

Livet i egen bolig — ældres oplevelser af byrum

RANDI SØRENSEN JOHANSEN OG TENNA JENSEN

Abstract

Aging is one of the central issues of political welfare discussions in Kalaallit Nunaat. While the national policy supports senior adults' remaining in their own homes for as long as possible, there are a number of challenges to be faced before this goal can be achieved. This article addresses one of these challenges, the ability of seniors to effectively navigate the urban environment in Nuuk. Based on interviews with older adults, this work focuses on seniors' experience of the existing design of urban spaces within Nuuk and the possibilities of creating a more elder-friendly environment. Our analysis demonstrates how the current distance to urban centers and shops present challenges to the quality of life among self-sufficient older people. It also highlights how lack of public transport, footpaths, and amenities, such as benches, present obstacles to completing daily activities, like shopping and social engagements, while also generally adding to the difficulty of outdoor pursuits.

Introduktion

Af Grønlands Statistiks befolkningsfremskrivninger fremgår det, at andelen af ældre borgere er stigende, samtidig med at andelen af erhvervsaktive borgere er faldende (Grønlands Statistik 2019). Frem mod år 2030 estimeres en stigning i antallet af personer over 67 år på 52,53% (Departementet for Sociale Anliggender 2023). Stigningen antages at blive størst i Nuuk (Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling 2012; Kommuneqarfik Sermersooq 2016). Ovenstående udvikling samt Kommuneqarfik Sermersooqs egen behovsanalyse fra 2016 viser, at behovet for plejepladser til ældre borgere i Nuuk forventes at stige markant de næste årtier (Kommuneqarfik Sermersooq 2016).

For at imødegå denne situation er der blandt andet en fælles målsætning på både nationalt og kommunalt plan om, at ældre skal blive boende længst muligt i deres egne hjem (Departementet for Sociale Anliggender 2020).

Princippet 'længst muligt i eget hjem', har længe været dominerende i ældrepolitiken herhjemme (*Landstingsforordning nr. 11 af 30 oktober 1998 om ældreinstitutioner mv.*). Princippet lægger op til, at borgerne skal have mulighed for at blive boende i eget hjem med/uden hjælp, så længe det kan lade sig gøre på forsvarlig vis. For at understøtte at ældre kan blive boende hjemme, er der blandt andet blevet indført hjemmehjælp (Inatsisartuts bekendtgørelse nr. 32 af 26. juli 1994 om hjemmehjælp), dog med variation fra kommune til kommune (Departementet for Sociale Anliggender 2020). Hjemmehjælpens formål er at muliggøre, at en borger kan forblive i eget hjem længst muligt under egnede forhold. Dertil ydes hjælp til huslige opgaver (rengøring, madlavning, madudbringning, foretagelse af indkøb, varetagelse af tøjvask og hjælp til personlig hygiejne).

Forskning fra Kalaallit Nunaat viser, at mange ældre i dag klarer sig selv i hverdagen, men der er også et stort antal ældre personer, som i varierende grad har behov for hjælp. Derudover er der flere ældre, der har behov for hjælp, men som ikke efterspørger hjælp, fordi de ikke vil være til besvær for deres omgivelser. Nogle hjemmeboende ældre presser således sig selv til at være selvhjulpne, hvilket kan resultere i, at deres livskvalitet og sundhedsniveau forringes (Nørtoft m.fl. 2019).

Mange af de offentlige boliger i Kommuneqarfik Sermersooq er dårligt egnede til ældre, særligt mange af de boliger, der ligger i Nuuk. De forældede boligblokke har dårlige adgangsforhold, og boligerne er ikke blevet vedligeholdt. Mange ældre borgere bor derfor i dag i boliger, der ikke egner sig til de ældres helbredstilstand og fysik (Departementet for Sociale Anliggender 2020).

Ifølge ældrestrategien fra 2012 skal en bolig ikke begrænse ældres selvstændige liv, men understøtte indendørs daglige gøremål som madlavning og personlig hygiejne. Ifølge strategien skal ældre også være i stand til at foretage indkøb og indgå i fællesskaber udenfor boligen (Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling 2012). I den seneste ældrestrategi fra 2023 er der fokus på etablering af ældrekollektiver for at udvide tiden i egen bolig (Departementet for Sociale Anliggender 2023). Fra nationalpolitisk plan er der derfor opmærksomhed på, at ældres mulighed for at blive boende i eget hjem afhænger af faktorer både inden for og uden for hjemmets fire vægge.

Også på kommunalt plan har der været opmærksomhed på, at placeringen af ældres boliger er medbestemmende for muligheden for at blive boende i

eget hjem: "Der lægges vægt på, at ældrevenlige boliger og beskyttede boliger til ældre placeres i tilknytning til lokalcentrene for herved i højere grad at give de ældre medborgere muligheden for at bo længst muligt i eget hjem" (Nuup Kommunea 2005, 63).

I denne artikel sætter vi gennem interview med ældre borgere bosat i Nuuk fokus på, hvordan ældre mennesker opfatter og færdes i byrum, og på hvilke måder materielle aspekter som nærmiljøets og byrummets indretning påvirker ældres hverdagsliv og livskvalitet.

Forskning i ældre og byrum

Interessen for at direkte måle og forstå hverdagsliv, livskvalitet og sundhed hos befolkningen i Kalaallit Nunaat startede i det 19. århundrede, hvor læger og etnografer begyndte at dokumentere befolkningens livsførelse og sundhed. Over det 20. århundrede blev indsatsen mere systematisk, og fra 1993 er befolkningens sundhed og livskvalitet regelmæssigt blevet monitoreret gennem Befolkningsundersøgelsen (Larsen m.fl. 2019). Også andre undersøgelser som *Survey of Living Conditions in the Arctic* (SLiCA), har givet indblik i befolkningens levevilkår og livskvalitet (Poppel (red.) 2015). I forbindelse med projektet Arktisk Aldring blev særskilte mål for ældres sundhed og livskvalitet inkluderet i Befolkningsundersøgelsen, og nærmere undersøgelser af ældre menneskers livskvalitet satte forskningsmæssigt fokus på ældre og deres livskvalitet, velvære og sundhed (Nørtoft m.fl. 2019; Larsen m.fl. 2019; Schlütter & Hounsgaard 2020; Schlütter 2019; Schlütter & Jensen 2023). I 2022 gav en undersøgelse af opfattelser af plejeforhold på landets plejehjem indsigter i plejehjemsbeboeres livsvilkår (Nørtoft m.fl. 2022).

Inden for det politiske system har der været fokus på velfærdstiltag rettet mod ældre, og der er udkommet flere rapporter og redegørelser for ældreområdet om bl.a. botilbud og ældreinstitutioner (Departementet for Sociale Anliggender 2020), demens (Departementet for Sociale Anliggender 2023) og to ældrestrategier (Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling 2012; Departementet for Sociale Anliggender 2023).

Eldrestrategien fra 2012 har fokus på sikring af aktive og værdige liv for ældre, med vægt på personligt ansvar og selvhjulpenhed (Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling 2012). Den seneste ældrestrategi fra 2023 fokuserer på rammesættelse af initiativer, som styrker ældres tilværelse gen-

nem nye boformer, bedre service, bedre forhold på alderdomshjemmene og øget demensfokus (Departementet for Sociale Anliggender 2023).

Gerontologisk forskning i ældres forhold til mobilitet og byrum er tiltaget i de senere år. I 2006 blev WHO's projekt "Age-friendly Cities" lanceret (WHO 2006), og siden har der inden for gerontologien været et stigende fokus på betydningen af at tænke og bygge byrum, der i højere grad tager hensyn til ældre mennesker (Menec og Brown 2022; Torku m.fl. 2021).

I studier af ældres mobilitet i og udenfor hjemmet har der særligt været fokus på betydningen af fald (Pantelaki m.fl. 2021). Fald påvirker opfattelsen af krop, selvsikkerhed og daglige rutiner, og dette har betydning for brugen af inde- og udearealer og nærmiljø (Boyles 2016; Mahler & Sarvimäki 2012; Clancy m.fl. 2015; Baloh 1992).

Miriam Boyles har beskæftiget sig specifikt med betydningen af gåture blandt engelske ældre, som har oplevet at falde. Boyles belyser i sin artikel, at ældres opfattelse af byrum hænger sammen med en følelse af at være i verden, og at byen er et sted for sociale interaktioner og for følelsen af selvstændighed. Hun finder, at det at kunne færdes i byen og i samfundet ofte bliver taget for givet. Et fald ændrer dette og skaber en følelse af fremmedhed og usikkerhed hos ældre overfor et kendt miljø, som de tidligere har kunnet begå sig sikkert i (Boyles 2016).

I en dansk kontekst, har der også været fokus på, hvordan boligens beliggenhed i byen har betydning for ældre. Det er blevet fremhævet, at nærhed til butikker og offentlig transport er vigtig, fordi ældre kan have svært ved at foretage lange gåture (Lundtorp & Hansen 1992; Ranten & Vedel-Petersen 1985). Forskning har også vist, at byrummets fysiske udformning, som eksempelvis fortov, har stor betydning for, hvor fremkommelig byen er for ældre mennesker, ligesom det konkrete design af genstande som eksempelvis bænke har stor betydning for ældres oplevelse og brug af byrummet (Carroll m.fl. 2020; Boyles 2016).

Materiale og metode

Den følgende analyse er baseret på fire kvalitative interviews med ældre mennesker i alderen 68 til 90 år bosiddende i Nuuks bydele Qapiarfiusaaq og Qaqortoq. Interviews blev foretaget i 2020 i deltagerens hjem. Interviewene varede én time og omhandlede boligens inde- og udemiljø og deltagerens brug

af nærmiljø. Interviewformen var semistruktureret og kredsede i udgangspunktet om emnerne hjemmets mangfoldighed og betydning, vinduets betydning for livsglæden samt udfordringer ved boligens beliggenhed. Disse emner gav mulighed for at få indblik i deltagernes egne opfattelser af deres hjem, livssituation, og hverdagsudfordringer. I denne artikel benyttedes kun materiale om ude- og nærmiljø.

Interviewene formede sig som en samtale, og det var derfor muligt for deltagerne løbende at dreje samtalen i andre retninger. Alle deltagere har underskrevet en samtykkeerklæring, der indskærper, at det kun er interviewer, der har haft adgang til ikke-anonymiseret datamateriale. For at sikre at deltagere var trygge ved at blive interviewet, er alt interviewmateriale anonymiseret, og alle deltagere har haft mulighed for at trække sig fra undersøgelsen (Hastrup m.fl. 2011; Kvale & Brinkmann 2015). De har også hver især godkendt de citater, der anvendes i analysen.

Deltagernes udsagn er efter transskribering blevet inddelt i temaer, hvori centrale begreber er blevet identificeret, analyseret og diskuteret gennem anvendelse af eksisterende forskningslitteratur. Derudover er der anvendt dokumenter fra Kommuneqarfik Sermersooq (*Ældrepolitik 2016-2026*), Grønlands Statistik ("Faldende folketal med aldrende befolkning") og Naalakkersuisut¹ i analysen.

Ældres livskvalitet og levevilkår

Livskvalitet er nært forbundet med oplevelsen af "det gode liv" (Næss 2001) og afhænger af den enkelte persons prioriteringer og muligheder. Derfor ændres forestillinger om og forventninger til livskvaliteten sig gennem livet i en dynamisk proces (Lauritzen 1998). Når man bliver ældre, ændres livsvilkårene på forskellig vis for mange. Det påvirker opfattelsen af, hvad det gode liv er, idet den baserer sig på sammenligninger med, hvordan livet har været og overvejelser over, hvordan det kan blive i fremtiden (Wagner 1998; Lauritzen 1998). Alle ældre er forskellige, og der er en stor spredning i ældres livsvilkår, behov og opfattelser af, hvad der giver det gode liv (Glasdam & Esbensen 2018;

1. Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling. 2012; Departementet for Sociale Anliggender 2023; Skatte- og velfærdskommissionen 2011; Departementet for Sociale Anliggender 2020.

Bengtsson 2003). Uanset personlige forskelle afhænger livskvalitet også af, hvilke rammer og muligheder samfundet udbyder. Det vil sige, at en persons oplevelse af livskvalitet konstant dannes i og formes af samspillet mellem individ og samfund.

Forskning fra Kalaallit Nunaat viser, at ældres opfattelse af livskvalitet særligt afhænger af relationer til familien, adgangen til natur og god bevægelighed (Nørtoft m.fl. 2019), elementer der også er vigtige for yngre befolkningsgruppers opfattelse af "det gode liv" (Steenholdt 2021). En undersøgelse af ældres levevilkår fra 2018 viser, at flere ældre bor alene i takt med alderen, som enke eller enkemand, og færre har en partner. De fleste ældre har dog jævnligt social kontakt til tætte relationer, og mange vælger at integrere sig i sociale fællesskaber som sportsforeninger og ældreforeninger og deltager i aktiviteter i lokalsamfundet, hvor bingo/banko er en af de hyppigt forekommende begivenheder. Udelivet har stor betydning for ældres oplevelse af at have et godt liv. Det at kunne opholde sig ude og foretage noget udendørs er vigtigt. Hjemmeboende ældre har ofte adgang til færre aktivitetsmuligheder end institutionsbeboere, da plejehjemmene har daglige aktiviteter og udflugter for beboere. Undersøgelsen fra 2018 viser også, at mange ældre uden privat pensionsopsparing oplever, at det er svært at få den offentlige alderspension til at række til hverdagens fornødenheder (Nørtoft m.fl. 2019).

Formålet med denne artikel er at bidrage til en forståelse for samspillet mellem byrum og livskvalitet. Der fokuseres på, hvilke aspekter ved byrummet der påvirker den oplevede livskvalitet.

I det følgende fokuseres der på de aspekter, der ifølge deltagerne har størst betydning for deres oplevelser med og brug af byrum og nærmiljø: transport, afstand og hvilemuligheder.

Transport

"Hver gang jeg skal op og ned ad bakken, tager jeg en taxa. Jeg kan ikke klare den selv længere," siger en ældre borger bosiddende ved Qapiarfusaaq. Deltageren bor ved en stejl bakke, der ligger højt i forhold til bymidten, som stednavnet Qapiarfusaaq ("skrabebrætliggende") også indikerer. Deltageren har fået udleveret en rollator fra sundhedsvæsenet, men havde på interviewtidspunktet kun øvet sig i at gå med den på den nærliggende vej. Hun føler sig usikker ved at tage rollatoren med på bakken, fordi der ikke er ældrevenlige

gangstier eller andre arealer til bløde trafikanter ved vejen mod midtbyen. Selvom boligen ligger ved et boligkompleks med fire børnehaver, en folkeskole, fodboldbane, kiosk, festsal, hotellejligheder og en udsigtspost, er der ikke taget højde for bløde trafikanter i designet af området. Oveni dette blev den offentlige busrute nedlagt for nogle år siden. Deltageren savner bussen og er ked af, at der ikke er tænkt i andre løsninger. Som det fremgår af citatet, benytter deltageren jævnligt private transportmuligheder bare for at komme ned og op ad bakken, selvom det er økonomisk omkostningsfuldt. Taxaerne sætter hende af ved bymidten, hvor der er mere jævnt terræn, og hun fortsætter derfra til fods til bl.a. dagligvarebutikker.

En mandlig deltager, der bor i samme boligkompleks, kunne ligeledes have haft gavn af busruten. Den naturlige hældning, der er ved bakken, begrænser hans aktivitets- og handlemuligheder: "Jeg handler ikke stort ind, jeg vil gerne tage ned og handle ind til aftensmad på dagen," oplyser han. Han bruger gåturen som daglig aktivitet for at holde kroppen i gang. Han forklarer, at han sommetider handler ind to gange på én dag, hvis han for eksempel skal købe vaskepulver, mel eller lignende. Disse varer køber han separat fra de daglige fødevarer for at mindske vægten. Han bruger en del kræfter og balance på at tage bakken til fods. Energiforbruget ved at gå op og ned ad bakken er den største udfordring i dagligdagen, og han mærker tydeligt, hvor meget energi han bruger på at tage den stejle bakke. Han har en træstok som hjælperedskab: "Vi grinede en del ad den gave, som jeg fik i pensionsgave fra mine da-



Tidligere busstoppested ved Samuel Kleinschmidt Aqutaq. Foto: Google.

værende kolleger, nemlig en stok. Den bruger jeg nu meget flittigt". Stokken er til stor hjælp for deltageren, især når han skal ned i havnen for at se til båden eller på apoteket. Ved vejen til havnen er der heller ingen kollektiv transport. Derfor er han nødsaget til at gå til fods og have en rygsæk på til at transportere værktøj og andre ting til båden i. I visse tilfælde kan nære relationer køre ham rundt i bil. Det er befriende for deltageren, når dette sker.

Fælles for de to deltagere er, at de er mere end 85 år gamle, og deres fysiske kunnen er ikke den samme som tidligere. Begge deltagere oplever tabet af deres primære transportmiddel (bussen), og det at de nu – med de fysiske begrænsninger de har fået med alderen – er nødsaget til at gå til fods eller betale for taxakørsler, som en forringelse af deres livskvalitet.

Afstand

Selvom der er en enkelt kiosk ved det boligkompleks, som begge deltagere bor ved, bruger de den ikke, fordi den ikke har de varer de efterspørger. De må derfor tage på indkøb i supermarkederne Brugseni og Akiki i midtbyen eller i Pisiffik ved Nuuk Center.

I en anden bydel, Qaqortoq, er der ingen butikker i nærområdet. Det nærmeste supermarked er 850 meter væk i Nuuk Center. "Der er langt til indkøb, eller tage på besøg hos bekendte. Det er ikke lige til. Man har nemlig fjernet busruten herfra. Den mangles. Unge bilister kører forbi en. Jeg håber tit, at nogen vil give mig et lift, men det sker ret sjældent," siger en af de ældre deltagere.

Både i Qaqortoq og i Qapiarfusaaq er der nedlagt busstoppesteder. Det opleves som et problem af flere ældre; "når jeg skal et sted hen, spørger jeg mine døtre, om nogen har tid til at køre mig rundt," siger en deltager. Deltageren har en særlig interesse for kunst, håndsyning og malerier og tager ofte til arrangementer, såsom ferniseringer i byen.

Selvom både Qaqortoq og Qapiarfusaaq af mange i Nuuk bliver anset for at ligge i centrum, deler de ældre i dette studie ikke den opfattelse. De skal typisk gå omkring to kilometer i bakket terræn, hvis de skal handle ind og tage hjem igen med indkøbte varer. Og cirka halvanden kilometer i alt, hvis de tager bussen. De har derfor bekymringer i forhold til deres fysiske formåen. De bekymrer sig på forhånd over, om der kan opstå vanskelige situationer, når de færdes i byen, eksempelvis hvad et fald kan indebære, og hvordan man skal takle en uventet episode, når man færdes alene på smalle og ujævne, og

ofte sne- og isglatte fortove. Disse bekymringer påvirker deltageres mentale velbefindende.

Udover aldersrelateret svækkelse og usikkerhed i forhold til deres fysiske formåen er der også andre tilstande som svimmelhed, der i særlig grad rammer ældre mennesker, der udfordrer nogle deltageres brug af det nuværende byrum.

"Jeg tog ned til Brugseni for at finde tørret fisk til frokost. Priserne var for høje for de poser, der var tilbage i butikkens fryser. Jeg tog derfor til Pisiffik ved Nuuk Center. Jeg nåede næsten frem før svimmelheden tog fat. Jeg lagde mig ned på knæ på jorden og støttede mig op ad stokken. Jeg var lige ved at miste bevidstheden. To knægte gik forbi mig – de troede nok, at jeg var beruset. Men en ældre herre kom hen til mig og spurgte, om jeg havde brug for hjælp".

Deltageren forklarer, at han flere gange har oplevet lignende episoder, hvor han næsten har mistet bevidstheden. Det sker især, når han har gået langt uden at tage pauser undervejs. Han er bekymret for at opleve svimmelhed og tænker over symptomerne, hver gang han går ud ad døren. Det viser, hvor vigtig kroppens kunnen, og angsten for at kroppen ikke kan holde, er for den enkelte ældres mulighed for at færdes udenfor boligen, og for hvor længe de kan blive ved med at handle ind, gå på besøg, tage til kaffemik og receptioner. Disse aktiviteter oplever samtlige deltagere som daglige kampe.

For at ældre kan opretholde en god livskvalitet i egen bolig under disse forhold, er det afgørende, at de har helbred og fysik til at gå lange afstande og begå sig i krævende terræn.

Byrum uden hvilemulighed

En af de forhindringer deltagerne oplever, er, som skrevet, bekymringer om de store afstande med højdeforskelle og ujævnt underlag, der udfordrer deres kropslige formåen og udholdenhed. Deltagerne oplever særligt manglen på hvilemuligheder som en udfordring. Det er anerkendt viden, at bænke og andre hvilemuligheder har stor betydning for ældres brug af byrum, og netop bænke er et af de tiltag, som WHO anbefaler i deres guide til, hvordan man kan gøre udearealer og bygninger bedre egnet til ældre (WHO 2006b).

Ved observation af boligkomplekset i Qapiarfiusaaq viser det sig, at der ikke er anlagt mange hvilemuligheder. Det samme er gældende i boligkomplekset ved Qaqortoq. Vi foretog en henvendelse til boligselskaberne Iserit og INI for at finde ud af, hvor mange ældre, der bor i boligkomplekserne i Qaqortoq og Qapiarfiusaaq. Ved Qaqortoq var der i 2021 registeret 15 ældre, der bor til leje i kommunale lejeboliger.² Samme år er der ved Qapiarfiusaaq registreret 83 lejere over alderen 65 i områdets lejeboliger.³ Disse tal giver os en idé om, hvor mange ældre mennesker, der vil have gavn af at have hvilemuligheder under færdslen mod og fra byen.

Ved Qapiarfiusaaq er der en enkelt bænk. Ved observation af stedet blev det konstateret, at bænken ofte bliver flyttet ind på fodboldbanen, når der bliver spillet fodbold, og derfor ikke står ved vejen, hvor de ældre færdes, fordi bænken typisk ikke bliver sat på plads efter brug.

Der er derimod tre bænke ved Qaqortoq. De står alle ved Aqqaluks Sø og giver derfor kun mulighed for pauser et enkelt sted i hele kvarteret. En af deltagerne udtaler: "Jeg passer en gang imellem mit barnebarn, som skal luftes flere gange om dagen". Det barnebarn som omtales, er familiehunden, som sommetider er på besøg til pasning. Deltageren elsker at passe hunden og at tage sig af den og ønsker sig flere bænke spredt i boligkomplekset: "Det kunne tænkes at jeg lige kunne puste ud undervejs ved gåturen".

Også andre deltagere savner bænke eller andre hvilemuligheder. "Hvis det var op til mig selv, vil jeg gerne ud hver eneste dag. Jeg kan ikke finde ud af at bare være stille og være inde i huset – Men så er det jo kun mig selv jeg tænker på og ikke med min krop", fortæller en anden deltager. Deltageren oplever, at kroppen ikke kan understøtte de fysiske aktiviteter, han ønsker at lave dagligt. Han forklarer, at det skyldes ændringer i kroppens blodcirkulation, som resulterer i sløvhed og svimmelhed, og han frygter gåture i byen, fordi kroppen bliver anstrengt, og der ikke er nogle steder at puste ud.

Manglen på bænke eller andre hvilemuligheder betyder ifølge deltagerne, at deres mulighed for at benytte områderne begrænses. Dertil kommer, at det på

2. Det er ikke muligt at indhente et totalt tal for, hvor mange ældre, der bor i hele området, fordi størstedelen af husene er ejerboliger.

3. Eftersom registreringen kun medtæller den person, der underskrev lejekontrakten, kan der bo flere personer som er fyldt 65 i lejlighederne, fordi eventuelle samlevere ikke er med i tallet.

grund af vejret kun er muligt at benytte de eksisterende bænke i perioden fra maj til oktober måned. Det eksisterende byrum er derfor kun tilgængeligt for ældre om sommeren, da der ikke er fundet en løsning, der også kan fungere som hvilemulighed resten af året.

Diskussion

Deltagernes oplevelse med nærmiljø og byrum viser, at et godt helbred og god fysisk mobilitet på nuværende tidspunkt er altafgørende for deres mulighed for at købe ind og bevæge sig rundt og dermed for at blive boende i eget hjem og opretholde en god livskvalitet.

Empirien viser, at de aktiviteter ældre har i byen, ofte har karakter af egenomsorg, idet de indkøber basale livsnødvendigheder som mad og husholdningsprodukter og henter medicin. Derudover bruger de også byrummet i forbindelse med transport til sociale aktiviteter som kaffemik og ferniseringer m.v. eller til at gå tur, se til båden og luften hund. Disse ture ud af huset er vigtige for livskvaliteten (Sand 2014; Holm 2000). Deltagerne udtrykker alle ønske om at vedligeholde det kropslige færdigheds- og energiniveau, som de har haft tidligere i livet. Forskningen viser, at dette er et træk, der genfindes hos mange ældre (van Leeuwen m.fl. 2019; Lauritzen 1998). Med alderen forandres dele af livsvilkårene, og blikket rettes både tilbage og frem mod den nye fase af livsførelsen. Mindskningen af kræfter og mobilitet kan derfor opleves som et tab, og påvirke livskvaliteten negativt (Wagner 1998; Lauritzen 1998).

Det der særligt påvirker deltagerne i dette studies livskvalitet negativt, er manglende offentlige transport, lange afstande og højdeforskelle. Dette gør, sammen med manglen på hvilemuligheder, at de ældre føler sig begrænsede, og flere kommer mindre ud, end de har lyst til. De risikerer dermed at gå i stå i deres egne boliger.

Byrummet påvirker dermed i høj grad de ældres hverdagsliv. I Kommuneqarfik Sermersooqs sektorplan om ældreområdet for 2015-2024, såvel som i Naalakkarsuisuts ældrestrategier 2012-2015 og 2023, fremgår det, at man fra de offentlige myndigheders side er klar over problematikken, og at man har fokus på, at ældre skal kunne komme rundt udenfor boligen (Kommuneqarfik Sermersooq 2015; Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling 2012; Departementet for Sociale Anliggender 2023). Men strategierne indeholder ikke konkrete forslag til, hvordan man kan forbedre ældres adgang til byrum-

met og aktiviteter, på trods af, at forskning viser, at de fleste ældre dagligt har sociale aktiviteter uden for hjemmet. Aktiviteter uden for hjemmet har særlig betydning for aleneboende ældre og ældre der bor udenfor plejehjem, da de i højere grad selv skal opsøge aktiviteter og social interaktion (Nørtoft m.fl. 2019). Adgang til byrummet og udeliv har således stor betydning for mange ældres oplevelse af have et godt liv.

Ifølge professor Roessler kan arkitektur påvirke psyken (Roessler 2015). Rum kan skabes, så de påvirker menneskers opfattelse af omgivelserne positivt, eksempelvis ved at skabe en rolig og ubekymret atmosfære. Dette er grundtanken i disciplinen helende arkitektur (Simonsen & Højlund 2018). Disciplinen anvendes især i forbindelse med hospitalsbyggerier, hvor man kan skabe forskellige zoner med varierende grader af stimuli, som understøtter en helbredsproces (Simonsen & Højlund 2018; Roessler 2015). Tankerne om skabelse af rum til de aktiviteter, der ifølge forskningen understøtter et godt liv, kan genfindes i forskningen i ældres brug af uderum (Carroll m.fl. 2020), hvor der særligt er fokus på mødesteder, tilgængelighed og tryghed (Nielsen 1999; WHO 2006). De ældre deltagere i nærværende studie peger selv på, at flere og bedre placerede bænke kan være en del af løsningen på deres nuværende udfordringer. Mikkel Bille og Tim Flohr Sørensen (2019) peger på, at man ved at se på bænke kan få indblik i det offentlige rum, og hvilke funktioner der skal eller kan finde sted i det. Bænke har betydning for, hvilke steder i byen der skal ventes på busser, hvilke kirkegårde der er aktivitet på, og hvilke udsigtsposter der skal nydes. Placeringen af bænke har betydning for, hvordan byen vises frem, hvad den giver adgang til, og hvem der har mulighed for at bruge den. Nærværende studie viser, at bænke på nuværende tidspunkt er placeret ved grønne områder som søer og boldbaner. De er ikke placeret på lange strækninger eller på centrale veje mellem boligområder og bymidten, hvor de kan fungere som hvilemuligheder for ældre, eller for andre borgere der har vanskeligt ved at gå langt. For nuværende er der på disse strækninger primært bænke ved busstoppestederne. Afstanden mellem stoppestederne er dog stor, og i de to områder hvor informanterne i dette studie bor, er busstoppestederne blevet fjernet.

Empirien viser også, at ældres brug af byrum hænger sammen med en følelse af at være selvstændig og funktionsdygtig. Forskning viser, at ældre føler en særlig tilknytning til hjemmet, som bl.a. bunder i en følelse af stabilitet og for-

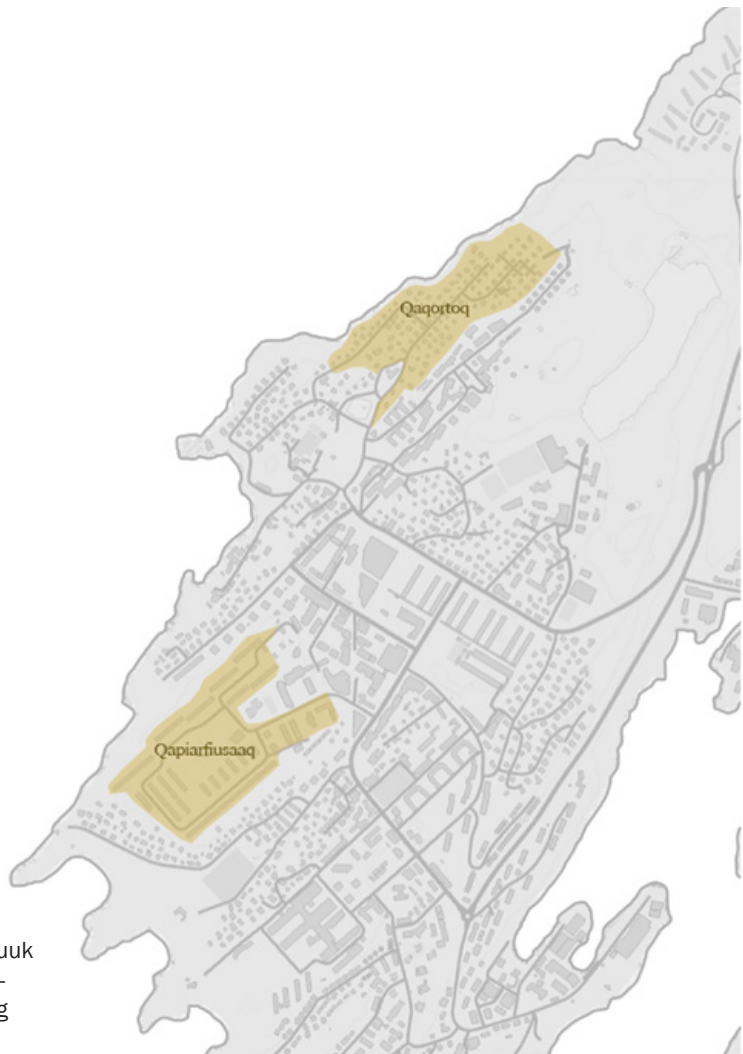
trolighed (Glotworthy 2018; Baloh 1992). Det bekræftes i nærværende studie. De ældre anser hjemmet som et trygt sted med kendte omgivelser og rutiner, der understøtter deres funktionsniveau. Det står i kontrast til deres oplevelse af byrummet, der opleves som fysisk udfordrende og utrygt. Bille og Sørensen (2019) skriver, at bænke gerne skal udgøre små punktummer i byrummets dynamik. Måske kunne flere af disse små punktummer, eventuelt forsynet med tag, give ældre og andre borgere mulighed for at benytte byen mere, og også for at bruge bænkene flere måneder om året. Bænke er dog ikke et indsatsselement, der er indtænkt i den gældende trafikplan for Kommuneqarfik Sermersooq i 2020-2032 (Kommuneqarfik Sermersooq 2020).

Deltagernes udtalelser viser også, at nedlæggelsen af busruterne til Qapiarfiusaaq og Qaqortoq har påvirket deres følelse af selvstændighed og har skabt en barriere mellem deres hjem og byrummet. Nedlæggelsen har ført til, at de ældre oplever en stor afhængighed af andre i det daglige. Forskning viser, at uafhængighed af andre har stor betydning for ældres livskvalitet, da det giver en følelse af kontrol selv at kunne planlægge sin dagligdag og udføre daglige gøremål (van Leeuwen m. fl. 2019). De der ikke har nære relationer, er afhængige af taxa for at komme rundt, og der er mange, der ikke har råd til at betale for taxakørsel. Genetablering af busruter i boligkvartererne kan derfor også være et tiltag, der vil øge ældres livskvalitet og understøtte sociale interaktioner, tryghed, og mere økonomisk råderum.

Afrunding

Undersøgelsen påviser, at byrum og nærmiljø har betydning for ældres livskvalitet. De ældre deltagere i dette studies hverdagsrutiner er meget afhængige af de udemiljøer, som de færdes i. Samfundets prioriteringer af byrum og infrastruktur har derfor stor betydning for den enkelte ældres mulighed for aktivitet og egenomsorg. Særlig vigtig er den kollektive trafik, eller mangel på samme. De ældre i dette studie udtrykker ønske om kollektive transportmuligheder, som knyttes til boligområderne. Det handler dog ikke kun om at komme fra A til B. De ældre ønsker også at have en plads i byrummet. De ønsker plads til at gå på stier og pladser, og de ønsker hvilemuligheder i byen, så de får mulighed for at se og bruge byens rum. Understøttelse af ældres egenomsorg er et vigtigt ældrepolitisk pejlemærke. En god livskvalitet og fysisk aktivitet er vigtige elementer for at sikre egenomsorg. Deltagerne udtrykker et

stort ønske om at kunne klare sig selv så længe som muligt og frygter den dag, hvor det ikke længere er muligt. Selvom dette studie er baseret på interviews med borgere fra Nuuk, peger eksemplerne på generelle problematikker, der kan genfindes i andre af landets byer. For at ældre kan være en aktiv del af samfundet, viser vores studie, at det er nødvendigt at tilgodese ældres behov for bedre at kunne færdes i og bruge byen, og i sidste ende for at kunne blive så længe som muligt i eget hjem.



Udsnit af bykort over Nuuk med markering af boligområderne Qaqortoq og Qapiarfiusaaq.

Litteratur

- Baloh, R. (1992). Dizziness in older people. *Journal of the American Geriatric Society* 40 (7), 713-21.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1992.tb01966.x> (set 31. maj 2023)
- Bengtsson, Anna (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Kunskapssammanställning*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut Distributionstjänst. <https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/r2003-60-utemiljöns-betydelse.pdf> (set 31. maj 2023)
- Bille, Mikkel, & Tim Flohr Sørensen (2019). *Materialitet – en indføring i kultur, identitet og teknologi*. 2. udg. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Boyles, Miriam (2016). Embodying Transition in Later Life: “Having a Fall” as an Uncertain Status Passage for Elderly Women in Southeast London. *Medical Anthropology Quarterly* 31 (2), 277–92.
- Carroll, Sidse, Jespersen, Astrid Pernille, & Jens Troelsen (2020). Going along with older people: exploring age-friendly neighbourhood design through their lens. *Journal of Housing and the Built Environment* 35, 555–72.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10901-019-09700-z> (set 31. maj 2023)
- Clancy, Anne, Balteskard, Bjørg, Perander, Bente, & Marianne Mahler (2015). Older persons’ narrations on falls and falling – Stories of courage and endurance. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 10 (1), 26123. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.26123> (set 31. maj 2023)
- Departementet for Sociale Anliggender, Arbejdsmarked og Indenrigsanliggender [2023]. *Et godt ældrelev – råderum, velfærd og styrkelse af fremtiden. Naalakkersuisuts ældrestrategi*. <https://naalakkersuisut.gl/-/media/publikationer/aeldre/2023/ldrestrategi-dk.zip?la=da> (set 31. maj 2023)
- Departementet for Sociale Anliggender, Familier og Justitsområdet (2020). *Status på boligmassen på ældreområdet 2020*.
- Departementet for Familie, Kultur, Kirke og Ligestilling (2012). *Ældre i fremtidens Grønland. Naalakkersuisuts ældrestrategi 2012-2015*.
- Glasdam, Stinne, & Bente Appel Esbensen (red.) (2018). *Gerontologi. Livet som ældre i det moderne samfund*. København: Munksgaard.
- Glotworthy, Amy (2018). ‘Hjemmearbejde’ – om hvordan hverdagsrehabilerende i hjemmet påvirker ældre borgere. Side 418-33 i S. Glasdam & F. F. Jacobsen (red.): *Gerontologi. Ældre menneskers liv*. København: Gads Forlag.

- Grønlands Statistik (2019). *Befolkningsfremskrivningen 2018-2028 (2050)*.
[https://stat.gl/publ/da/BE/201804/pdf/Befolkningsfremskrivningen%202018-2028%20\(2050\).pdf](https://stat.gl/publ/da/BE/201804/pdf/Befolkningsfremskrivningen%202018-2028%20(2050).pdf) (set 31. maj 2023)
- Grønlands Statistik. Faldende folketal med aldrende befolkning.
<https://stat.gl/dialog/main.asp?lang=da&version=201903&sc=BE&subtheme-code=o2&colcode=O> (set 31. maj 2023).
- Hastrup, Kirsten, Rubow, Cecilie, & Tine Tjørnhøj-Thomsen (2011). *Kulturanalyse – kort fortalt*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Holm, Stine (2000). *Anvendelse og betydning af byens parker og grønne områder* (Forest & Landscape Research, 28). Ph.d.-afhandling, Miljø- og Energiministeriet, Forskningscentret for Skov & Landskab.
https://sl.ku.dk/rapporter/forest-landscape-research/FLR_28_2000.pdf (set 1. juni 2023)
- Kommuneqarfik Sermersooq (2015). *Sektorplan for ældreområdet 2015-2024*.
- Kommuneqarfik Sermersooq (2016). *Ældrepolitik 2016-2026. Et væsentligt og aktivt liv*.
- Kommuneqarfik Sermersooq. 2020. *Trafikplan. Del 1: Vej- og stinet, Nuuk*.
https://kommuneqarfiga.sermersooq.gl/uploads/977d918f-9bb5-4210-bf41-b10da27a8a17/project_file/file/4be572d9-56b4-4672-9081-e81c84f6b48e/Trafikplan__Del_1___Vej_og_stinet__Nuuk_DK.pdf (set 1. juni 2023)
- Kvale, Steinar, & Svend Brinkmann (2015). *Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. 2. udg. København: Reitzel.
- Landstingsforordning nr. 11 af 30. oktober 1998 om ældreinstitutioner mv.*
- Larsen, Christina V. L., Hansen, Charlotte B., Ingemann, Christine, m.fl. (2019). *Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018 – Levevilkår, livsstil og helbred. Oversigt over indikatorer for folkesundheden* (Grønlandsskrifter nr. 30). Statens Institut for Folkesundhed.
https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/befolkningsundersoegelsen_i_groenland (set 1. juni 2023)
- Lauritzen, Lise (1998). Livskvalitet – den subjektive dimension. I H. Kirk & M. Schroll (red.): *Viden om aldring – veje til handling*. København: Munksgaard.
- Lundtorp, Svend, & Torben L. Hansen (1993). *Ældrepolitik – det er nu*. I B. R. Andersen m.fl. (red.): *Fremtidens Ældrepolitik*. København: Jurist- og Økonomforbundets Forlag.

- Mahler, Marianne, & Anneli Sarvimäki (2012). Fear of falling from a daily life perspective; narratives from later life. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 26 (1), 38-44. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-6712.2011.00901.x> (set 1. juni 2023)
- Menec, Verena, & Cara Brown (2022). Facilitators and Barriers to Becoming Age-Friendly: A Review, *Journal of Aging & Social Policy* 34 (2), 175-97 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08959420.2018.1528116> (set 1. juni 2023)
- Nielsen, Christian Woetmann (1999). Boligers tilgængelighed. Hvordan boliger, boligbebyggelser og udearealer skal indrettes, så de er tilgængelige for beboere med nedsatte funktionsevner. (SBI-anvisning, 195). Hørsholm: Statens byggeforskningsinstitut. <https://build.dk/anvisninger/Pages/195-Boligers-tilgaengelighed-1.aspx> (set 1. juni 2023)
- Nuup Kommunea (2005). *Kommuneplan 2005-2016*.
- Nørtoft, Kamilla, Bjerregaard, Peter, Hounsgaard, Lise, m.fl. (2019). *Ældre menneskers liv og helbred i Grønland. En rapport fra forsknings- og udviklingsprojektet Arktisk Aldring* (Grønlandsskrifter, 31). Statens Institut for Folkesundhed, SDU. https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/aeldre_menneskers_liv_og_helbred_i_groenland (set 1. juni 2023)
- Nørtoft, Kamilla, Eriksen, Birthe, & Tenna Jensen (2022). *Den kommunale ældrepleje i Grønland. Ledere, medarbejdere og beboeres opfattelse af plejeforhold på landets plejehjem*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2022/den_kommunale_aeldrepleje_i_groenland.pdf (set 1. juni 2023)
- Næss, Siri (2001). Livskvalitet som psykisk velvære (NOVA Rapport, 3). Oslo: Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/5152> (set 1. juni 2023)
- Pantelaki, Evangelia, Maggi, Elena Maggi, & Daniele Crotti (2021). Mobility impact and well-being in later life: A multidisciplinary systematic review, *Research in Transportation Economics* 86, 100975 <https://doi.org/10.1016/j.retrec.2020.100975> (set 1. juni 2023)
- Poppel, Birger (red.) (2015). SLiCA: Arctic Living Conditions. Living conditions and quality of life among Inuit, Saami and indigenous peoples of Chukotka and the Kola Peninsula (TemaNord 2015, 501). Nordic Council of Ministers. <https://www.norden.org/da/node/58386> (set 1. juni 2023)

- Ranten, Karen, & Finn Vedel-Petersen (1985). *God bolig for ældre. En huskeliste* (SBI Anvisning, 144). Hørsholm: Statens byggeforskningsinstitut.
<https://build.dk/anvisninger/Pages/144-God-bolig-for-aeldre-1.aspx> (set 1. juni 2023)
- Roessler, Kirsten K. (2015). Arkitektur og Psykologi – en dialog. Side 5-9 i K. K. Roessler (red.): *Arkitektur og Psykologi. Casestudier i sygehuse, arbejdspladser og byrum*. Syddansk Universitet: Institut for Psykologi.
https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/movements/2015/movements2015nr2.pdf (set 1. juni 2023)
- Sand, Anne-Lene (2014). *Matrikelløse rum – en undersøgelse af selvorganiserede måder at bruge byen på*. Ph.d.-afhandling, Syddansk Universitet: Institut for Kulturvidenskaber.
- Schlütter, Mette M. (2019). At rejse for at leve: En etnografisk skildring af ældres rejse for at få behandling i det grønlandske sundhedsvæsen. *Omsorg. Nordisk tidsskrift for palliativ medicin* 36 (3), 18-23.
- Schlütter, Mette M., & Lise Hounsgaard (2020). Når helbredet svigter i alderdommen – ældres møde med uvished i behandlingsforløb i det grønlandske sundhedsvæsen. Side 263-83 i T. Aagaard & L. Hounsgaard: *Menneske sundhed, samfund og kultur*. Aarhus: Klim.
- Schlütter, Mette Mørup, & Tenna Jensen (2023). Striving to belong. Everyday Enactments of belonging among older adults in Greenland. *Anthropology & Aging* 44 (1).
- Simonsen, Thorben, & Holger Højlund (2018). Rummets grammatik: Helende arkitektur i psykiatrien. *Politik* 21 (2), 22-42.
<https://tidsskrift.dk/politik/article/view/111411/160439> (set 1. juni 2023)
- Skatte- og Velfærdskommissionens betænkning (2011). *Vores velstand og velfærd – kræver handling nu*. Naalakkersuisut.
https://naalakkersuisut.gl/-/media/publikationer/finans/2011/skatte_og_velfaerdskommissionens_betaenkning.zip?la=da (set 1. juni 2023)
- Skatte- og Velfærdskommissionen (2011). *Boligsubsidier i Grønland. Baggrundsrapport*.
- Steenholdt, Naja Carina (2021). Subjective Well-Being and the Importance of Nature in Greenland. *Arctic Anthropology* 58 (1), 66-79.
<https://doi.org/10.3368/aa.58.1.66> (set 1. juni 2023)

- Torku, Alex, Chan, Albert Ping Chuen, & Esther Hiu Kwan Yung (2021). Age-friendly cities and communities: A review and future directions. *Ageing & Society* 41 (10), 2242-79.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X20000239> (set 31. maj 2023)
- van Leeuwen, Karen M., van Loon Miriam S., van Nes, Fenna A., m.fl. (2019). What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PLoS ONE* 14 (3), e0213263.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263> (set 1. juni 2023)
- Wagner, Lis (1998). Egenomsorg – en model for handlemuligheder. I H. Kirk & M. Schroll (red.): *Viden om aldring – veje til handling*. København: Munksgaard.
- WHO (2006a). The WHO Age-friendly Cities Framework.
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>
(set 1. juni 2023)
- WHO (2006b). Outdoor Spaces and Buildings.
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-practices/outdoor-spaces-and-buildings/> (set 2. juni 2023)