

Funded by the Nordic Council of Ministers

Stärka äldre personers möjligheter till rörlighet utomhus i nordiska arktiska områden

POLICYÖVERSIKT

från projektet Nordic Arctic Healthy Ageing Communities

Oktober 2026

Centrala rekommendationer för hälsosamt åldrande i nordiska arktiska samhällen

1. Förbättra utomhusmiljöer för att främja hälsosamt åldrande och rörlighet under alla årstider

Investera i åldersvänlig infrastruktur, service och aktiviteter, särskilt i landsbygdsområden och glest befolkade områden. Skapa åldersvänliga offentliga miljöer med bänkar, ledstänger, belysning och väderskydd. Prioritera snö- och halkbekämpning, säkrare trafikmiljöer och möjligheter till att promenera, cykla och använda mobilitetshjälpmedel under alla årstider.

2. Främja social delaktighet, generationsöverskridande dialog och tryggare samhällen

Utveckla inkluderande mötesplatser och aktiviteter som stärker den sociala sammanhållningen, minskar ensamhet och ökar trygghet i grannskapet för alla invånare. Sådana initiativ bör främja ömsesidig förståelse, samhällsengagemang och meningsfull dialog mellan generationer.

3. Säkerställa jämlik och hållbar hälso- och sjukvård i tätort, landsbygd och avlägsna områden

Säkerställ jämlik tillgång till förebyggande hälso- och sjukvård, behandling och social service oavsett bostadsort. Minska resvägar och väntetider samt stärk tillgången till lokala tjänster för att upprätthålla äldre personers hälsa, självständighet och livskvalitet.

Koppling till globala och nordiska policyinitiativ:

- FN:s Agenda 2030 för hållbar utveckling, med särskilt fokus på hållbarhetsmål 3 (SDG 3), som syftar till att säkerställa ett hälsosamt liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar, samt hållbarhetsmål 11 (SDG 11), som syftar till att **göra städer och bosättningar inkluderande, trygga, motståndskraftiga och hållbara**.
- Världshälsoorganisationens årtionde för hälsosamt åldrande 2021–2030, framför allt dess insatsområden som är inriktade på att **skapa åldersvänliga miljöer, tillhandahålla integrerad vård och omsorg**, bekämpa ålderism och säkerställa långsiktig tillgång till vård och omsorg.
- Nordiska ministerrådets vision 2030, som är inriktad på att göra Norden till världens mest hållbara och integrerade region. Rekommendationerna bidrar till en socialt hållbar nordisk region genom att främja hälsosamt åldrande genom **samordnade insatser inom hälso- och sjukvård, social omsorg, fysisk planering, transporter, teknik och jämlikhetspolitik**. Därigenom främjas inkluderande och hållbara samhällen för en åldrande befolkning.

Bakgrund

Denna policyöversikt har tagits fram av det NAPA-finansierade projektet ”Nordiska arktiska samhällen för hälsosamt åldrande: trygga och inkluderande utomhusmiljöer och offentliga platser” (2023–2026), som genomförs i samarbete mellan universitet i Uleåborg (Finland), Luleå (Sverige) och Reykjavik (Island). Studien undersöker hur hemmaboende äldre personer upplever sina möjligheter att röra sig utomhus, känna trygghet, och delta i samhället i både stads- och landsbygdsmiljöer, samt hur de påverkas av de miljöförhållanden som vanligtvis råder i nordiska arktiska samhällen under vintertid.

Projektet inleddes med en analys av nationella policydokument och strategier för åldrande i Finland, Sverige, Island och Norge. Det framgick att riktlinjerna inte var tillräckligt åldersinkluderande eller anpassade till de nordiska arktiska regionernas särdrag, samt att det saknades uttrycklig kunskap om utomhusmiljöer och medvetenhet om miljöförhållanden och risker i nordiska arktiska områden (Emelyanova et al. 2024).

År 2024 utformades en enhetlig, tvärnationell, flerspråkig och kontextanpassad enkät (Larsson et al. 2026) som skickades till 2 000 slumpmässigt utvalda hemmaboende personer som var 70 år eller äldre i norra Finland (Lappland, Kainuu, Norra Österbotten), norra Sverige (Norrbotten, Västerbotten) och Island. Enkäten omfattade person- och boenderelaterade förhållanden, bostadsområden och grönområden, livsrumsrörlighet, klimat- och miljöfaktorers betydelse samt öppna frågor. Totalt svarade 811 äldre personer (41 %); medelålder 77,7, hälften var kvinnor. Respondenterna speglade i stort sett de deltagande ländernas befolkningsstrukturer efter ålder, kön och geografi. De representerade olika bosättningstyper, från stadsområden till landsbygdsområden och glest befolkade områden. Denna geografiska mångfald är viktig eftersom möjligheterna till rörlighet utomhus, tillgången till service och reseavstånd skiljer sig avsevärt mellan olika delar av de nordiska arktiska områdena.

Denna policyöversikt bygger på svaren på de öppna frågorna, där respondenterna med egna ord beskrev sina erfarenheter av hinder och möjliggörande faktorer för rörlighet utomhus (Emelyanova et al. 2026), de frågor om utomhusmiljö och hälsosamt åldrande som de prioriterade samt möjliga förbättringsområden.

Äldre personers reflektioner över prioriteringar – en mer detaljerad redogörelse

1. Förbättra utomhusmiljöer för att främja ett hälsosamt åldrande

De frågor som främst lyftes fram är samhällsrelaterade, såsom begränsad tillgång till service, aktiviteter och kollektivtrafik. Många bor i avlägsna områden med långa avstånd till viktiga tjänster och begränsade transportmöjligheter, vilket medför ett starkt beroende av privata bilar och en ökad risk för social isolering. En annan utmaning är individuella faktorer, såsom försämrad hälsa och rörlighet, rädsla för att falla, ensamhet och bristande motivation. Dessa faktorer kan begränsa möjligheterna att röra sig utomhus, minska självständigheten och öka beroendet av andra. De äldre personerna efterfrågar också fler åldersvänliga offentliga miljöer, särskilt bänkar, viloplatser, ledstänger, gatubelysning och skydd mot sol, regn och vind längs promenadvägar, så att de kan vistas utomhus längre och under tryggare förhållanden. Dessutom framhåller de behovet av förbättrat underhåll och ökad säkerhet på vägar, trottoarer och gångvägar, särskilt vintertid. Prioriterade åtgärder inkluderar snö- och halkbekämpning, säkrare trafikmiljöer, lägre hastigheter och bättre infrastruktur för aktiv mobilitet (gång, cykling och användning av rullande mobilitetshjälpmedel) för att främja rörlighet och självständighet året runt.

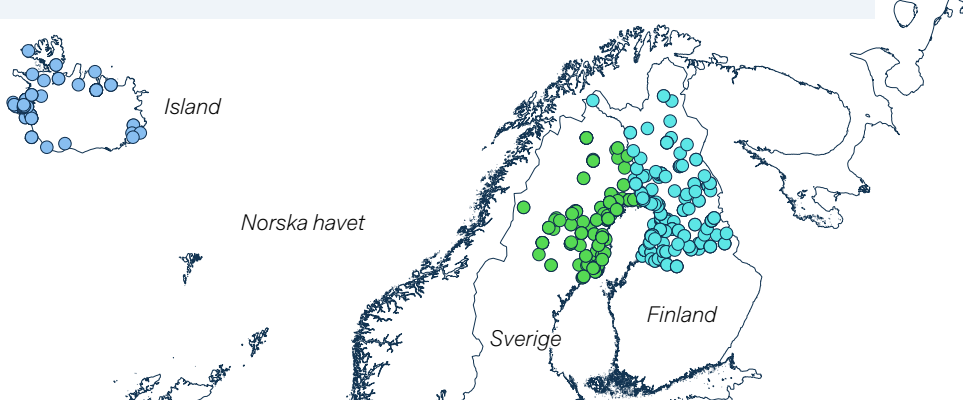
2. Främja social delaktighet, generationsöverskridande dialog och tryggare samhällen

Hemmaboende äldre personer i glest befolkade delar av nordiska arktiska områden lyfter fram begränsade möjligheter till social samvaro, särskilt för personer i de äldsta åldersgrupperna (80 år och äldre). De efterfrågade fler allmänna mötesplatser och tillgängliga rekreationsområden, inklusive bibliotek, träningsanläggningar och miljöer för utomhusaktiviteter som främjar hälsosamt åldrande och välbefinnande. Respondenterna betonade också vikten av att stärka banden mellan generationerna genom gemensamma aktiviteter och lokala forum som för samman äldre personer, ungdomar och familjer. Samtidigt framhöll de behovet av att ta itu med åldersrelaterade spänningar i bostadsområden genom att skapa möjligheter till meningsfullt deltagande och öka medvetenheten om beteenden som oavsiktligt kan störa äldre i samhället. Insatser som främjar inkluderande mötesplatser och vardagliga kontakter mellan generationer kan stärka gemenskapen och den sociala sammanhållningen samt bidra till tryggare och mer stödjande samhällen i nordiska arktiska områden.

3. Säkerställa jämlik och hållbar hälso- och sjukvård för en åldrande befolkning

Respondenterna identifierade jämlik tillgång till hälso- och sjukvård som en grundläggande förutsättning för hälsosamt åldrande. De betonade behovet av ökad tillgång till hälsofrämjande och förebyggande insatser genom hela livet, regelbunden uppföljning av fysisk och psykisk hälsa samt tillgång till tjänster i rätt tid, såsom tandvård, diagnostik, specialistvård, rehabilitering och social omsorg. Särskild oro gällde långa resvägar, väntetider, brister i serviceutbudet och begränsad tillgång till lokala tjänster på landsbygden och i avlägsna områden. Deltagarna framhöll att tillgången till förebyggande vård, behandling och stödinsatser bör förbli likvärdig med den som finns i stadsmiljöer, även under reformer av hälso- och sjukvården. Fler lokalt tillgängliga tjänster, såsom hembesök för personer med begränsad rörlighet, samt förbättrad tillgänglighet, ett tillräckligt utbud samt god kontinuitet i hälso- och sjukvården i nordiska arktiska områden skulle stödja äldre personers hälsa, självständighet, livskvalitet och möjlighet att åldras tryggt på sin hemort.

Karta över respondenternas geografiska spridning





Hälsosamt åldrande i nordiska arktiska områden och andra avlägset belägna regioner är inte bara en individuell hälsofråga. Äldre personer behöver trygga, tillgängliga, välskötta och attraktiva utomhusmiljöer som främjar rörlighet året runt, även under utmanande vinterförhållanden, samt samhällen som främjar social delaktighet, regelbundna och trygga utomhusaktiviteter samt jämlik tillgång till samhällsservice och hälso- och sjukvård oavsett bostadsort.

Projektets publikationer: **1.** Emelyanova, A., Blix, B. H., Larsson, A., Olafsdottir, S. A., & Rautio, A. (2024). Age-inclusive Arctic outdoor spaces: a policy review in four Nordic countries. International Journal of Circumpolar Health, 83(1). https://doi.org/10.1080/22423982.2024.2339561; **2.** Larsson A, Olafsdottir S, Rautio A, Emelyanova A. Methodological approaches to studying outdoor mobility and ageing in the Nordic Arctic context: Inclusion, rurality, and challenging environments. Social Sciences & Humanities Open (in press); **3.** Emelyanova A, Ólafsdóttir S, Rautio A, Larsson A (2026) Perceived Barriers and Enablers of Outdoor Mobility among Older Adults in Nordic Arctic Areas. Journal of Population Ageing. https://doi.org/10.1007/s12062-026-09576-2.

Anastasia Emelyanova

Arctic Health research group, Research Unit of Biomedicine and Internal Medicine, Faculty of Medicine, University of Oulu, Finland.

Agneta Larsson

Division of Health, Medicine and Rehabilitation, Department of Health, Education and Technology, Luleå University of Technology, Sweden.

Steinunn A Olafsdottir

Department of Physical Therapy, Faculty of Medicine, School of Health Science, University of Iceland, Reykjavík, Iceland.

Arja Rautio

Arctic Health research group, Research Unit of Biomedicine and Internal Medicine, Faculty of Medicine, University of Oulu, Finland.

oulu.fi/en/projects/AHA

Omslagsbild: Adobe Stock. Övriga bilder: norden.org.

Anm. Kartan skapades av författarna i QGIS. Källor: studiedata, GeoNames, Nordregio och Eurostat/GISCO. Administrativa gränser: © EuroGeographics.

UNIVERSITY OF OULU

LULEÅ UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

UNIVERSITY OF ICELAND