I de ovan citerade svenska och engelska undersökningarna var det fem procent som under senare år haft någon sådan obehaglig upplevelse. Men människors rädsla grundas inte på enkla sannolikheter. Vårt material visar att de som är rädda faktiskt går ut något mindre än andra (Figur 9). Sambandet mellan rädsla och utevistelse var för vintern $r = -.15$ ($N=254$, $p=.01$) och för sommaren $r = -.12$ ($N=224$, $p=.04$). Sambandet är dock så svagt att vi kan ifrågasätta om det i praktiken har någon betydelse. (Vi har vid dessa beräkningar tagit hänsyn till att både utevistelse och rädsla också samvariera med ålder genom att använda s.k. partiell korrelation.)

Det kan också finnas andra mer fysiska hinder för utevistelse. Av de äldre i Lund tyckte tjugofyra procent, det vill säga nästan var fjärde person, att det var besvärligt att gå ut. Det var i detta avseende ingen skillnad mellan sommar- och vintermaterialet. Finns det något som kännetecknar denna stora grupp?

Först och främst kunde vi konstatera att åldern var av betydelse (Tabell 4). De som ansåg det besvärligt att gå ut var i genomsnitt mer än tre år äldre än de övriga ($p=.0000$)(8). Det var ingen större skillnad mellan män och kvinnor, men de som ansåg det besvärligt att gå ut var i större utsträckning ensamstående, sjuttio procent gentemot endast femtio procent bland dem som inte ansåg det besvärligt ($p=.0001$)(9). De förra var också mer rädda för att falla, att bli påkörda eller att rånas ($p=.0000$)(10). Funktionsnedsättning var också vanligare i denna grupp ($p=.0000$)(11). Här är det nedsatt rörelseförmåga och balansrubbningsar som utgör de allvarligaste hindren. Den subjektiva hälsan var också sämre hos de som ansåg det besvärligt att gå ut ($p=.0000$)(12). Däremot hade det ingen betydelse om man var född och uppvuxen i staden eller på landet.

Tabell 4. Hur skilde sig de som tyckte det var besvärligt att gå ut från de övriga?

	Besvärade	Övriga	p=
Högre ålder (år)	81.3	77.9	.0000
Fler ensamstående (%)	70	50	.0001
Mer rädsla (0-4)	1.8	1.0	.0000
Fler nedsatta funktioner (0-4)	2.1	1.0	.0000
Sämre subjektiv hälsa (1-3)	2.1	2.4	.0000

De äldre fick också själva ange varför det var besvärligt att gå ut (Tabell 5). Det var framför allt hälsoskäl som tycktes ligga bakom oviljan att gå ut. Klimatet intog en andraplats, och detta nämndes ungefär dubbelt så ofta om vintern som sommaren. På sommaren var det framför allt blåsten som besvärade. Sådana faktorer

som kan åtgärdas med bättre planering, det vill säga fysiska hinder av olika slag, trafik och platser att vistas på, angavs totalt tjugoåtta gånger.

Tabell 5. Varför var det besvärligt att gå ut? Antal personer som angett respektive skäl.

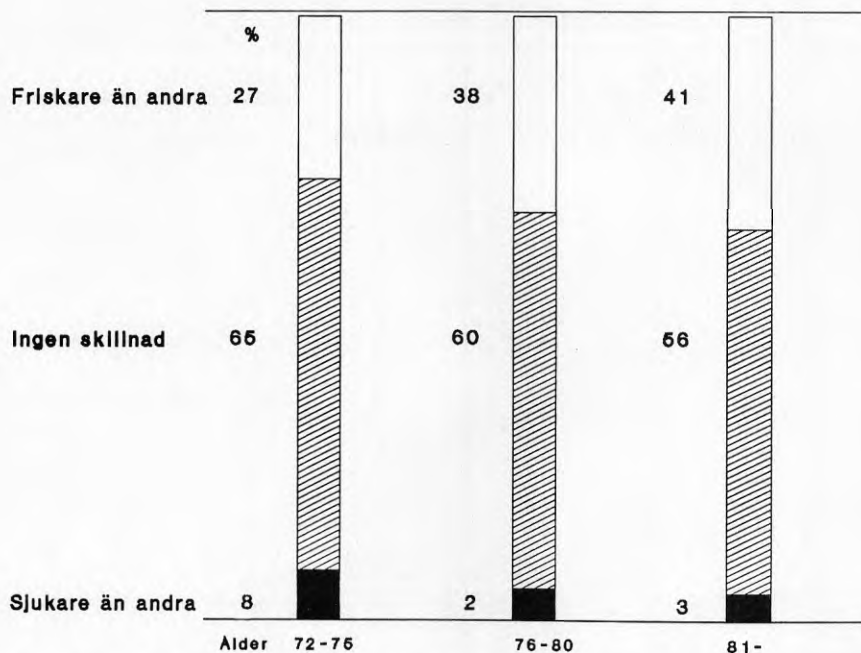
Hälsoskäl, Egen sjukdom eller närståendes, Åldersskäl	131
Vädret - blåst, is, halka (varav vinter 14, sommar 8)	22
Fysiska hinder inomhus, trappor, avsaknad av hiss, etc	13
Fysiska hinder utomhus, trottoarer	7
Biltrafik, cykeltrafik	6
Behöver hjälp	3
Sociala skäl, t.ex. rädsla	3
Trängsel på gator, mycket folk	2
Saknar gemensam samlingsplats	1
Svårt att lokalisera sig	1
Saknar plats att vila på	1
Totalt	190

Utevistelse och hälsa

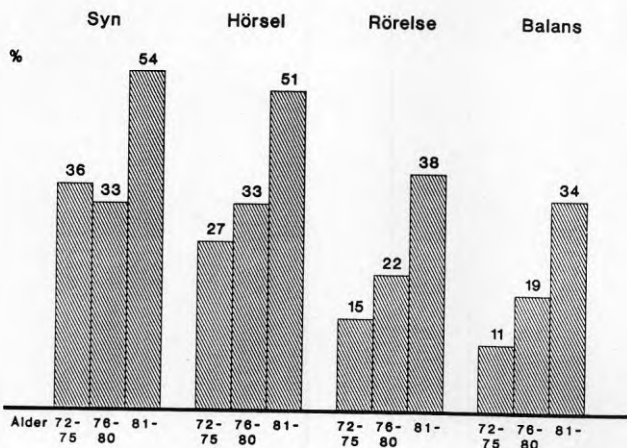
En enkätundersökning kan inte ge underlag för någon detaljerad bedömning av hälsoläget hos de som besvarat enkäten. Det finns visserligen formulär för bedömning av subjektivt hälsoläge, sjukdomsanamneser, med mera, vilka visat sig ha god validitet, men sådana formulär är omfattande och kunde inte medtagas i denna undersökning (Kaplan & Camacho, 1983; M. Küller, m.fl. 1990, samt kapitel 4; Mossey & Shapiro, 1982; Östberg, 1992). Däremot har vi tagit med en fråga om subjektivt hälsoläge samt ett par frågor om sömnkvalitet och funktionsnedsättning.

Sextio procent av våra personer ansåg sig vara ungefär lika friska som andra i samma ålder, trettiofem procent kände sig friskare och fem procent kände sig sjukare. Andelen som trodde sig vara friskare, relativt sett, ökade från sjuttio- till åttioårsåldern för att därefter stabiliseras ($p=.002$)(13)(Figur 10). Det kan finnas olika förklaringar till detta, till exempel att de mest sjuka fallit bort, men det kan också bero på kohortskillnader eller på förnekande av faktisk ohälsa.

Beträffande funktionsbortfall var synnedsättning vanligast och förekom hos fyrtioett procent, följt av nedsatt hörsel (37%), nedsatt rörelseförmåga (25%) och balansrubbingar (22%). Som väntat sker också här en ökning med ökande ålder, särskilt efter åttiårsåldern (Figur 11).



Figur 10. Subjektiv hälsa skattad i förhållande till andra i samma ålder. ($p=.002$)(13)



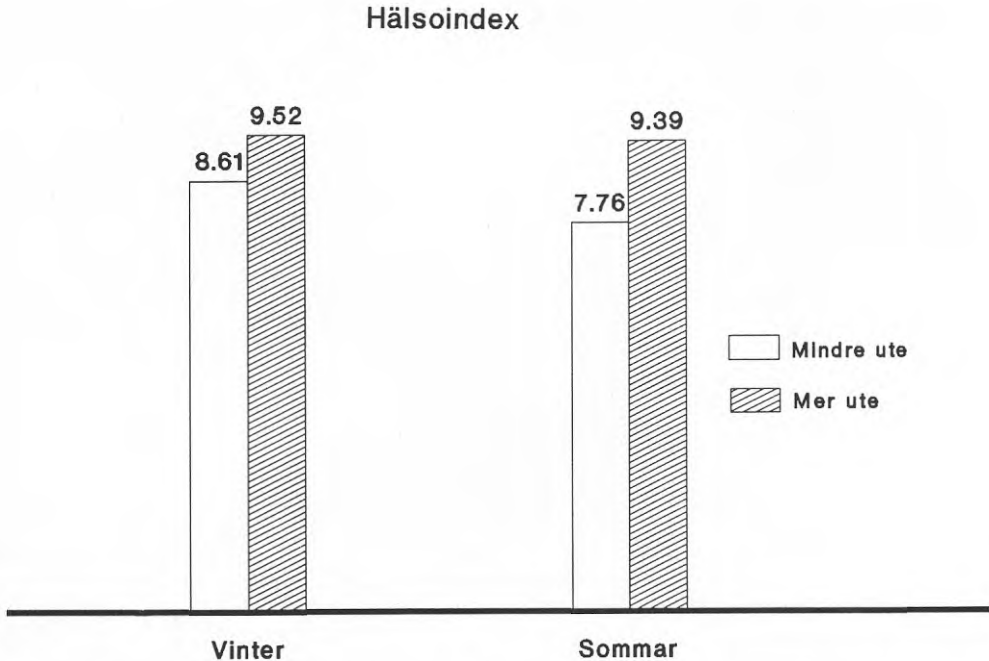
Figur 11. Funktionsbortfall i olika åldersgrupper. ($N=629$, för samtliga är $p=.000$)(14)

Åttio procent angav att de sov gott om nätterna. Detta gällde sommar som vinter, och det fanns ingen signifikant skillnad mellan de olika åldersgrupperna, även om en tendens till försämring kunde skönjas. Dessa siffror stämmer väl överens med de som erhålls av Mikellides och Willcocks (1987). Däremot uppgav nittio

procent män mot sjuttiofyra procent kvinnor att de sov gott ($p=.000$)(15). Genomsnittligt sov man ungefär sju timmar per natt ($M=6.8$, $s=1.31$). Sömntidens längd förändrades inte med ökande ålder. Det kan också konstateras att det fanns ett nästan signifikant samband mellan utevistelse och sömnkvalitet ($p=.04$)(16). De som sov gott om nätterna var ute en halvtimme längre om dagen i genomsnitt.

För att belysa sambandet mellan utevistelse och hälsa skapades ett hälsoindex, där uppgifter om subjektiv hälsa, funktionsnedsättning och sömnkvalitet gavs lika stor vikt. Detta hälsoindex uppvisar en god normalfördelning dock med en liten skevhet åt det negativa hållet. Det fanns en grupp på fem procent som ansåg sig vara ganska sjuka.

Vi kunde nu beräkna sambandet mellan utevistelse och hälsoindex (Figur 12). Detta blev för vintern $r=.27$ ($N=244$, $p=.000$) och för sommaren $r=.37$ ($N=216$, $p=.000$). (Även här har partiell korrelation använts, så att effekten av ålder räknats bort.) Det är naturligtvis omöjligt att härav sluta sig till om man är ute mer för att man är friskare, eller om man blir friskare för att man är mer ute. Det enda vi för tillfället kan konstatera är att det finns ett ganska påtagligt samband mellan hälsa och utevistelse, samvariationen i hela materialet ligger kring tio procent.

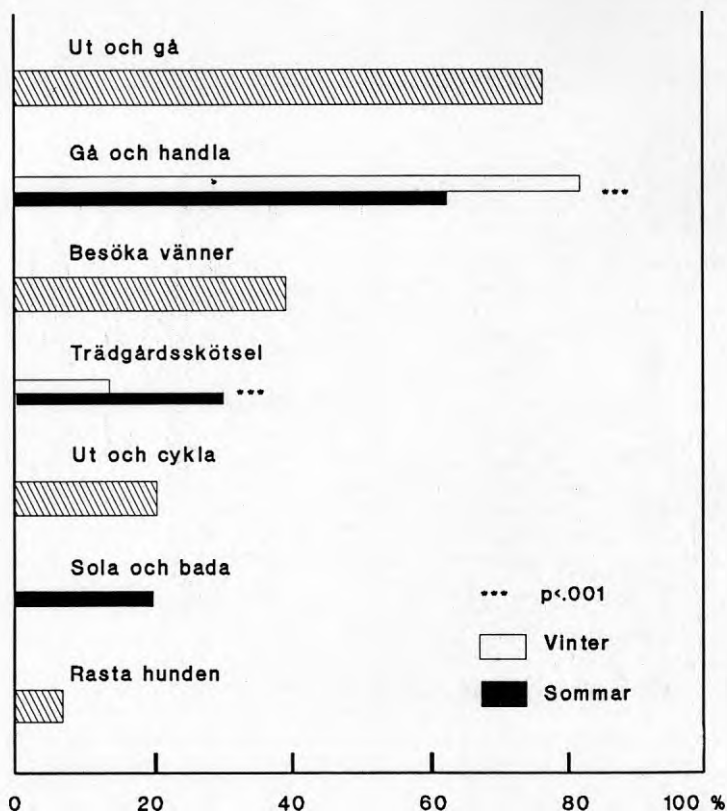


Figur 12. Det finns ett samband mellan utevistelse och hälsa. (Utevistelse, $p=.000$; Årstid, $p=.02$; Interaktion, ej signifikant.)(17)

Varför går man ut?

Att gå ut kan vara en nödvändighet eller ett fritt val. Efter pensioneringen upphör det för många invanda pendlandet mellan bostad och arbetsplats. Bortsett från vissa nödvändiga transaktioner, som rör ekonomi, kropps- och hälsovård, har människor över sjuttio ofta stor frihet att välja eller avstå från att gå ut. Varför går man då ut, och vad ägnar man sig åt?

Som framgår av Figur 13 var det två aktiviteter som toppade listan, att gå ut och gå, samt att gå ut och handla. Detta är normala inslag i tillvaron för tre fjärdedelar av de äldre i Lund (Bild 1). Ett stort antal studier visar att promenader är en viktig aktivitet för äldre långt upp i åldrarna både i Sverige och utomlands (Abrams, 1988; Andersson, 1988; Berglund & Jergeby, 1992; Berglund m.fl., 1985; Walldén, 1975; Wilson, 1981; Zuzanek & Box, 1988; Östberg, 1992).



Figur 13. Vilka aktiviteter ägnar sig de äldre åt utomhus? (N=630)

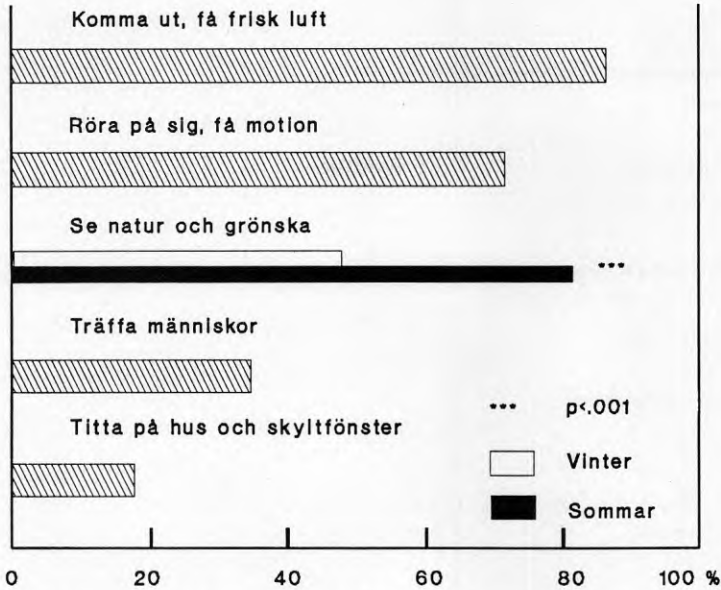


Bild 1. Att gå ut och gå eller att gå och handla var de vanligaste skälen till utevistelse.

Att besöka vänner var annan anledning att gå ut, dock inte lika vanlig som de båda föregående. Ungefär var femte person uppgav också trädgårdsskötsel, cykelturer, samt om sommaren sol och bad. Fem procent var hundägare och gick därför ut regelbundet för att rasta hunden.

Bland övriga aktiviteter nämnde de tillfrågade också bland annat snöskottning, skidåkning, svamp- och bärplockning, fiske, fågel-skådning och fotografering, utomhussporter som golf och boule, samt att passa barnbarnen. Det förekom statistiskt säkerställda säsongskillnader vad gällde både att handla och trädgårdsskötsel. Man går mer och handlar på vintern ($p=0.0000$)(18) och ägnar sig mer åt trädgårdsskötsel om sommaren ($p=0.0000$)(19).

De främsta skälen till att man går ut är helt enkelt att man vill komma ut och få frisk luft (Figur 14). Ett nästan lika viktigt motiv är att får röra på sig och få motion. Att se natur och grönska bedömdes som viktigt av mer än tre gånger så många som att titta på byggnader och i skyltfönster. Detta är i överensstämmelse med annan forskning om grönskans betydelse (R. Kaplan, 1983; Ulrich, 1984). Särskilt viktig menade man att naturupplevelsen är om sommaren ($p=0.0000$)(20). Att gå ut för att få träffa människor bedömdes som viktigt av var tredje person. Resultaten stämmer också väl med resultaten från en undersökning av vad äldre människor uppskattade i sitt bostadsområde. Där nämndes 'natur och grönska' före 'människor' och 'arkitekturen' i sista hand (Küller, 1985, 1988a).



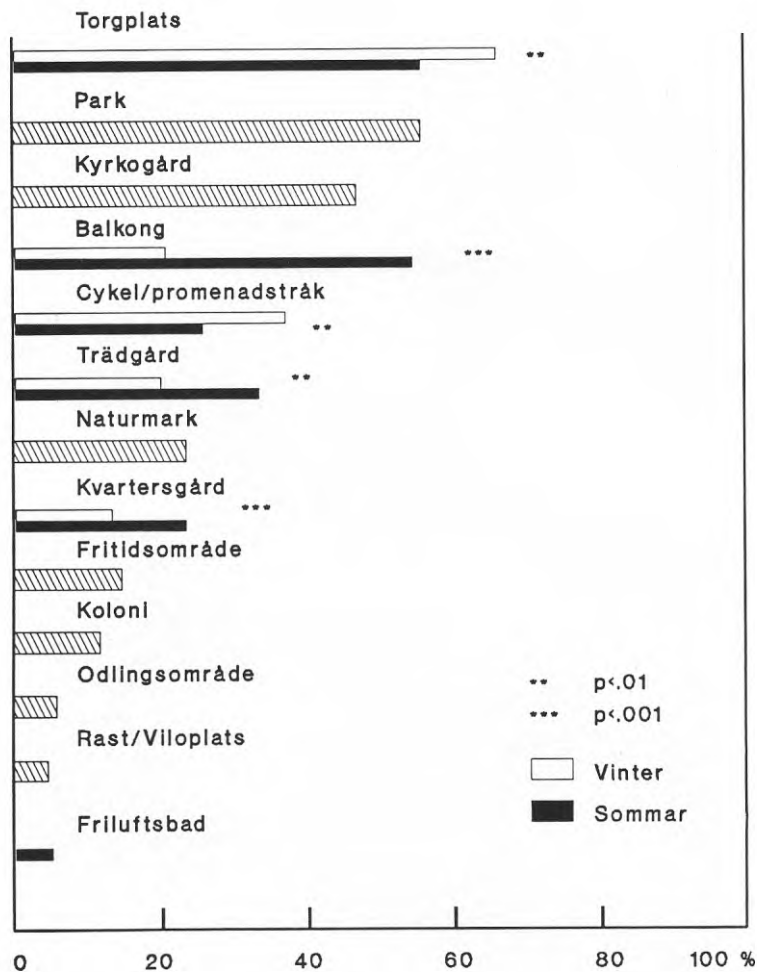
Figur 14. Vad är viktigast när man är ute? (N=629)

Var förläggs utevistelsen?

Torget är den plats de flesta besöker. Av de äldre i Lund uppgav mer än sextio procent att de brukade besöka något torg. Man hänvisade till torghandeln och folkviolet (Figur 15). Andra vanliga platser är parker och kyrkogårdar, dit ungefär hälften brukade gå. Här nämndes framför allt grönskan, trivsamt, stillheten, fågellivet, den friska luften och frånvaron av trafik. På kyrkogården ägnade sig några åt gravskötsel. Man besöker dessa platser året runt, och vad gäller torgen oftare om vintern än om sommaren (.008)(21).

Av de uteplatser, som ligger i anslutning till den egna bostaden, brukade var tredje person vistas på balkongen, var fjärde i trädgården och var femte på kvartersgården. Här uppehåller man sig också betydligt mer på sommaren än på vintern (Balkong, $p=.0000$; Trädgård, $p=.0002$; Kvartersgård, $p=.001$)(22). Också här återkommer samma motiv, grönskan, trivsamt, den friska luften och frånvaron av trafik. Många uppskattar att se liv och rörelse omkring sig, umgås med vänner eller titta på barn. Andra söker avskildheten på en insynsskyddad plats, där det finns vindskydd och sol.

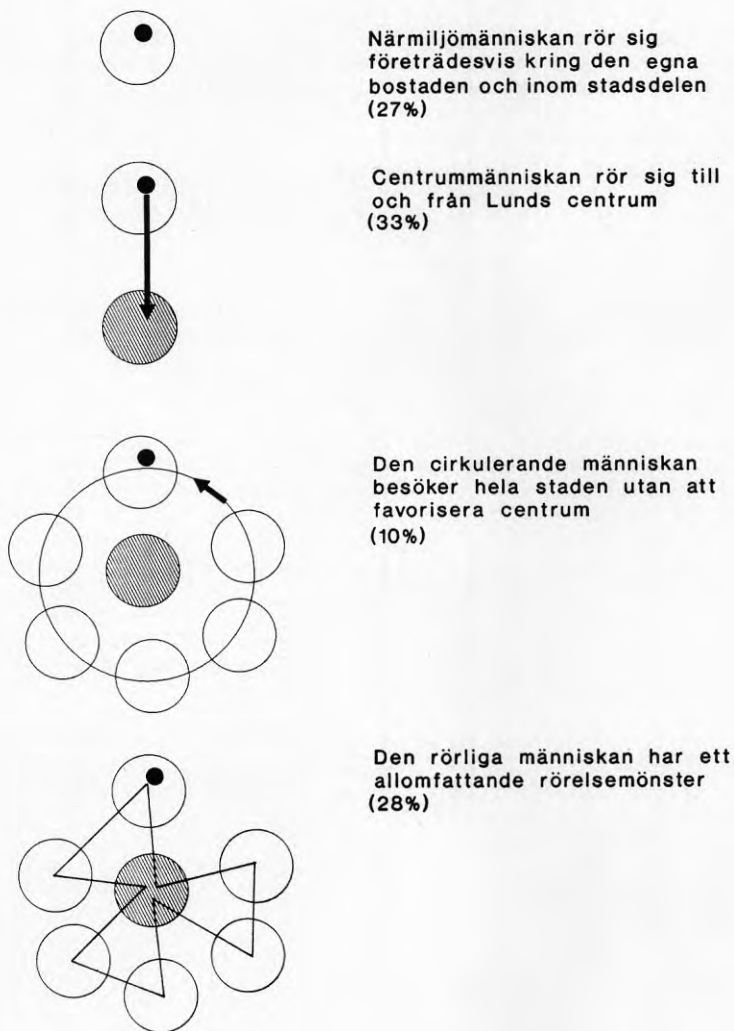
Man kan också konstatera att utsikten från fönstret kan vara av viss betydelse. Exakt hälften av personerna angav att de, sommar som vinter, brukade sitta och titta ut genom sitt fönster. Med tanke på den betydelse en del forskare i framför allt USA tillskriver grönskan, kan det konstateras att mer än åttio procent från sitt fönster hade utsikt över något grönområde (R. Kaplan, 1983; Ulrich, 1984).



Figur 15. Var förläggs utevistelsen? (Friluftsbad, N=301; Övrigt, N>595)

Andra platser dit utevistelsen förläggs är cykel- och promenadstråk, som besöktes av var tredje person, oftare om vintern än om sommaren ($p=.002$) (23). Motionen utgör här ett viktigt inslag. Ungefär lika många brukade besöka naturmark eller fritidsområden. Här nämndes djurlivet och de öppna, fria ytorna. Ungefär var femte person besökte koloni eller odlingsområde. På sommaren besökte fem procent också något friluftsbad.

Vilka platser som besöks bestäms naturligtvis både av utbudet och avståndet samt transportmöjligheterna dit, men också av de äldres rörelsemönster. Tillsammans bestämmer detta de olika platsernas tillgänglighet. Genom några riktade frågor har vi försökt kartlägga de äldres rörelsemönster (Figur 16).



Figur 16. Rörelsemönster hos de äldre i Lund. (N=584)

Det fanns en liten grupp på knappt tio procent som helst höll sig i närheten av den egna bostaden. Om man vidgar 'reviret' till att även omfatta den egna stadsdelen tillkom ytterligare knappt tjugo procent. Vidare fanns det en stor grupp (33 %) som gärna uppehöll sig i Lunds centrum. En annan betydligt mindre grupp (10%) förlade sin utevistelse till flera olika delar av Lund, men drogs inte särskilt till centrum. Slutligen fanns det en stor grupp (28 %) med ett mycket utvecklat rörelsemönster som både innefattade Lunds centrum, andra stadsdelar och reviret närmast bostaden. (Dessa procenttal förändras inte påtagligt om man helt bortser från de som själva bodde i centrum.)

Det fanns ingen större skillnad mellan sommar och vinter vad gällde utevistelse i närheten av den egna bostaden och den egna stadsdelen, och inte heller för dem som gärna besökte olika delar av Lund. Däremot var det fler som brukade besöka Lunds centrum om vintern än om sommaren (67% respektive 55%, $p=.003$)(24).

Vi skall nu undersöka om grupper med olika rörelsemönster skiljer sig åt också i andra avseenden. Den grupp på knappt trettio procent, som framför allt höll sig i närheten av sin bostad eller inom den egna stadsdelen, skilde sig inte från de övriga vare sig vad gäller kön eller civilstånd. Ej heller hade de sämre tillgång till bil i hushållet och var inte mer rädda än de övriga för att vistas utomhus. Däremot var de i genomsnitt nästan två år äldre ($p=.000$)(25). De var också mindre utomhus över huvud taget ($p=.000$)(26) samt hade lägre hälsoindex ($p=.000$)(27).

Den grupp på något mer än trettio procent, som vi kallat centrum-människorna, avvek från de övriga endast i ett avseende. Färre hade tillgång till bil, tjugonio procent jämfört med fyrtioen för de övriga ($p=.006$)(28).

I den cirkulerande gruppen, som uppgick till tio procent, hade däremot mer än hälften tillgång till bil ($p=.004$)(29). Kvinnorna var underrepresenterade i denna grupp ($p=.006$)(30). Genomsnittsåldern var mer än två år lägre än för övriga ($p=.002$)(31). Man tillbringade mer tid utomhus ($p=.002$)(32) och uppvisade ett något högre hälsoindex ($p=.03$)(33).

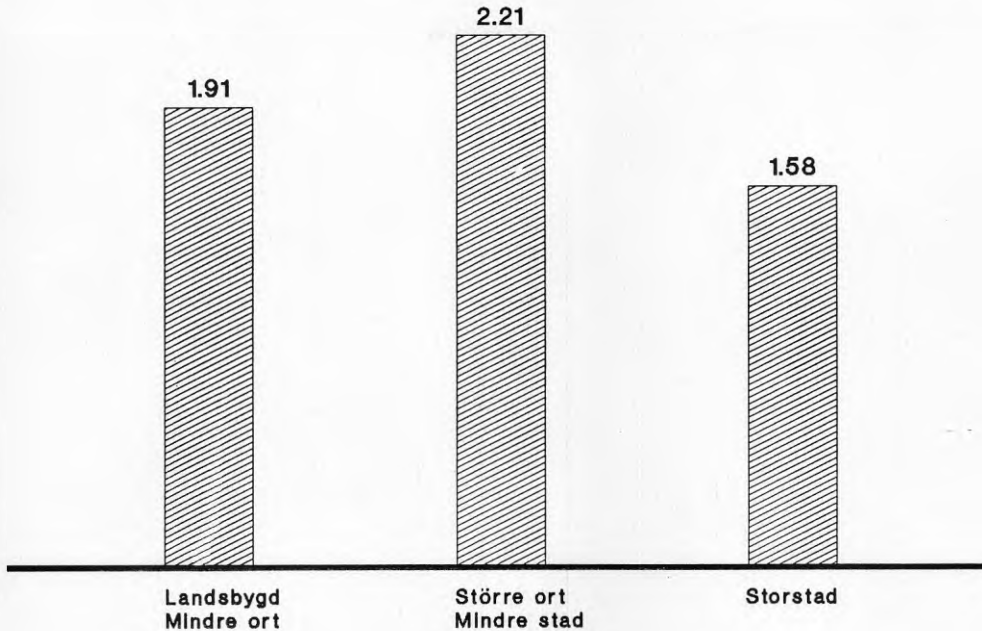
Den mest rörliga gruppen på strax under trettio procent skilde sig inte från de övriga beträffande kön eller civilstånd. De hade inte heller bättre tillgång till bil och var inte mindre rädda för att gå ut. Däremot var de i genomsnitt ett år yngre ($p=.03$)(34), vistades mer utomhus ($p=.002$)(35) och hade högre hälsoindex än de övriga ($p=.001$)(36). Man kan säga att de i dessa avseenden utgjorde raka motsatsen till den grupp äldre som helst höll sig i närheten av sin bostad.

Barndomsupplevelser av utevistelse

Var man är född och uppvuxen tycks ha viss betydelse för utevistelsen (Figur 17). Det fanns skillnader mellan de som vuxit upp på landet och i storstaden, men allra mest utomhus var de som vuxit upp i ett större samhälle eller en småstad ($p=.01$)(37).

Vi frågade de äldre om de som barn varit mycket utomhus. Det var bara nitton personer som svarade nej på detta och en tendens tyder på att dessa personer fortfarande vistas mindre utomhus än sina jämnåriga. Samtidigt kan konstateras att de hade lägre hälsoindex ($p=.002$)(38). Sannolikt var detta personer som haft dålig hälsa redan som barn.

Utevistelse: timmar per dag



Figur 17. Var man är född och uppvuxen tycks påverka utevistelsen på gamla dar ($p=.01$)(37).

Slutligen frågade vi om det fanns någon plats från barndomen som de speciellt kom ihåg. Över sjuttio procent mindes någon sådan plats, och främsta skälen härtill var associationer till i tur och ordning naturen, barndomshemmet, trivsamt och friden, möjligheten till bad och friluftsliv, att man träffade lekkamraterna där, eller att där fanns en särskild byggnad eller anordning. Intressant är att de som mindes en sådan speciell plats från sin barndom nu på sin ålderdom vistades mer utomhus ($p=.04$)(39). Eftersom både ålder och hälsa kan tänkas påverka minnet, kontrollerades sambandet med kovariansanalys. Sambandet upphörde att vara signifikant då hälsoindex användes som kovariat.

KAPITEL 3. EN KARTA ÖVER LUND

Staden och stadsdelarna

Lunds kommun ligger i sydvästra delen av Skåne. Själva staden Lund grundlades redan på tiohundratalet. Det är således en historisk bygd vars gamla stadskärna präglas av Domkyrkan och Universitetet samt flera äldre byggnader. Under de senaste årtiondena har staden vuxit avsevärt och nya stadsdelar har tillkommit. Lund utgjorde under flera hundra år ett handelscentrum för den kringliggande landsbygden och har numera en omfattande industri. Lasarettet, som också är universitetssjukhus, är ett av Europas största.

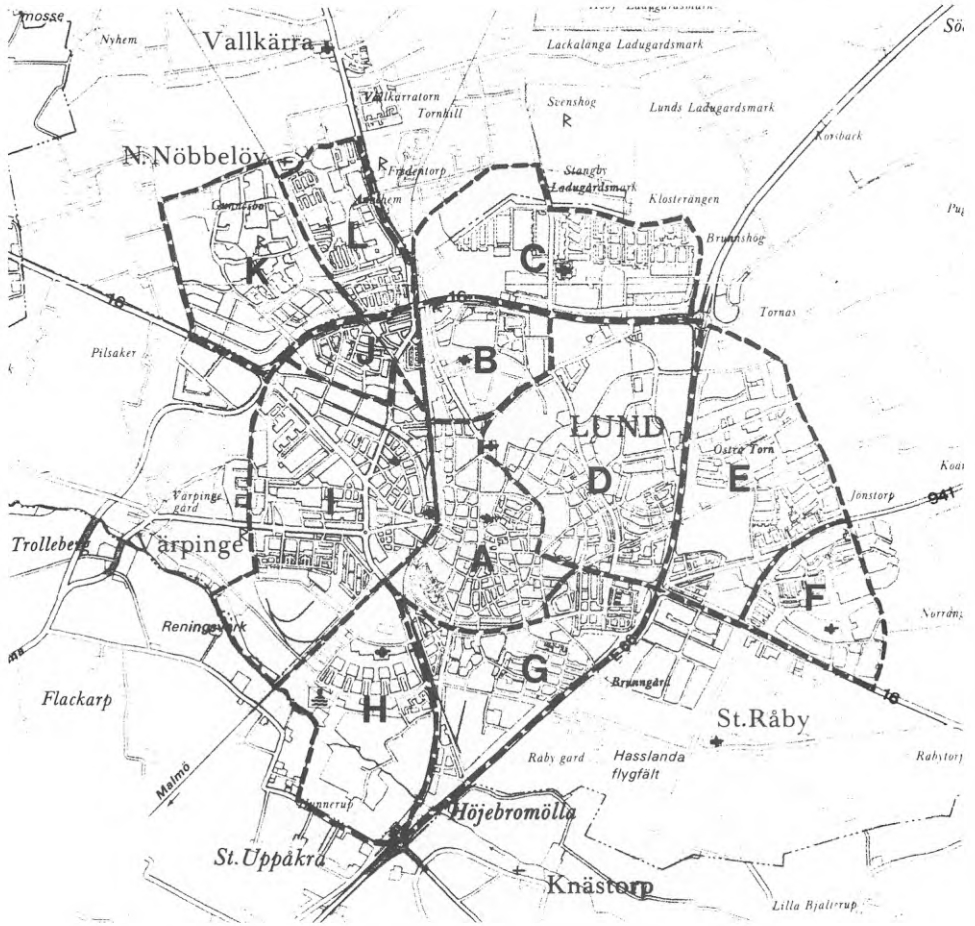
Vår undersökning omfattade den egentliga tätorten bestående av Lunds centrum samt de däromkring belägna stadsdelarna (Figur 18). *Centrala staden (A på kartan)* omfattar Lunds kommersiella centrum samt Domkyrkan, Universitetsplatsen, Lundagård och Kulturen, ett av landets största friluftsmuseer. Här finner man Mårtenstorget, Stortorget, Bantorget och Clemenstorget samt parkerna Stadsparken med Observatorieparken, Laurentiiparken, Dammhagen, Revingelyckan, Löwegrenska Trädgården, Petri Plats, Bytaregången och Kråke-lyckan. Koloniträdgårdar ligger i anslutning till Stadsparken. I öster gränsar området till Botaniska Trädgården och Östra Kyrkogården. Från Högevallsbadet i Stadsparken utgår det gamla järnvägsspåret mot Hardeberga, numera gång- och cykelstråk, som i stort följer centrala stadens södra gräns. Centrala Lund domineras av förtätad, nyare och äldre stadsbebyggelse med butiker och kontor enligt ett medeltida gatunät. Inom området finns pensionsbostäder och ålderdomshem.

Möllevången (B) avgränsas i väster av järnvägen och i norr av Norra Ringen. I området finns såväl äldre stadsbebyggelse och enfamiljshus som nyare flerfamiljshus, vidare ett pensionärshem och några institutioner. Bland grönområdena märks förutom Norra Kyrkogården även Plantagelyckan, Monumentparken, Tingvallen, Möllevångsvallen, Sofiaparken och Margaretaparken.

Norra Fäladen (C) började bebyggas på sextioalet och omfattar flerfamiljshus, studentbostäder och enfamiljshus. En central punkt utgörs av Fäladstorget. Bland grönområdena märks Borgareparken, Sankt Hans Park och Sankt Hans Backar samt talrika gång- och promenadstråk. Tennis- och bollplaner finns på båda sidor om Svenshögsvägen. Området begränsas i söder av Norra ringen samt i väster av järnvägen.

Bostadsbebyggelsen på *Tuna (D)* omfattar flerbostadshus och småhus från sekelskiftet och framåt. Norra delen upptas av institutions- och sjukhusbyggnader, studentbostäder och industrilokaler, bland annat Ideon. I områdets södra del finns pensionärslägenheter. Grönområdena omfattar förutom Botaniska Trädgården och Östra Kyrkogården också Helgonabacken, Forskarparken, Scheeleparken, Tunaparken, Sankt Jörgens Park, Elias Fries Park, Galgevångsbacken, Smörlyckan med fotbolls- och tennisplaner, och östra delen av det gamla järnvägsspåret mot Hardeberga, numera gång- och cykelstråk, samt Lunds ridhus. Områdena kring Tekniska Högskolan bidrar också till stadsdelens gröna karaktär. I sydöst ligger Lunds första kommunala koloniområde, anlagt 1905. Tuna avgränsas i norr av

Norra Ringen, i öster av motorvägen mot Malmö och i söder av Dalbyvägen.



Figur 18. Karta över Lund med stadsdelarna A-L (jämför löptexten).

Östra Torn/Mårtens Fälad (E) utbreder sig öster om motorvägen mot Malmö. Bostadsbyggandet i stadsdelen påbörjades på fyrtioalet och pågår fortfarande. Områdets bostadsbebyggelse är mycket blandad och består, förutom av Östra Torns äldre kärna, av en- och flerfamiljshus från fyrtioalet och framåt. Inom området finns pensionärsbostäder och ålderdomshem. Det 1935 uppförda Vipeholms sinnessjukhus revs delvis under åttiotalet. De kvarvarande byggnaderna används nu bland annat som gymnasieskola. Grönområdena omfattar Skingatornstofthen, Bananparken och Hardebergaspåret, Vipegröningen, Solhällens bollplan, Kollegieparken, Sommarlovs-parken, Gåsatofthen med bollplan, och Spelemansparken. I södra stadsdelen finns koloniträdgårdar. I norr och öster gränsar stadsdelen mot obebyggd mark.

Utbyggnaden av *Linero (F)* påbörjades i slutet av sextiotalet. Byggnationen omfattar både en- och flerfamiljshus. Grönområdena är Tre Högars Park, Hyllebäcksdalen, Vikingaparken, Gårdarrike och Runparken. Det finns också ett parkstråk utmed Dalbyvägen. I öster gränsar området mot obebyggd mark.

Järnåkra/Nilstorp (G) har en blandad bebyggelse av flerfamiljshus och villor från fyrtiotalet och framåt. Inom området finns också pensionärshem. De grönområden som ligger här är Karhögsparken, Nilstorpsängen, Äpplehagen, Råbyholms Allé, Trädgårdstappan, Vegaparken, Dynesgröningen, Rosenhillsparken, Stampehagen och Hagtornsparcken. I området finns koloniträdgårdar och Hardebergaspåret går i områdets nordvästra gräns. I öster begränsas området av motorvägen mot Malmö.

Klostergården (H) är ett förortsområde i södra delen av Lund bestående av höghusbebyggelse från sextiotalet och framåt. I periferin finns också villabebyggelse från tidigare perioder. I området finns pensionärsbostäder. Området avgränsas i nordväst av järnvägen och i söder av Høje å. Grönområdena utgörs av idrottsplats med ishall, Klostergårdsfältet, Nils Roberts Ång, samt Sankt Larsområdet. Det senare utgörs huvudsakligen av institutionsbyggnader från sekelskiftet i lummig parkmiljö. Sankt Lars var ursprungligen ett hospital. Det finns också koloniträdgårdar. Sommartid hålls Lunds enda friluftsbad, Källbybadet med camping, öppet.

Väster (I) utbreder sig, som framgår av namnet, väster om Lunds centrum och är ytmässigt den största stadsdelen. Järnvägen utgör en barriär mot centrum. Bebyggelsen är blandad och utgörs av äldre villor och nyare flerfamiljshus, studentbostäder och institutioner. Det finns också ett torg, Hårlemans Plats. Pensionärshem finns bland annat vid Folkparken. Väster omfattar flera grönområden, Klosterhagen, Bjärredsparken, Trolle Wachtmeisters Park, Mästers Park, Vildandsparken, Papegojlyckan, Fågelparken, Patrik Rosengrens Park, Holmgrenska parken samt Folkets Park, som numera är stängd och endast utnyttjas som park. Där finns också Lunds äldsta idrottsplats och en bollplan (Högbo) samt koloniträdgårdar. Väster om den bebyggelse som ingår i undersökningen ligger Värpingeravinen med Rinneback.

Bebyggelsen i *Kobjer (J)* består mest av äldre villor och flerfamiljshus. Grönområdena omfattar Gustavshemsparken, Quantenborgsparken, Slätterbacken, Kaprifolieparken med Djurens Minneslund, Tulpanparken, Parkförvaltningens odlingar (Plantagelyckan), Sliparelyckan, Kobjersparken, Mors Hage samt bollplan. Kobjer avgränsas i norr och väster av Norra Ringen, i öster av järnvägen norrut och i söder av Öresundsvägen och järnvägen västerut.

Gunnesbo (K), som omfattar både småhusbebyggelse och flerfamiljshus, började byggas under åttiotalet. I sydvästra delen ligger ett ganska omfattande industriområde. Förutom gång- och cykelstråk och bollplaner finns ett antal grönområden, nämligen Gunnesboparken, Koloniparken samt Fornängen med Rävs hög. Gunnesbo avgränsas i öster av järnvägen västerut samt i söder av Norra Ringen. Koloniträdgårdar finner man traditionsenligt längs järnvägsspåret.

I Nöbbelöv (L) består byggnationen av både småhus och flerfamiljshus. Utbyggnaden av området påbörjades på femtiotalet. Av den ursprungliga byn Nöbbelöv återstår idag kyrkan samt några gårdar. Områdets grönområden är Oscarshemsparken, Decemberfältet, Danska Parken, Nöbbelövsparcken, Jaktparken och Hubertusparken. Området gränsar i öster till Fredentorps begravningsplats. I norra gränsen finner man Nöbbelövs gamla kyrka. Området avgränsas i öster av Kävlingevägen, i söder av Norra Ringen och i väster av järnvägen.

(Vid tiden för undersökningen var området Ladugårdsmarken i norra delen av Lund ännu inte färdigställt.)

Demografiska skillnader

Vid undersökningens genomförande hade staden Lund (exklusive Stångby/Vallkärra, Torns glesbygd och på församling skrivna) en folkmängd på 61.195, varav 8.870 var sextiofem år och däröver (14.5%). Motsvarande procenttal för hela kommunen var 13.5 procent (Lunds Kommun, 1990). Befolkningens fördelning på de olika stadsdelarna framgår av Tabell 6.

Tabell 6. Befolkningen i Lunds olika stadsdelar och de som ingick i samplet (Lunds Kommun, 1990).

Stadsdel	Invånare		Samplet	
	Totalt	>65 år	Antal	Ålder (M)
Centrum	10.550	2.015	154	80.8
Möllevången	1.458	367	28	79.4
Norra Fäladen	7.494	337	14	78.9
Tuna	3.337	704	51	78.5
Östra Torn/ Mårtens Fälad	6.191	867	69	80.0
Linero	4.547	396	19	75.6
Järnåkra/Nilstorp	4.876	887	55	77.7
Klostergården	4.212	649	43	78.0
Väster	9.245	1.941	150	77.8
Kobjer	1.417	292	18	76.4
Gunnesbo	4.168	104	4	74.8
Nöbbelöv	3.700	311	20	77.2

En jämförelse mellan de olika stadsdelarna visade att de i samplet som bodde i centrala Lund i genomsnitt var något äldre, medan de som bodde på Linero, Kobjer, Gunnesbo och Nöbbelöv var något yngre än de övriga ($p=.000$)(40). Däremot fanns det inga skillnader i hur mycket man vistades utomhus. Inte heller fanns det någon skillnad i rädsla för att gå ut eller i hälsoindex mellan de olika stadsdelarna.

Grönområdenas utveckling i Lund

Ursprungligen fanns innanför den gamla stadsvallen, förutom Lundagård, gamla Botaniska trädgården och Paradislyckans planteringar, även obebyggda ängar och privata trädgårdar. Vid mitten av artonhundratalet, då folkmängden ökat avsevärt, breddades gatorna, Lundagårds murar revs och innanför den gamla stadsvallen anlades en ringväg av breda trädplanterade esplanader.

Under nittonhundratalets första del byttes parkernas slingrande promenader mot klassicerande anläggningar. På trettioalet anlades idrottsplaner och i parkerna anordnades lekplatser för barnen. Fyrtioalets brist på arbetskraft gjorde att nyanläggningar avstannade. Befintliga grönområden utnyttjades som potatislotter. Efter fyrtioalet anlades parkerna efter ett mer naturligt mönster där gräsmattor och buskage följde terrängens former. Gräns mellan park och bostadsområde var inte längre lika distinkt.

På femtiotalet styrdes planeringen av idéer om att varje stadsinvånare skulle ha tillgång till service på nära håll, och dit räknades också parkerna. Möjligheter till idrottsutövning och konstupplevelser skulle också främjas och göras tillgänglig för allmänheten. Fotbollsplaner anlades och offentlig konst sattes upp i bostadsområdena. Sextioalets miljonprogram kom även att prägla parkerna. Utemiljöerna planerades slentrianmässigt på ytor anpassade efter byggkranars framkomlighet. Växturvalet blev enahanda och asfalten ett allt vanligare inslag. Sjuttio- och åttiotalen har inneburit en återgång till humanare format i byggandet. Även när det gäller staden, eftersträvar man en ekologisk helhetssyn och betraktar den som en egen biotop med speciella förutsättningar för växt- och djurliv (Klintborg, 1990).

Park- och naturvårdsnämnden erbjöd under 1991 ett femtiotal friluftsanslag i kommunens parker, till exempel folkdanslag, blåsorkester, körer, spelmanslag, teatergrupper och studentorkestrar. Flertalet arrangemang ägde rum under tiden maj till augusti och var förlagda till Stadsparken.

De mest attraktiva platserna

Mot bakgrund av denna kortfattade beskrivning av Lunds uteplatser och grönområden skall vi nu redovisa de platser som de äldre brukar besöka. Totalt namngavs sex torgplatser, trettiotvå parker, sex kyrkogårdar samt en mängd stadsdelar, promenad- och cykelstråk, koloniområden och naturområden (Tabell 7). Enbart sådana platser som nämnts av minst fem personer redovisas här. Platser som nämnts av enstaka personer återfinns i Appendix.

Det finns några 'magneter' dit de äldre dras i stort antal. Stadsparken i Lund nämndes av allra flest, nämligen etthundra-sjuttiotvå personer (Bild 2a & b). Genom Stadsparken löper Högevall, som utgör den sista resten av den befästning som tillkom på trettonhundratalet och omgav hela staden. I början av artonhundratalet blev vallen betesplats och överläts strax därefter till Akademien som promenadplats. Lunds invånare bildade 1860 ett parkbolag för att förhindra att promenadplatsen bebyggdes. 1904

övertog staden parkbolagets trädgård. Åkrarna utanför vallen togs 1907 i anspråk för en utställning varvid det strikta centrala partiet i parken anlades.

Tabell 7. De oftast namngivna platserna i Lunds stad. Antal personer som angett respektive plats. (Se också Appendix.)

Plats	Omnämmande
Stadsparken	172
Mårtensstorget	102
Botaniska Trädgården	85
Norra Kyrkogården	73
Hardebergaspåret	41
Lundagård med Universitetsplatsen	19
Sankt Hans Backar	18
Sankt Lars Park	18
Tunaparken	15
Monumentparken	14
Folkets Park	13
Thulehemsparken	12
Kobjersparken	11
Sankt Jörgens Park (Skönadal)	11
Klostergårdens grönområde	8
Clemenstorget	8
Vipeholmsparken	7
Lineroparken	7
Bantorget	6
Karhögsparken	6
Östra Kyrkogården	6
Klostergårdens koloniområde	6
Koloniområdet Öster 2	6
Vildandsparken	5
Galjevången	5



Bild 2a & b. Stadsparken besöktes av fler äldre än någon annan plats i Lund.

År 1909 avsatte stadsfullmäktige pengar för anläggandet av en stadspark. Det centrala partiet behölls som det var. I sydvästra delen anlades en öppnare del, Gröningen. En liten damm omvandlades till fågeldamm och massorna lades upp till en kalkbacke. I parken fanns en äldre gjutjärnsfontän som ännu står på sin gamla plats. Inhemska och utländska träd och buskar planterades, och 1911 var parken färdig. Parkens struktur är i stort sett oförändrad sedan dess. Högevallsbadet i parkens nordvästra del invigdes 1980 på en plats, där det funnits badhus i flera omgångar sedan slutet av artonhundratalet. I parkens södra del har under nittonhundraåttiotalet ombyggnaden av det gamla mejeriet till Lunds nya musik- och kulturhus tillfört parken ytterligare verksamheter (Klintborg, 1990).

Mårtenstorget, som är beläget i de centrala delarna av Lund, kom på andra plats och nämndes av etthundratvå personer (Bild 3). Torget anlades omkring 1840 och var främst avsett för kreatursmarknad. Ursprungligen omgavs Mårtenstorget av låga putsade byggnader, men under nittonhundratalet ersattes flertalet med tegelfasadsbyggnader, någon upp till fyra våningar (Åström, 1988).



Bild 3. Mårtenstorget med sin brokiga torghandel är ett populärt utflyktsmål mitt i Lund.

Mårtenstorget omges idag av affärer, bland annat bank, systembolag, apotek och varuhus. Vidare förekommer en saluhall, Konsthallen och Krognoshuset, vilket daterar sig från medeltiden, samt flera restauranger. Bebyggelsen är av både äldre och nyare karaktär och med några få undantag relativt småskalig. På två av torgets sidor finns starkt trafikerade gator. I periferin förekommer en del träd.

Mårtenstorget karaktäriseras framför allt av sin torghandel. Under förmiddagarna är torget fyllt av marknadsstånd, vilket gör att det är ett myller av liv och rörelse av nästan sydlandsk karaktär. Bänkarna, som är placerade intill konsthallen, ockuperas av det så kallade A-laget. Vid torget förekommer också några mindre kiosker och korvstånd. Efter klockan 14.30 används torget framför allt som parkeringsplats. I en undersökning av tio skånska torgrum var Mårtenstorget det torg som bedömdes ha den högsta sociala intensiteten, vilket ju knappast är förvånande med tanke på den livliga torghandeln (Küller, 1988b).

Den tredje mest omtalade platsen var Botaniska Trädgården som nämndes av åttiofem personer (Bild 4). Ända sedan medeltiden har trädgårdar för medicinalväxter funnits i Lund. Den nuvarande Botaniska Trädgården började anläggas 1862. För att skapa så många växtmiljöer som möjligt grävdes det dammar och kastades upp jordvallar. Läplanteringar i öster och väster skyddade trädgården som så småningom fylldes med växter av olika slag. De ursprungliga byggnaderna, bland annat ett växthus, finns ännu kvar. Detta fungerar nu som botaniskt museum (Bevaringskommittén, 1991; Klintborg, 1990).



Bild 4. Botaniska Trädgården lockade med sin rika och varierade grönska.

Norra Kyrkogården, som nämndes av sjuttiotre personer, ligger strax norr om centrum och utgör, med sin varierade, delvis åldrade växlighet, en grön lunga i denna del av staden (Bild 5). I början av artonhundratalet började man anlägga kyrkogårdar utanför städerna, dels på grund av platsbrist, dels för att förhindra

smittspridning från epidemiska sjukdomar. Norra Kyrkogården anlades på en lertåkt norr om staden och har successivt utvidgats och 1896 tillkom ett gravkapell (Bevaringskommittén, 1991).



Bild 5. Förutom torg och parker var kyrkogårdarna de mest besökta platserna. Bilden visar Norra Kyrkogården.

Ytterligare ett område, eller snarare ett grönt stråk, nämndes ganska ofta. Det var Hardebergaspåret, som nämndes av fyrtioen personer. Det sista tåget till Hardeberga avgick 1965, och 1966 togs spåren bort, varefter vallen kunde användas som promenad- och cykelstig. Denna utgår idag från Högevallsbadet och löper söder om Stadsparken, genom Margretedals industriområde, korsar Dalbyvägen, går längs Sankt Jörgens väg, in genom Elias Fries Park, över motorvägen och ut genom Östra Torn mot Kungsmarken, Fågelsång och Södra Sandby. I Elias Fries Park, som anlades 1954, finns ännu planteringar kvar sedan den tid där låg en station. Det man emellertid idag främst avser, när man säger Hardebergaspåret, är spårets östra sträckning, ungefär från Dalbyvägen och österut (Klintborg, 1990).

De nämnda fem områdena, Stadsparken, Mårtenstorget, Botaniska Trädgården, Norra Kyrkogården och Hardebergaspåret, har en särställning i materialet. Samtliga ligger i centrum eller utgår i nära anslutning till centrum.

Några andra platser i Lund

Det finns ytterligare ett tjugotal platser i Lund som nämnts av mellan fem och tjugo personer. Förvånande är kanske att Lundagård, som är ett av Lunds mest centrala och omskrivna grönområden, inte nämns av mer än nitton personer. Ursprungligen var Lundagård danskt biskopssäte med en mur omkring. Efter det att Skåne blivit svenskt drogs Lundagård in till kronan för att i slutet av sextonhundraåttiotalet överlätas till Lunds Akademi. Åren 1746-49 anlades efter Härlemans ritningar en botanisk trädgård (nuvarande universitetsplatsen) samt Lundagård. I mitten på artonhundratalet revs murarna och på artonhundraåttiotalet byggdes Helgo Zettervalls universitetsbyggnad på den gamla botaniska trädgårdens plan. Palestra et Odeum tillkom också vid ungefär samma tidpunkt (Klintborg, 1990).

Genom stadens tillväxt norrut och ökad genomfartstrafik har Lundagård efter hand delvis förlorat sin karaktär av promenad- och viloplats. Av det hundratal träd som nu står i Lundagård, kan ett fåtal härröra från den första planteringen 1747. De övriga träden planterades i samband med universitetshusets tillkomst och strax därefter. Många av träden är idag i mycket dåligt skick, och en livlig diskussion förs om Lundagårds framtid.



Bild 6. Sankt Hans Backar utgör ett välbesökt strövområde i norra delen av Lund.

Därefter omnämns i rangordning ett antal parker av stadsdelskaraktär. Sankt Hans Backar utgör ett stort grön- och strövområde

i den norra delen av Lund. Området är historiskt intressant. Vid Sankt Hans Källa firades årligen midsommar under andra hälften av sjuttonhundratalet. I början av artonhundratalet försvann detta folknöje. 1947 började sopor tippas på området. Sopberget växte snabbare än man anat och på femtio- och sextiotalen, då kvoten snart skulle vara fylld, gjordes flera olika planer för iordningställande. Området färdigställdes under sjuttioalet (Klintborg, 1990).

Mot norr och väster öppnar sig ett böljande backlandskap, mjukt fallande ner mot en naturlig dalsänka. I öster och söder har parken en stramare karaktär (Bild 6). Höjdskillnader på fyrtiofem meter gör området spännande. Utsiktspunkten, varifrån man vid klart väder kan se Köpenhamn, ligger åttiosex meter över havet. Det finns en amfiteater, urgröpt som en skål, där bålet tänds Valborgsmässoafton. Tusentals träd och buskar klär de brantaste sluttningarna.

Ett område mellan Klostergården och Höje å togs i slutet av artonhundrasjuttioalet i anspråk för anläggningen av Lunds nya hospital, nuvarande Sankt Lars Sjukhus, som blev färdigt 1879. Sjukhusområdet utgör idag en vackert uppvuxen park med institutionsbyggnader främst från sekelskiftet (Ingers, 1971).



Bild 7. Tunaparken rymmer uterum med avskildhet och skönhet.

En annan betydligt mindre park är Tunaparken i den inre östra delen av Lund (Bild 7). Här låg till slutet av fyrtioalet Tuna Slott, en stor villa med tinnar och torn, byggd på artonhundrasjuttioalet. Efter rivningen uppläts trädgården 1955 som allmän

park. I parken finns en rosengård och på platsen för slottets köksträdgård ligger nu en barock broderiparterr. De exotiska träd som planterades på artonhundratalet kan man ännu se exempel på (Bevaringskommittén, 1991).

Monumentparken är också en mindre stadsdelspark strax norr om centrum. Till tvåhundraårsminnet av slaget vid Lund 1676 restes här en obelisk. Parkområdet utsträcktes senare åt söder och domineras numera av stora almträd. Åttehögen i parkens norra del var tingsplats under slutet av tolvhundratalet. Under hela medeltiden och ända in på femtonhundratalet hyllade de skånska landskapen vid högen de nytillträdda danska kungarna. I parkens damm finns en skulptur av en pojke som rider på en groda, och vid sandlådan står skulpturen av en dragspelare (Bevaringskommittén, 1991).



Bild 8. Folkets Park på 'Väster' är numera enbart en park vilken som helst.

Andra stadsdelsparker som nämndes av ett flertal personer var bland annat Folkets Park (Bild 8), Thulehemsparken, Kobjersparken, Sankt Jörgens Park och Klostergårdens grönområde. Sankt Jörgens Park kallas också Skönadal, eftersom Skönadalsbäcken var utgångspunkten för parkens utformning när planerna presenterades 1936. Emellertid gick anläggandet av parken långsamt, men slutligen påbörjades parken som ett beredskapsarbete med avbrott för krigsåren, då den togs i bruk för potatislotter. Parken innefattar också det område som under medeltiden rymt Sankt Jörgens spehälskesjukhus. Grunden till den medeltida kyrkan och sjukhuset är

markerade med stenar. Bäckens, som rinner genom Skönadal, avslutas i en plaskdamm med en närbelägen lekplats (Bild 9) (Bevaringskommittén, 1991; Klintborg, 1990).



Bild 9. Trots sitt centrala läge nämndes Sankt Jörgens Park eller 'Skönadal' endast av några få personer.

Det hör till ovanligheterna att sextiotalets stora bostadsområden begåvats med riktiga parker, men Klostergårdens grönområde är ett undantag. Förutom gräsmattor för bollspel och solbad ryms här bland annat en plaskdamm och en bygglekplats som var bland de första i landet. Klostergårdsfältet har på tjugofem år vuxit upp till en lummig och karaktärsfylld park (Klintborg, 1990).

Ytterligare ett par centralt belägna torg nämndes också av flera personer, nämligen Clemenstorget och Bantorget. På slutet av artonhundratalet, när stadens inre inte längre kunde hysa de allt större kreatursmarknaderna, tillkom Clemenstorget. Torget utgör en kvadrat i en rutnätsplan som lades ut för Lunds norra delar. I dess mitt finns en liten idyllisk plats med parkliknande karaktär, med en fontän omgiven av bänkar. Runtomkring denna plats finns det trafikerade torget, med parkeringsplatser, affärer och närhet till järnvägsstationen. Det faktum att torget omges av fyra hårt trafikerade gator gör att dess centrala del blir något svårtillgänglig. Torget är därför ganska tomt utom på lördagar, då där förekommer loppmarknad. I övrigt är torghandeln obetydlig. På tre sidor avgränsas torget av höga byggnader, framför allt av

sekelskifteskaraktär, med en uttrycksfull, delvis jugendinspire-rad tegelarkitektur. På den fjärde sidan mot järnvägen finns en betydligt lägre bebyggelse, bland annat ett tullhus, som numera fungerar som auktionskammare (Åström, 1988; Klintborg, 1990).

I slutet av sjuttio-talet blev Clemenstorget föremål för betydande ingrepp, då ett par av de äldre byggnaderna revs och ersattes av det så kallade Fokushuset. (Hur befolkningen i Lund reagerade på denna förändring redovisades i ett par doktorsavhandlingar av Sorte, 1982, sid 95-104, och Janssens, 1981, sid 5-10, samt 1984; se också Küller, 1988b.)

Bantorget ligger inte, som man skulle förvänta sig, mitt framför Lunds järnvägsstation, utan något förskjutet söderut framför Grand Hotel. Torget har nyligen restaurerats och fått nya bänkar tillverkade efter gammal modell. Bantorget lades ut som torg på artonhundrafemtio-talet när järnvägen drogs fram (Klintborg, 1990).

Några koloniområden i Lund

Enskilda koloniområden kom ganska långt ned på listan, troligen för att de är så många som sexton stycken. Totalt nämndes olika koloniområden av femtioåtta personer, men inget enskilt koloniområde nämndes mer än av några få.

De första koloniträdgårdarna i Sverige anlades i Malmö och Landskrona i slutet av artonhundratalet efter ideer från Tyskland och Köpenhamn. För sin överlevnad började det växande industri-proletariatet anlägga små trädgårdar för odling av potatis, kål och grönsaker. Kolonierna blev också en motvikt mot slumområden, tuberkulos och ohälsosamma arbetsplatser. 1905 anlades den äldsta kommunala kolonin i Lund, Östra Koloniträdgården, omfattande trettioåtta lotter (idag Öster I). När Centralkommittén för Lunds kolonister bildades 1915 var antalet lotter 608 och på tjugotalet över åttahundra. Idag har intresset för koloni- och odlingslotter ökat markant igen. Kolonistugornas arkitekturstilar är värda ett studium i sig. I Lund finns också ett drygt tjugotal kommunala odlingslotsområden (Bevaringskommittén, 1991; Klintborg 1990).

De många små andningshälen

Det är inte bara de stora parkerna, torgen och kyrkogårdarna som lockar. Det finns i Lund en mängd små stadsdelsparker, promenad-stråk och viloplatsar med träd och buskar som utgör andningshål, inte minst för äldre människor (Appendix). Dessa grönområden, som endast angetts av ett fåtal, kan vara lika viktiga för den enskilde som de mer populära platserna. Det är ofta platser som utnyttjas i anslutning till boendet. De är jämnt fördelade över staden. Genom sin närhet är det sådana andningshål, som man med ökande ålder mer och mer hänvisas till. Genom sin annorlunda karaktär kan de också ge de äldre ett litet privat revir.

Finns det platser som man undviker?

Vi har också vänt på frågan genom att be de äldre ange om det finns några grönområden de undviker att besöka. Härvid nämndes Stadsparken av femton personer, Botaniska Trädgården av fem, samt Bytaregången och Lundagård av vardera fyra personer. De oftast angivna skälen till varför dessa platser undviks var upplevelsen av hot från andra personer, rädsla för A-laget, för väskryckning och överfall. Ibland hade man blivit varnad för att besöka en sådan plats. Sådana skäl nämndes av tjugotre personer. Detta stämmer väl med var Rapoport (1986) fann, nämligen att människor undviker sådana platser som förknippas med våld, eller som upplevs 'tillhöra' en annan grupp.

Andra skäl var att man upplevde en plats som folktom och därtill mörk och grå, kuslig och ruskig. Detta angavs av elva personer. Hälsoskäl, egen eller närståendes sjukdom samt brist på tid och ork angavs av åtta personer. Lika många upplevde avståndet som avskräckande. Man vågade ej ensam gå så långt från hemmet. Andra mindre vanliga orsaker var smuts, skräp och föroreningar, ojämna gatstenar, lösspringande hundar och störande cykeltrafik samt, om vintern, snö och halka. Kraftig blåst och storm är inte ovanligt i Lund. En ständigt återkommande diskussion i lokalpressen är den stora risken för fallande träd och grenar framför allt i Lundagård. Endast två personer nämnde emellertid detta faromoment.



Bild 10. På grund av sin närhet till Systembolaget är Bytaregången en plats de äldre undviker.

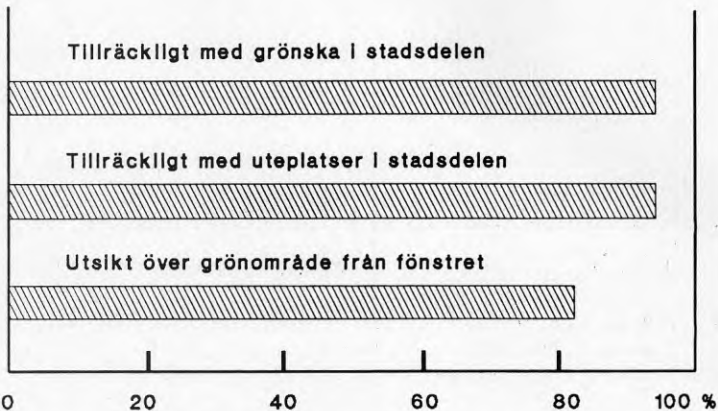
Vi kan ta Bytaregången som exempel på platser som undviks (Bild 10). Vid Clemenstorget, bakom ett plank, finner man ett litet trädgårdsrum med en skulpturförsedd damm. Genom ytterligare gröna rum leder gången söderut i riktning mot järnvägsstationen och Knut Den Stores Torg. Parken är planterad med ett rikt urval av växter och längs gångarna står trettiofyra bänkar. I ett av parkrummen finns en lekplats. Bytaregången var färdig 1981.

Objektivt sett är Bytaregången tilltalande med sin intima rums-känsla och rika växtlighet. I samma kvarter finns emellertid också ett av Lunds två systembolag. En av författarna berättar: 'I samband med inventeringen i oktober mötte jag vid södra ingången till Bytaregången en äldre dam som frågade mig, om där satt några. Vad då, svarade jag, varvid hon gjorde en halsande gest. När jag svarade nekande, sa hon att då kunde hon gå igenom. Det brukade nämligen sitta alkoholister där med sina flaskor, och inte för att hon trodde att de skulle göra henne något, men de var alltid otrevliga, och när sådana fanns i gången föredrog hon att gå runt kvarteret.'

Tillgången till uteplatser och grönska

Med sina många parker, talrika promenadstråk, kyrkogårdar samt grönskande villa- och flerfamiljsområden är Lund objektivt sett en grön stad. Som framgår av Figur 19 ansåg också nästan nittiofem procent av de äldre att det fanns tillräckligt med grönska i deras respektive stadsdelar. Till och med på vintern uppgick siffran till nittiotre procent. Lund är således även subjektivt en mycket grön stad. Åttio procent hade också utsikt över något grönområde från sitt fönster.

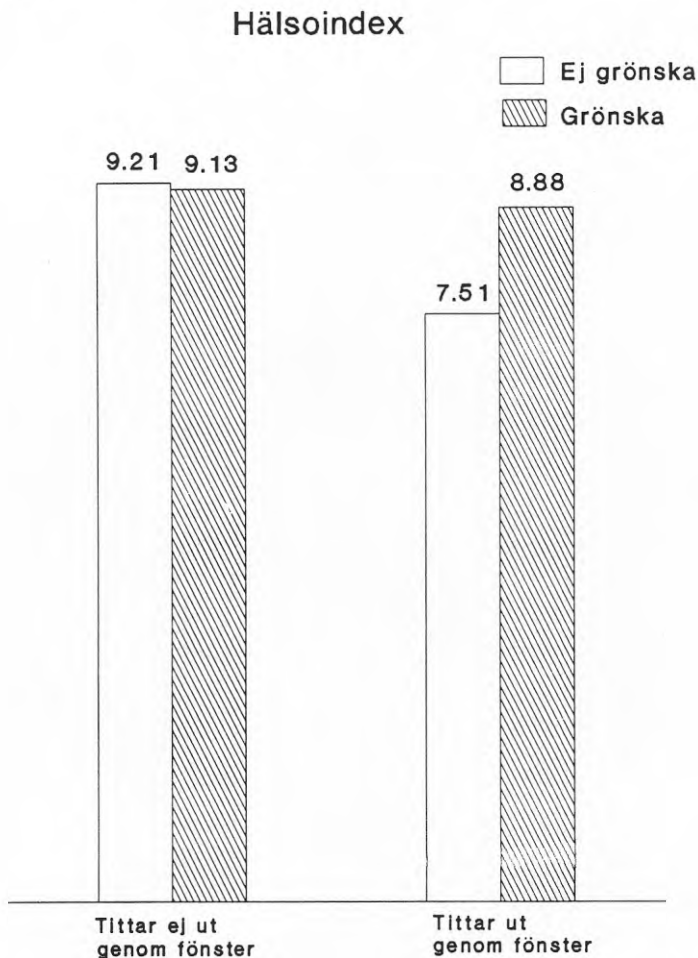
Vid en jämförelse mellan de olika stadsdelarna framkom emellertid vissa skillnader. Framför allt i Kobber men även i Lunds centrum var det en del som tyckte att det fanns för litet grönska ($p=.01$)(41). Av de som bodde där hade endast sextiofem procent utsikt över något grönområde ($p=.000$)(42).



Figur 19. Tillgången till uteplatser och grönska vid bostaden och inom stadsdelen (N=598, 577, 620)

Över nittio procent ansåg att det fanns tillräckligt med uteplatser i stadsdelen där de bodde. I detta avseende fanns det ingen skillnad mellan de olika stadsdelarna.

Gång efter annan möts vi av uppgifter om naturens och grönskans betydelse för välbefinnande och hälsa (Kaplan & Kaplan, 1989). Det kan konstateras att de äldre i Lund som hade tillgång till egen trädgård både vistades utomhus nästan en timme mer per dag ($p=.000$)(43) och hade högre hälsoindex ($p=.000$)(44). Det är svårt att sluta sig till orsakssambanden bakom dessa samband. Faktorer som ålder och socialgruppsstillhörighet kan tänkas ha påverkat utfallet.



Figur 20. Att ha utsikt över grönska från fönstret tycks vara positivt för hälsan (Grönska, $p=.007$; Brukar titta ut, $p=.000$; Interaktion, $p=.003$)(45).

Det finns dock ett annat sätt att närma sig frågan. Ulrichs (1984) studie av postoperativa patienter antydde att utsikt över grönska skulle öka välbefinnandet. Pågående studier på Akademiska Sjukhuset i Uppsala pekar i samma riktning (Ulrich m.fl., 1993). Åttio procent av de äldre i vårt sampel hade från sitt fönster utsikt över ett grönområde. Vi skall jämföra deras hälsoindex med de övrigas och då också ta hänsyn till om de brukade sitta och titta ut genom fönstret. Figur 20 visar att de som inte brukade sitta och titta ut genom fönstret hade högst hälsoindex ($p=.0001$)(46). Eftersom de var relativt friska kunde de lätt gå ut, och det fanns mindre anledning för dem att uppehålla sig vid fönstret. De övriga, de som brukade sitta och se ut genom fönstret, var sannolikt i större utsträckning bundna till en tillvaro inomhus. Av dessa hade de med utsikt över grönska mycket högre hälsoindex än de övriga ($p=.000$)(47).

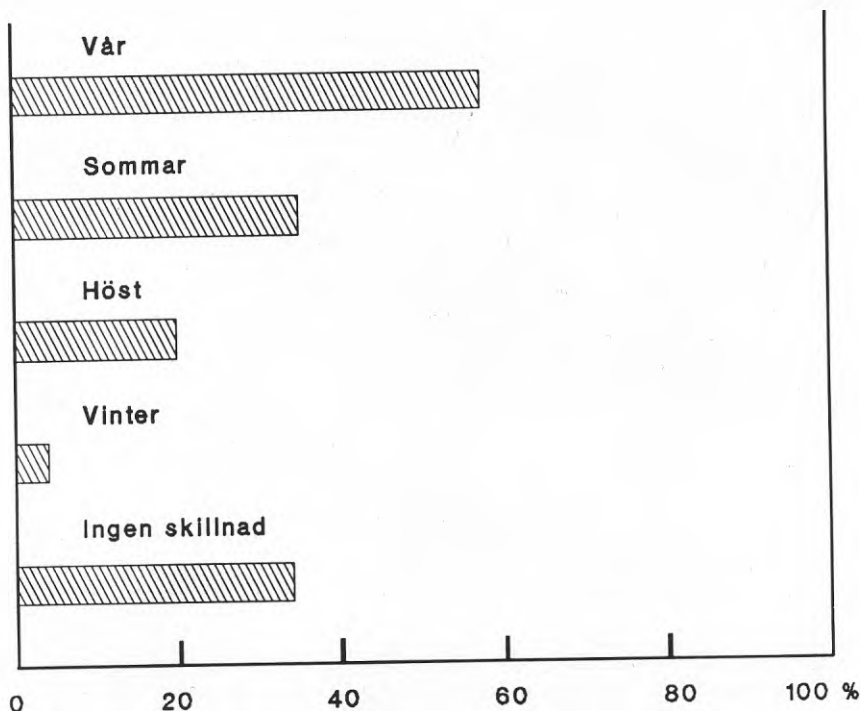
Lundaklimatets betydelse

Klimatet i sydvästra Skåne är växlande och oberäkneligt. Våren och försommaren är ofta soliga och fina, men både sommar, höst och vinter kan nederbörden vara riklig, även vintertid mest i form av regn. Det kan dock vara mycket kallt under kortare perioder.

De kallaste månaderna i Lund är januari och februari, normal medeltemperatur är $-0,6$ respektive $-0,5^{\circ}\text{C}$, medan den varmaste månaden är juli ($16,8^{\circ}\text{C}$). Normalt faller det 660 millimeter nederbörd per år. Den torraste perioden infaller från februari till och med maj. 1990, då studien genomfördes, var vintern varm med medeltemperaturer för januari och februari om $3,8$ respektive $5,4^{\circ}\text{C}$. Medeltemperaturen för juli var normal (Lunds Kommun, 1992).

Höst, vinter och tidig vår är vädret ofta blåsigt, och perioder då vindarna når stormstyrka är inte ovanliga. Blåsigt är det under perioden januari till mars samt i oktober. Juni, juli och augusti är minst blåsiga. Under sommaren dominerar vindar från väst och sydväst och även vintertid är dessa vindar vanligast. Ostliga vindar förekommer under vinter- och vårmånaderna, ofta i samband med snöfall, vilket förorsakar drivbildning som kan bli besvärande även vid måttligt snöfall.

Förutom det geografiska läget och närheten till havet bidrar det öppna landskapet och avsaknaden av skogsvegetation till det utsatta klimatet. Säkert är det också framför allt klimatet som gör att flertalet äldre ansåg Lund vara mest till sin fördel om våren och sommaren ($p<.001$)(48)(Figur 21). Detta överensstämmer med tidigare undersökningar både i England och i södra Sverige (Mikkellides & Willcocks, 1987). Framför allt uppskattas Lund om våren. Säkert finns det hos äldre människor också en speciell känsla för denna årstid som associerar till pånyttfödelse och hopp inför framtiden. I kontrast härtill var det bara några få procent som menade att Lund är mest till sin fördel om vintern.



Figur 21. När är Lund mest till sin fördel? (Årstid, $p < .001$) (48)

De äldres egna önskemål

Vi ställde också frågan vilka förbättringar av utomhusmiljön de äldre själva skulle vilja se genomförda i Lund (Tabell 8). Fler-talet önskemål sammanhängde med framkomligheten. Man vill ha mindre trafik och avgaser. Det skall vara lättare att ta sig fram på trottoarerna och finnas fler cykel- och promenadstråk, där man inte riskerar att bli påkörd.

Ett annat önskemål gällde grönska och växtlighet. Man vill ha fler parker och grönområden. Detta är intressant eftersom vi ju tidigare kunnat konstatera att Lund är en mycket grön stad.

Ett tredje genomgående tema gällde bättre renhållning och städning samt, på vintern, snöröjning. Andra vanliga önskemål avsåg detaljplaneringen av utemiljön med fler bänkar, bättre belysning, etcetera.

Slutligen kan det även här konstateras att önskemål förknippade med det sociala livet kom långt ned på listan, och då framför allt i form av bättre övervakning. Beror detta på att de äldre redan har en rik social gemenskap? Eller har de nog av att betrakta det sociala livet på avstånd? Eller har de, som svarat på våra frågor, inte uppfattat det sociala livet som en del av den utemiljö de skulle bedöma? Enligt Berglund & Jergeby (1992) har den fysiska miljön i staden relativt liten betydelse när det gäller att knyta vänskapsrelationer.

Tabell 8. Vilka förbättringar av utemiljön vill man se genomförda? Antal personer som angett respektive önskemål.

Önskemål	Personer
Bättre trafikmiljö, mindre biltrafik, färre parkeringsplatser	60
Mer grönska och växtlighet, fler parker och grönområden	59
Bättre framkomlighet, gatubeläggning, trottoarer, snöröjning, halkbekämpning	52
Bättre renhållning av parker och kommunala anläggningar. Städning av busskurer	50
Fler cykel- och promenadstråk. Trafikseparering d:o	37
Mer bänkar, vindskydd, gatubelysning, allmänna toaletter, trappräcken	34
Minskning av avgaser och industriutsläpp	29
Bättre övervakning mot vandalisering och bråk. Fler patrullerande poliser	9
Bättre stadsplanering, bevarande av gamla Lund	8
Mer vatten, fontäner, sjöar och utomhusbad	5
Fler mötesplatser, kaféer	4
Bättre kollektivtrafik	4
Fler gågator. Ljudsignaler på övergångsställen	4
Förbud mot affischering och lösspringande hundar	4
Fler utomhusaktiviteter för äldre, t ex minigolf, boulebana	4

KAPITEL 4. ÄLDRES UTEVISTELSE I SVERIGE OCH I TURKIET

Marianne Küller och Rikard Küller, Lund
Olcaç Imamoglu och Vacit Imamoglu, Ankara

Problemställning och studiens genomförande

I detta kapitel redovisas resultat från en jämförande studie av äldres förhållanden i Sverige och Turkiet. I Sverige intervjuades äldre i sina hem om förhållanden rörande bland annat boende, arbete, fritid, hälsa och ekonomi. För att speciellt belysa miljöns betydelse valdes personerna från fem olika områden, ett centralt område och ett förortsområde i Malmö, en stadsdel i Karlskrona och samt ett inlands- och ett kustområde utanför Karlskrona (Bild 11a & b) (M. Küller m.fl., 1990; Küller, 1985, 1988a). Studien replikerades i Turkiet på äldre personer, vilka bodde i tio olika städer, Izmir, Ankara, Keyseri, Burdur, Zungoldak, Gaziantep, Bulancak, Safranbolu, Nazilli och Milas (Bild 12a & b) (Imamoglu, m.fl., 1993). Denna presentation behandlar de två samplens hälsa och utevistelse.

Studiens övergripande syfte var att besvara följande frågor: Tillbringar turkarna, som lever i ett mildare klimat, mer tid utomhus än svenskarna? Bibehåller personer, som tillbringar mer tid utomhus, hälsan bättre. Sover de bättre? Är de mindre mottagliga för depression? Påverkar miljöfaktorer såsom grönska, typ av boende och utomhusmiljöns utformning, tiden man tillbringar utomhus?

De två samplens sammansättning

Den svenska intervjugruppen bestod av 502 personer (245 kvinnor, 257 män) i åldrarna sextio till sjuttioett, med medelvärdet 65.2 år. Den turkiska gruppen bestod av 448 personer (166 kvinnor, 282 män) i åldrarna femtiofem till sjuttioett, med ett medelvärde om 62.4 år. Det faktum att den turkiska gruppen var något yngre än den svenska kan motiveras av skillnader i förväntad livslängd och pensionsålder i de båda länderna. År 1986 var den förväntade livslängden i Sverige åttio år för kvinnor och sjuttiofyra år för män, medan motsvarande siffror för Turkiet var sextiofem och sextioett år. Ålderspensioneringen infaller i Turkiet för kvinnor vid femtio år och för män vid femtiofem år, jämfört med sextio till sextiofem år för Sverige. De båda samplena kan sålunda, trots skillnader i kronologisk ålder, anses vara jämförbara vad gäller fysiologisk ålder. En annan skillnad mellan de båda samplena var att turkarna bodde i städer, medan två av de svenska lokaliteterna var landsbygd. Vid den statistiska bearbetningen har därför analyserna också utförts på ett reducerat svenskt sampel av enbart stadsbor. Närhelst denna skillnad haft betydelse för resultatet, redovisas detta klart i texten.



Bild 11a & b. Lindängen i Malmö (överst) och Pantarholmen i Karlskrona ingick i den svenska studien

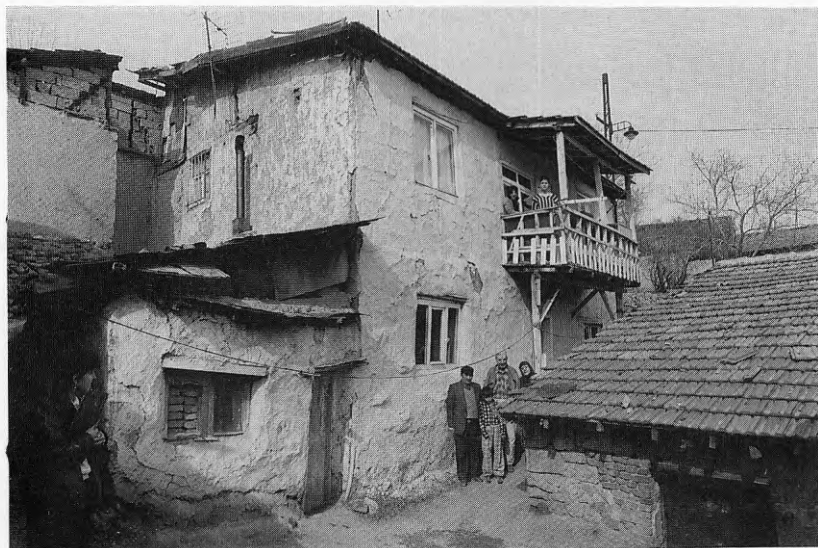
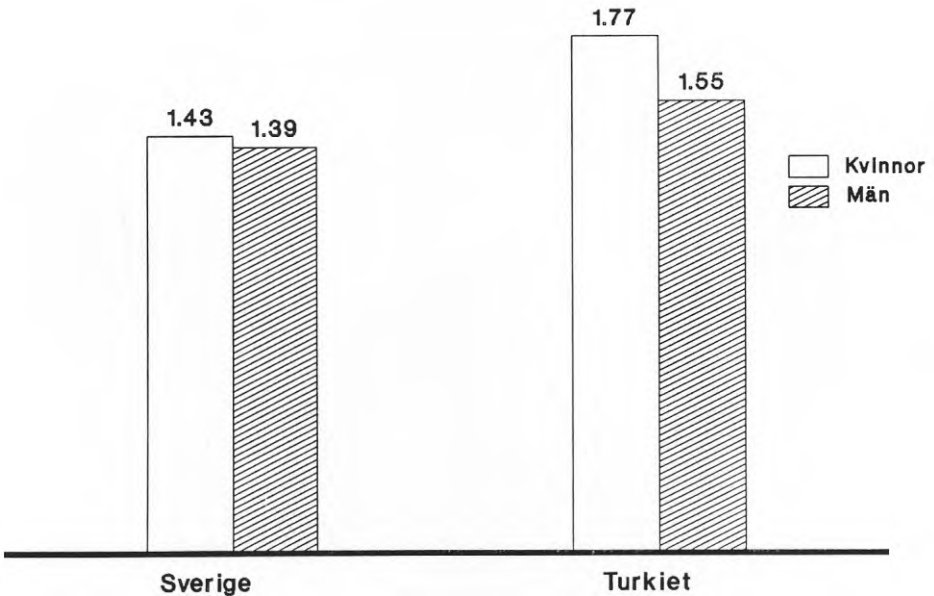


Bild 12a & b. Undersökningen upprepades i tio turkiska städer.
Överst 'squatter housing' i Ankaras utkanter,
nederst ett bostadsområde i centrala Ankara.
(Foto: Imamoglu)

Svenskarnas och turkarnas allmänna hälsostatus

För att få en uppfattning om gruppernas hälsa ställdes följande frågor: Lider du ofta av följande krämpor eller besvär: huvudvärk, värk i lederna eller kroppen, yrsel, högt blodtryck, dåligt minne, oro eller ångest, matsmältningsbesvär, ont i magen, eksem eller allergier, förkylning eller influensa, allmän svaghet, tand- eller tuggproblem, illamående och kräkningar, andnöd eller ont i bröstet? och, slutligen: Har du något annat besvär eller någon sjukdom? Baserat på dessa frågor beräknades ett hälsoindex. Analysen visar att även om den turkiska gruppen var yngre, så rapporterade de inte färre krämpor eller sjukdomar, utan tvärtom fler ($p=.000$)(49)(Figur 22). Det förelåg också en könsskillnad, så att männen i de båda länderna redovisade bättre hälsa än kvinnorna ($p=.000$)(49). De svenska männen var den grupp som kände sig friskast ($p=.000$)(49).

Ohälsa



Figur 22. Rapporterad ohälsa i Sverige och Turkiet. (1= god hälsa, 3 = dålig hälsa; Land, $p=.000$; Kön, $p=.000$; Interaktion, $p=.000$)(49)

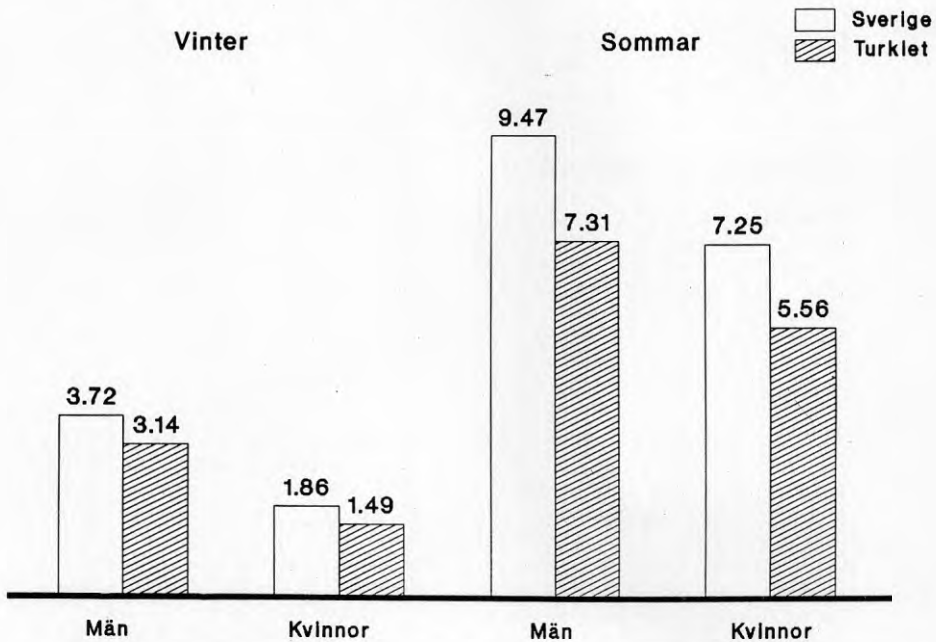
Ytterligare en fråga kan ge oss en uppfattning om hur allvarliga de rapporterade hälsoproblemen var: Hur många gånger har du besökt läkare hittills i år? Turkarna angav i genomsnitt 4.5 läkarbesök jämfört med 3.2 för svenskarna ($p=.006$)(50). Om man i

analysen uteslöt de svenskar som bodde på landsbygden, var skillnaden mellan de två länderna inte längre signifikant. Det fanns inte heller några könsskillnader i detta avseende. Även om kvinnorna således rapporterade fler krämpor och besvär, tycks de inte ha besökt läkare oftare än männen.

Utomhusvistelsens omfattning

Hur mycket var våra grupper verkligen utomhus? Formuläret innehöll två frågor om detta: Hur många timmar vistas du utomhus per dag om sommaren? respektive: om vintern? I allmänhet vistades man utomhus nästan tre gången så lång tid om sommaren som om vintern. Svenskarna redovisade något längre tid utomhus än turkarna, såväl vinter som sommar (Figur 23)(Vinter, $p=.000$; Sommar, $p=.000$)(51). Om man vid jämförelsen enbart tog med de svenskar som bodde i städerna var det vintertid ingen skillnad i utevistelse. I båda länderna tillbringade männen mer tid utomhus både om vintern och om sommaren (Vinter, $p=.000$; Sommar, $p=.000$)(51).

Utevistelse: timmar per dag



Figur 23. Hur lång tid tillbringas utomhus i Sverige och i Turkiet? (Vinter: Land, $p=.000$; Kön, $p=.000$; Interaktion, ej signifikant. Sommar: Land, $p=.000$; Kön, $p=.000$; Interaktion, ej signifikant)(51)

Utevistelse och hälsa

Tidigare forskning har visat hur viktigt det är med regelbundna uteaktiviteter året runt. Som ett ungefärligt mått på detta använde vi utomhusvistelsen vintertid. Vi antog nämligen, att om en person tillbringat ett visst antal timmar utomhus vintertid, kommer denna person också att tillbringa åtminstone lika lång tid utomhus under de andra årstiderna. Följaktligen kunde vi dela in våra två sampel i tre undergrupper: personer som tillbringade en timme eller mindre utomhus per dag; personer som tillbringade två eller tre timmar utomhus per dag; och personer som tillbringade mer än tre timmar utomhus per dag under vintern.

Bibehåller personer, som tillbringat mer tid utomhus, bättre hälsa över åren? Analysen visade att såväl de personer som vistades mest ute som mittgruppen rapporterade färre krämpor och besvär än de personer som tillbringade en timme eller mindre utomhus ($p=.000$) (52).

En invändning mot detta resultat kan vara att en person måste besitta en viss grad av hälsa för att över huvud taget kunna gå ut. En genomgång av svaren visade, att det sommartid i Sverige endast fanns tre personer och i Turkiet sex personer, som alls inte vistades utomhus. Vintertid fanns det i Sverige femton personer som inte gick ut, medan motsvarande siffra för Turkiet var femtiofem. Det är därför rimligt att anta att andra faktorer än enbart hälsa lagt hinder i vägen speciellt för den turkiska gruppens utevistelse.

Utevistelse och sömnkvalitet

Enligt Jeker-Vosers m.fl. (1979) resultat borde vi förvänta oss att den svenska gruppen skulle ha mer sömnbesvär, då de som grupp var äldre. Intervjun omfattade följande två frågor: Brukar du ha svårt att somna om kvällarna? och, Brukar du sova dåligt? Av dessa två frågor skapades ett index för sömnkvalitet. Den statistiska analysen visade i detta avseende mycket små skillnader mellan svenskar och turkar. Däremot rapporterade kvinnorna i båda länderna mer besvär med sömnen ($p=.000$) (53).

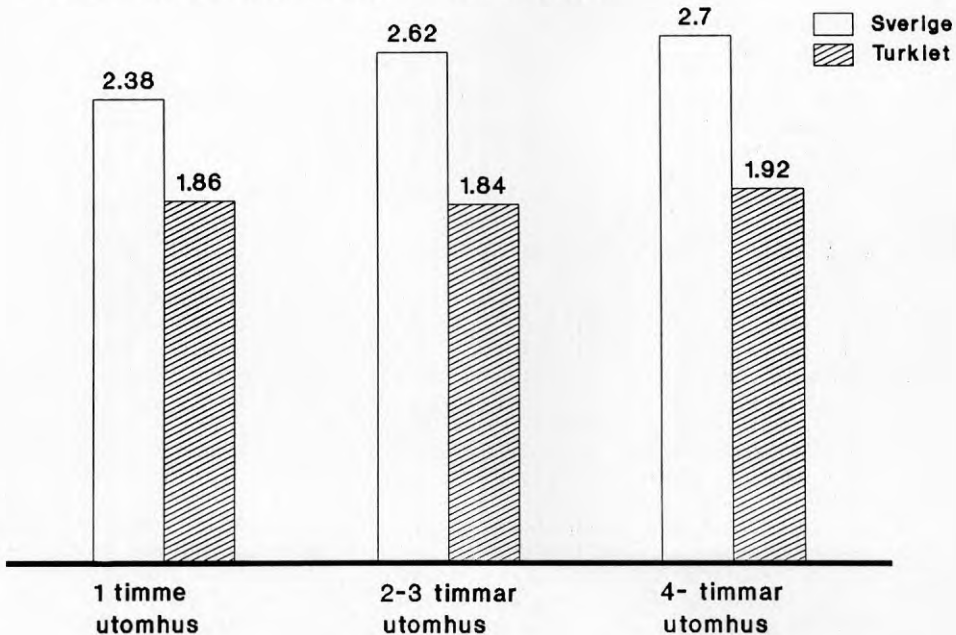
Brist på dagsljus kan förorsaka störningar i dygnsrytmen, vilket bland annat kan resultera i sömnbesvär. Färre timmars utevistelse med ökande ålder kan därför bidra till sömnproblem. För att pröva denna hypotes relaterades utevistelsen till indexet för sömnkvalitet. Analysen visade att den grupp som tillbringade en timme eller mindre utomhus också rapporterade mer sömnbesvär, medan gruppen som tillbringade två till tre timmar utomhus hade något färre besvär, och gruppen som tillbringade mer än tre timmar utomhus hade minst besvär ($p=.009$) (54). Sålunda fann vi ett klart samband mellan utevistelse och sömnkvalitet.

Utevistelse och den emotionella processen

Dagsljuset påverkar människors emotioner. Tidigare forskning har visat att man kan lägga åtminstone fyra olika aspekter på människans emotioner, hur starka de är, om de är fokuserade på något bestämt, om de är positiva eller negativa, samt om de är under kontroll. Varje känsla kan därför beskrivas som en process i fyra steg, aktivering, orientering, värdering och kontroll (Küller, 1991; Jämför Figur 1). Intervjun innehöll ett antal frågor relaterade till dessa fyra steg, där intervjupersonerna ombads skatta hur de hade känt sig den senaste tiden.

Det första steget, aktivering, beskrivs med ord som utvilad och pigg, eller trött och dåsig. Gruppen som tillbringade mer än tre timmar utomhus rapporterade högre aktivering än både mittgruppen och gruppen som tillbringade minst tid utomhus ($p=.000$)(55). Att vistas utomhus är uppenbarligen inte tröttande, utan får den äldre personen att känna sig mer pigg och utvilad.

Orientering: Intresserad och effektiv



Figur 24. Svenskarnas känslor av intresse och effektivitet ökade vid utevistelse (1 = låg orientering, 3 = hög orientering; Utevistelse, $p=.001$; Land, $p=.000$; Interaktion, $p=.000$)(56)

Det andra steget, orientering, beskrivs med ord som intresserad och effektiv, eller deras motsats, uttråkad och oföretagsam. Också här korrelerade utomhusvistelsen med personernas känslor (Figur 24). Ju mer tid utomhus ju mer orienterad kände sig den svenska gruppen. Utomhusvistelse tycktes emellertid inte höja

turkarnas känsla av intresse och effektivitet på samma sätt som för svenskarna (Utevistelse, $p=.001$; Land, $p=.000$; Interaktion, $p=.000$)(56).

Den tredje steget i den emotionella processen, värdering, kan beskrivas i positiva eller negativa termer, som vänlig, trygg och glad eller arg, ängslig och ledsen. De två grupper, som tillbringade mest tid utomhus, var något mer positiva än den grupp som tillbringade minst tid utomhus ($p=.02$)(57). Svenskarna rapporterade också något mer positiva värderingar än turkarna ($p=.002$)(58). När de svenskar som bodde på landet utestlöts ur analysen, reducerades emellertid båda dessa skillnader till enbart tendenser. Genomgående rapporterade dock männen mer positiva känslor än kvinnorna ($p=.01$)(59).

Det sista steget i den emotionella processen är graden av kontroll individen upplever i termer av självförtroende, beslutsamhet och oberoende. Ju mer tid de äldre tillbringade utomhus, ju högre var känslan av kontroll ($p=.02$)(60). Även denna skillnad reducerades till en tendens då de svenskar som bodde på landet utestlöts. Männen upplevde högre kontroll än kvinnorna ($p=.009$)(61). Också här förelåg en skillnad mellan de båda länderna. Svenskarna upplevde i allmänhet mer kontroll över sina känslor än turkarna ($p=.000$)(62).

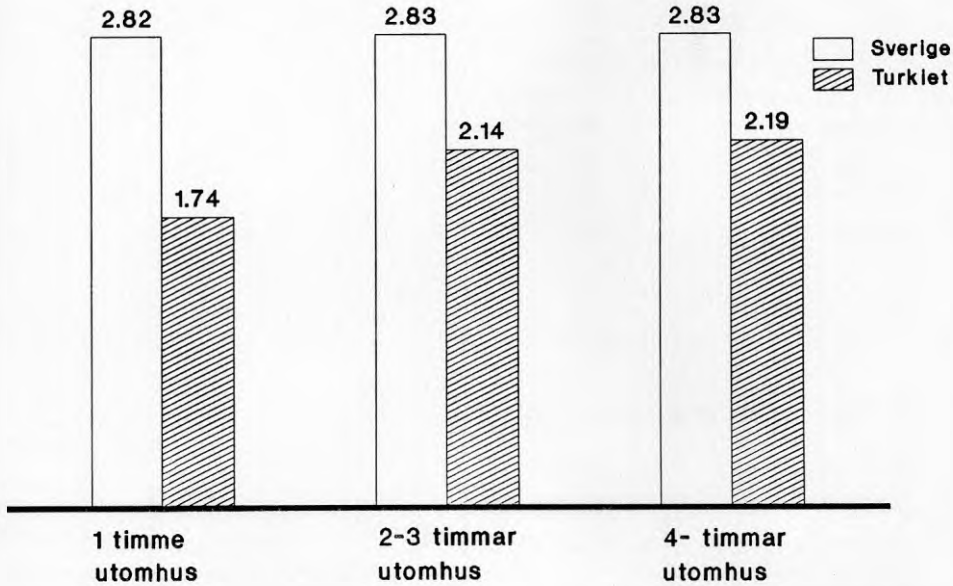
Enligt Küller (1991) kan depression beskrivas som låg aktivering, svag orientering, moderat aversion och brist på kontroll. Denna beskrivning passar bättre in på gruppen som tillbringade minst tid utomhus än på de båda övriga.

Tillgången till grönska i de båda länderna

De redovisade resultatet får oss att dra den slutsatsen att äldre människor förblir friskare om de har tillgång till en utemiljö anpassad till deras behov året runt. En viktig faktor vid utomhusvistelse är grönska (Kaplan & Kaplan, 1989). Frågor om detta ingick i intervjun. En sådan fråga var: Tycker du att det finns tillräckligt mycket grönska (träd, buskar, blommor) här i området? Svaren visar att svenskarna var avsevärt mer nöjda i detta avseende än turkarna ($p=.000$)(63).

I Figur 25 kan man se hur detta hängde samman med utevistelse i de båda länderna. Över huvud taget var svenskarna nöjda med mängden grönska och denna miljöfaktor tycktes inte påverka den tid de tillbringade utomhus. Turkarna, å andra sidan, ansåg sig inte bara ha mindre grönska i sin miljö, utan för dem föreföll avsaknaden av grönska innebära att de tillbringade mindre tid utomhus (Interaktion, $p=.001$)(63). Som incitament för utevistelse tycks grönska ha nått en optimal nivå i den svenska miljön. I de turkiska städerna kan man emellertid anta att mer grönska skulle leda till ökad utevistelse.

Grönska i bostadsområdet



Figur 25. Svenskarna tyckte det fanns tillräckligt med grönska i deras bostadsområden. Grönskan tycktes emellertid bidra till turkarnas utevistelse (1 = otillräckligt, 3 = tillräckligt; Utevistelse, $p=.000$; Land, $p=.000$; Interaktion, $p=.001$)(63).

Intervjupersonerna fick också berätta vilka kvaliteter i grannskapet de tyckte var viktigast (Tabell 9). Svenskarna placerade grönskan högre än turkarna ($p=.000$)(64). I båda länderna värderades grönskan lägst av den grupp som tillbringade minst tid utomhus ($p=.000$)(65). En förklaring kan vara att personer som vistas mer utomhus också har större möjlighet att observera grönskan och uppskatta den. Gruppen som tillbringade minst tid utomhus värderade i stället servicen i form av affärer, postkontor, banker, etcetera, högre än de båda andra grupperna ($p=.000$)(66). En alternativ förklaring kan därför vara att personer med sämre rörlighet, eller mindre intresse för uteaktiviteter, väljer att bo i ett område där sådan service finns lättillgänglig, och därför inte behöver vistas så mycket utomhus.

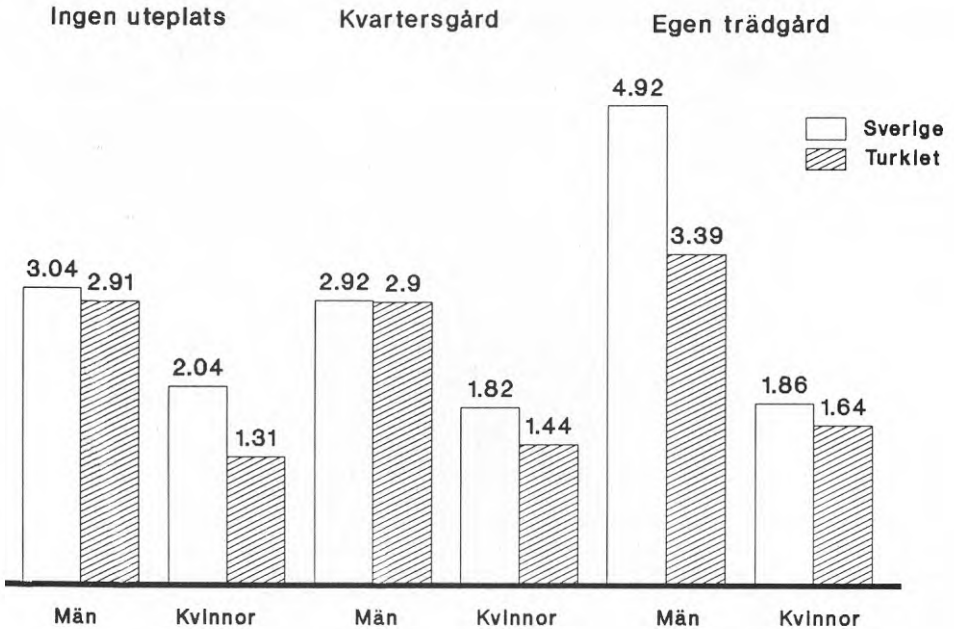
Tabell 9. Områdets kvaliteter rangordnade

Rang	Sverige	Turkiet
1	Grönskan	Bostaden
2	Bostaden	Människorna
3	Läget	Läget
4	Människorna	Grönskan
5	Servicen	Servicen
6	Fritidsaktiviteterna	Arkitekturen
7	Arkitekturen	Fritidsaktiviteterna

Utemiljön

Intervjuaren inventerade också den yttre miljö, som varje person hade tillgång till. Denna inventering ledde till att samplen kunde delas in i tre undergrupper: De som hade privat trädgård eller gårdsplan, de som hade gemensam trädgård eller gårdsplan, och de som inte hade någon sådan utemiljö till sitt förfogande.

Utevistelse: timmar per dag



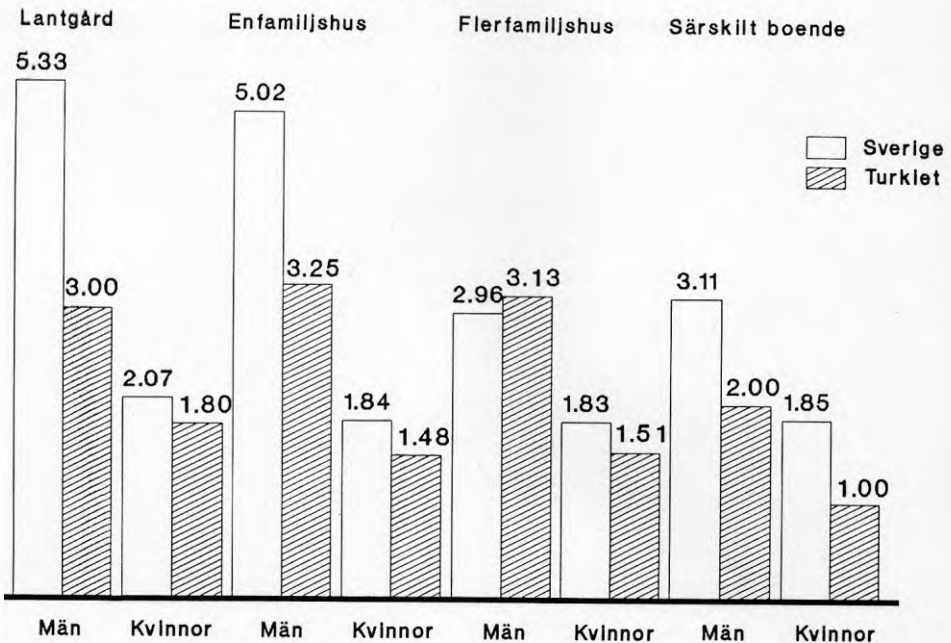
Figur 26. Samband mellan utemiljö och utevistelse i Sverige och i Turkiet (Kön, $p=.000$; Land, $p=.000$; Uteplats, $p=.000$; Kön x uteplats, $p=.000$; Land x uteplats, $p=.02$) (67).

Dessa tre grupper kunde nu jämföras med avseende på utevistelse vintertid (Figur 26). Resultatet visar att tillgång till en egen plats var av betydelse för utevistelsen. Personer med privat trädgård eller gårdsplan tillbringade mer tid utomhus ($p=.000$) (67). I Turkiet gällde detta för både män och kvinnor, i Sverige enbart för männen ($p=.000$) (67).

Byggnadstyp

Intervjuaren klassificerade också byggnaderna som flerfamiljshus, radhus eller villa, lantgård, och särskilda boendeformer som servicelägenhet eller ålderdomshem. Helt naturligt visade det sig att personer som bodde på en lantgård tillbringade mest tid utomhus, följt av personer boende i radhus eller villa och flerfamiljshus, medan personer i särskilt boende tillbringade minst tid utomhus ($p=.000$) (68). Som framgår av Figur 27 påverkades inte kvinnornas utevistelse lika mycket som männens av boendeformen ($p=.000$) (68). Av tradition är kvinnorna ansvariga för de dagliga plikterna med matlagning, städning och tvätt, det vill säga i huvudsak inomhusaktiviteter. Med ökande ålder och sämre rörlighet kan dessa plikter vara lika tidskrävande som då barnen bodde hemma. Därför är också tiden som blir över för utevistelse fortfarande begränsad. Det tycks också som om turkarnas utevistelse i mindre utsträckning påverkas av byggnadstypen, bortsett från boende i särskild omsorg ($p=.001$) (68).

Utevistelse: timmar per dag



Figur 27. Samband mellan bostadstyp och äldres utevistelse i Sverige och Turkiet (Land, $p=.000$; Kön, $p=.000$; Bostadstyp, $p=.000$; Kön x bostadstyp, $p=.000$; Land x bostadstyp, $p=.001$) (68).

Rädsla

Rädsla för rån och väskryckning kan hindra äldre människor från att gå ut. I det svenska materialet uttalade trettioen procent en definitiv rädsla jämfört med trettiosju procent i den turkiska gruppen ($p=.003$) (69). De svenskar som bodde i städer rapporterade emellertid lika mycket rädsla som turkarna. Kvinnorna i båda länderna uttryckte mer rädsla än männen ($p=.000$) (70). Något samband mellan rädsla å ena sidan och tid tillbringad utomhus å den andra återfanns inte.

Diskussion

Trots Turkiets mildare klimat tillbringade svenskarna mer tid utomhus än turkarna, både sommar och vinter. Förklaringen till detta måste sökas i annat än klimatförhållanden. Sverige urbaniserades för bara en eller två generationer sedan, och de flesta intervjuade var födda på landet. Turkiet däremot har sedan flera generationer en mycket större andel stadsbor. En annan förklaring kan vara att i Sverige, där vinterdagarna är korta, har man blivit mer medveten om ljusets och naturens välgörande inverkan. Resultaten från Lundastudien tyder på att äldre svenskar är mycket medvetna om utevistelsens positiva inverkan på hälsan.

Resultaten visar också att männen i de båda länderna tillbringar mer tid utomhus än kvinnorna. En möjlig förklaring, som redan nämnts, kan vara att kvinnornas dagliga plikter traditionellt ger dem mindre tid för utevistelse.

Ett mycket intressant resultat är att äldre personer, som vistas mer utomhus, också rapporterar bättre hälsa, bättre sömn, och ger färre indikationer på depression. Visserligen kan det vara svårt att urskilja orsak och verkan, men sett i ljuset av tidigare forskning är det sannolikt att uteaktiviteter verkligen har positiva effekter.

Grönska har visat sig vara en viktig faktor för att stimulera utevistelse. Även om grönskan tycktes ha nått en optimal nivå i den svenska miljön, kan man anta att en ökning av grönskan i de turkiska städerna skulle resultera i ökad utevistelse. Tillgången till privat trädgård, eller att bo på en lantgård, bidrog också till utökad utevistelse. Rädsla, å andra sidan, påverkade inte utevistelsen i denna studie.

KAPITEL 5. SLUTSATSER OCH FÖRSLAG

Undersökningen av de äldre i Lund har gett kunskap både om utevistelsens förutsättningar och om de krav som kan och bör ställas på god utemiljö. Detta har blivit ytterligare belyst genom en jämförelse mellan utevistelse i Sverige och Turkiet. Vi skall nu, som ett försök att sammanfatta resultaten, återvända till de sju frågeställningar vilka låg till grund för projektet.

Vilka krav har äldre människor på en bra utemiljö?

Det man framför allt önskar är att få komma ut, få frisk luft och motion, uppleva natur och grönska samt träffa andra människor. Detta skulle kunna sammanfattas i tre ord: hälsa, naturupplevelse, gemenskap. Det finns stor enighet om detta. Vi har sett att de flesta äldre vistas utomhus en eller ett par timmar om dagen året runt. Jämförelsen med den turkiska befolkningen pekar på att svenskarna, trots det bistra klimatet, vistas mycket utomhus. Även studier av Abrams (1988) och Andorka (1988) tyder på att äldre svenskar tillbringar mer tid utomhus än äldre människor i andra länder. Altergott och Duncan (1988) förklarar detta med att det finns en kulturell faktor i de äldres livsstil som avspeglas i deras dagliga liv. Säkert är att man i Sverige av tradition fäster stor vikt vid natur och utevistelse.

Det är dock inte de mer krävande aktiviteterna, trädgårdsskötsel, cykelturer eller bad, som dominerar utevistelsen. I stället går man ut och promenerar, går ut och handlar, eller går ut för att besöka någon. Vardagligt och föga spännande, kanske, men viktigt för att bibehålla rörlighet och bryta ensamhet. En mjuk och varlig aktivering av sinnena och kroppen. I Lund verkar man ha lyckats ganska bra med detta. Det finns både tillräckligt med grönska och med uteplatser.

Trots gemensamma behov finns det ändå stora individuella skillnader. Torget, parken, kyrkogården, eller den lilla undanskynda platsen, alla har sina förespråkare. Berglund m.fl. (1985) fann att äldre människor sällan utnyttjade stadsdelsparkerna. Detta stämmer inte med våra iakttagelser. Vi har i stället sett hur rörelsemönstret varierar. Många stannar hemmavid, andra dras till centrum eller rör sig vida omkring. När åldern tilltar och hälsan försämras minskar reviret, men behoven kvarstår (Jmf. Altergott & Duncan, 1988; Bonnes m.fl., 1990). Detta ställer krav på mångfald och variation i planeringen. Det räcker inte att planera storstilat och centralt. Det är minst lika viktigt att bevara stadsdelsparker och promenadstråk samt underhålla uteplatser och mindre grönområden.

Hur är de äldres attityd till utevistelse, hälsa och preventiv egenvård?

Det är svårt att bortse från utevistelsens betydelse för hälsan. Inledningskapitlets sammanfattning av tidigare forskning stöds av våra egna resultat. Det begränsade hälsoindex, som användes i Lundastudien, samvarierade med utevistelsen. Också det betydligt mer omfattande hälsoindexet i den svensk-turkiska studien gav stöd för ett sådant samband. Sannolikt har kombinationen motion, ljus och mental aktivering positiva hälsoeffekter.

Men det finns också en selektiv mekanism som innebär att de sjukaste har svårt att gå ut. Av de äldre i Lund tyckte nästan var fjärde person att det var besvärligt att gå ut. De var ofta ensamma och rörelsehindrade, och vi kan urskilja både sociala och fysiska skäl till deras svårigheter. Det är tid att allvarligt överväga vilka åtgärder som kan sättas in för denna stora och utsatta grupp.

De äldres egen attityd till utevistelse var entydigt positiv, och man kände i regel till utevistelsens gynnsamma effekter på framför allt rörlighet, humör och sömnkvalitet. Det tycktes emellertid inte som om denna kunskap påverkade utevistelsen i någon större utsträckning. Det finns här en parallell till forskning om miljöförstörrelse, där kännedom om negativa miljöeffekter inte tycks påverka det egna beteendet särskilt mycket (Lundgren, 1992).

Vilken betydelse har den fysiska miljön för kvarboendet?

Denna frågeställning berördes endast indirekt i vår undersökning. Vi såg hur syn, hörsel och rörelseförmåga försämrades, framför allt efter åttioårsåldern, och det blev allt vanligare med balansrubbnings. Sådana funktionsnedsättningar innebär att det blir besvärligt för de äldre att ta sig fram i stressiga trafikmiljöer, i moderna köpcentra, i trappor och backar. Många behöver käpp eller rullstol. För denna mest utsatta grupp blir området närmast bostaden av största betydelse. Handikappanpassning, skötsel och underhåll blir kritiska faktorer som, dåligt tillgodosedda, kan döma en människa till ständig innevistelse. Detta är naturligtvis inte enbart en planeringsfråga, utan i lika stor utsträckning en fråga om god fastighetsförvaltning.

Möjligheten att komma utanför dörren, till ett litet eget revir, bör ses som ett självklart komplement till rätten att bo kvar. Vi tror också att den välkända utemiljön lockar mer än den främmande. Kanske är det ibland så att om man flyttar en äldre människa till 'en bättre lägenhet' eller ett servicehus, så förlorar hon motivationen att gå ut. Men rätt utformad kan utemiljön kring ett ålderdomshem tänkas bidra till ökad utevistelse. Detta kan vara en intressant fråga att ta upp i något framtida forskningsprojekt.

Hur kan ensamhet och isolering motverkas och de äldres egna resurser bättre tillvaratas?

I Sverige finns ungefär en halv miljon ensamstående personer över sextiofem år. I vårt material bodde över hälften, femtiofem procent, ensamma. Detta behöver naturligtvis inte betyda att alla dessa människor också känner sig ensamma, men flera undersökningar visar att mellan fem och femton procent av de äldre själva upplever ensamhet (Küller, 1985; 1988a). Avsaknad av egna barn eller nära släktingar utgör, liksom makas eller makes död, vanliga orsaker till ensamhet. Det fanns i vårt material en del som skilde ensamboende från sammanboende. De ensamma var i genomsnitt nästan tre-och-ett-halvt år äldre än de sammanboende ($p=.000$)(71). Även om man bortser från åldersskillnaden hade de ensamstående också något lägre hälsoindex ($p=.05$)(72), de uppvisade mer rädsla ($p=.007$)(73) och tillbringade mindre tid utomhus. Skillnaden uppgick i genomsnitt till tjugo minuter per dag ($p=.02$)(74). Det råder således ingen tvekan om att de ensamstående äldre utgör en särskilt utsatt grupp.

Det förefaller dock inte som om man genom planering av den yttre miljön särskilt skulle kunna tillgodose de ensammas situation. Tidigare forskning har visat på svårigheten att med fysisk planering främja sociala relationer, till exempel mellan grannar. (Hedman, 1976; Hjärne, 1985; Küller 1985, 1988a). Däremot har flera interventionsprojekt varit mer framgångsrika. Grannansvarsprojektet i Årsta, som nämnades i inledningen, ledde ju till omfattande kontakter mellan de äldre och fritidsaktiviteterna blev dubbelt så omfattande som i andra jämförbara bostadsområden (Alfredsson, 1983; Simovici, 1981). Även i USA har sådana aktiveringsprogram visat sig slå väl ut (Carp, 1978/79). Küller (1985, 1988a) fann att ungefär en tredjedel av pensionärerna kunde tänka sig att hjälpa till på något servicecentrum eller barndaghem. De äldre skulle också kunna engageras i skötsel och förvaltning av det egna bostadsområdet. Man kan dock inte förvänta sig att pensionärer skall ställa upp helt utan ersättning (Hedqvist, 1983). Ändå förekommer det mycket ideellt arbete inom Röda Korset, Svenska Kyrkan och olika pensionärsorganisationer, bland annat den så kallade 'Väntjänsten'. Det pågår nu ett flertal försök i Lund att på olika sätt aktivera äldre människor.

Vad betyder barndomsupplevelser och traditioner för utevistelsen på äldre dar?

Berg (1968) har visat att människor tillägnar sig exakta och bestående minnesbilder av sin barndomsmiljö. Han lät gamla människor rekonstruera de platser, där de bott, då de var mellan fem och femton år gamla. De bilder som kom fram var mycket exakta, och Berg menar att dessa tidiga intryck ligger till grund för värderingar långt senare i livet.

Av de äldre i Lund mindes över sjuttio procent någon bestämd plats från sin barndom. Minnena var genomgående ljusa och positiva. De som hade något sådant barndomsminne tillbringade mer tid utomhus på gamla dar. Vad ligger bakom ett sådant samband? Utgör de ljusa barndomsminnena en inre drivkraft som får oss att återuppsöka platser liknande dem vi minns? Eller är det helt enkelt

så att gott minne och hälsa följs åt? Vi vet ju att de friskaste är mer utomhus.

Flera forskare har antagit att barndomsmiljön är av stor betydelse senare i livet, och detta skulle särskilt gälla den tid man i sin barndom tillbringat utomhus (Cooper Marcus, 1978; Proshansky & Fabian, 1987; Sebba, 1991). Men det finns inte mycket forskning som underbygger ett sådant antagande.

Uppväxtmiljöns inverkan är också delvis svårtolkad. Att de som växt upp i storstaden på gamla dar var minst utomhus är kanske inte så märkligt. Storstaden lockar inte till utevistelse. Då är det svårare att förstå, varför det inte var de som vuxit upp på landsbygden, utan de från småstaden, som var mest utomhus. Kan det vara så att landsbygdens folk av nödtvång fått nog och inte värderar utevistelsen lika högt som småstadsbor? Det må vara hur som helst med detta. Slutsatsen blir ändå att barndom och uppväxt påverkar utevistelsens omfattning på äldre dar.

Hur påverkas utevistelsen av årstid och tillgång till grönska?

Årstiden är en av de faktorer som påverkar utevistelsen allra mest. De äldre är ute både vid fler tillfällen och under längre tid på sommaren än på vintern. Skillnaden utgör i runda tal en timme per dag. Denna skillnad avspeglar sig också i aktivitetsmönstret och i vilka platser man besöker. På sommaren ägnar man sig mer åt trädgårdsskötsel, sol och bad. På vintern går man mer och handlar, bland annat på torget. På vintern avskräcker klimatet, på sommaren lockar naturen och grönskan. Av årstiderna föredrar de äldre också våren och sommaren framför hösten och vintern.

Tyvärr förbises årstidernas inverkan i planeringen (Glaumann & Nord, 1993). Kanske inte i de stora parkerna eller villaträdgårdarna, men i staden i övrigt. Ralph Erskine sade i en nyligen publicerad intervju: 'Hus och städer ska öppna sig som blommor mot vårens och sommarens sol men också som blommor vända ryggen mot skuggor och kalla nordanvindar, genom att erbjuda solvärme och vindskydd på sina terrasser, gårdar och gator' (af Ekenstam, 1992, sid 8). Liksom så många gånger tidigare har denne klimatmedvetne arkitekt satt fingret på något grundläggande och självklart i nordlig stadsplanering. Det går visserligen inte att helt planera bort vintern, men genom att orientera och gruppera byggnadskroppar, planera växtlighet och anordna vindskydd kan utesåsongen förlängas både höst och vår, kanske med så mycket som totalt två månader (Bild 13a & b).



Bild 13a & b. Balkongernas utsatta läge åt nordost gör dem svåra att utnyttja (överst). Däremot ger en skyddad vrå åt sydväst goda möjligheter till utevistelse både vår och höst.

Finns det behov av trygghetsskapande åtgärder i stadsmiljön?

Vi vet att de äldre är rädda för att falla omkull, bli påkörda eller rånade, då de vistas utomhus. Det finns en realitet bakom sådan rädsla. Antalet benbrott hos äldre har ökat dramatiskt på senare år (t.ex. Mannius m.fl., 1987). Många gamla, som tappat balansen och fallit omkull, får också skador i huvudet, ofta av allvarligt slag. Fem procent av de äldre har blivit utsatta för rån eller överfall (Küller, 1985, 1988a). En mycket stor del av dödsolyckorna bland gångtrafikanter drabbar de äldre (Dahlstedt, 1978; Thulin & Nilsson, 1994; William-Olsson & Svanborg, 1984). De som är rädda går också ut något mindre än de andra. Sambandet är statistiskt säkerställt i Lundastudien, men ändå så svagt att vi har ifrågasatt dess praktiska betydelse. Att göra stadsmiljön säkrare tycks därför inte bidra till att öka utevistelsen, åtminstone inte i någon större utsträckning. Naturligtvis är det ändå av andra skäl viktigt att öka de äldres känsla av att tryggt kunna röra sig utomhus. Rädslan kan ju medföra att utevistelsen nedvärderas, och att dess positiva effekter delvis motverkas. Åtgärder för en säkrare utemiljö ökar också tryggheten för andra grupper, till exempel barn, och kan bidra till ett rikare uteliv i allmänhet.

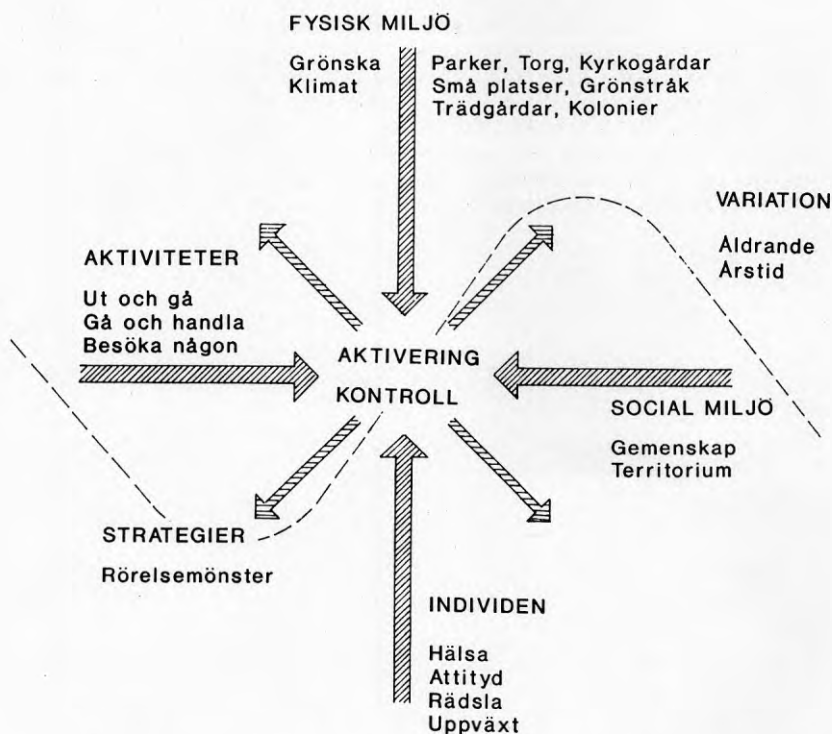
Interaktioner

Vi skall slutligen återvända till den miljöpsykologiska modell, som presenterades i Kapitel 1, och försöka precisera dess olika komponenter (Figur 28). Den fysiska miljön har kunnat konkretiseras genom de listor över uteplatser, de äldre brukar besöka. Det rör sig om stora, ofta välbesökta parker, torg och kyrkogårdar, men också om små, närbelägna platser, stråk, trädgårdar och kolonilotter. I undersökningen har vi inte gått in på hur de mest besökta platserna upplevs av de äldre. Visserligen framkom det att grönskan och naturen är bland de mest uppskattade inslagen i den fysiska miljön, men det vore intressant att i detalj analysera de äldres miljöperceptioner, till exempel med SMB-metoden (Küller, 1991). Också klimatet kan ses som en fysisk miljöfaktor av stor betydelse.

Den sociala sektorn omfattar både den äldres eget sociala skyddsnät och möjligheten till gemenskap i bostadsområdet eller i folkvimmel på torget. Allt fler forskningsresultat tyder på att en positiv och understödjande social miljö är viktig både i vardagslivet och vid akuta livskriser (Arnetz, 1983; Cohen & Syme, 1985). Flera forskare har också visat att äldre människor far illa om de saknar ett socialt nätverk (Berkman & Syme, 1979; Fiske Lowenthal, 1968; Orth-Gomér, 1987; Ruberman m.fl., 1984). Å andra sidan får vi inte heller bortse från behovet av avskildhet och ett eget territorium. Alla människor tycks behöva en egen plats - på engelska 'personal space'. Den som saknar detta blir lätt stressad, vilket på sikt kan få allvarliga psykosomatiska konsekvenser (Baum & Paulus, 1987; Brown, 1987; Malmberg, 1980).

Vi har också sett vilka aktiviteter som dominerar de äldre människornas utevistelse, framför allt vardagliga promenader med eller utan något uttalat syfte. Att gå ut och gå, handla eller besöka någon utgör de helt dominerande aktiviteterna. Det kan tyckas förvånande att särskilda aktiviteter för äldre inte efterlystes av mer än några få personer. Möjligen kan man tolka detta så att de flesta inte saknar sysselsättning. Kanske betraktas utevistelsen i sig som en lagom påfrestande aktivitet som ger både stimulans och avkoppling (Küller, 1991).

Vad gäller de personliga förutsättningarna är hälsan av ojämförligt stor vikt, medan kunskap och rädsla är av underordnad betydelse. Vi har också sett att de äldre bär med sig vanor och minnen från sin uppväxt som i viss utsträckning kan komma att prägla deras utevistelse senare i livet. Något som inte undersöktes i vår studie är hur de äldres personlighet påverkar deras val av utemiljö. Det finns belägg för att en persons emotionella läggning och stresstolerans har miljöpsykologisk relevans. Bland annat har vissa individer en större stimulushunger, eller 'arousal seeking tendency', än andra (Mehrabian & Russell, 1974). Vi har själva i en tidigare undersökning påvisat att äldre människor, som är emotionellt stabila, också upplever sin omgivning mer positivt (Watzke & Küller, 1986).



Figur 28. En modell av de äldres utevistelse baserad på resultaten från våra undersökningar. Jämför med utgångsläget i Figur 1.

Förändringskurvan i modellen har två viktiga komponenter, åldrandet i sig, och den härpå överlagrade växlingen mellan sommar och vinter. Att åldrandet leder till minskad utevistelse är ovedersägligt och möjligen trivialt, liksom att vintern utgör en försvårande faktor. Att de flesta äldre ändå försöker gå ut dagligen, året runt, är intressant och viktigt för planerare att känna till, eftersom de positiva effekterna på hälsoläget sannernligen inte är triviala.

Enligt modellen påverkar allt som ovan nämnts den emotionella basprocessen, aktiverar, intresserar, värderas och, förhoppningsvis, ger upphov till känslor av kontroll. Det sistnämnda kallas inom stressforskningen för 'coping'. I en ännu ej publicerad studie av kvinnor före och efter pensioneringen har vi studerat coping-strategier i olika konfliktladdade miljösituationer. Det vanligaste var att föreslå en 'social' lösning på konflikten, men efter pensioneringen blev detta mindre vanligt. I stället blev lösningarna då mer aktivitetsinriktade och omfattade också i större utsträckning den fysiska miljön (Küller & Steen, manuskript).

Vi skall därför framlägga hypotesen att de rörelsemönster som kartlagts utgör olika sätt att handskas med utemiljön. Vi skulle således kunna betrakta rörelsemönster som coping-strategier. De äldre vill bli aktiverade av utemiljön men vill samtidigt behålla kontrollen över sin situation. Vi menar att det är denna process som till stor del styr de äldres preferenser för olika slags miljöer, parken, torget, kyrkogården, eller den lilla platsen i närheten av den egna bostaden. Flera undersökningar tyder på att personer med ökande ålder blir mer hemmabundna. Enligt Altergott och Duncan (1988) behöver detta dock inte innebära ett radikalt avståndstagande från en meningsfull fritid. Ofta sker i stället en kontrollerad omstrukturering av det dagliga livet, vilket i vår studie kan tänkas avspeglas i bland annat förändrade rörelsemönster.

STATISTISKA NOTER

- 1 $F(1,570)=20.7, p=.000$
- 2 $F(1,570)=10.7, p=.001$
- 3 $F(1,552)=77.7, p=.000$
- 4 $F(1,552)=8.91, p=.003$
- 5 Vinter, $F(2,284)=6.61, p=.002$; Sommar, $F(2,246)=8.04, p=.0004$
- 6 Kunskapsindex, $F(1,518)=18.7, p=.000$; Årstid, $F(1,518)=83.4, p=.000$; Interaktion, $F(1,518)=8.79, p=.003$
- 7 Rädslöindex, $F(1,482)=11.3, p=.001$; Årstid, $F(1,482)=73.8, p=.000$; Interaktion, ej signifikant
- 8 $m=81.3, m=77.9, F(1,598)=48.2, p=.0000$
- 9 Chi-square= 16.0, df=1, p=.0001
- 10 $m=1.8, m=1.0, F(1,536)=60.6, p=.0000$
- 11 $m=2.1, m=1.0, F(1,605)=126.9, p=.0000$
- 12 Chi-square= 26.5, df=2, p=.0000
- 13 Chi-square= 16.8, df=4, p=.002
- 14 Chi-square: Syn = 21.9; Hörsel = 27.9; Rörelseförmåga = 31.8; Balans = 35.3; för samtliga är df=2, p=.000)
- 15 Chi-square= 20.7, df=1, p=.000
- 16 $F(1,479) = 4.37, p=.04$
- 17 Utevistelse, $F(1,459)=43.6, p=.000$; Årstid, $F(1,459)=5.98, p=.02$; Interaktion, ej signifikant
- 18 Chi-square= 25.4, df=1, p=.0000
- 19 Chi-square= 25.3, df=1, p=.0000
- 20 Chi-square= 75.5, df=1, p=.0000
- 21 Chi-square= 7.03, df=1, p=.008
- 22 Balkong, Chi-square= 73.1, df=1, p=.0000; Trädgård, Chi-square= 13.8, df=1, p=.0002; Kvartersgård, Chi-square= 10.2, df=1, p=.001
- 23 Chi-square= 9.21, df=1, p=.002
- 24 Chi-square= 8.77, df=1, p=.003

- 25 $m=79.9$, $m=78.2$, $F(1,574)=12.7$, $p=.000$
- 26 1.5 respektive 2.1 timmar, $F(1,510)=15.2$, $p=.000$
- 27 $m=8.3$, $m=9.1$, $F(1,489)=16.6$, $p=.000$
- 28 Chi-square= 7.53, $df=1$, $p=.006$
- 29 Chi-square= 8.11, $df=1$, $p=.004$
- 30 Chi-square= 7.43, $df=1$, $p=.006$
- 31 $m=76.6$, $m=78.8$, $F(1,566)=9.59$, $p=.002$
- 32 $m=2.6$, $m=1.9$, $F(1,497)=9.32$, $p=.002$
- 33 $m=9.5$, $m=8.9$, $F(1,484)=4.58$, $p=.03$
- 34 77.9 respektive 78.9 år, $F(1,574)=4.93$, $p=.03$
- 35 2.3 respektive 1.8 timmar per dag, $F(1,510)=10.1$, $p=.002$
- 36 $m=9.4$, $m=8.7$, $F(1,489)=10.9$, $p=.001$
- 37 $F(2,527)=4.50$, $p=.01$
- 38 $m=7.3$, $m=9.0$, $F(1,515)=9.89$, $p=.002$
- 39 $F(1,471)=4.07$, $p=.04$
- 40 $F(10,610)=5.03$, $p=.000$
- 41 Chi-square= 23.2, $df=10$, $p=.01$
- 42 Chi-square= 42.3, $df=10$, $p=.000$
- 43 $m=2.6$, $m=1.7$, ($F(1,519)=34.8$, $p=.000$)
- 44 $m=9.4$, $m=8.7$, $F(1,496)=12.4$, $p=.000$
- 45 Grönska, $F(1,483)=7.26$, $p=.007$; Brukar titta ut, $F(1,483)=15.3$, $p=.000$; Interaktion, $F(1,483)=8.98$, $p=.003$
- 46 $F(1,483)=15.3$, $p=.0001$
- 47 $F(1,238)=12.9$, $p=.000$
- 48 Chi-square= 478.9, $df=3$, $p<.001$
- 49 Land, $F(1,945)=109.8$, $p=.000$; Kön, $F(1,945)=28.5$, $p=.000$; Interaktion, $F(1,945)=15.3$, $p=.000$
- 50 $F(1,944)=7.55$, $p=.006$
- 51 Vinter: Land, $F(1,938)=13.2$, $p=.000$; Kön, $F(1,938)=168.5$, $p=.000$; Interaktion, ej signifikant.
Sommar: Land, $F(1,941)=68.8$, $p=.000$; Kön, $F(1,941)=70.8$, $p=.000$; Interaktion, ej signifikant

- 52 m=1.43, m=1.48, m=1.62, 1= god hälsa, 3= dålig hälsa, F(2,929)= 11.5, p=.000
- 53 Kvinnor, m=1.80, män, m=1.47, 1= god sömn, 3= dålig sömn; F(1,930)=23.5, p=.000
- 54 m=1.77, m=1.61, m=1.41, F(2,930)=4.73, p=.009
- 55 m= 2.47, m=2.37, m=2.13, tregradig skala, F(2,929)=13.5, p=.000
- 56 Utevistelse, F(2,929)=7.60, p=.001; Land, F(1,929)=395.1, p=.000; Interaktion, F(2,929)=8.68, p=.000
- 57 m=2.66, m=2.65, m=2.51, F(2,927)=4.17, p=.02
- 58 m=2.65, m=2.55, F(1,927)=10.0, p=.002
- 59 Män, m=2.65, kvinnor, m=2.54, F(1,927)=6.75, p=.01
- 60 m=.2.55, m=2.49, m=2.34, F(2,928)=4.09, p=.02
- 61 Män, m=2.51, kvinnor m=2.37, F(1,928)=6.79, p=.009
- 62 Svenskar, m=2.52, turkar, m=2.37, F(1,928)=14.1, p=.000
- 63 Utevistelse, F(2,930)=8.97, p=.000; Land, F(1,930)=257.5, p=.000; Interaktion, F(2,930)=6.83, p=.001
- 64 F(1,927)=89.9, p=.000
- 65 F(2,927)=14.6, p=.000
- 66 F(2,927)=11.4, p=.000
- 67 Kön, F(1,929)=178.2, p=.000; Land, F(1,929)=17.4, p=.000; Uteplats, F(2,929)=15.1, p=.000; Kön x uteplats, F(2,929)=9.8, p=.000; Land x uteplats, F(2,929)=3.8, p=.02
- 68 Land, F(1,925)=12.8, p=.000; Kön, F(1,925)=182.1, p=.000; Bostadstyp, F(3,925)=8.84, p=.000; Kön x bostadstyp, F(3,925)=6.27, p=.000; Land x bostadstyp, F(3,925)=5.42, p=.001
- 69 Turkar, m=1.78, svenskar, m=1.65, 1= svag rädsla, 3= stark rädsla, F(1,945)=8.97, p=.003
- 70 m=1.94, m=1.54, F(1,945)=49.7, p=.000
- 71 F(1,617)=71.8, p=.000
- 72 m=8.8, m=9.1, F(1,518)=3.95, p=.05
- 73 m=1.3, m=1.0, F(1,537)=7.25, p=.007
- 74 F(1,527)=5.82, p=.02

REFERENSER (Se även övrig litteratur)

- Abrams, M. 1988. Use of time by the elderly in Great Britain. In: K. Altergott (Ed.). Daily life in later life. Comparative perspectives, pp. 23-41. Sage Publications, Newbury Park
- Alfredsson, B. 1983. Grannansvar. Vad är det och hur kan det utvecklas? I: K. Lidmar-Reinius (Red.). Forskare om åldrande och boende. Rapport T13, pp. 56-60. Byggnadsforskningsrådet, Stockholm
- Altergott, K. & Duncan, S. 1988. National context and daily life in later life. In: K. Altergott (Ed.). Daily life in later life. Comparative perspectives, pp. 229-249. Sage Publications, Newbury Park
- Andersson, A., Kristensson, E., Nilsson, T. & Nordfjell, U. 1984. Underlag till parkprogram för små och medelstora tätorter. Rapport 76, Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm
- Andersson, L. 1988. Elderly people in Nordic time-use studies. In: K. Altergott (Ed.). Daily life in later life. Comparative perspectives, pp. 98-116. Sage Publications, Newbury Park
- Andorka, R. 1988. Daily life of elderly persons in Hungary. In: K. Altergott (Ed.). Daily life in later life. Comparative perspectives, pp. 83-97. Sage Publications, Newbury Park
- Arnetz, B. 1983. Psycho-physiological effects of social understimulation in old age. Laboratory for Clinical Stress Research, Karolinska Institute, Stockholm
- Baum, A. & Paulus, P.B. 1987. Crowding. In: D. Stokols & I. Altman (Eds.), Handbook of environmental psychology, Vol. I, pp. 533-570. John Wiley & Sons, New York
- Belbin, R.M. 1972. Retirement strategy in an evolving society. In: F.M. Carp (Ed.). Retirement, pp. 175-196. Behavioral Publications Inc, New York
- Berg, A. 1968. Norske gardstun, Institutet for Sammenlignende Kulturforskning, Oslo
- Berglund, U. & Jergeby, U. 1988. Promenera till nytta och nöje. En studie av pensionärers utnyttjande och upplevelser av utemiljön i Aspudden och Gröndal i Stockholm, Research Reports from the Department of Sociology, Uppsala University, Uppsala
- Berglund, U. & Jergeby, U. 1989. Uteliv. Med barn och pensionärer på gård och gata i park och natur. Rapport T10. Byggnadsforskningsrådet, Stockholm
- Berglund, U. & Jergeby, U. 1992. Ute i staden. En studie av människor och miljöer. Rapport 31. Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm

- Berglund, U., Jergeby, U. & Kreutzfeldt, U. 1985. Ute till vardags. En studie av hur hemarbetande och barn utnyttjar friytorna i Aspud-den och Gröndal i Stockholm. Rapport 101. Statens Råd för Byggnads-forskning, Stockholm
- Berkman, LF. & Syme, SL. 1979. Social networks, host resistance and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186-204
- Bevaringskommittén, 1991. Bevaringsprogram, Lund utanför vallarna. Del I. Lunds Kommun, Lund
- Boalt, C. & Åkerman, K. 1984. Research on the elderly and their life environment. In: K. Lidmar-Reinius (Ed.). *The elderly and their en-vironment. Research in Sweden. Report D27*, pp. 135-149. Swedish Council for Building Research, Stockholm
- Bonnes, M., Mannetti, L., Tanucci, G. & Secchiaroli, G. 1990. The city as a multi-place system: An analysis of people-urban environ-ment transactions. *Journal of Environmental Psychology*, 10(1), 37-65
- Bringmann, W. 1985. Fitness for sports in advanced age. *Zeitschrift für Arztliche Fortbildung (Jena)*, 79(21), 937-940
- Brown, BB. 1987. Territoriality. In: D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology*, Vol. I, pp. 505-531. John Wiley & Sons, New York
- Carp, FM. 1978-79. Effects of the living environment on activity and use of time. *International Journal of Aging and Human Development*, 9(1), 75-91
- Cauley, JA., LaPorte, RE., Sandler, RB., Schramm, MM. & Kriska, AM. 1987. Comparison of methods to measure physical activity in post-menopausal women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 45(1), 14-22.
- Christensen, L. 1979. Friarealer på Vesterbro. En undersøgelse af anvendelse af friarealer i et købenavnsk brokvarter. Rapport 23, Institut for Veje, Trafik og Byplan, Lyngby
- Cohen, S. & Syme, L. (Eds.). 1985. *Social support and health*. Academic Press, San Francisco
- Cooper Marcus, C. 1978. Remembrance of landscapes past. *Landscape*, 22, 3
- Dahlstedt, S. 1978. Långsamma fotgängare. Pensionärers gånghastighet och promenadvanor. Rapport 2, Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm
- Dattani, JT., Exton-Smith, AN. & Stephen, JML. 1984. Vitamin D status of the elderly in relation to age and exposure to sunlight. *Human Nutrition: Clinical Nutrition*, 38(2), 131-137
- Devgun, MS., Paterson, CR., Johnson, BE. & Cohen, C. 1981. Vitamin D nutrition in relation to season and occupation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 34(8), 1501-1504

Dixon, WJ. 1983. BMDP Statistical Software. University of California Press, Los Angeles

Edwards, P. (1983). New frontiers in geriatric science: Fitness in the 'third age'. Canadian Journal of Public Health, 74(2), 96-99

af Ekenstam, M. 1992. En pratsam funktionalist med glimten i ögat. Ralph Erskine - en omstridd visionär. Akadämiker. SACO-Tidningen för Sveriges Akadämiker, Nr 4, 8-12

Fiske Lowenthal, M. 1968. Social isolation and mental illness in old age. In: BL. Neugarten (Ed.). Middle age and aging, pp. 220-234. The University of Chicago Press, Chicago

Gehl, I. 1971. Bo-miljö. Teknisk Forlag, Köpenhamn

Gehl, J. 1971. Livet mellem husene. Arkitektens Forlag, Köpenhamn

Glaumann, M. & Nord, M. 1993. Uteklimat. Stad & Land/Rapport 113, Institutionen för Landskapsplanering, Alnarp

Grahn, P. & Sorte, GJ. 1985. Hur används parken? Om organiserade gruppers bruk av grönområden. Del 1. Stad och Land/Rapport 39, Institutionen för Landskapsplanering, Alnarp

Gustafson, Y., Bucht, G., Winblad, B., Brännström, B. & Norberg, A. 1986. Konfusioner hos äldre patienter med cervikala höftfrakturer. Nordisk Medicin, 101(4), 115-116

Gyllerup, S. 1992. Cold as a risk factor for coronary mortality. A study of aggregated data from different regions in Sweden. Doctoral Dissertation. Department of Community Health Sciences, Lund University, Dalby, and Bergaliden Health Centre, Helsingborg, Sweden

Handikappinstitutet, 1977. Bostadens närmiljö - Tillgänglighet för personer med olika funktionsnedsättningar, Stockholm

Hansen, T., Bratlid, T., Lingjärde, O. & Brenn, T. 1987. Midwinter insomnia in the subarctic region: Evening levels of serum melatonin and cortisol before and after treatment with bright artificial light. Acta Psychiatrica Scandinavica, 75, 428-434

Hedman, E. 1976. Fysisk miljö och socialt liv. Rapport T31. Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm

Hedqvist, BM. 1983. Äldre i frivilligarbete. Ett experiment. Äldre i samhället förr, nu och i framtiden. Rapport 14. Sociologiska Institutionen, Uppsala Universitet, Uppsala

Heidrich, F. & Thompson, RS. 1987. Osteoporosis prevention: Strategies applicable for general population groups. The Journal of Family Practice. 25(1), 33-39

Henriksson, SE., Löfkvist, K. & Werner, IB. 1976. Park i Stad. Liber, Stockholm

Herzog, TR. 1989. A cognitive analysis of preference for urban nature. Journal of Environmental Psychology, 9(1), 27-43

Herzog, TR., Kaplan, S. & Kaplan, R. 1982. The prediction of preference for unfamiliar urban places. *Population and Environment. Behavior and Social Issues*, 5, 43-59

Hjärne, L. 1985. Att bygga för gemenskap, en myt eller ...? I: C. Sanne m.fl. Forskare om samhälle, välfärd och boende. Rapport T5, pp. 135-158. Byggforskningsrådet, Stockholm

Imamoglu, O., Küller, R., Imamoglu, V. & Küller, M. 1993. The social psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(1), 26-41

Ingers, I. 1971. Ortnamn i Lund. Del II. Sankt Peters Kloster och Lunds Landsförsamling. Gamla Lund, Lund

Janssens, J. 1981. Personlighet, socio-kulturell bakgrund och attityder till byggnadsexteriörer. *Formlära och Miljöpsykologi*, Tekniska Högskolan i Lund, Lund

Janssens, J. 1984. Looking at buildings. Individual variations in the perception of building exteriors. *Formlära, Arkitektur*, LTH, Lund

Jeker-Voser, C., Schlettwein-Gsell, D., Klein, M. & Abelin, T. 1979. Erhebungen über die Schlafqualität im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*. 12(3), 200-206

Jonsson, B., Gärdsell, P., Johnell, O., Sernbo, I. & Gullberg, B. 1993. Lifestyle and different fracture prevalence: A cross sectional comparative population based study. *Calcified Tissue International*, 52, 425-433

Kaplan, GA. & Camacho, T. 1983. Perceived health and mortality: A nine-year follow-up on human population laboratory cohort. *American Journal of Epidemiology*, 117, 292-304

Kaplan, R. 1983. The role of nature in the urban context. In: I. Altman & JF. Wohlwill (Eds.). *Behavior and the natural environment*, pp 127-162, New York, Plenum Press

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press, New York

Kaplan, S. 1987. Aesthetics, affect, and cognition: Environmental preference from an evolutionary perspective. *Environment and Behavior*, 19, 3-22

Klintborg, Å. 1990. *Det Gröna Lund. En vägvisare till stadens parker*. Lunds Parkförvaltning, Lund

Knopf, R. 1987. Human behavior, cognition, and affect in the natural environment. In D. Stokols & I. Altman (Eds.). *Handbook of Environmental Psychology*. Vol 1, pp. 783-825. Wiley, New York

Küller, M., Küller, R., Imamoglu, E.O. & Imamoglu, V. 1990. Health and outdoor environment for the elderly. In: H. Pamir, V. Imamoglu & N. Teymur (Eds.) *Culture space history. Proceedings IAPS 11*. Vol 3, pp. 236-245, METU Faculty of Architecture Press, Ankara

- Küller, R. 1985. De äldre i bostadsområdet. I: C. Sanne m fl. Forskare om samhälle, välfärd och boende. Rapport T5, pp. 159-178. Bygghörsningsrådet, Stockholm
- Küller, R. 1988a. Housing for the elderly in Sweden. In: Canter, D, Krampen M, & D. Stea (Eds.). Ethnoscapes: Volume 2. Environmental policy, assessment and communication, pp. 199-224, Gower Publishing Company, Aldershot
- Küller, R. 1988b. Upplevelse av torgrum. I: K. Åström. Stadens rum. Torget - gestalt, upplevelse, användning. Rapport 59. Bygghörsningsrådet, Stockholm
- Küller, R. 1991. Environmental assessment from a neuropsychological perspective. In: T. Gärling & GW. Evans. (Eds.). Environment, cognition and action: An integrated approach, pp. 111-147. Oxford University Press, New York
- Küller, R. & Steen, G. The impact of retirement on women. Psychological and environmental aspects (manuskript)
- LaGrange, RL. & Ferraro, KF. 1987. The elderly's fear of crime. A critical examination of the research. Research on Aging 9(3). 372-391
- Lewy, AJ., Kern, HA., Rosenthal, NE. & Wehr, TA. 1982. Bright artificial light treatment of a manic-depressive patient with a seasonal mood cycle. American Journal of Psychiatry, 139, 1496-1498
- Lind, T., Oraug, J., Skjervold Rosenfeld, I. & Östensen, E. 1974. Friluftsliv i Oslomarka. Rapport 8, Norsk Institutt for By- og Regionforskning, Oslo
- Lundgren, LJ. 1992. Livsstil och miljö. På väg mot ett miljövänligt beteende? Avfallsforskningsrådet, Bygghörsningsrådet, m.fl, Stockholm
- Lunds Kommun. 1990. Statistisk Årsbok. Lunds Kommuns Drätselkontor. Statistik och Utredningsavdelningen, Lund
- Lunds Kommun. 1992. Statistisk Årsbok. Lunds Kommuns Drätselkontor. Statistik och Utredningsavdelningen, Lund
- Lykken, KB. 1982. Bidrar dagsljus vid utomhusvistelse till att motverka övre luftvägsinfektioner? I: M. Küller (Red.). Icke-visuella effekter av optisk strålning. Symposium i Lund den 6 maj 1981. Miljöpsykologiska Monografier Nr 2, pp. 23-28. Sektionen för Arkitektur, Tekniska Högskolan i Lund, Lund
- Magnus, K., Matroos, A. & Strackee, J. 1979. Walking, cycling or gardening, with or without seasonal interruption, in relation to acute coronary events. American Journal of Epidemiology. 110(6), 724-733
- Malmberg, T. 1980. Human territoriality. Mouton Publishers, The Hague

- Mannius, S., Mellström, D., Odén, A., Rundgren, Å. & Zetterberg, C. 1987. Incidence of hip fracture in western Sweden 1974-1982. Comparison of rural and urban populations. *Acta Orthopædica Scandinavica*, 58, 38-42
- McGuire, FA. & Dottavio, FD. 1986-87. Outdoor recreation participation across the lifespan: Abandonment, continuity, or liberation? *International Journal of Aging and Human Development*, 24(2), 87-100
- Mead, WF. & Hartwig, R. 1981. Fitness evaluation and exercise prescription. *Journal of Family Practice*. 13(7), 1039-1050
- Mehrabian, A. & Russell, JA. 1974. An approach to environmental psychology. MIT Press, Cambridge, Mass
- Mellström, D., Johansson, C., Mannius, S., Rundgren, Å. & Zetterberg, C. 1987. Benskörhetsfrakturer hos äldre - en allt vanligare folksjukdom. *Läkartidningen*, 84(50), 4259-4261
- Meusel, H. 1984. Developing physical fitness for the elderly through sport and exercise. *British Journal of Sports Medicine* 18(1), 4-12
- Mikellides, B. & Willcocks, J. 1987. Environment and retirement. A cross-cultural study between England and Sweden 1984-1986. Oxford Polytechnic, Architectural Psychology Laboratory, Department of Architecture, Oxford
- Mossey, JM. & Shapiro, E. 1982. Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*, 72, 800-808
- Neer, RM., Davis, TRA., Walcott, A., Koski, S., Schepis, P., Thorington, L. & Wurtman, RJ. 1971. Stimulation by artificial lighting of calcium absorption in elderly human subjects. *Nature*. 229, 255-257
- Nyberg, SO. 1980. Det sinnliga som kunskap. *AT Arkitekttidningen* 1980, Nr 2, 8-9
- Orth-Gomér, K. 1987. Glest socialt nätverk ökar risken för insjuknande i hjärt-kärlsjukdom. *Läkartidningen* 84(43), 3473-3475
- Oster, P., von Tabouillot, W., Nold, F., Smidt-Gayk, H. & Schlierf, G. 1983. Prevalence of pathologic vitamin D and parathyroid hormone levels in geriatric patients. *Aktuelle Gerontologie*, 13(6), 221-222
- Paulsson, J. 1983. Om bostadsförnyelse - processer och produkter. I: K. Lidmar-Reinius (Red.). *Forskare om åldrande och boende*. Rapport T13, pp. 61-67. Bygghörsningsrådet, Stockholm
- Proshansky, HM. & Fabian, AK. 1987. The development of place identity in the child. In: CS. Weinstein & TG. David (Eds.). *Spaces for children. The built environment and child development*, pp. 21-39. Plenum Press, New York
- Rapoport, A. 1986. The use and design of open spaces in urban neighbourhoods. In: D. Frick (Ed.). *The quality of urban life*. de Gruyter, Berlin

- Reid, IR., Gallagher, DJA. & Bosworth, J. 1986. Prophylaxis against vitamin D deficiency in the elderly by regular sunlight exposure. *Age and Ageing*, 15(1), 35-40
- Ross, CE. & Hayes, D. 1988. Exercise and psychological well-being in the community. *American Journal of Epidemiology*, 127(4), 762-771
- Rubenstein, JM. 1987. Outdoor recreation in two European countries. *International Journal of Aging and Human Development*, 25(2), 129-146
- Ruberman, W., Winblatt, E., Goldberg, JD. & Chaudhary, BS. 1984. Psychosocial influences on mortality after myocardial infarction. *New England Medicine*, 311, 552-559
- Sebba, R. 1991. The landscape of childhood. The reflection of childhood's environment in adult memories and in children's attitudes. *Environment and Behavior*, 23(4), 395-422
- Sheets, VL. & Manzer, CD. 1991. Affect, cognition and urban vegetation: Some effects of adding trees along city streets. *Environment and Behavior*, 23(3), 285-304
- Shepard, RJ. 1986. Physical training for the elderly. *Clinics in Sports Medicine*, 5(3), 515-533
- Simovici, S. 1981. Grannansvar och social gemenskap inom äldreomsorgen, en försöksverksamhet. Norstedt Publishers, Stockholm
- Sorte, GJ. 1982. Visuellt urskiljbara egenskaper hos föremål i den byggda miljön. Rapport 5, Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm
- SPSS X. 1986. Users Guide. McGraw-Hill Book Company, New York
- Steen, B., Björn, AL., Küller, R., Östberg, H., Nilsson, K., Norlén, P., Robertsson, E. & Steen, G. 1988. Age retirement in women. I. General presentation. *Comprehensive Gerontology A*, 2, 71-77
- Stein-Plogvall, I. 1983. Trädgård för handikappade. *Fritid i Sverige* 1983, Nr 2, 37-38
- Thulin, H. & Nilsson, G. 1994. Vägtrafik - exponering, skaderisker och skadekonsekvenser för olika färdstätt och åldersgrupper. Rapport 390. Väg- och Transportforskningsinstitutet, Linköping
- Toss, G., Almqvist, S., Larsson, L. & Zetterqvist, H. 1980. Vitamin D deficiency in welfare institutions for the aged. *Acta Medica Scandinavica*, 208(1-2), 87-89
- Touitou, Y., Fevre, M., Bogdan, A., Reinberg, A., De-Prins, J., Beck, H. & Touitou, C. 1984. Patterns of plasma melatonin with ageing and mental condition: stability of nyctohemeral rhythms and differences in seasonal variations. *Acta Endocrinologica (Copenhagen)*, 106(2), 145-151
- Ulrich, R. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421

Ulrich, RS, Simons, RF., Losito, BD., Florito, E., Miles, MA. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230

Ulrich, RS., Lundén, O. & Eltinge, JL. 1993. Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from open heart surgery. *Psychophysiology*, Vol 30, Supplement 1 (Poster Session Abstracts)

Walldén, M. 1975. Individiders aktivitetensmönster - en studie av ett urval stadsbor i små och mellanstora städer. Frekvensen utanför bostaden. Rapport 9, Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm

Watzke, JR. 1986. The psychological assessment of Swedish retired persons coming from urban and non-urban environments. *Miljöpsykologiska Monografier No 5*. School of Architecture, Lund Institute of Technology, Lund

Watzke, JR. & Küller, R. 1986. The conflict situations technique: A projective method for elderly persons. *Miljöpsykologiska Monografier No 4*, School of Architecture, Lund Institute of Technology, Lund, Sweden

Wetterberg, L. 1992. Ljus och biologiska rytmer. *Läkartidningen*, 89(37), 2915-2918

Wetterberg, L., Beck-Friis, J. & Kjellman, BF. 1990. Melatonin as a marker for a subgroup of depression in adults. In: M. Shafii & SL. Shafii (Eds.). *Biological rhythms, mood disorders, light therapy and the pineal gland*, pp 69-95. American Psychological Press, Washington

WHO. (1979). Ultraviolet radiation. *Environmental Health Criteria* 14, Geneva

Wigren, G. 1984. Levnadsvanor i Sverige. Pensionärer. SR Publikation Nr 9, Sveriges Radio, Stockholm

William-Olsson, M. & Svanborg, A. 1984. Gammal eller ung på äldre dar? *Socialstyrelsen*, Stockholm

Wilson, JW. 1981. Walking out of doors: The plight of the elderly. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*. 6(4), 179-181

Zuzanek, J. & Box, SJ. 1988. Life course and the daily lives of older adults in Canada. In: K. Altergott (Ed.). *Daily life in later life. Comparative perspectives*, pp 147-185. Sage Publications, Newbury Park

Åstrand, PO. 1987. Exercise physiology and its role in disease prevention and in rehabilitation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 68, 5 Pt 1, 305-309

Åström, K. 1988. Stadens rum. Torget - gestalt, upplevelse, användning. Rapport 59. *Byggnadsforskningsrådet*, Stockholm

Östberg, H. 1992. Retirement, health and socio-psychological conditions. A longitudinal study of 116 municipally employed women in Malmö, Sweden. Doctoral Dissertation. Department of Community Health Sciences, Lund University, Malmö, Sweden

Östberg, H. & Küller, R. 1992. Occupational retirement in women. Socio-psychological and health consequences. I: H. Östberg. Retirement, health and socio-psychological conditions. A longitudinal study of 116 municipally employed women in Malmö, Sweden. Doctoral Dissertation, pp. 95-114. Department of Community Health Sciences, Lund University, Malmö, Sweden

ÖVRIG LITTERATUR (se även referenser)

Ahliny, K. & Skoglund, D. 1979. Yttre bomiljö för äldre i Eriksberg och Salabacke. Sociologiska Institutionen, Uppsala Universitet, Uppsala

Alexandersson, S. & Lekander, T. 1974. Personer äldre än 64 år delaktiga i vägtrafikolyckor med personskada år 1971. Statens Trafiksäkerhetsverk, Linköping

Alfredsson, B. 1984. Neighbourhood responsibility - what is it and how can it be developed? In: K. Lidmar Reinius (Ed). The elderly and their environment. Research in Sweden, Document 27, pp. 44-48. Swedish Council for Building Research, Stockholm

Allen, VR. & Miller, MD. 1986. A model for assessing health needs of the rural elderly: Methodology and results. Journal of Allied Health, 15(3), 213-224

Allmer, H. 1986. Physical inactivity in the aged: An analysis of individual reasons. Zeitschrift für Gerontologie, 19(6), 384-388

Almberg, C. & Paulsson, J. 1988. Boendeflyttande i områdesplanering. Fem exempel. Socialstyrelsen Redovisar 18, Socialstyrelsen, Stockholm,

Altergott, K. (Ed.) 1988. Daily life in later life. Comparative perspectives. Sages Publications, Newbury Park

Altman, I & Wohlwill, JF. (Eds.). 1983. Behavior and the Natural Environment. Plenum, New York

Andersson, L. 1976. Pensionering, psykosociala faktorer och hälsa: En bibliografi med kommentarer, Rapport 52. Laboratoriet för Klinisk Stressforskning. Karolinska Institutet, Stockholm

Andersson, L. 1984. Aging and loneliness. An interventional study of a group of elderly women. Department of Psychosocial Environmental Medicine, Karolinska Institute, Stockholm, Department of Sociology, Uppsala University, Uppsala & Department of Sociology, Stockholm University, Stockholm

Appleyard, D. 1979. The environment as social symbol. Journal of American Planning Association, 45(2), 143-153

Appleyard, D. & Lintell, M. 1972. The Environmental Quality of City Streets: The residents viewpoint. Journal of American Institute of Planners, 38, 84-101

Arvidsson, H. 1980. Äldres fritid. Institutet för Gerontologi, Jönköping

Atchley, RC. 1971. Retirement and leisure participation: Continuity or crisis? Gerontologist, 11(1), 13-17

- Bardwell, LV. 1985. Nature around the corner: Preferences and use of nearby natural areas in the urban setting. Master's Thesis, University of Michigan
- Bastlin Normoyle, J. & Foley, J. 1988. The defensible space model of fear and elderly public housing residents. *Environment and Behavior*, 20(1), 50-74
- Bengtsson, A. 1988. Stadsparker är till för alla. Tre Böcker, Göteborg
- Berg, A., Keul, J., Stippig, J. & Stippig, L. 1981. Effects of an outdoor exercise program on cardiovascular and metabolic data in patients with coronary heart disease (CHD). *International Journal of Rehabilitation Research*, 4(1), 64-66
- Bergquist, M. & Jarlöv, L. 1988. Kolonistuga hemmavid. Utvärdering av Lövköjan - en närkoloni i Göteborg. Chalmers Tekniska Högskola, Göteborg
- Biner, PM., Butler, DL. & Winsted III, DE. 1991. Inside windows. An alternative to conventional windows in offices and other settings. *Environment and Behavior*, 23(3), 359-382
- Binstock, RH. 1975. Planning for tomorrow's urban aged: A policy analyst's reaction. *Gerontologist*, 15(1 Pt 1), 42-43
- Birren, JE. 1969. The aged in cities. *Gerontologist*, 9(3), 163-169
- Blayney, JA. 1975. Recreation - that important, but often forgotten, treatment in the total care of the long-term resident. *Alabama Journal of Medical Sciences*, 12(2), 210-212
- Blomdahl, U. & Elofsson, S. 1987. Stockholmarnas och västeråsarnas utnyttjande av parker och grönområden. En studie av den vuxna befolkningen. Fritid Stockholm och Sociologiska Institutionen, Stockholms Universitet, Stockholm
- Boalt, C. (Ed). 1982. De äldre och miljön. En översikt av forsknings- och utvecklingsverksamhet. Rapport 89, Bygghörsningsrådet, Stockholm
- Boalt, C. 1983. Forskning om de äldre och miljön - brister och luckor. I: K. Lidmar-Reinius (Red). *Forskare om åldrande och boende*. Rapport T13, pp 146-151. Bygghörsningsrådet, Stockholm
- Boalt, C., Blomstrand, S., Fischer, K., Karsten, E., Wärn, H. & Åhlund, O. 1978. Åldrande och boende. Översikt av forsknings- och utvecklingsarbete. Del I. Institutionen för Byggnadsfunktionslära, Tekniska Högskolan i Lund, Lund
- Boalt, C., Blomstrand, S., Fischer, K., Karsten, E., Wärn, H. & Åhlund, O. 1978. Åldrande och boende. Översikt av forsknings- och utvecklingsarbete. Del II. Referenser med kommentarer. Institutionen för Byggnadsfunktionslära, Tekniska Högskolan i Lund, Lund
- Bostadsdepartementet, SOU 1984:78, Bo på egna villkor, Stockholm

- Bostadsstyrelsen. 1978. God bostad 6. Bilderbok om boendemiljö, Stockholm
- Bostadsstyrelsen. 1981. God bostad 7. Utomhus. Stockholm
- Bostadsstyrelsen. 1982. God bostad 8. God bostad för äldre. Stockholm
- Bostadsstyrelsen & Socialstyrelsen. 1983. Bostadsområden för alla. En skrift om inventering och planering för att öka tillgängligheten för rörelsehindrade och synskadade, Stockholm
- Braaf, PG. m.fl. 1979. Idrottslokaler för alla. Simhallar, sport-hallar, motionsgårdar. Rekommendationer och synpunkter vid planering och utformning, Svenska Handikappförbundet, Göteborg
- Brattgård, SO. & Peterson, B. 1977. Utformning av byggnadsentréer och närmiljö. Underlättande av tillgänglighet för rörelsehindrade. Stencil Nr 50. Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm
- Brehm, W. 1987. Competent aging with sports, Zeitschrift für Gerontologie, 120(6), 336-344
- Brower, SN. & Williamson, P. 1974. Outdoor recreation as a function of the urban housing environment. Environment and Behavior, 6(3), 295-345
- Bucht, E. et al. 1987. Grönskan i staden. Stadsbyggnad Nr 6, Svenska Kommunal-Tekniska Föreningen, Stockholm
- Bucht, E. 1989. Låt mellanrummen grönska. Byggforskning 6, pp. 24-26
- Butler, DL. & Steuerwald, BL. 1991. Effect of view and room size on window size preferences made in models. Environment and Behavior, 23(3), 334-358
- Byerts, TO. 1975. Symposium the city: A viable environment for the elderly. Phase I. Background. Gerontologist, 15(1 Pt 1), 13-14
- Byggnadsstyrelsen. 1986. Social påverkan i samhällsplanering. Program för forskning och utveckling, Rapport G27, Stockholm
- Byggnadsstyrelsen. 1978. Handikappanpassad utformning av tomtmark. BS-anvisning Nr 33, Stockholm
- Byggnadsstyrelsen. 1980. Handikappanpassning. Befintliga byggnader. Tekniska Byråns Information Nr 2, Stockholm
- Carlнас, M., Eklund, BM., Kollind, I. & Rahm, B. 1979. Hjorthagen - beskrivning och förslag inför sanering. Äldreomsorg. De äldre vill bo hemma - problem i dagens äldreomsorg. Socialhögskolan, Stockholm
- Carlson, A. 1985. On appreciating agricultural landscapes. Journal of Aesthetics and Art Criticism, 43, 301-312
- Carlsson, F., Nilsson, A. & Söderström, S. 1970. Gör staden tillgänglig för alla. Informationsblad B12. Statens Institut för Byggnadsforskning, Stockholm

- Carlsson, F., Nilsson, A. & Söderström, S. 1973. Rusta upp Hammarbyhöjden. Byggforskningens informationsblad, Statens Råd för Byggnadsforskning, Stockholm
- Carlsson, G., Arvidsson, O., Bygren, L-O. & Werkö, L. 1979. Liv och hälsa. En kartläggning av hälsoutvecklingen i Sverige. Kontenta, Stockholm
- Carlsson, T. & Svensson, H. 1973. Pensionärer och våldsbrottslighet. En intervjuundersökning bland pensionärer samt innehållsanalys av dagstidningar. Socialhögskolan, Örebro
- Carp, FM. 1975. Symposium the city: A viable environment for the elderly? Phase I. Life style and location within the city. Gerontologist, 15(1 Pt 1), 27-34
- Carp, FM. 1976. User evaluation of housing for the elderly. Gerontologist, 16, 102-111
- Carp, FM. 1990. Environmental effects upon the mobility of older people. Environment and Behavior, 12, 139-156
- Carstens, D. 1985. Site planning and design for the elderly: Issues, guidelines and alternatives. Van Nostrand Reinhold, New York
- Chaplin, M. 1978. Gardening for the physically handicapped and elderly. Chicago Horticultural Society, Chicago
- Cooper-Marcus, C. 1982. The aesthetics of family housing: The resident's viewpoint. Landscape Research, 7(3), 9-13
- Costello, MT. & Meacham, JA. 1980-81. Sex differences in perceptions of aging. International Journal of Aging and Human Development, 12(4), 283-290
- Daun, Å. 1974. Förortsliv. En etnologisk studie av kulturell förändring. Prisma, Stockholm.
- Davidson, J. 1990. How green is your city? Pioneering approaches to environmental action. HMSO Publications Centre, London
- DeCarlo, TJ. 1971. Recreation participation patterns and successful aging. Journal of Gerontology, 29(4), 416-422
- Delegationen för Social Forskning. 1980. Faktorer som kan uppskjuta eller förhindra socialt och medicinskt vårdbehov. Rapport från ett symposium om forskning inom äldreomsorgen, Stockholm
- Devgun, MS., Paterson, CR. & Martin, BT. 1981. Seasonal changes in the activity of serum alkaline phosphatase. Enzyme, 26(6), 301-305
- Dishman, RK. 1985. Medical psychology in exercise and sport. Medical Clinics of North America, 69(1), 123-143
- Driver, BL., Rosenthal, D. & Peterson, G. 1978. Social benefits of urban forests and related green spaces in cities. In: Proceedings of the National Urban Forestry Conference, pp.98-111. SUNY College of Environmental Science and Forestry and USDA Forest Service, Syracuse

- Duncan, JS. (Ed). 1981. Housing and identity: Cross cultural perspectives. Croom Helm, London
- Egsmose, G., Lund, B., McNair, P., Lund, B., Storm, T. & Sørensen, OH. 1987. Low serum levels of 25-hydroxyvitamin D and 1.25-dihydroxyvitamin D in institutionalized old people: Influence of solar exposure and vitamin D supplementation. *Age and Ageing*, 16(1), 35-40
- Ek, K. 1977. De boende i Birkastaden - Intervjuundersökning om upp-rustning av bostäder och gårdar. Meddelande 16, Stockholms Gene-ralplanearbete, Stockholm
- Ek, SB. & Karlsson, ST. 1993. Kolonin. Carlssons, Stockholm
- Eriksson, T. & Wedar, B. (Red). 1988. Boende för generationer - i praktik, planering och vision. PM 13, Socialstyrelsen, Stockholm
- Evans, GW. & Jacobs, SV. 1982. Air pollution and human behavior. In: GW. Evans (Ed). *Environmental Stress*. pp.105-132 Cambridge Uni-versity Press, New York
- Fitzgerald, PL. 1985. Exercise for the elderly. *Medical Clinics of North America*, 69(1), 189-196
- Fog, H. & Helmfrid, S. 1982. Kulturlandskap och samhällsförändring. Kontenta, Stockholm
- Forkiewics, M. & Lopaszynska, E. 1985. Physical work on recreatio-nal gardening plots and myocardial infarction. *Wiadomosci Lekar-skie*, 38(1), 1-4
- Fox, SM., Naughton, JP. & Haskell, WL. 1971. Physical activity and the prevention of coronary heart disease. *Annals of Clinical Rese-arch*, 3(6), 404-443
- Francis, M. 1987. Urban open spaces. In E. Zube & G. Moore (Eds). *Advances in environment, behavior and design*. Vol 1. Plenum, New York
- Francis, M. 1987. Some different meanings attached to a city park and community gardens. *Landscape Journal*, 6(2), 101-113
- Francis, M. 1988. Gardens in the mind and in the heart. In: H. van Hoogdalem, NL. Prak, TJM van der Voordt & HBR. van Wegen. (Eds). 1988. Looking back to the future. IAPS 10. Proceedings - Volume 2, pp 495-499, Delft University Press, Delft
- Francis, M. 1988. The urban garden as public space. Paper presented at the Future of Urban Open Space Conference, University of Cali-fornia, Berkeley, October 28-29, 1988
- Francis, M., Cashdan, L. & Paxson, L. 1984. Community open spaces. Island Press, Washington DC
- Francis, M. & Hester, R. Jr. (Eds.). 1989. The meaning of gardens: Idea, place and action. MIT Press, Cambridge Mass

- Frankenberg, K.** 1980. Fritiden i en kommun - studie av motiv för val av fritids- och friluftaktivitet. Rapport SNV PM 1283, Naturvårdsverket, Solna
- Friedmann, A., Zimring, C. & Zube, E.** 1978. Environmental design evaluation, Plenum Press, New York, London
- Fritid i Lund.** 1988. Lunds Kommun & Mediaförlaget, Lund
- Fry, PS.** (Ed). 1988. Psychological perspectives of helplessness and control in the elderly. Elsevier Science Publishers, Amsterdam
- Garms-Homolova, V., Hutter, U. & Leibing, C.** 1982. Housing conditions and self care with the aged. Zeitschrift für Gerontologie, 15(3), 150-157
- Gehl, J.** 1986. "Soft edges" in residential streets. Scandinavian Housing and Planning Research, 3, 89-102
- Getz, DA., Karow, A. & Kielbaso, JJ.** 1982. Inner city preferences for trees and urban forestry programs. Journal of Arboriculture 8(10), 258-263
- Gibson, PM.** 1979. Therapeutic aspects of wilderness programs: A comprehensive literature review. Therapeutic Recreation Journal, 13(2), 21-33
- Godbey, G. & Blazey, M.** 1983. Old people in urban parks: An exploratory investigation. Journal of Leisure Research, 15(3). 229-244
- Golant, SM.** 1972. The residential location and spatial behavior of the elderly. Research Paper 143. Department of Geography, University of Chicago, Chicago
- Golant, SM.** (Ed). 1979. Location and environment of elderly population. Winston, Washington DC
- Golant, SM.** 1984. A place to grow old. The meaning of environment in old age. Columbia University Press, New York
- Gold, SM.** 1972. Nonuse of neighborhood parks. Journal of American Institute of Planners, 38, 369-378
- Grahn, P.** 1985. Grönplanering för människor. Stad och Land, Rapport 44, Alnarp
- Grahn, P.** 1985. Hur brukas tätortens friytor. Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Grahn, P.** 1985. Människans behov av parker, grönska och rekreation. Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Grahn, P.** 1988. Egen härd - Guld värd. Institutioners och föreningsars behov av egna grönområden. Stencil. Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp

- Grahn, P.** 1989. Att uppleva parken. Parkens betydelse för äldre, sjuka och handikappade skildrade genom dagböcker, intervjuer, teckningar och fotografier. Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Grahn, P.** 1990. Park for the future - Park to develop in. In: G. Sorte (Ed.). Parks for the future. Stad och Land, Nr 85, pp. 30-54. Movium/Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Grahn, P.** 1991. Om parkers betydelse. Stad & Land, Nr 93. Movium, Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Grahn, P.** 1992. Människors behov av parker - amerikansk forskning idag. Nr 107. Movium, Institutionen för Landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Grimby, G. & Johannesson, K.** 1985. Fysisk aktivitet och motion hos 70-åringar. I: O. Dehlin & B. Steen (Red.). Sjunde Nordiska kongressen i Gerontologi, Malmö. p 411. Sandoz, Täby
- Gröning, G.** 1977. Theoretische Überlegungen und praktische Untersuchungen zum Parkbesuch alter Leute. Praxis der Sozialpsychologie Bd 7: Aktuelle Beiträge zur Freizeitforschung, 137-186
- Gustavsson, R.** 1981. Naturlika grönytor i parker och bostadsområden. Landskap Nr 58. Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Gärling, T.** 1988. More challenges to an environmental psychology of urban life: What do we know about living in winter cities? Book Review. Journal of Environmental Psychology, 9(1), 69-72
- Halkett, IPB.** 1978. The recreational use of private gardens. Journal of Leisure Research, 10(1), 13-20
- Hall, T.** 1991. Planning and urban growth in the Nordic countries, Chapman & Hall, London
- Hammitt, WE.** 1980. Outdoor recreation: Is it a multi-phase experience? Journal of Leisure Research, Second Quarter, 108-115
- Hanson, P.** 1977. Activity patterns of elderly households. Geografiska Annaler. Serie B, 59, 109-124
- Hardy, D.** 1991. From garden cities to new towns. Campaigning for town and country planning 1899-1946. Chapman & Hall, London
- Hardy, D.** 1991. From new towns to green politics. Campaigning for town and country planning 1946-1990. Chapman & Hall, London
- Hartig, T. & Evans, GW.** 1993. Psychological foundations of nature experience. In: T. Gärling & RG. Colledge. (Eds.). Behavior and environment. Psychological and geographical approaches. Part II. Elsevier Science Publishers, Amsterdam
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, GW.** 1988. Perspectives on wilderness: Testing the theory of restorative environments. Program in Social Ecology, University of California, Irvine, USA

- Harvard, I. 1974. Norrlidenförsöket - En stadsdels grönytor och de boendes medverkan i planeringen. SIB Rapport 34. Statens Institut för Byggnadsforskning, Stockholm
- Harwood, E. 1981. Rationale, psychology, philosophy and reason for recreational activities for the frail aged. *Australian Nurses Journal*, 10(7), 38-39
- Havighurst, RJ. & De Vries, A. 1969. Life styles and free time activities of retired men. *Human Development*, 12(1), 34-54
- Helphand, K. 1984. Agriculture's art: The garden. *Landscape Architecture*, 60-63
- Hendon, WS. 1981. Evaluating urban parks and recreation. Praeger, New York
- Hess, TM. (Ed.). 1990. Aging and cognition. Knowledge organization and utilization. Elsevier Science Publishing, New York
- Hjort, A. (Red). 1983. Svenska livsstilar. Om naturen som resurs och symbol. Kontenta, Stockholm
- Hollman, W., Rost, R. & Liesen, H. 1985. Significance of sports for the heart of the elderly, *Zeitschrift für Kardiologie*, 74(Suppl 7), 39-48
- Hooker, K. & Ventis, DG. 1984. Work ethic, daily activities, and retirement satisfaction. *Journal of Gerontology*, 39(4), 478-484
- Houseman, D. 1983. Food cooperatives and community gardens save money for the elderly. *Aging*, 337, 19-25
- Houseman, D. 1986. Developing links between horticultural therapy and aging. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 1, 9-14
- Hull, RB. & Harvey, A. 1989. Explaining the emotion people experience in suburban parks. *Environment and Behavior*, 21, 323-345
- Hunt, J. 1968. Designing accessible communities. *Rehabilitation Records*, 9(2), 21-13
- Hurtig, E., Paulsson, J. & Schulz, S. 1981. En vill bo där en é känd. Varsam ombyggnad efter gamla människors behov. Byggforskningsrådet, Stockholm
- Hurtig, E. & Paulsson, J. 1986. Hjälp och vård i hemmet. Bostadsfunktionella, tekniska och sociala aspekter. Rapport T10, Byggforskningsrådet, Stockholm
- Håkansson, PA. & Nyström, L. 1991. Miljö för livet. Om boende, socialt liv och psykisk hälsa. Allmänna förlaget, Stockholm
- Imamoglu, EO. & Imamoglu, V. 1992. Housing and living environments of the Turkish elderly. *Journal of Environmental + Psychology*, 12, 35-43

- Jacobson, D. 1974. Planning for retirement and anticipatory attitudes towards withdrawal from work. *British Journal of Guidance and Counselling*, 2(1), 72-83
- Johnsson, T. 1975. Några aktiviteter hos vuxna och äldre människor. Psykologiska Institutionen, Uppsala Universitet, Uppsala
- Junker, R. 1986. Incidence of bronchitis in Vienna. Studies on the detection of the incidence of chronic bronchitis in Vienna. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 136(23-24), 621-626
- Kanazawa, H., Hatanaka, H., Ozawa, S., Iwamoto, M. & Fukutome, S. 1982. Geriatric activities at the Chigasaki Public Health Clinic - an outing for the bedridden elders to the seashore. *Hokefu-Zasshi*, 38(5), 390-395
- Kardell, L. 1985. Rekreationen, skogen och svenskarna, Statens Naturvårdsverk, Solna
- Kaplan, R. 1973. Some psychological benefits of gardening. *Environment and Behavior*, 5, 145-152
- Kaplan, R. 1984. Impact of urban nature. A theoretical analysis. *Urban Ecology*, 8, 189-197
- Kaplan, R. 1985. Nature at the doorstep: Residential satisfaction and the nearby environment. *Journal of Architectural and Planning Research*, 2, 115-127
- Kaplan, R. 1987. Validity in environment/behavior research. *Environment and Behavior*, 19, 495-500
- Kaplan, S. Parks for the future. A Psychological Perspective. In: G.J. Sorte 1990. (Ed.) Parks for the future. *Stad och Land*, Nr 85, pp. 5-22. Movium/Institutionen för Lanskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp
- Kaplan, S. & Kaplan, R. 1982. Cognition and environment: Functioning in an uncertain world. Praeger, New York
- Kaplan, S. & Kaplan, R. 1989. The visual environment: Public participation in design and planning. *Journal of Social Issues*, 45, 59-86
- Kaplan, S., Kaplan, R. & Wendt, JS. 1972. Rated preference and complexity for natural and urban visual material. *Perception and Psychophysics*, 12, 354-356
- Kennedy, L. & Silverman, R. 1985. Perception of social diversity and fear of crime. *Environment and Behavior*, 17(3), 275-295
- Kelly, JR. 1980. Outdoor recreation participation: A comparative analysis. *Leisure Sciences*, 3, 129-154
- Kleemeier, RW. (Ed.). 1961. Aging and lesiure. Oxford, New York
- Kolarik, R. 1977. Recreation for retired persons. *Zdrav Prac*, 27(3), 137-143

- Kuo, F. 1992. A guide to restorative assessment methodology. University of Michigan, Ann Arbor
- Küller, R. 1981. Non-visual effects of light and colour. Annotated bibliography. Document 15, Swedish Council for Building Research, Stockholm.
- Küller, R. 1983. Äldres upplevelser av olika boendemiljöer - innerstad och ytterstad. I: K. Lidmar-Reinius (Red.). Forskare om åldrande och boende. Rapport T13, pp. 68-74. Bygghörsningsrådet, Stockholm
- Küller, R. 1984. Environment and retirement. In: E. Pol, J. Muntanola & M. Morales (Eds.). Man-Environment. Quantitative aspects. Proc. 7 IAPS Conference, pp. 254-263. Edicions Universitat de Barcelona, Barcelona
- Küller, R. 1984. The elderly's perceptions of different residential environments - inner city and suburb. In: K. Lidmar-Reinius (Ed.). The elderly and their environment. Research in Sweden. Report D27, pp. 59-64, Swedish Council for Building Research, Stockholm
- Lang, E. & Stegmann, H. 1987. Maintaining competence by physical activity and sports - circulatory physiologic and sports medicine prerequisites. Zeitschrift für Gerontologie, 20(6), 331-335
- Lawton, MP. 1980. Environment and aging. Brooks/Cole. Monterey, CA
- Lawton, MP. 1985. Activities and leisure. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 5, 127-164
- Lawton, MP., Newcomer, RJ. & Byerts, TO. (Eds). 1976. Community planning for the elderly, Dowden, Hutchinson and Ross, Stroudsburg, Pa.
- Leamy, G., Mulligan, E. & Rowden, R. 1977. A breath of fresh air. Nursing Times, 73(5), 175-176
- Lee, G. 1982. Residential location and fear of crime among the elderly. Rural Sociology, 10(1), 13-16
- Lehner, PN. 1979. Handbook of ethological methods. Garland STPM Press, New York, London
- Leon, AS. & Blackburn, H. 1977. The relationship of physical activity to coronary heart disease and life expectancy. Annals of the New York Academy of Science, 301, 561-578
- Letzelter, M., Jungermann, C. & Freitag, W. 1986. Swimming performance in the aged. Zeitschrift für Gerontologie, 19(6), 389-395
- Levi, L. (Ed). 1987. Society, stress and disease - Old age. Oxford University Press, Oxford, New York, Tokyo
- Levi, L. & Frankenhaeuser, M. 1990. Äldre och stress. I: Aktivt åldrande, pp. 50-60. Riksföreningen Att Åldras Är Att Växa, Stockholm

- Lieberg, M. 1992. Att ta staden i besittning. Om ungas rum och rörelser i offentlig miljö. Byggnadsfunktionslära, Arkitekturstektionen, Lunds Universitet, Lund
- Lidmar Reinius, K. 1987. Bostadsgrupper för människor med särskilda omvårdnadsbehov. Forskningsrapport 2, Bostadsstyrelsen och Byggnadsförskningsrådet, Stockholm
- Liska, A., Lawrence, J. & Sanchirico, A. 1982. Fear of crime as a social fact. *Social Forces*, 60(3), 760-770
- Lovelace, EA. (Ed.). 1990. Aging and cognition. Mental processes, self-awareness and interventions. Elsevier Science Publishers, New York
- Lowenthal, D. 1978. Finding landscape values. *Progress in Human Geography*, 2(3), 373-418
- Lund, B. & Sörensen, OH. 1979. Measurement of 25-hydroxyvitamin D in serum and its relation to sunshine, age and vitamin D intake in the Danish population. *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation*, 39, 23-30
- Mannius, S., Mellström, D., Rundgren, Å. & Zetterberg, C. 1985. The incidence of hip fractures in a large city and in a rural district in Sweden. I: O. Dehlin & Steen, B. (Red.) Sjunde nordiska kongressen i gerontologi, Malmö, pp. 289-291. Sandoz, Täby
- Mashiniskii, LO. 1971. Green areas, sport and children's areas in planning and building cities. *Gigiena i Sanitariia*, 36(2), 11-16
- Martin, D. 1981. Enjoyable activity for everyone. *Geriatric Nursing (New York)*, 1(2), 210-213
- Melander, Y., Stenlund, I. & Stenlund, U. 1970. Koloniträdgårdar i Lund 1969. En etnologisk översiktsstudie av koloniområden, kolonilotter och kolonister. Etnologiska Institutionen, Lunds Universitet, Lund
- Melin, E. & Steen, B. 1975. Åldrande och åldringsvård. Biologiska, psykologiska och sociala aspekter. Esselte Studium AB, Nacka
- Mellström, D. & Rundgren, Å. 1983. Benskörhet kan motarbetas med ökad motion, minskad rökning och ökat kalciumintag. *Läkartidningen* 80, 2048-50
- Meusel, H. 1986. Suitability of various kinds of sports and exercises for the elderly. *Zeitschrift für Gerontologie*, 19(6), 376-383
- Michaelsen, KF. 1994. Ernäringsens betydelse för förebyggelse af osteoporose. *Ugeskrift for læger*, 156(7), 958-965
- Michelsen, W. 1977. Environmental choice, human behavior, and residential satisfaction. Oxford University Press, New York
- Miller, J. & Berg, M. 1988. Stadsparkens gestaltning och bruk. *Tidskriften Byggnadsforskning* Nr 7, Stockholm

- Montoye, HJ. 1975. Physical activity and health: An epidemiologic study of a total community, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ
- More, TA. & Payne, BR. 1978. Affective responses to natural areas near cities. *Journal of Leisure Research*, 10(1), 7-12
- Moos, R. 1985. Creating healthy human contexts: Environmental and individual strategies. In: J. Rosen & L. Solomon (Eds). *Prevention in Health Psychology*, University Press of New England
- Mouden, AV. (Ed). 1988. *Public streets for public use*. Van Nostrand Reinhold, London
- Müller, H. et al. 1970. *Stadsmiljö och bostad. Om byggnadsteknisk anpassning med hänsyn till handikappade*. Handikappinstitutet, Stockholm
- Mårtensson, E. (Odaterad). *Sammanställning av äldres sociala förhållanden*. Institutet för Gerontologi, Jönköping
- Mötesplatser till lust och gagn i stad och bygd. 1991. Skrift V. Vadstena Forum och AB Svensk Byggtjänst, Solna
- Nasar, JL. 1983. Adult viewers' preferences in residential scenes: A study of the relationship of environmental attributes to preference. *Environment and Behavior*, 15, 589-614
- Nasar, JL. & Farokhpay, M. 1985. Assessment of activity priorities and design preferences of elderly residents in public housing: A case study. *Gerontologist*, 26(3), 251-257
- Neville, K. 1988. Promoting health for seniors. *Geriatric Nursing (New York)*, 9(1), 42-43
- Newman, O. 1988. Factors influencing crime and instability in federally assisted housing developments. In: H. van Hoogdalem et al. (Eds). *Looking back to the future*. IAPS 10 Proceedings, Volume 2, 171-193, Delft University Press, Delft
- Norlin, E. 1975. *Sysselsättning och fritidsaktivitet*. I: C. Ström & Y. Zotterman (Red). *Förberedelse för livet som pensionär*. Liber Förlag, Stockholm
- Nystrom, EP. 1974. Activity patterns and leisure concepts among the elderly. *American Journal of Occupational Therapy*, 28(6), 337-345
- Ochsner, A. 1976. Aging. *Journal of American Geriatric Society*, 24(9), 285-93
- Olsson, B. & Wallin, L. 1989. *Gatans utformning. Rapport från Institutionen för Trafikteknik*, LTH, Lund
- Olsson, T. 1969. *Samhällsplanering för rörelsehindrade. Förflyttning utomhus*. Rapport 7, Statens Institut för byggnadsforskning, Stockholm
- Pastalan, LA. & Carson, DH. (Eds.). 1970. *Spatial behavior of older people*. The University of Michigan, Wayne State University, Institute of Gerontology, Ann Arbor, Michigan

- Paulsson, J. 1984. On the renovation of dwellings - Processes and products. In: Lidmar-Reinius, K. (Ed). The elderly and their environment. Document 27, pp. 52-58. Research in Sweden, Swedish Council for Building Research, Stockholm
- Paulsson, J., Persson, GB. & Sundberg, S. 1981. Gamla människor - olycksfall i hemmiljö. Studier av orsaker och möjligheter till förebyggande åtgärder. Arkitektursektionen, Chalmers Tekniska Högskola, Göteborg
- Persson, B. 1989. Bättre mellan husen. Nio exempel på förbättring av bostadens närmiljö. Skrift T11, Statens Råd för Byggnadsforskning. Stockholm
- Persson, I. & Persson, H. 1979. Rätt att odla. Raben & Sjögren, Stockholm
- Physical activity in old age. (Editorial). 1986. Lancet, 2(8521/22), p. 1431
- Pippin, RN. 1980. Assessing the needs of the elderly with existing data. Gerontologist, 20(1), 65-70
- Powell, L., Felce, D., Jenkins, J. & Lunt, B. 1979. Increasing engagement in a home for the elderly by providing an indoor gardening activity. Behavior Research and Therapy, 17(2), 127-135
- Poyner, B. 1983. Design against crime - Beyond defensible space. Butterworths, London
- Preiser, WFE. & Pugh, RR. 1986. Senior Centers: A process description of literature evaluation. Walkthrough post-occupancy evaluations. A Generic program and design for the city of Albuquerque. In: J. Wineman, R. Barnes & C. Zimring (Eds). The costs of not knowing: Proceedings of the 17th Annual Design Research Association Conference, EDRA Inc, Washington DC
- Proshansky, HM., Fabian, RK. & Kaminoff, R. 1983. Place identity: Physical world socialisation of the self. Journal of Environmental Psychology, 3, 57-83
- Raisz, LG. 1980. Direct effects of vitamin D and its metabolites on skeletal tissue. Clinics in Endocrinology and Metabolism, 9, 27-41
- Rapelje, D., Papp, P. & Crawford, L. 1981. Creating a therapeutic park for the mentally frail. Dimensions in Health Service, 58(9), 12-14
- Riddick, CC. & Daniel, SN. 1984. The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older women. Journal of Leisure Research, 16(2), 136-148
- Riffle, KL. 1982. Promoting activity: An approach to facilitating adaptation to aging changes. Journal of Gerontological Nursing, 8(8), 455-459
- Roos, K. 1975. Aktivitet och anpassning hos äldre människor. Psykologiska Institutionen, Uppsala Universitet, Uppsala

- Rossmann, BB. & Ulehla, ZJ. 1977. Psychological reward values associated with wilderness use. *Environment and Behavior*, 9, 41-66
- Rowles, GD. 1978. *Prisoners of space? Exploring the geographical experience of older people*. Westview Press, Boulder, CO
- Roy, C. & Atcherson, E. 1982. Mini-vacations with center dialysis patients: A three year summary. *Social Work in Health Care*, 8(2), 117-123
- Rundgren, Å., Aniansson, A., Ljungberg, P. & Wetterqvist, H. 1985. Effekterna av ett träningsprogram för äldre på benmineral och muskelstyrka. I: O. Dehlin & B. Steen (Red.). *Sjunde nordiska kongressen i gerontologi*, Malmö, pp 421-423. Sandoz, Täby
- Rundgren, A., Aniansson, A., Ljungberg, P. & Wetterqvist, H. 1984. Effects of a training programme for the elderly people on mineral content of the heel bone. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 3, 243-248
- Seager, E. (Ed) 1984. *Gardens and gardeners*. Oxford University Press, New York
- Sernbo, I. 1988. Hip fracture. Department of Orthopaedics, Malmö General Hospital, Lund University, Lund
- Sherman, REM. & Brittan, MR. 1973. Contemporary food gatherers: A study of the food shopping habits of an elderly urban population. *Gerontologist*, 13, 258-363
- Shephard, RJ. 1983. Physical activity and the healthy mind. *Canadian Medical Association Journal*, 128(5), 525-530
- Shtreis, AI. 1969. Gerontology and city planning. *Gigiena i Sanitariia*, 34(7), 3-6
- Simovici, S. 1976. *Slut vid 60?* Bokförlaget Pan/Norstedts, Stockholm
- Simovici, S. 1977. Hur de äldre fyller sin lediga tid. Några forskningsresultat från ALFA-projektet äldreomsorg. I: C. Ström & Y. Zotterman (Red). *Förberedelse för livet som pensionär*, pp. 56-77. Liber förlag, Stockholm
- Smith, GC. 1988. The spatial shopping behavior of the urban elderly: A review of the literature. *Geoforum*, 19, 189-200
- Smith, GC. 1991. Grocery shopping patterns of the ambulatory urban elderly. *Environment and Behavior*, 23(1), 86-114
- Snook, L. 1973. Visst kan jag sköta min egen trädgård. Råd och rön för äldre och rörelsehindrade. Topelius Bokförlaget AB, Linköping
- Socialstyrelsen. 1980. De äldres boende. *Meddelandeblad* Nr 8. Stockholm
- Socialstyrelsen. 1987. Att bo på institution. En inventering av miljö och sociala förhållanden. Stockholm

Socialstyrelsen redovisar 1988. Ljura-projektet. Ett bostadssocialt förnyelseprojekt. Nr 15. Stockholm

Somosi, G. 1983. The role of the forest and public parks in Hungarian health. Zentralblatt für Bakteriologie, Mikrobiologie und Hygiene (Serie B), 177(3-4), 319-326

Sorby, M. 1985. A day out. A change of scene. Geriatric Nursing (London), 5(1), 23-24

Sorte, G. & Grahn, P. 1985. Hur används parken? Stad och Land, Nr 39, Movium/Institutionen för Lanskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp

Sorte, G.J. (Ed.) 1990. Parks for the future. Stad och Land, Nr 85, Movium/Institutionen för Lanskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp

SOU. 1982. Stadsförnyelse och bostadsförbättring. Delbetänkande från Stadsförnyelsekommittén. Stockholm

Spri. 1975. Sjukhemmet och utemiljön. Rapport 7, Stockholm

Spri. 1979. Sjukhemmens utemiljö. Rapport 20, Stockholm

Stanek, FD., Scheibe, J., Pohlmann, G. Gottschild, D. & Dietze, C. 1987. Sports as a preventive and therapeutic measure in arterial circulatory disorders. Zeitschrift für Arztliche Fortbildung (Jena), 81(24), 1251-1255

Stanfiel, JD., Tompkins, WG. & Brown, HL. 1971. A daily activities list and its relation to measures of adjustment and early environment. Psychological Reports, 28(3), 691-699

Statens Naturvårdsverk. 1978. Handikapp och friluftsliv. Om tillgänglighet i friluftsområden. Meddelande 6. Stockholm

Statistiska Centralbyrån. 1985. Pensionärer. Levnadsförhållanden. Rapport 43. Sveriges Officiella Statistik, Stockholm

Steinkamp, MV. & Kelley, JR. 1985. Relationships among motivational orientation, level of leisure activity, and life satisfaction in older men and women. Journal of Psychology, 26(2), 128-131

Stockholms Läns Landsting. 1980. Att kunna bo kvar på äldre dar - en rapport om försök med nya former att påverka planerarna och organisera pensionärsomsorgen i Hallstavik. Rapport POMS S7, Stockholm

Ström, C. & Zotterman, Y. (Red). 1981. Kan vi fördröja åldrandet? Arbetsgruppen för studiet av de äldres problem. Liber Förlag, Stockholm

Sundeen, RA. & Mathieu, JT. 1976. The fear of crime and its consequences among elderly in three urban communities. Gerontologist, 16(3), 211-219

- Svanborg, A., Djurfeldt, H. & Steen, B. (Red). 1980. Frisk eller sjuk på äldre dar? Rapport från populationsstudien '70-åringar i Göteborg' (H70), Delegationen för Social Forskning, Stockholm
- Talbot, JF., Bardwell, LV. & Kaplan, R. 1987. The functions of urban nature: Uses and values of different types of urban nature settings. *Journal of Architectural and Planning Research*, 4(1), 47-63
- Talbot, JF. & Kaplan, R. 1984. Needs and fears: The response to trees and nature in the inner city. *Journal of Arboriculture*, 10, 222-228
- Talbot, JF. & Kaplan, R. 1986. Judging the size of urban natural areas: Is bigger always better? *Landscape Journal*, 5(2), 83-92
- Thayer, RL. & Atwood, BF. 1978. Plants, complexity and pleasure in urban and suburban environments. *Environmental Psychology and Non-verbal Behavior*, 3, 67-76
- Theorell, R., Ahlberg-Hultén, G., Berggren, T., Perski, A., Sigala, F., Svensson, J. & Wallin, BM. 1987. Arbetsmiljö, levnadsvanor och risk för hjärt-kärlsjukdom. Stressforskningsrapport 195, National Institute for Psychosocial Factors and Health, Department of Stress Research at the Karolinska Institute, WHO Psychosocial Centre, Stockholm
- Tornstam, L., Odén, B. & Svanborg, A. 1982. Äldre i samhället - förr, nu och i framtiden. Del 1. Teorier och forskningsansatser. Kontenta, Stockholm
- Tornstam, L., Odén, B. & Svanborg, A. 1983. Äldre i samhället - förr, nu och i framtiden. Del 2. Probleminventeringar, Kontenta, Stockholm
- Toss, G. 1984. Vitamin D deficiency in the elderly and its prophylaxis. Linköping University Medical Dissertation No 171, Linköping University, Linköping
- Ulrich, RS. 1979. Visual landscapes and psychological wellbeing. *Landscape Research*, 4, 17-22
- Ulrich, R. 1981. Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13, 523-556
- Ulrich, R. 1983. Aesthetic and affective responses to natural environment. In I. Altman & JF. Wohlwill (Eds). *Behavior and the natural environment*, Vol 6, pp 85-125. Plenum, New York
- Ulrich, RS. 1986. Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning*, 13, 29-44
- Ulrich, RS. & Addoms, DL. 1981. Psychological and recreational benefits of a residential park. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 43-65

- Ulrich, RS. & Simons, RF. 1986. Recovery from stress during exposure to everyday outdoor environments. In J. Archa et al. (Eds.). Proceedings of the 17th Environmental Design Research Association, EDRA Inc, Washington DC
- Uzzell, DL. 1989. People, nature and landscape. An environmental psychological perspective. Department of Psychology, University of Surrey, Guildford
- Wallis, A. & Ford, D. 1980. Crime prevention through environmental design: An operational handbook. US Department of Justice, National Institute of Justice, Washington
- Weiner, MB. 1978. Caring for the elderly. To recreate or not to recreate: Enjoyment for the older patient. Journal of Nursing Care, 11(7), 9
- Weinstein, CS. & David, TG. (Eds.). 1987. Spaces for children. The built environment and child development. Plenum, New York
- Weinstein, LB. 1986. The benefits of aquatic activity. Journal of Gerontological Nursing, 12(2), 6-11
- Weiss, U. 1987. Sports among the elderly. Therapeutische Umschau, 44(11), 906-910
- Verderber, S. 1986. Dimensions of person-window transactions in the hospital environment. Environment and Behavior 18, 450-466
- Verderber, S., Gardner, L., Islam, D. & Nakanishi, L. 1988. Elderly persons' appraisal of the zoological environment. Environment and Behavior, 20(4), 492-507
- Verderber, S. & Reuman, D. 1987. Windows, views, and health status in hospital therapeutic environment. Journal of Architectural and Planning Research, 4(1), 121-133
- Whyte, WH. 1980. The social life of small urban spaces. The Conservation Foundation, Washington DC
- Vir, SC. & Love, AGH. 1978. Vitamin D status of elderly at home and institutionalised in hospitals. International Journal for Vitamin and Nutrition Research, 48, 123
- Wohnungen für schwerbehinderte und für alte Menschen. Planungsgrundlagen und Beispiele. 1977. Arbeitsgemeinschaft für zeitgemäßes Bauen. Mitteilungsblatt. Heft 3/4, Kiel
- Zetterberg, C. m.fl. 1981. De äldres behov av ortopedisk- kirurgisk sjukvård. Problemorientering och möjligheter att förebygga benskörsbrott. Interventionsprogrammet, De Äldre i Göteborg - nu, förr och i framtiden. Vasa sjukhus, Göteborg
- Zetterberg, C., Mellström, D., Rundgren, Å., Andersson, GBJ., Frennered, K. & Hansson, T. 1983. Hip fractures of elderly people epidemiology. Läkartidningen, 80, 2040-2043

- Zimring, C. 1982. The built environment as a source of psychological stress. In GW. Evans (Ed). Environmental Stress, Cambridge University Press, New York
- Zube, EH., Pitt, DG. & Evans, GW. 1983. A lifespan developmental study of landscape assessment. Journal of Environmental Psychology, 3, 115-128
- Åstrand, PO. & Grimby, G. (Eds). 1986. Physical Activity in Health and Disease. Acta Medica Scandinavica. Symposium Series No 2, Almqvist & Wiksell International, Stockholm
- Åström, J., Ahnqvist, S., Beertema, J. & Jonsson, B. 1987. Physical activity in women sustaining fracture of the neck of the femur. Journal of Bone and Joint Surgery, 69, 381-383
- Åström, K. 1985. Stadens rum. Offentliga platsbildningar i svensk stadsutbyggnad 1945-80. Rapport 143. Bygghovsmyndigheten, Stockholm.
- Åsvärn, G. 1979. Förbättra pensionärernas miljö. Kursbok för pensionärernas egen inventering av bomiljön. Stockholms Läns Landsting, Stockholm
- Öhman, R., Roos, BE., Almqvist, M. & Frank Holmkvist, A. 1987. Insomnia. Om bakgrund, diagnostik och behandling. Roche-Produkter AB, Stockholm

APPENDIX

Förteckning över platser i Lund som nämnts av mindre än fem personer
(komplement till Tabell 7).

TORG

Knut den stores torg	3	Stortorget	3
----------------------	---	------------	---

PROMENAD- OCH CYKELSTRÅK

Järavallen	1	Delar av Gamla Järnvägsvallen:	
Karlav.-Getingev.-S:t Laurentiig.	1	Sandbyspåret/Hardebergaspåret	3
-Bytareg.	1	Stadspark-S:t Jörgenspark	1
Linnéstaden Stråk mot Värpinge	4	Stråk mot Östra Torn	4
Stråk mot Staffanstorp	2		

KYRKOÅRDAR

Bjällerups kyrka	1	Nöbbelövs kyrka	1
Minneslund i Nöbbelöv (Fredentorp)	2	Uppåkra kyrkogård	1

KOLONIER

Haga	2	Sankt Måns	1
Kolonin vid SJ	1	Thulehem	1
Kävlingevägen	1	Vipeholm	1
Linero	1	Åkerlund & Rausing	1
Linnebäck	2	Örjan	1
Oskarshem	2	Öster 1	4

PARKER

Bjerredsparken	4	Patrik Rosengrens park	3
Borgareparken	1	Quantenborgs park	1
Elias Fries Park	4	Sofiaparken	2
Gunnesboparken	2	Sliparelyckan	1
Löwegrenska trädgården	3	Sommarlovsparken	1
Mårtenslunds park	3	Stampehagen	1
Möllevången	1	Tre Högars Park	2
Nöbbelövs park	4	Trolle Wachtmeisters Park	2
Oskarshemsparken	1		

STADSDELAR

Fågelskolan	1	Rosengården (ålderdomshem)	1
Gunnesbo	1	Sankt Lars villaområde	1
Högbovägen	1	Spoletorp (dagcentral)	1
Järnåkravägen	2	Svaneskolan	1
Lilla Tvärg (dagcentral)	1	Södra Esplanaden	1
Lindebergaskolan	1	Tekniska Högskolan	1
Linnebäck (ålderdomshem)	3	Vipeholm	2
Mårtens Fälad	3	Ulrikedal	1
Nilstorp	3	Åldermansgatan	1
Norra Fäladen	1	Österbo (ålderdomshem)	1
Nöbbelöv	4	Östra Torn	1
Plantagelyckan	2		

R24:1994

ISBN 91-540-5656-x
Bygghälsö, Stockholm

Art.nr: 6814024

Abonnementsgrupp:
X. Samhällsplanering

Distribution:
Svensk Byggtjänst
171 88 Solna

Cirkapris: 101 kr inkl moms