

Funded by the Nordic Council of Ministers

Eflum hreyfingu eldri borgara utandyra

SAMANTEKT

úr verkefninu Nordic Arctic Healthy Ageing Communities

október 2026

Helstu tillögur að stefnumótun um heilbrigða öldrun á norðurslóðum

1. Bæta útivistarsvæði sem stuðla að heilbrigðri öldrun og auknu aðgengi til hreyfingar allt árið um kring

Fjárfesta þarf í innviðum, þjónustu og afþreyingu sem henta ólíkum aldurshópum í dreifbýli og á strjálbýlum svæðum á norðurslóðum. Tryggja þarf íbúum aðgang að nauðsynlegri þjónustu og almenningssamgöngum, auk öruggra vega og gangstétta. Leggja skal áherslu á reglulegt viðhald og að koma fyrir bekkjum, handriðum og/eða hvíldarsvæðum við gönguleiðir. Forgangsraða þarf aðgerðum til að draga úr umferðarhraða og bæta öryggi gangandi vegfarenda, hjólreiðafólks og þeirra sem nota rafskutlur.

2. Stuðla að félagslegri þátttöku, umræðu sem þverar kynslóðabilið og öruggari hverfum

Þróa og styðja við verkefni sem styrkja félagslega samheldni, draga úr einmanaleika og auka öryggi í hverfum fyrir alla í samfélaginu. Slík verkefni þurfa að stuðla að gagnkvæmum skilningi, samfélagslegri þátttöku og innihaldsríku samtali á milli kynslóða.

3. Tryggja sanngjarna og sjálfbæra heilbrigðisþjónustu í þéttbýli, dreifbýli og á afskekktum svæðum

Aðgangur að forvörnum og heilsueflingu, meðferð og stuðningsþjónustu ætti að vera sambærilegur við það sem boðið er upp á í þéttbýli, einnig samkvæmt umbótum í heilbrigðiskerfinu. Nauðsynlegt er að stytta vegalengdir og biðtíma eftir heilbrigðis- og félagsþjónustu og draga úr rofi í þjónustu til að viðhalda heilsu, sjálfstæði og lífsgæðum aldraðra.

Samræmi við alþjóðlega og norræna stefnumótun

- Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun til ársins 2030. Tillögurnar tengjast einkum heimsmarkmiði 3 um heilbrigt líf og vellíðan á öllum æviskeiðum og heimsmarkmiði 11 um sjálfbærar borgir og samfélög, þar sem áhersla er lögð á aðgengi allra, öryggi og viðnámsþrótt.
- Áratugur Sameinuðu þjóðanna um heilbrigða öldrun 2021–2030. Átakið er undir forystu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og leggur áherslu á að skapa aldursvænt umhverfi, vinna gegn aldursfordómum, veita samþætta heilbrigðisþjónustu og umönnun og tryggja eldra fólki aðgang að langtímaumönnun eftir þörfum.
- Framtíðarsýn Norðurlanda 2030. Norræna ráðherranefndin vinnur að þeirri framtíðarsýn að Norðurlönd verði sjálfbærasta og samþættasta svæði heims árið 2030. Þar er lögð áhersla á samhæfðar aðgerðir á sviði heilbrigðisþjónustu, félagsþjónustu, skipulagsmála, samgangna, tækni og jafnréttismála. Þannig styðja þær við heilbrigða öldrun og félagslega sjálfbærni í samfélögum þar sem hlutfall eldra fólks fer vaxandi.

Bakgrunnur

Þessi samantekt byggir á niðurstöðum verkefnisins Arctic Healthy Aging communities: Safe and inclusive outdoor environment and public spaces (Nordic AHA Communities), sem hlaut styrk úr Nordic Arctic Programme á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar. Verkefnið nær yfir árin 2023–2026 og er samstarf Háskólans í Oulu í Finnlandi, Tækniháskólans í Luleå í Svíþjóð og Háskóla Íslands. Markmið verkefnisins var að kanna hvernig eldra fólk í þéttbýli og dreifbýli á norðurslóðum í löndunum þremur upplifir umhverfi sitt utandyra, eigið öryggi og möguleika til þátttöku. Sérstök áhersla var lögð á áhrif umhverfisaðstæðna yfir vetrarmánuðina.

Verkefnið hófst með rýni á stefnumótun, aðgerðaáætlunum og öðrum opinberum gögnum um öldrun í Finnlandi, Svíþjóð, Noregi og á Íslandi. Niðurstöðurnar bentu til þess að stefnumótun í þessum málaflokki væri hvorki nægilega inngildandi né tæki tillit til aðstæðna á norðurslóðum. Jafnframt skorti skýra umfjöllun um þær áskoranir og áhættuþætti sem einkenna svæðið [1].

Síðla vetrar árið 2024 var útbúin könnun sem var send í pósti til 2000 einstaklinga 70 ára eða eldri [2]. Spurningarnar í könnuninni voru þróaðar á ensku og samræmdar á milli landanna áður en þær voru síðan þýddar á finnsku, sænsku og íslensku. Tekin voru slembiröðuð úrtök úr þjóðskrá á svæðum í norðurhluta Finnlands (Lapplandi, Kainuu, Norður-Österbotten), norðurhluta Svíþjóðar (Norrbotten, Västerbotten) og á Íslandi. Auk bakgrunnsupplýsinga var meðal annars spurt um nærumhverfi heimilisins, aðgengi að og notkun grænna svæða, athafnasvæði daglegs lífs og áhrif umhverfisaðstæðna á möguleika fólks til að komast um.

Alls svöruðu 811 einstaklingar og var svarhlutfallið 41%. Meðalaldur þátttakenda var 77,7 ár og um helmingur þeirra voru konur. Þátttakendur endurspegluðu almennt íbúasamsetningu eftir aldri, kyni og landfræðilegri búsetu og komu frá ólíkum svæðum, allt frá þéttbýli til dreifbýlis og strjálbýlis. Þessi landfræðilega fjölbreytni skiptir máli þar sem tækifæri til hreyfingar utandyra, aðgengi að þjónustu og vegalengdir sem fólk þarf að ferðast eru breytileg eftir búsetu á norðurslóðum.

Samantektin byggir á svörum þátttakenda við opnum spurningum um hindranir og þætti sem auðvelda þeim að komast um utandyra. Þátttakendur lýstu einnig hvaða úrbætur þeir töldu brýnastar til að bæta umhverfi utandyra og styðja við heilbrigða öldrun [3].

Sjónarmið eldra fólks um forgangsröðun í stefnumótun

1. Bæta umhverfi utandyra til að stuðla að heilbrigðri öldrun

Meðal helstu áhyggjuefna þátttakenda voru takmarkaður aðgangur að félagsþjónustu, félagsstarfi og almenningssamgöngum. Margir búa á afskekktum svæðum þar sem vegalengdir að nauðsynlegri þjónustu eru langar og samgöngur eru af skornum skammti. Við slíkar aðstæður er fólk oft háð einkabílum og skortur á öðrum samgöngum getur aukið hættu á einangrun. Þátttakendur lýstu einnig persónulegum hindrunum, svo sem skertri hreyfigetu og heilsu, ótta við að detta, einmanaleika og skorti á áhuga. Þessir þættir geta dregið úr hreyfingu utandyra, takmarkað möguleika til aksturs og skert sjálfstæði, þannig að fólk þarf í auknum mæli að reiða sig á aðstoð annarra. Þátttakendur bentu einnig á þörfina fyrir aldursvænni almenningsrými, einkum bekki, hvíldarsvæði, handrið, góða lýsingu og skjól fyrir sól, regni og vindi meðfram gönguleiðum. Slíkur aðbúnaður getur auðveldað fólki að njóta útiveru lengur og við meira öryggi. Að lokum lögðu þátttakendur áherslu á nauðsyn þess að bæta viðhald og öryggi vega, gangstétta og stíga, sérstaklega yfir vetrarmánuðina. Forgangsraða þarf snjómokstri og hálkuvörnum, draga úr umferðarhraða og fjölga öruggum stígum fyrir gangandi vegfarendur og fólk sem ferðast á reiðhjólum eða rafskutlum. Þannig má styðja við örugga hreyfingu utandyra og sjálfstæði eldra fólks allt árið.

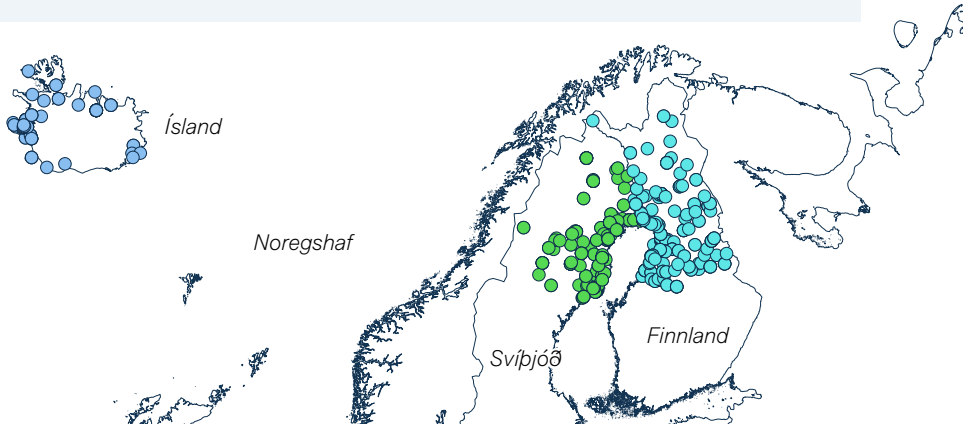
2. Efla félagslega þátttöku, tengsl milli kynslóða og öryggi í hverfum

Eldra fólk í strjálbýli á norðurslóðum, einkum fólk 80 ára og eldra, lýsti takmörkuðum tækifærum til félagslegra samskipta. Þátttakendur bentu á þörf fyrir fleiri samkomustaði, sameiginleg rými og aðgengilega aðstöðu til tómstunda og hreyfingar, svo sem bókasöfn, líkamsræktarstöðvar og útivistarsvæði. Slík aðstaða getur stutt við félagslega þátttöku, heilbrigða öldrun og vellíðan. Þátttakendur lögðu einnig áherslu á að styrkja tengsl milli kynslóða með sameiginlegum viðburðum og vettvangi þar sem eldra fólk, ungmenni og fjölskyldur geta komið saman og átt samskipti. Jafnframt var bent á mikilvægi þess að draga úr núningi milli aldurshópa í hverfum. Skapa þarf tækifæri til innihaldsríkra samskipta, efla gagnkvæman skilning og auka meðvitund um hegðun sem getur valdið eldri íbúum ónæði. Aðgerðir sem stuðla að inngildandi samfélagsrýmum og daglegum samskiptum milli kynslóða geta styrkt félagsleg tengsl og samheldni. Þannig má stuðla að öruggari samfélögum á norðurslóðum þar sem íbúar njóta stuðnings og eiga auðveldara með að taka þátt í samfélagslífi.

3. Tryggja eldra fólki jafnt aðgengi að sjálfbærri heilbrigðisþjónustu

Þátttakendur töldu jafnt aðgengi að heilbrigðisþjónustu vera grundvallarforsendu heilbrigðrar öldrunar. Þeir lögðu áherslu á forvarnir og heilsueflingu, reglulegt eftirlit með líkamlegri og andlegri heilsu og styttri bið eftir tannlækningum, greiningu sjúkdóma, sérfræðiþjónustu, endurhæfingu og félagsþjónustu. Í dreifbýli og á afskekktum svæðum voru langar vegalengdir og skortur á staðbundinni þjónustu sérstök áhyggjuefni. Þátttakendur lögðu áherslu á að íbúar þessara svæða hefðu sambærilegan aðgang að forvörnum, heilsueflingu, meðferð og annarri þjónustu og íbúar þéttbýlis. Tryggja þarf þetta aðgengi einnig á meðan umbætur í heilbrigðiskerfinu standa yfir. Með því að efla félagsþjónustu, þar á meðal heimaþjónustu fyrir fólk með skerta hreyfigetu, og bæta aðgengi, framboð og samfellu í heilbrigðisþjónustu má styðja við heilsu, sjálfstæði og lífsgæði eldra fólks á norðurslóðum. Slíkar aðgerðir geta jafnframt auðveldað því að búa áfram í heimabyggð við öruggar aðstæður.

Kort af landfræðilegri dreifingu svarenda





Heilbrigð öldrun á norðurslóðum og öðrum afskekktum svæðum einskorðast ekki við heilsu eldri einstaklinga, heldur byggir hún á samspili heilsu einstaklinga, umhverfis og samfélags. Eldra fólk þarf aðgang að öruggu, aðgengilegu og aðlaðandi umhverfi utandyra sem er vel við haldið og styður við hreyfingu allt árið, einnig þegar veður og færð eru krefjandi. Jafnframt þarf að efla félagslega þátttöku og tryggja jafnt aðgengi að grunnheilbrigðisþjónustu, óháð búsetu.

Útgáfur verkefnisins: **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, Finnlandi.

Agneta Larsson

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

Steinunn A Ólafsdóttir

Námsbraut í sjúkraþjálfun, Læknadeild, Heilbrigðisvísindasvið, Háskóli Íslands

Arja Rautio

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

oulu.fi/en/projects/AHA

Mynd á forsíðu: Adobe Stock. Aðrar myndir: norden.org.

Kort unnið af höfundum í QGIS. Heimildir: Gögn rannsóknarinnar, GeoNames, Nordregio og Eurostat/GISCO. © EuroGeographics.

UNIVERSITY OF OULU

LULEÅ UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

UNIVERSITY OF ICELAND