

Sammendrag:

Gåstrategi for eldre – kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand

TOI rapport 1265/2013

Forfatter(e): Randi Hjorthol, Julie Runde Krogstad, Aud Tennøy
Oslo 2013, 86 sider

Økt motivasjon gjennom bedre fysisk tilrettelegging og lavterskeltilbud om gågrupper kan få flere eldre til å gå. Eldre i Kristiansand ønsker seg bedre vintervedlikehold, adskilte gang- og sykkelveier, biltrafikken bort fra de viktigste fotgjengerområdene, lavere fartsgrenser på biltrafikken i de sentrale områdene, bredere fortau, nedsenkede fortauskanter, flere benker for hvile og opplevelser, bedre belysning, særlig ved fotgjengerfelt og bedre merking av fotgjengerfelt. I tillegg kom det fram gjennom diskusjonen i Forskningsverkstedet at informasjon om aktiviteter og etablering av gågrupper ville motivere særlig de som manglet en turkamerat. Dette er noen av resultatene fra en omfattende undersøkelse blant aldersgruppen 67 år og eldre i Kristiansand. Resultatene fra prosjektet danner kunnskapsgrunnlag for utvikling av gåstrategi i Kristiansand kommune.

Grunnlag for en gåstrategi

Å gå er en transportform som gir fordeler på flere måter. For den enkelte er det å gå helsebringende, både fysisk og psykisk. Det gir større mulighet til å treffe folk uplanlagt, og skaper en annen opplevelse av omgivelsene enn hva bruk av motoriserte transportformer gjør. Når flere går i stedet for å kjøre bil gir dette samfunnsmessige gevinster i form av både bedre klima og lokalmiljø i tillegg til bedre generell helse i befolkningen.

Forskjellige befolkningsgrupper behøver ulike stimulans og betingelser for å bevege seg til fots. Eldre, for eksempel, kan trenge andre tiltak enn yngre, og dette er en gruppe som øker både i antall og andel av befolkningen. Økningen er særlig sterk blant de eldste, fra 80 år og eldre. En bedre tilrettelegging for å gå for denne gruppen, vil både øke deres mobilitet og kunne ha helsemessige positive effekter. Økt gåing blant eldre vil også minske behovet for motorisert transport og på den måten ha positive miljø- og klimakonsekvenser.

Formålet med dette prosjektet er å legge grunnlaget for å utvikle en gåstrategi for eldre som skal gjøre det mer attraktivt og tryggere å gå for denne aldersgruppen. Det er en målsetting med prosjektet at de eldre selv skal bli hørt gjennom alle etapper av prosjektet. Det er også et mål at denne gåstrategien skal, med mindre lokale tilpasninger, kunne anvendes av andre kommuner.

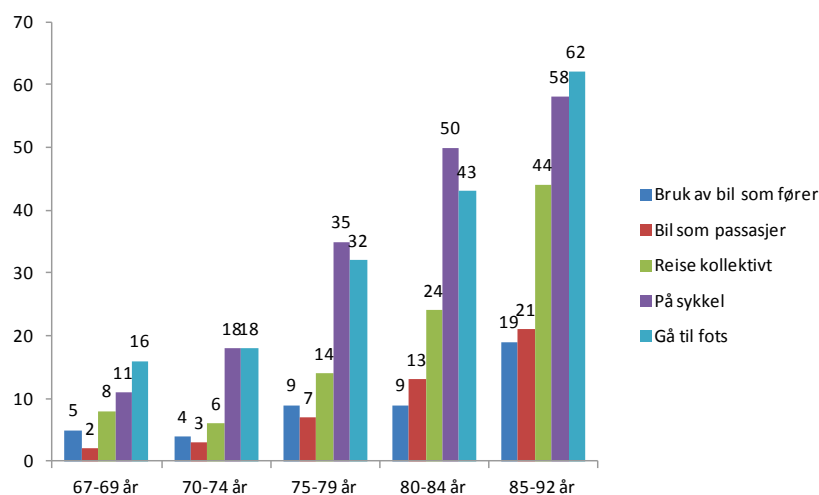
Metoden som er brukt i dette prosjektet består av flere deler; en spørreundersøkelse blant et utvalg av eldre i Kristiansand for å få en totaloversikt over situasjonen, en deltakende observasjon eller følgeundersøkelse, der eldre og planleggere/forskere har gått sammen på utvalgte strekninger for å kartlegge barrierer og forhold for å gå og et 'Forskningsverksted' der forskere, planleggere og eldre har diskutert resultater fra de første to delene av prosjektet samt aktuelle tiltak som bør iverksettes. Dette vil bli

brukt som kunnskapsgrunnlag av de kommunale planleggerne for utvikling av gåstrategi for eldre i kommunen.

Problemer med å gå øker med alderen

Det ble trukket ut 3500 personer fra 67 år og eldre, og godt og vel halvparten av disse svarte. Av disse igjen svarte nesten 500 at de ville være med videre på følgestudien. I spørreundersøkelsen ble det stilt spørsmål om aktiviteter og daglige reiser, hvordan det var å gå i nabolaget, hva som var viktigste grunnene til å gå, spørsmål om hva de oppfattet som gode og dårlige områder å gå i og hvilke tiltak de ville prioritere for å legge forholdene bedre til rette for fotgjengere.

Selv om problemene med å gå øker med alderen, figur S.1, og mange over 80 år bruker ulike hjelpemidler for å gå, er det likevel mange som går til de daglige aktivitetene. Blant de fra 80 år og eldre er det rundt 40 prosent som går når de skal gjøre dagligvareinnkjøp, og kvinnene er oftere fotgjengere enn menn. Dette har også sammenheng med at menn oftere har førerkort og bil enn kvinner. Tilrettelegging for å gå er viktig for å kunne opprettholde gode gåvaner blant de eldre og utvikle nye for dem som tidligere har vært bilbrukere.



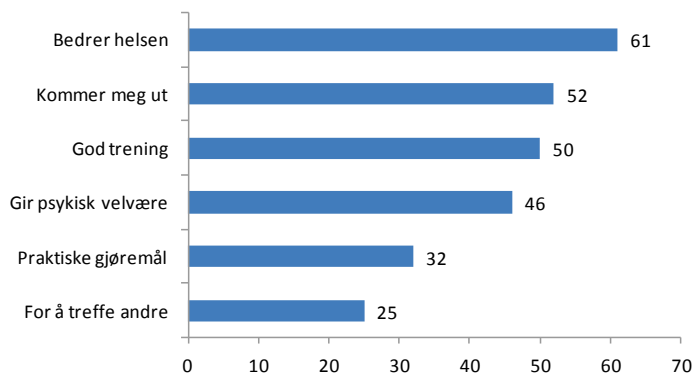
Figur S.1 Andel som har noen eller store problemer med reisemåter/ bruk av transportmidler. Prosent. Kristiansand 2012

Resultatene viser at gåaktiviteten er langt større blant de som bor i de sentrale områdene av byen, noe som har sammenheng både med større tilbud av aktiviteter og kortere avstand mellom boligen og disse aktivitetene.

Det er for eksempel store forskjeller mellom bosatte i de ulike bydelene på hvordan de reiser til butikken når de skal handle dagligvarer. Nesten 60 prosent av de bosatte i sentrum går, mens andelen til fots i de landlige bydelene ikke er mer enn 18 prosent. Der er det nesten 80 prosent av handlereisene som er bilbasert, 60 prosent som fører og 17 prosent som passasjer.

Bedret helse – et viktig motiv for å gå

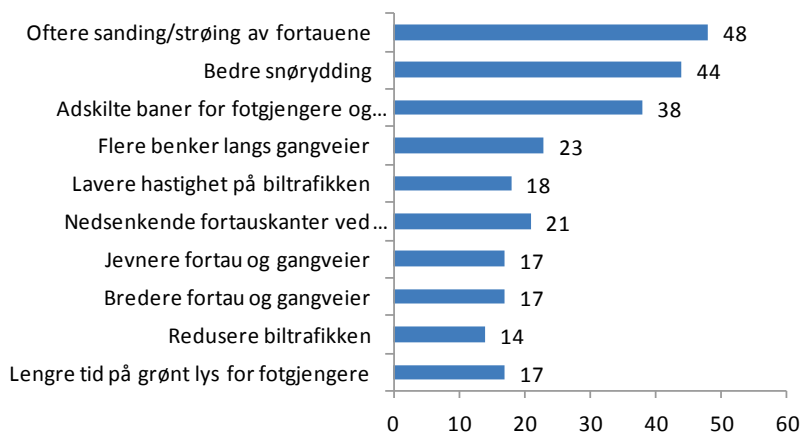
For mange av de eldre er helseaspektet et viktig motiv for å gå, i tillegg til å komme seg ut, gjennomføre praktiske gjøremål og å treffe andre.



Figur S.2 De viktigste årsakene til å gå. Andelen som har svart "Svært viktig". Prosent. Kristiansand 2012

Tiltak som gjør det bedre å gå

Kjennetegn ved områder man liker å gå i er at det er trær og grønt, at det er godt brøytet og strødd om vinteren, god belysning, at man kan føle seg trygg og at man har mulighet til å hvile underveis.



Figur S.3 Andel som svarer at disse tiltakene er "Svært viktig" for at de skal gå mer. De ti viktigste. Prosent. Kristiansand 2012.

Vintervedlikehold, adskilte baner for fotgjengere og syklister, flere benker langs gangveiene, lavere hastighet på biltrafikken, nedsenkende fortauskanter ved fotgjengerfelt og andre steder og jevnere og bredere fortau er tiltak som de eldre mener skal til for at de skal gå mer.

Følgeundersøkelse med et mindre antall eldre

Hensikten med følgeundersøkelsen var å undersøke mer i detalj hvilke faktorer som motiverer eldre til å gå, hva de opplever som barrierer mot å gå samt hvilke egenskaper ved det fysiske miljøet som bidrar til at de opplever omgivelsene som mer eller mindre fremkommelige, trivelige og trygge å gå i. Undersøkelsen ble gjennomført som en deltakende observasjon i februar og mars 2013 med til sammen 44 personer over 67 år.

Utgangspunktet var en gåtur som informanten gikk ofte, gjerne i nærheten av bostedet. Etter gåturen ble det gjennomført en oppfølgingssamtale på om lag en time, hvor forhold observert under gåturen ble diskutert. I tillegg ble det stilt oppfølgingsspørsmål som blant annet omhandlet informantens gåvaner, motivasjon, barrierer og sosiale aktiviteter.

Motivasjon for å gå

Gleden ved å være ute i frisk luft

Den motivasjonsfaktoren som blir hyppigst nevnt blant de eldre, er gleden av å komme seg ut og få frisk luft eller å ”lufte seg”. Såfremt helsa er god, er den indre motivasjonen trolig en av de viktigste faktorene for å gå. Dette kan knyttes til mental helse, velvære og mestring. Det å gå er hos flere blitt en vane i hverdagen.

For helsas skyld

På samme måte som i spørreundersøkelsen ble helseaspektet framhevet som en viktig motivasjon for å bevege seg. Begreper og utsagn som ”helse”, ”å holde seg i form”, ”trim” eller ”mosjon” gikk igjen som begrunnelser på hvorfor de går. En av informantene påpeker at helseaspektet er blitt viktigere ettersom han har blitt eldre: ”Dersom man kun sitter i en stol, lever man nok ikke like lenge”. En annen forteller at det er godt å røre seg for å ”holde kroppen i gang” og at det er viktig for helsen og holde seg i form. Anbefaling fra legen blir også nevnt som en av årsakene til at man går.

Rekreasjon og naturopplevelse

Rekreasjon og naturopplevelse blir av flere angitt som årsak til at de liker å gå. Bynære friluftsområder som Odderøya, Baneheia og Jegersberg blir hyppig nevnt. Mange bruker ofte skogsområder i sitt nærmiljø til de daglige spaserturene.

Målpunkter i nabolaget

Når de eldre får spørsmål om hva de oppfatter som målpunkter i nabolaget sitt som det er kjekt å gå til, kommer det opp en mengde ulike svar: Treningssenteret, banken, legen, nærbutikken, posten, kafeer, kino, kirkegården, biblioteket, Kilden, friluftsområder, Strandpromenaden, Wergelandsparken, Markens, organiserte aktiviteter, byggeplasser, på besøk til venner, kollektivpunkter, Vågsbygd senter, Odderøya kafé, fiskeplassen. Målpunkter handler med andre ord både om handleturer, dagligdagse gjøremål, møte med venner og rekreasjon. Det å ha et mål med turen skaper i seg selv en motivasjon for å gå ut.

Sosialt samvær

Det å gå er en måte å møte og være sammen med andre mennesker på. En formulering som går igjen når vi spør om hvorfor de eldre liker å gå, er at man ”liker å komme seg ut for å få frisk luft og treffe folk”. Selv om flere av informantene liker å gå alene, synes de fleste det er positivt å møte på folk underveis. For noen er det å møte andre mennesker et av målene med gåturen. Andre går mye sammen med samboere/ektefeller eller venner.

Barrierer mot å gå

Den største og tydeligste barrieren for at eldre ikke går er vær og vinterføre. Enkelte nevner også at helse og form begrenser gåingen. I tillegg kan mangel på noen å gå på tur sammen med være demotiverende for det å gå.

Vær og føre

Flere av de eldre forteller at dårlig vær og vinterføre er en barriere for å gå ut. Et mindretall forteller at de går hele året uansett vær, og tilpasser seg ved å gå med brodder om vinteren eller at de går andre typer turer på vinteren enn om sommeren.

Helse

Helsen er avgjørende for hvor mye og langt man føler seg komfortabel med å gå. Enkelte nevner helsen som en begrensning når de blir spurt om hva som kan få dem til å gå mer: ”Helsa bestemmer”.

Utrygghet

Det å være redd for å falle eller redd for å gå alene er de to hyppigst nevnte problemene knyttet til utrygghet. Dette ser vi også gjør seg gjeldende gjennom følgestudien.

Ingen å gå sammen med – lettere å forbli i go' stolen

Det ser ut som om det sosiale aspektet er sterkt forbundet med lyst til å komme seg ut. En viktig barriere mot det å gå kan derfor være mangel på turkamerater eller motvilje mot å gå på sosiale arrangementer/aktiviteter hvor man ikke kjenner noen.

Flere trekker frem at en turkamerat eller noen å gå sammen med kunne bidratt til flere gåturer.

Kjennetegn ved områder som er gode å gå i

Flere og ulike egenskaper ved det fysiske miljøet påvirker hvorvidt gater, veier og områder oppleves som et gode å gå i. Disse er nevnt under:

- Lite biltrafikk
- At det finnes fortau
- At fortauene er reservert kun for fotgjengere
- At fortauene er brede nok, med slett dekke og uten hindringer i gangbanen

- Fotgjengerkryssinger på rett sted, som oppleves som trygge, er lette å komme over, har lang nok grøntid og ikke for høye fortauskanter
- Godt vedlikeholdte snarveier
- At det er trær og ikke minst blomster
- At det finnes nok benker, plassert på steder hvor det er interessant å sitte og viktig å få hvilt
- At det er rent, pent og ordentlig
- Belysningen må være god nok
- Fortau og veier er godt brøytet og strødd
- Godt kollektivtilbud, med busskur og benker

Dette kan oppsummeres som at områder som er gode å gå i er områder hvor fotgjengerne ferdes trygt og hvor det er pent og trivelig.

Tiltak for bedre framkommelighet

Gjennom alle deler av prosjektet er det kommet fram en rekke forhold og tiltak som kan forbedre omgivelsene slik at eldre med redusert fysisk mobilitet vil kunne klare å bevege seg på en enklere måte. Vi har sortert tiltakene under og pekt på hvem som er ansvarlig for iverksetting:

Tiltak

Ansvarlig/initiativtaker

Vedlikehold

Kommunen, Statens vegvesen, private

- Snøbrøyting, strøing
- Deponering av snø bort fra gangarealer
- Vedlikehold av fortau
- Flere søppelkasser langs veiene

Fysisk utforming

Kommunen

- At det finnes fortau
- Bredere fortau
- Nedsenkede fortauskanter
- Utforming av trapper og rekkverk
- Flere benker for hvile
- Bedre belysning, særlig ved fotgjenger felt
- Bedre merking av fotgjengerfelt

Trafikantgrupper

- Skille fotgjengere og syklist
- Adskille gang- og sykkelveier
- Biltrafikk bort fra de viktigste fotgjengerområdene
- Lavere fartsgrenser på biltrafikken i de sentrale områdene

Kommunen, statens vegvesen

Overordnet planlegging/ kollektivtransport

- Bedring av kollektivtilbud for å nå attraktive turområder
- Samordnet areal- og transportplanlegging for å redusere avstander mellom målpunkter

Kommunen, fylkeskommunen

Tiltak som ytterligere motiverer eldre til å gå

I denne aldersgruppen er det mange som bor alene, nesten 40 prosent, og blant de eldste kvinnene enda flere. Det betyr at mange mangler en turkamerat i hjemmet, og derfor ønsker seg noen å gå sammen med. Det er lettere å komme seg ut dersom man har noen å gå sammen med, men mange savner informasjon om hva som foregår og hvor man eventuelt kan få kontakt med andre i samme situasjon. Siden dette er personer som ikke er i arbeid, ønsket mange å utnytte formiddagene til å gå. Noen av de tilbudene og ansvarlige/initiativtaker som ble diskutert i denne sammenhengen var:

Tiltak

- Aktivitetskalender med informasjon om de arrangementene som finnes, spres gjennom ulike medier
- Opprette en idébank for å få i gang forskjellige aktiviteter, lett tilgjengelig kontakt i kommunen
- ”Lavterskel” gåtur med utgangspunkt i nabolaget, informasjon formidles lokalt (aviser, oppslag, nettsider)
- Faste turer med utgangspunkt i samme tidspunkt og sted, gjerne formiddag og hverdag, spres gjennom ulike medier

Ansvarlig/initiativtaker

Kommunen

Kommunen

Privat, kommunen

Privat, kommunen

- Arrangement i parker mv, informasjon spres i ulike medier Privat (næringsliv), kommunen
- Etablere gode gåruter ved utgangspunkt i områder med eldreboliger eller eldrecentre Kommunen
- Estetisk tilrettelegging, blomster, trær og beplantninger øker gleden ved å gå Kommunen, privat

Avslutningsvis kan vi si at Forskningsverkstedet viste behovet for tverrsektorielle tiltak på kommunalt nivå, og det er også behov for koordinering på flere plan i forvaltningen. Det vil samtidig være viktig å inkludere frivillige aktører og organisasjoner for å lykkes i bestrebelsene på å utvikle en god gåstrategi.