

Förslag till en nationell strategi för tillgång till utemiljö och utevistelse för äldre personer vid särskilda boenden

Anna Bengtsson
Helene Landin
Madeleine Liljegren
Göran Lindahl
Susanna Nordin
Helle Wijk



© 2025 SLU Tankesmedjan Movium, SLU.

Anna Bengtsson (SLU), Helene Landin (SLU), Madeleine Liljegren (Göteborgs universitet och Chalmers tekniska högskola), Göran Lindahl (Chalmers tekniska högskola), Susanna Nordin (Högskolan Dalarna) och Helle Wijk (Göteborgs universitet, Sahlgrenska universitetssjukhuset och Chalmers tekniska högskola). Alla bilder i publikationen används med copyright-innehavarens medgivande.

Outfit-projektet 2025:



Forskningen som redovisas här har fått stöd av Forte, 2021-00212, FORMAS 2015-111 samt SLU:s miljöanalysprogram Bebyggd miljö.

Utgivare

SLU Tankesmedjan Movium / SLU Movium Think Tank
movium.slu.se

Foto

Unsplash

Illustrationer

Anette Blåberg

DOI <https://doi.org/10.54612/a.86e14o3mck>

ISBN (elektronisk version): 978-91-8046-611-0

Ort

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU. Alnarp, Sverige.



Denna rapport är publicerad i SLU Tankesmedjan Moviums bok- och rapportserie Stad & Land med nummer 202

INLEDNING	4
Ett hälsosamt åldrande	6
Betydelsen av tillgång till utemiljö och utevistelse.....	7
Behandlingsinsatser i utemiljö för äldre personer	8
VISIONER OCH FÖRSLAG TILL EN NATIONELL STRATEGI	9
Förslagets fokus och avgränsning	9
Övergripande definitioner till förslaget för den nationella strategin	9
Strategiområde 1: Utevistelse för äldre personer vid särskilda boenden.....	11
Strategiområde 2: Vård, omsorg och rehabilitering utomhus vid särskilda boenden för äldre personer.....	12
Strategiområde 3: Den fysiska miljön vid särskilda boenden för äldre personer	13
Strategiområde 4: Kunskap om utemiljö och utevistelse vid särskilda boenden för äldre	14
Summering	15
Referenser	17

Inledning

Denna skrift utgör ett förslag till en nationell strategi för tillgång till utemiljö och utevistelse för personer (65 år och äldre) som bor på särskilda boenden (SÄBO) i Sverige. Strategin har utvecklats inom ramarna för forskningsprojektet OUT-FIT och grundar sig på forskningssammanställningar samt resultatet från tre workshops där forskare, representanter från myndigheter, intresseorganisationer och nyckelaktörer inom SÄBO har deltagit. Strategin presenteras i form av definitioner, visioner och förslag för fyra strategiområden. Förslaget vänder sig till politiker, beslutsfattare och myndigheter, och avser utgöra underlag till rekommendationer och riktlinjer för tillgång till utemiljö och utevistelse för äldre personer som bor på SÄBO.

Socialstyrelsen genomför årliga enkätundersökningar om kvaliteten i äldreomsorgen, där bland annat frågor om utemiljöer och deras användning vid särskilda boenden ställs. I enkäten till de äldre som bor på SÄBO visade resultaten från 2023 på stora skillnader mellan olika kommuner i Sverige. Andelen respondenter som svarade att möjligheterna att komma utomhus var ganska eller mycket bra i olika kommuner varierade från 11% till 86% (dvs. 75 procentenheters skillnad). I enkäten till verksamhetschefer 2024 framkom att omkring 60% av boendena saknar grundläggande förutsättningar för att utemiljöerna ska vara tillgängliga. Cirka 80% saknar stödjande förutsättningar för förflyttning till och i utemiljöer, 60% saknar förutsättningar för utevistelse i utemiljöerna och 92 % av verksamheterna saknar rutiner för vård-, omsorgs- och rehabiliteringsinsatser i dem. Socialstyrelsens resultat relaterar väl till studier inom OUT-FIT projektet och Institutet för mänskliga rättigheter som visar att utevistelse värderas högt av äldre personer boende på SÄBO, men att många saknar möjlighet till utevistelse i önskad omfattning.

Såväl nationell som internationell forskning tyder på att det finns ett mer strukturerat arbete kring vårdkvalitet (så som behandlingsutfall, patientsäkerhet, nutrition med mera) än kring livskvalitet (till exempel välbefinnande, valfrihet eller möjligheten till meningsfulla fysiska och sociala aktiviteter) på SÄBO. Denna skrift tar sin utgångspunkt i att tillgången till utemiljö och utevistelse ska vara en självklarhet vid alla särskilda boenden för äldre personer i Sverige. Dels handlar det om att utevistelse är avgörande för de äldre personernas hälsa och välbefinnande, dels handlar det om att skapa stödjande och attraktiva boendemiljöer för Sveriges äldre befolkning. Därför är det viktigt att utevistelse säkerställs genom utformningen av den fysiska miljön samt genom organisatorisk och ekonomisk prioritering. Det behövs ändamålsenliga och tillgängliga utemiljöer samt rutiner för att använda dem i vardagen. Utemiljö och verksamhet utomhus behöver utvecklas parallellt med varandra. För att uppnå detta behövs politiska beslut. Personer som bor på SÄBO är en del av samhället och har samma rättigheter att vara delaktiga som resten av befolkningen. Det är en fråga om social hållbarhet och i linje med hållbarhetsmålen att vi skapar städer och samhällen som inkluderar äldre personer.

Arbetet med denna nationella strategi går hand i hand med Socialstyrelsens frågor om utemiljö vid SÄBO i ovan nämnda årliga enkäter till SÄBO-verksamheter. Tillgången till utemiljö och utevistelse relaterar till Socialtjänstlagens bestämmelse om en nationell värdegrund för äldreomsorgen, vilken innebär att äldre personer ska få leva ett värdigt liv och känna välbefinnande. Strategin är även i linje med de rekommendationer som Institutet

för mänskliga rättigheter har tagit fram för att stärka äldre personers rättigheter i äldreomsorgen, samt med den nationella demensstrategin som lyfter behovet av insatser för att stödja äldre personer med demensdiagnos möjlighet till ett värdigt och meningsfullt liv. Dessutom har utemiljö och utevistelse hälsofrämjande potential för personal och bidrar till attraktiva arbetsplatser, vilket är av stor betydelse för att rekrytera och behålla personal inom SÄBO.

Förslaget till strategin inleds med en bakgrund om ett hälsosamt åldrande, betydelsen av kontakt med natur och utevistelse och behandlingsinsatser utomhus. Bakgrunden visar på strategins utgångspunkter i belagd kunskap. Därefter följer övergripande definitioner och i dokumentets sista del presenteras visioner och förslag för fyra strategiområden.



Figur 1: OUT-FIT projektets signaturbild som visar två äldre personer i grönskande utemiljö. Källa: Unsplash.

Ett hälsosamt åldrande

Goda matvanor, fysisk aktivitet, social gemenskap och meningsfullhet brukar kallas de fyra hörnarna för ett hälsosamt åldrande. Tillsammans utgör de centrala hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande principer som hjälper äldre personer att upprätthålla autonomi, hälsa, välbefinnande och livskvalitet. I linje med de fyra hörnarna ska äldreomsorgen möjliggöra "en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra" (5 kap. 4 § SoL). Vad som upplevs meningsfullt varierar förstås från person till person. Därför behöver vård och omsorg vara personcentrerad. Det vill säga att den utformas med individuella behov, resurser och erfarenheter i fokus. Tillgängliga och välutformade utomhusmiljöer kan stötta samtliga fyra hörn samt genomförandet av god och personcentrerad vård och omsorg vid SÄBO. Exempelvis kan utemiljön stimulera aptiten och bidra till god nutrition genom egenodlade produkter och en hälsofrämjande måltidsmiljö, uppmuntra till ökad fysisk aktivitet och socialt engagemang samt erbjuda en variation av olika aktiviteter som ger upphov till tillhörighet och gemenskap.

Socialstyrelsen har tagit fram vägledningar för att förebygga undernäring samt för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer. Dessa vägledningar kan användas såväl inomhus som utomhus. För fysisk aktivitet finns konkreta rekommendationer för SÄBO (se faktarutan nedan), framtagna av det internationella forskarnätverket IAGG-GARN (International Association of Gerontology and Geriatrics-Global Aging Research Network). Rekommendationerna stämmer väl överens med FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling).

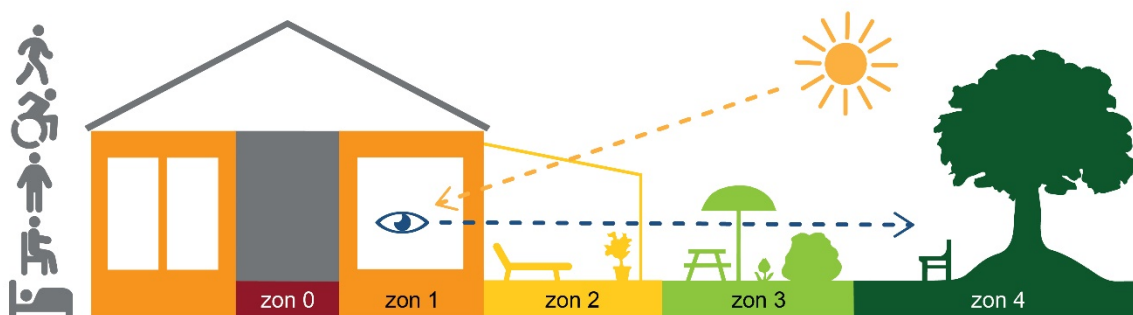
Fakta: Fysisk aktivitet

Att röra på kroppen är viktigt för fysisk, psykisk och kognitiv hälsa och välbefinnande. Enligt WHO och Folkhälsomyndigheten bör alla vuxna, inklusive äldre, utföra någon form av pulshöjande fysisk aktivitet 150 till 300 minuter per vecka. Äldre personer på SÄBO utgör en heterogen grupp med många olika funktionsnedsättningar och varierande behov. IAGG-GARN har därför tagit fram två rekommendationer gällande fysisk aktivitet på SÄBO:

1. Ökad vardagsrörelse och minskat stillasittande med hjälp av
 - rörelsepauser 2–3 gånger per dag för alla hyresgäster
 - strategier där varje individ dagligen får använda sig av befintlig rörelseförmåga
 - organiserade stimulerande aktiviteter som dans, trädgårdsarbete, promenader mm.
2. Allsidig träning minst två gånger i veckan, 30–45 minuter per tillfälle
 - innehållande kondition, styrka, balans och rörlighetsövningar
 - anpassningar efter individuella behov
 - gärna i grupp

Betydelsen av tillgång till utemiljö och utevistelse

Omfattande forskning visar att tillgång till och kontakt med natur har stor betydelse för människors hälsa och välbefinnande, särskilt vid hög ålder, sjukdom och stress. Tillgång till dagsljus och utsikt genom fönster (zon 1) utgör i sig en positiv potential för hälsa och välbefinnande och kan ha betydelse för att locka till utevistelse på balkonger eller uteplatser (zon 2) i trädgård (zon 3), eller i parker och naturområden i omgivningen (zon 4). Zon 0 utgörs av utrymmen i byggnaden utan kontakt med utemiljön, dvs. fönsterlösa utrymmen (se zon 0–4 i figur 1).



Figur 2: Modellen fyra zoner av kontakt med utemiljön. Illustration: Anna Bengtsson.

De positiva effekterna av dagsljus, solljus och frisk luft blir större när personen tar steget ut ur byggnaden. Därför är samspelet mellan inne- och utemiljö betydelsefullt. En trädgård som är synlig och lätt att ta sig till motiverar till utevistelse och det finns även ett samband mellan tillgången till en egen trädgård och ökad frekvens av besök till andra naturområden som till exempel parker i omgivningen.

Trädgården kan i sig fylla flera viktiga funktioner. Dels kan här ges möjlighet att komma bort från stress och oro. Dels kan trädgården vara hälsofrämjande i sig, dels kan den utgöra en viktig resurs för vård, omsorg och rehabilitering. Olika personer har olika behov. En del behöver avskilda och rofyllda miljöer där de kan pausa från en stressfylld situation och finna återhämtning. Andra kan behöva uppleva liv och rörelse, få social stimulans eller träna fysiska eller kognitiva förmågor.

Det finns ett samband mellan ökad fysisk aktivitet och att ha tillgång till flera olika sorters miljöer och upplevelser i sitt närområde. Forskning visar att platser för sociala aktiviteter ger utrymme för glädje, socialt stöd och samvaro. Att vara fysiskt och socialt aktiv ger många hälsovinster. Sammantaget visar forskning att ett gott samspel mellan inne- och utomhusmiljöer enligt zonerna i figur 1 överlag har betydelse för människors hälsa och välbefinnande.

Kontakt med natur samt utevistelse har också visats sig betydelsefullt på arbetsplatser. Forskningsstudier visar att utsikt mot grönska kan ha positiv inverkan på arbetskraft, arbetsförmåga och arbetsglädje, och att möjlighet till utevistelse på raster ger bättre stressåterhämtning och minskar antalet sjukskrivningar för vårdpersonal.

Fakta: Positiva effekter av tillgång till utemiljö och utevistelse

- Dagsljus reglerar den biologiska klockan vilket leder till att vi blir piggare och att immunförsvaret fungerar bättre samtidigt som fysisk och psykisk ohälsa minskar.
- Solljus bidrar till bildandet av vitamin D, vilket är nödvändigt för många av kroppens funktioner.
- Människor som bor nära grönområden håller sig friskare och lever längre, vilket delvis kan kopplas till ökad fysisk aktivitet och sociala kontakter.
- Det finns ett positivt samband mellan mängden av grönska omkring våra bostäder och hur vi upplever vår psykiska hälsa.
- De som regelbundet besöker naturområden har mindre grad av stressrelaterad ohälsa och är mindre deprimerade. Ju oftare besöken sker och ju längre besöken är, desto mer gynnas positiva känslor och psykisk hälsa.
- Avstånd till grönområden påverkar såväl antal utomhusvistelser i veckan som antal minuter människor vistas ute i grönområden per vecka.
- Att tillbringa minst två timmar i veckan i naturmiljö är förknippat med subjektivt skattad god hälsa och välbefinnande.
- Särskilt stora hälsovinster har påvisats för sårbara grupper i befolkningen så som äldre, stressade, sjuka, socioekonomiskt utsatta eller personer som befinner sig i någon form av livskris.

Behandlingsinsatser i utemiljö för äldre personer

Sammanställningen ovan visar att utemiljöer med natur och grönska överlag är bra för människors hälsa. Samtidigt gynnar utevistelser sociala kontakter och fysisk aktivitet, vilka är grundbultar för ett hälsosamt åldrande. Behandlingsinsatser i utemiljö omfattar samma fördelar. Kunskapsöversikter visar att behandlingsinsatser i utemiljö är positiva för äldre personers hälsa, livskvalitet och fysiska kapacitet, att socialisering och kognitiv förmåga främjas, samt att stress och depressioner kan minska. Även när det gäller äldre personer med demenssjukdomar visar allt fler studier på goda resultat av insatser i utemiljö, till exempel bättre upplevelse av psykisk hälsa och identitet. Liksom vid behandlingsinsatser i inomhusmiljöer är det viktigt att utformningen av den fysiska miljön utomhus är genomtänkt, att insatsen väljs ut och leds av personal och är specifikt anpassad till varje person.

Fakta: positiva effekter av behandlingsinsatser i utemiljö för äldre personer

- Behandlingsinsatser utomhus sänker nivåer av stresshormoner och minskar symptom på depression.
- Behandlingsinsatser utomhus kan främja allmän hälsa, fysisk kapacitet, livskvalitet, kognitiv förmåga och social gemenskap.
- Behandlingsinsatser utomhus för personer med demenssjukdomar leder till ökad interaktion med omgivningen samt att nivån av upplevd självidentitet och psykisk hälsa ökar.

Verksamheterna brottas med begränsningar i tid och personella resurser vilket gör det angeläget att utveckla effektiva och hälsofrämjande arbetssätt vid SÄBO där utemiljön integreras som en naturlig del i de äldre personernas vardagsmiljö och personalens arbetsmiljö. I ett sådant förbättringsarbete kan riktlinjer för fysisk och social aktivitet kombineras med evidens om utemiljöns hälsofrämjande effekter för att skapa mervärde för de äldre.

Visioner och förslag till en nationell strategi

Genom att skapa attraktiva och funktionella utemiljöer vid SÄBO parallellt med rutiner för användning och förvaltning av utemiljöerna ges förutsättningar för äldre personer att vistas utomhus när de själva vill, till förmån för hälsa och välbefinnande. Nedan presenteras definitioner, visioner och förslag gällande följande fyra strategiområden:

1. Utevistelse för äldre personer vid särskilda boenden
2. Vård, omsorg och rehabilitering utomhus vid särskilda boenden för äldre
3. Den fysiska miljön vid särskilda boenden för äldre personer
4. Kunskap om utemiljö och utevistelse vid särskilda boenden för äldre personer

Förslagets fokus och avgränsning

Den övergripande målgruppen för strategiområde ett, två och tre utgörs av personer (65 år och äldre) som bor på SÄBO. Utemiljö och utevistelse utgör en resurs för hälsa och välbefinnande även för personal som arbetar på SÄBO, men detta arbete fokuserar de äldre personernas tillgång till utemiljö och utevistelse. Vidare fokuseras i strategiområde fyra specifikt personal som arbetar på SÄBO. Kunskap om hälsofrämjande utemiljö, utevistelse och arbete utomhus vid särskilda boenden för äldre personer är väsentlig även för dem som arbetar med planering, bygg och förvaltning av SÄBO-miljöer, men detta förslag avgränsar sig till personal som arbetar på SÄBO.

Övergripande definitioner till förslaget för den nationella strategin

- *Äldre personer vid särskilda boenden/de boende* omfattar alla personer (65 år och äldre) med verkställda beslut om permanent särskilt boende. Målgruppen innefattar personer med somatiska och/eller kognitiva funktionsnedsättningar, dvs. personer med begränsad kroppslig och fysisk funktion och/eller personer med demenssjukdomar.
- *Personal vid särskilda boenden/personalen* omfattar alla de yrkesgrupper som vanligtvis arbetar vid SÄBO, exempelvis undersköterskor, vårdbiträden, sjuksköterskor, arbetsterapeuter, fysioterapeuter, aktivitetsledare osv.
- *Närstående* är personer som den boende anser sig ha en nära relation till, till exempel familj och vänner.
- *Utevistelse*:
 - avser vistelse utomhus, exempelvis på en öppen balkong, på en terrass, i en trädgård eller park inom ett särskilt boendes fastighetsgräns, eller i omgivningen utanför (se zon 2–4 i figur 1).
 - omfattar alla former av aktiviteter som kan ske utomhus. Det kan handla om vila och avkoppling eller sociala och fysiska aktiviteter, samt vård, omsorg och rehabilitering utomhus.
 - kan ske enskilt eller tillsammans med andra, exempelvis tillsammans med närstående, med personal eller andra som bor på boendet.
- *Utevistelseyta* avser yta i markplan inom fastigheten, vilken är tillgänglig och användbar för utevistelse. Förrådsbyggnader, bil- och cykelparkering samt ytor för lastning och lossning räknas ej in i utevistelseyta.
- *En mångfald av upplevelsekvaiteter i utemiljön* avser spännvidden mellan natur och kultur, mellan öppenhet och slutenhet, mellan helhetskänsla och detaljrikedom samt mellan det rofyllda och det händelserika och sociala.

- *Personcentrerad vård, omsorg och rehabilitering* avser vård, omsorg och rehabilitering som bedrivs med varje persons individuella behov och preferenser i fokus och som utformas i samverkan med personen i fråga och närstående vid behov.
- *Hälsofrämjande arbete utomhus* omfattar förebyggande-, behandlande och rehabiliterande arbete utomhus som främjar de boendes funktionsförmågor, hälsa och välbefinnande.
- *Förebyggande arbete* innebär både att främja hälsa, förebygga ohälsa och att motverka försämring. Dessa åtgärder kan vara behandlande, preventiva och hälsofrämjande på samma gång.
- *Behandlingsinsatser* är åtgärder som syftar till att bevara eller förbättra hälsotillstånd eller att förebygga ohälsa. Åtgärderna kan ske genom vardagsrehabilitering dvs. att tillvara ta varje persons egna resurser och möjligheter till att vara aktiv dagligdags eller genom specifik målinriktad rehabilitering efter skada, sjukdom eller annan förändring av hälsostatus.



Strategiområde 1: Utevistelse för äldre personer vid särskilda boenden

Vision:

- Utevistelse är en självklar del av vardagen på SÄBO. Att ombesörja daglig utevistelse för de boende som så önskar ingår i vård och omsorgsarbetet eftersom många äldre personer inte kan ta sig ut och in på egen hand eller själva ta initiativ till utevistelse. Personalen och de äldre personerna känner väl till utemiljön vid sitt boende och de aktiviteter som kan utföras där.

Förslag:

Regeringen tar initiativ till att stödja införandet av utevistelsestrategier för utevistelser vid samtliga SÄBO i Sverige. Utevistelsestrategin ska omfatta följande punkter om utevistelse:

- Att alla äldre personer som bor på SÄBO ska kunna använda var och en av de fyra zonerna så ofta de vill, så självständigt som möjligt, med eller utan assistans.
- Att individuella behov och preferenser vad gäller utevistelse utgör en obligatorisk del av genomförandeplanen.
- Att kunskap om betydelsen av utemiljö, utevistelse och hälsofrämjande arbete utomhus kopplas till verksamhetens värdegrund och ingår i det kontinuerliga arbetet (APT, workshops etcetera), så att all personal är delaktig och kan bidra med sina erfarenheter.
- Att varje SÄBO har en rutin för schemaläggning och planering för utevistelse året om.
- Att alla som bor på SÄBO erbjuds utevistelse minst två timmar per vecka (sammanhängande eller vid olika tillfällen) och gärna i kombination med måltider, sociala aktiviteter eller fysiska aktiviteter.



Strategiområde 2: Vård, omsorg och rehabilitering utomhus vid särskilda boenden för äldre personer

Vision:

- Vård, omsorg och rehabilitering utomhus genomsyrar arbetet och genomförs av all personal. Det är lika självklart att använda utomhusmiljön som inomhusmiljön i behandlingsinsatser vid SÄBO.

Förslag:

Regeringen tar initiativ till att stödja införandet av utevistelsestrategier för utevistelser vid samtliga SÄBO i Sverige. Utevistelsestrategin ska omfatta följande punkter om vård, omsorg och rehabilitering utomhus:

- Att rutiner för vård, omsorg och rehabilitering utomhus utvecklas och implementeras.
- Att vård-, omsorgs- och rehabiliteringsinsatser ska förankras i utemiljö likväl som i lokaler inomhus, året runt, när den äldre personen så önskar.
- Att insatser utomhus ska övervägas i relation till varje äldre persons aktuella hälsoläge, unika behov, resurser och önskemål.
- Att insatser utomhus utvecklas och genomförs i teamsamverkan mellan den äldre personen själv och eventuella närstående, samt berörda yrkeskategorier.
- Att samtliga planerade insatser utomhus ska dokumenteras i den äldre personens aktuella planer, så som vård-, omsorgs-, rehabiliterings- och/eller genomförandeplan och på regelbunden basis följas upp.



Strategiområde 3: Den fysiska miljön vid särskilda boenden för äldre personer

Vision:

- Utemiljön är en självklar del av boendemiljön och vardagen på SÄBO. Samtliga zoner (se figur 1) finns representerade och är tillräckligt stora för att rymma den variation och de funktioner som de äldre som bor där, de närstående som besöker dem samt personalen som arbetar där, har behov av.

Förslag:

I tillägg till plan och bygglagen (2010:900 8 kap. 9§) som säger att det på tomter som ska bebyggas med bostäder ska finnas tillräckligt stor friyta som är lämplig för utevistelse, föreslås Boverket ge ut allmänna råd om friyta och fastigheter på tomter med SÄBO-verksamheter. De allmänna råden ska tillgodose följande punkter:

- Att zon 1–4 ska finnas representerade och vara tillgängliga för alla som bor på SÄBO, i linje med preciseringar i kommande punkter.
- Zon 1–3: Att samspelet mellan zonerna ska vara genomtänkt såtillvida att zon 2 och 3 är väl synliga och tillgängliga från innemiljö som används dagligen av de boende och av personalen.
- Zon 2–3: Att det finns tillgängliga vistelseytor i både zon 2 och 3 för alla de boende och i direkt anslutning till boendets samtliga boendeenheter. Dimensioneringen tillgodoser också att personer med behov av assistans och/eller hjälpmedel ges tillräckligt utrymme för bekväm vistelse, samt att smidigt kunna ta sig till och från ytan.
- Zon 1–4: Att det ska vara möjligt att så bekvämt, tryggt, säkert och självständigt som möjligt kunna ta sig mellan samt vistas i samtliga zoner året om, oavsett väder och oavsett behov av assistans och hjälpmedel.
- Zon 1–4: Att miljön ska erbjuda en mångfald av upplevelsekvaiteter och möjlighet till vård, omsorg och rehabilitering i zon 1–4 (se figur 1).
- Zon 1–4: Att vid nyetablering och renovering av SÄBO skall upplevelsekvaiteter med inslag av natur i samtliga zoner beaktas från projektstarten (dvs. före upphandling).
- Zon 4: Att särskild hänsyn tas till att möjliggöra interaktion med andra målgrupper i samhället och möjlighet till samnyttjande av offentliga miljöer i omgivningen.

Regeringen tar initiativ till att stödja införandet av utevistelsestrategier för utevister vid samtliga SÄBO i Sverige. Strategin ska omfatta följande punkter avseende skötsel och underhåll av utemiljön:

- Zon 1–3: Att varje SÄBO har en rutin för att sköta och utveckla utemiljön som en arena för utevistelse, förebyggande-, behandlande och rehabiliterande arbete utomhus.
- Zon 1–3: Att rutinen utvecklas i samverkan mellan förvaltare och SÄBO-verksamhet.

Strategiområde 4: Kunskap om utemiljö och utevistelse vid särskilda boenden för äldre

Vision:

- Alla som arbetar på SÄBO, personal som sköter och förvaltar miljöerna samt chefer och beslutsfattare har kunskap och kompetens som gör att utemiljön ses och används som en resurs för hälsa och välbefinnande. Ett personcentrerat förhållningssätt genomsyrar hela verksamheten och utevistelse är en självklar del av vardagen, arbetsmiljön och boendemiljön.

Förslag:

- Regeringen tar initiativ till att stödja införandet av kunskap om betydelsen av hälsofrämjande utemiljö, utevistelse och arbete utomhus i Socialstyrelsens Kunskapsguide som riktar sig till personal inom äldreomsorg.
- Regeringen tar initiativ till att stödja införandet av grundläggande utbildningsmoment om betydelsen av hälsofrämjande utemiljö, utevistelse och arbete utomhus på samtliga gymnasieutbildningar, yrkesutbildningar samt utbildningar vid universitet och högskolor som utbildar personal som avses verka inom äldreomsorg.



Summering

- Denna skrift utgör ett förslag till en nationell strategi för tillgång till utemiljö och utevistelse för personer (65 år och äldre) som bor på särskilda boenden (SÄBO) i Sverige.
- Förslaget vänder sig till politiker, beslutsfattare och myndigheter, och avser utgöra underlag till rekommendationer och riktlinjer för tillgång till utemiljö och utevistelse för äldre personer som bor på SÄBO.
- Strategin har utvecklats inom ramarna för forskningsprojektet OUT-FIT och grundar sig på forskningssammanställningar samt resultatet från tre workshops där forskare, representanter från myndigheter, intresseorganisationer och nyckelaktörer inom SÄBO har deltagit.
- Förslaget till strategin inleds med en bakgrund om hälsosamt åldrande, betydelsen av kontakt med natur och utevistelse samt om behandlingsinsatser utomhus. Denna bakgrund visar på strategins utgångspunkter i belagd kunskap. Därefter följer övergripande definitioner.
- I dokumentets andra del presenteras visioner och konkreta förslag för följande strategiområden:
 1. Utevistelse för äldre personer vid särskilda boenden
 2. Vård, omsorg och rehabilitering utomhus vid särskilda boenden för äldre personer
 3. Den fysiska miljön vid särskilda boenden för äldre personer
 4. Kunskap om utemiljö och utevistelse vid särskilda boenden för äldre personer
- En djupare beskrivning av hur utvecklingen av förslaget gick till beskrivs i en vetenskaplig artikel. I artikeln presenteras utöver strategiförslaget också workshopsdeltagarnas idéer för hur strategin kan sjösättas i en svensk kontext.



Kunskap från OUT-FIT projektet:

parallellt med utvecklingen av detta nationella strategiförslag har det genomförts fyra delstudier. Resultaten från delstudierna visar att:

- De äldre personerna som bor på särskilda boenden önskar använda utemiljöerna som en naturlig del av sitt vardagsliv, gärna dagligen och året runt. De äldre personer som inte självständigt kan förflytta sig mellan inne- och utemiljö påtalar att de inte får det personliga stöd från personal som de behöver för att komma ut i den omfattning de själva har behov av.
- Personalen ser potentialen i att använda utemiljöerna som arenor för personcentrerade vård-, omsorgs- och rehabiliteringsinsatser då de ser att detta möter ett grundläggande mänskligt behov hos både dem själva och de äldre personerna. Dock menar de att det finns organisatoriska utmaningar som behöver hanteras, så som avsaknad av stöd från beslutsfattare och chefer samt tillgång till anpassade utemiljöer.
- En annan utmaning är att det saknas tillgång till utemiljöer vid svenska särskilda boenden. Framför allt saknas tillgång till uteplatser, balkonger, uterum och egna trädgårdar dvs. de utemiljöer som är närmast byggnaderna där de äldre personerna bor. Konsekvenser av frånvaron av utemiljöer är att de äldre personerna saknar utemiljöer att använda som vardagsmiljöer samt att verksamheterna vid särskilda boenden inte har utemiljöer att använda för att erbjuda personcentrerade insatser. Därmed går både de äldre personerna och personalen miste om de dokumenterade hälsofrämjande effekter som utevistelse medför samt att de inte får sitt grundläggande mänskliga behov av utevistelse tillgodosett.

Inom ramarna för forskningsprojektet OUT-FIT har även en omvärldsanalys genomförts för att få ökad information om hur andra länder arbetar med frågan om äldres tillgång till utemiljö och utevistelse vid SÄBO. Resultatet visar på en variation vad gäller graden av medvetenhet, initiativ samt tillvägagång i ett urval av europeiska länder.

På OUT-FIT projektets hemsida finns det filmer om delstudierna som kan användas som inspiration och i utbildningssyfte. Filmerna finns både i kort- och långversioner med svensk och engelsk textning.

<https://www.gu.se/forskning/out-fit>

Referenser

- Bengtsson, A., Landin, H., Liljegren, M., Lindahl, G., Nordin, S., and Wijk, H. (In process 2025). Development of a proposal for a national strategy for access to outdoor environments and outdoor stays at residential care facilities for older adults in Sweden. *Frontiers in Ecology and Evolution*.
- Bengtsson, A., Liljegren, M. and Landin, H. (2023). Natur och grönska för friskare patienter och personal. https://thegreencities.eu/wp-content/uploads/2023/01/WP5.1_SE_Green-cities-folder-2022-webb.pdf Hämtad 2024-04-30.
- Boverket (2024). Den byggda formens betydelse. <https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2024/den-byggda-formens-betydelse/> Hämtad 2024-04-30.
- Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.
- FYSS (2021). FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre. <https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2021/06/Rek-aldre-Uppdaterad-2021.pdf> Hämtad 2024-04-30.
- Göteborgs Universitet (n.d.). OUT-FIT forskningsprojekt. <https://www.gu.se/forskning/out-fit> Hämtad 2025-05-06.
- IAGG-GARN (n.d.). [GLOBAL AGING RESEARCH NETWORK \(GARN\) - IAGG](https://www.iagg-garn.org/) Hämtad 2025-05-07.
- Institutet för mänskliga rättigheter (2024). Hemma är någon annanstans. [Hemma är någon annanstans \(mrinstitutet.se\)](https://www.mrinstitutet.se/) Hämtad 2024-10-10.
- Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G., & Wijk, H. (2024). Older adults' needs and wishes for contact with the outdoors at residential care facilities: Implications for theory and practice. Submitted. *Health Environments Research & Design Journal*.
- Kjøs, B. Ø., & Havig, A. K. (2016). An examination of quality of care in Norwegian nursing homes—a change to more activities? *Scandinavian journal of caring sciences*, 30(2), 330-339. [An examination of quality of care in Norwegian nursing homes – a change to more activities? - Kjøs - 2016 - Scandinavian Journal of Caring Sciences - Wiley Online Library](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/scs.12345) Hämtad 2024-10-10.
- Prop. 2009/10:116. Världigt liv i äldreomsorgen. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2010/03/prop.-200910116/> Hämtad 2024-10-10.
- Regeringen (2024). Varje dag räknas – Nationell demensstrategi 2024–2028. Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se/informationssystem/2025/01/varje-dag-raknas-nationell-demensstrategi-20252028/> Hämtad 2025-05-07.
- SFS 2001:453 Socialtjänstlag 5 kap. 4 §. Äldre människor. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453/#K5 Hämtad 2024-10-10.
- SFS 2010:900 Plan- och bygglag 8 kap. 9§. Tomter. [Plan- och bygglag \(2010:900\) | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/plan-och-bygglag-2010900_plan-och-bygglag-2010900_sfs-2010-900/#K5) Hämtad 2024-10-15.
- Socialstyrelsen (n.d.). Öppna jämförelser – Vad tycker de äldre om äldreomsorgen? <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/oppna-jamforelser/socialtjanst/aldreomsorg/vad-tycker-de-aldre-om-aldreomsorgen/> Hämtad 2024-11-04.

- Socialstyrelsen (n.d.). Öppna jämförelser av hemtjänst och särskilt boende.
<https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/oppna-jamforelser/socialtjanst/aldreomsorg/hemtjanst-och-sarskilt-boende/> Hämtad 2024-11-04.
- Socialstyrelsen (n.d.). Kunskapsguiden. <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/yrkesintroduktion-for-baspersonal-inom-aldreomsorgen/halsa/> Hämtad 2024-05-13.
- Socialstyrelsen (n.d.). Socialstyrelsens termbank. <https://termbank.socialstyrelsen.se/> Hämtad 2024-04-30.
- Socialstyrelsen (2012). Meddelandeblad nr 3/2012. Socialstyrelsens allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/meddelandeblad/2012-2-27.pdf> Hämtad 2024-08-22.
- Socialstyrelsen (2022). Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer Primärvård och äldreomsorg [Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/omraden-och-teman/aldre/yrkesintroduktion-for-baspersonal-inom-aldreomsorgen/halsa/) Hämtad 2024-10-10.
- Socialstyrelsen (2023). Att förebygga och behandla undernäring Nationellt kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst [Att förebygga och behandla undernäring – Nationellt kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/omraden-och-teman/aldre/yrkesintroduktion-for-baspersonal-inom-aldreomsorgen/halsa/) Hämtad 2024-10-10.
- de Souto Barreto, P., Morley, J.E., Chodzko-Zajko, W., K, H.P., Weening-Dijksterhuis, E., Rodriguez-Mañas, L., Barbagallo, M., Rosendahl, E., Sinclair, A., Landi, F., Izquierdo, M., Vellas, B. & Rolland, Y. (2016). Recommendations on Physical Activity and Exercise for Older Adults Living in Long-Term Care Facilities: A Taskforce Report. J Am Med Dir Assoc, 17(5), 381-92. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27012368/> Hämtad 2024-04-30.
- Sveriges kommuner och regioner (n.d). Särskilt boende för äldre (SÄBO).
<https://skr.se/skr/integrationsocialomsorg/socialomsorg/aldre/sarskiltboendealdre.28193.html> Hämtad 2024-07-26.
- White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, M.H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Sci Rep, 9(1), 7730.
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3> Hämtad 2024-04-30.
- Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. ISBN: 978-91-985098-2-3. [Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling \(fyss.se\)](https://www.fyss.se/) Hämtad 2024-10-15