

Den hälsofrämjande promenaden. Äldre människors promenerande som nytta, nöje och norm

Åsa Alftberg

Doktorand, Vårdalinstitutets nationella forskarskola och Institutionen för kulturvetenskaper, Lunds universitet, Box 117, 221 00 Lund. E-post: asa.alftberg@kultur.lu.se.

Promenaden betraktas allt mer som en hälsofrämjande åtgärd i en medicinsk kontext. Den här betoningen på aktivitet riktar sig särskilt till äldre människor då åldrandet i sig betraktas som en risk för ohälsa. Syftet med artikeln är att diskutera hur äldre människor förhåller sig till den normativa föreställningen om promenerandet som hälsofrämjande och hur de använder promenaden. Artikeln visar att de intervjuade är medvetna om att aktiviteten betraktas som nyttig och hälsosam, men att de använder promenaden som ett medel för att uppnå egna mål som inte behöver vara hälsorelaterade. Den hälsofrämjande promenaden är en norm som människor måste förhålla sig till, men i görandet av promenaden öppnas möjligheten att skapa andra meningar än vad föreställningar och retoriker talar om.

From a medical point of view, walking is an activity that is becoming more and more associated with health promotion. Especially older people are encouraged to take walks, since ageing is considered to increase the risk of ill-health. The aim of this article is to discuss how older people reason about health and walking, and their use of talking walks. The article shows that the interviewees are aware of walking as health promoting, but they take walks for purposes that do not have to be related to good health at all. The normative health promotion walk is something people have to handle, but in practice, in actually walking, other possibilities of creating meaning are within reach.

Inledning

Promenera mera så räddar du din hjärna från demenssjukdomar, lyder innehållet i en artikel publicerad i *Dagens Nyheter* 14 oktober 2010. Artikeln lyfter fram nyttan med fysisk aktivitet, inte bara för den mentala hälsan utan generellt för ett bättre liv. Promenaden betraktas allt mer som en hälsofrämjande åtgärd. Sedan några år tillbaka kan den skrivas ut på recept av läkare både i förebyggande syfte och som

behandling av sjukdomstillstånd. Det finns vårdcentraler som arbetar med så kallade samtalspromenader för patienter, där promenaden under ledning av vårdpersonal kombineras med information om hälsa, livsstil och egenvård. Samtalspromenaden fungerar då som en inskolning i ett hälsosamt leverne (Fioretos 2007, Fioretos 2009:135ff).

Promenadens hälsofrämjande effekter framhålls särskilt ofta i information som riktar sig till äldre människor. Boken *Livslots för seniorer*, utgiven av Vårdalinstitutet¹ (2009), vänder sig till ålderspensionärer och rekommenderar promenader, ensam eller i grupp. Vårdens förebyggande hälsoarbete riktas både till patienter och till individer eller grupper som enligt medicinska kriterier anses löpa större risk för ohälsa. Sociologen Regina Kenen menar att det västerländska samhällets intensifierade betoning på hälsa skapat ett nytt medicinskt begrepp, att vara i den medicinska riskzonen - the at-risk health status. Enligt Kenen är att vara i *riskzonen för ohälsa* en social position som förhandlats fram på samhällsnivå, där specifika grupper anses löpa större risk än andra att hemfalla åt hälsovådliga handlingsmönster (Kenen 1996). Människor över sextiofem år är en sådan kategori som ofta definieras utifrån begreppet att vara i riskzonen för ohälsa. Föreställningen om att ålderdomen är en tid av sjuklighet har rötter från 1800-talet (Odén 1996) och att bli gammal förknippas vanligen med krämpor, funktionsnedsättningar och sjukdom (Blaakilde 1999, Hepworth 2000, Cruikshank 2003, Jönson 2002). Åldrandet har blivit ett hälsoproblem och riskerna bör förebyggas med fysisk, mental och social aktivitet. Upphöjandet av aktivitet som hälsofrämjande universalmedel benämner folkloristen Anne Leonora Blaakilde som vår tids ”aktivitetsparadigm”. Av

hänsyn till individens kulturella status och för samhällsekonomins bästa framstår det som oacceptabelt att inte vara aktiv (Blaakilde 2007:40). Promenaden är en del av detta aktivitetsparadigm och att promenera blir därmed en norm som människor förhåller sig till.

I denna artikel undersöker jag hur äldre människor resonerar kring att promenera och hur de förhåller sig till promenaden som norm. Syftet är att undersöka vilken betydelse promenader har i deras liv. Betraktas promenaden enbart som en hälsofrämjande fysisk aktivitet eller finns det andra sätt att använda sig av den? Jag utgår från ett empiriskt material som skapats inom ramen för mitt avhandlingsprojekt om åldrande och hälsa. Avhandlingsprojektet ingår i Vårdalinstitutets forskningsprogram ”Stöd till sårbara äldre personer – från prevention till palliation”, vilket syftar till att undersöka äldre människors hälsa och livsvillkor. Materialet består av intervjuer med fyra män och åtta kvinnor i åldrarna åttio till nittio år, bosatta i Göteborg och Mölndal. Intervjuerna har utgått från några olika teman (åldrande, hälsa och vardagliga göranden) som personerna fritt fått berätta kring. Samtliga namn på intervjupersoner är fingerade.

Promenaden som norm

Föreställningen om promenaden som hälsofrämjande är det ramverk inom vilket promenader utförs, men det är

¹Vårdalinstitutet (www.vardalinstitutet.net) är en nationell miljö för forskning och utveckling inom vårdområdet i nära samverkan mellan universiteten och vårdens huvudmän. Boken *Livslots för seniorer* är utvecklad för att användas som pedagogiskt stöd i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande programmet ”Livslots för seniorer” (www.goteborg.se/aldreccentrum). Detta program ingår i sin tur i Vårdalinstitutets forskningsprogram ”Stöd till sårbara äldre personer – från prevention till palliation”, vilket också denna studie är en del av.

görandet, själva promenerandet, som skapar mening. Att promenera och göra promenaden till en vana blir en meningsskapande norm. Promenerandet gör normen lika mycket som normen gör promenerandet. Sociologen Elizabeth Shove skriver att dominerande föreställningar och retorik kring ett visst fenomen utformar scenen för specifika handlingar, men att det är själva görandet som ger makt åt föreställningarna och retoriken kring fenomenet. Mening skapas, menar Shove, ur praxis och handling och inte ur det diskursiva talet om företeelsen (Shove 2003). För att förstå promenadens betydelse för de äldre individerna i denna studie vill jag använda Shoves resonemang som ett analytiskt redskap.

Flera av de intervjuade beskriver promenaden som en regelbunden vana. En vana innebär ett repetitivt uppreparande av handlingar som därmed framstår som självklara och som individen får ett oreflekterat förhållnings sätt till (jfr Ehn och Löfgren 2007). Promenadvanorna framhålls som en möjlighet att komma utomhus, röra på sig och ”hålla igång”. Rut som är 80 år säger: ”Jag brukar gå med stavar. Det är skönt att gå med dem, för de stöder också samtidigt. Och så ska det ju vara nyttigt också” (Rut, 80 år).

Käppen har länge varit en symbol för ålderdomen, sammankopplad med föreställningar om minskad rörelseförmåga och inaktivitet (Odén 1994:9). Stavar och stavgång associeras däremot till motion och idealet om ett aktivt liv. Rut använder stavar som stöd, men förmedlar också uppfattningen

att det ska vara nyttigt att promenera med dem. Etnologen Owe Ronström (1998) talar om en tydlig nyttomoral som präglar synen på vad dagens pensionärer har eller bör ha för sig. Att tycka det är skönt och trevligt att promenera verkar inte vara tillräckligt. Enligt Ronström måste nöje och njutning kunna legitimeras som nyttiga aktiviteter, ett slags hälsoarbete med målet att ”hålla sig frisk och aktiv, så att man kan förverkliga sig själv som individ och slipper att ligga samhället till last” (Ronström 1998:262). Framhävandet av en aktiv livsstil gäller förvisso alla åldrar men blir desto viktigare i relation till hög ålder, eftersom ålderdomen uppfattas som en tid av reducerad förmåga till aktivitet (jfr Blaakilde 1999). Den hälsofrämjande promenaden kvalificerar sig som legitim aktivitet, i enlighet med Ronströms resonemang.

Motstånd

Ruts kommentar om nyttan, i citatet ovan, visar hur görandet av promenaden ger makt åt de normativa föreställningarna förknippade med att promenera. Promenerandets nyttoaspekter gör också att de som inte promenerar känner sig tvingade att motivera varför. Även de som känner ett motstånd mot att promenera måste förhålla sig till att det är något man ”borde” göra, vilket framkommer under intervjusamtalen. Axel, 82 år, säger sig aldrig ha varit intresserad av fysisk aktivitet och han konstaterar: ”Man ska hålla sig igång, alltså med promenader och sånt där. [...] Jag promenerar inte så mycket som jag borde, det vet jag att jag inte gör. Men det hänger väldigt mycket på vädret också, på sommaren är det ju

oftare” (Axel, 82 år). Citatet visar att människor inte kan ignorera de normer som finns utan måste förhålla sig till dem på något sätt. Axel menar att han borde promenera mera, men förklarar detta med orsaker han inte har någon kontroll över, såsom vädret. Han uppfattar promenaden som hälsofrämjande men detta leder inte automatiskt till att han faktiskt promenerar (jfr Katz 2000).

Elsa, 90 år, berättar att hon inte alltid har lust att promenera utan försöker skjuta upp det till morgondagen, något som brukar leda till att hon för ett resonemang med sig själv:

”Det är svårt att komma till skott och göra saker. Till exempel om jag ska ut och gå, så tänker jag: ’ska jag gå ut och gå nu? Nä, jag gör det i morgon istället. Jo, gå nu ut och gå!’ Då går jag här och diskuterar med mig själv: ’gå nu ut och gör det! Näe...’ Så går jag och plockar lite: ’nej, gör inte det där, det får du göra när du kommer hem! Ja, ja, ja!’ - till slut blir jag så trött förstår du på mitt eget tjat (skrattar). ’Ja, ja, jag går väl då!’.

Åsa: Men varför tror du att du tvingar ut dig, vad är det som är så bra med att gå ut?

Elsa: Jag mår så mycket bättre av det. Jag mår jättebra om jag varit ute och gått, jag blir väldigt trött när jag går den där rundan, men när jag kommer hem så är jag mycket piggare och då vill jag sätta igång med saker och så. Jag behöver alltså den där... promenaden” (Elsa, 90 år).

Att gå ut och promenera skildras här

inte som något lustfyllt i sig. Beslutet att ändå gå ut är närmast motvilligt och tvingas fram efter ett inre resonemang med ”samvetet”. Promenaden som norm är närvarande i Elsas tankar, samtidigt som hon använder den som ett redskap för att orka ”sätta igång med saker”. Promenaden är inte ett mål i sig självt utan ett medel som möjliggör andra aktiviteter som hon har lust med. Som diskuterats tidigare skapas mening ur praxis och handling och inte ur normativa föreställningar (Shove 2003). Elsa känner att hon blir piggare efter promenaden, därför blir den meningsfull för henne att göra. Hennes upplevelse bekräftar dock på samma gång föreställningen om det hälsosamma i promenaden; tack vare den orkar hon vara mer aktiv.

En social aktivitet

Att promenaden kan beskrivas som ett medel istället för ett mål exemplifieras ofta av de intervjuade. Lilly som är 87 år berättar att hon är med i en förening där pensionärer samlas en gång i veckan och promenerar, ofta stavgång, tillsammans:

”Nu har vi börjat gå i fyra grupper, för det är ju några som har fått lite skavanker och inte kan gå lika långt. Jag går inte i den som jag började i, utan jag går i en annan grupp med några stycken i, och det går jättebra. Jag är evigt tacksam så länge jag kan ta mig dit. Och den dagen jag inte kan det, då kommer jag med bussen. Men som det är nu, så tar jag mig dit själv” (Lilly 87 år).

De olika grupperna promenerar ungefär en timme, och efteråt samlas alla i

föreningens lokal för att dricka kaffe. Lilly framhäver att det är den sociala samvaron som är viktig och berättar att även de som inte kan eller orkar gå kommer till lokalen för att göra i ordning kaffet under tiden de andra promenerar. Promenaden är här ett medel för en social samvaro som sker både under promenandet men framför allt efter promenaden genom kaffet som då serveras. Att hon inte längre kan gå lika långt som förut menar Lilly har mindre betydelse. Hennes berättelse visar på att det inte är själva promenaden som är det viktiga, utan det sociala umgänget. Social aktivitet är också en del av det normerande aktivitetsparadigmet (jfr Alftberg och Lundin, kommande), men diskuteras inte vidare här.

Lilly berättar likaså att hon har cirka en halvtimmes gångväg både dit och hem till lokalen som promenadgruppen utgår från. Denna sträcka verkar hon dock inte betrakta som en promenad. Svenska Akademiens ordbok definierar promenad som något man gör för nöjes skull, en lustvandring (SAOB 2010). Att promenera kan också beskrivas som att vandra utan nödvändigheten att nå ett specifikt geografiskt mål. Det enda egentliga målet är att komma tillbaka till startpunkten. När Lilly går till sin promenadgrupp har hon däremot ett färdigt mål och en tid att passa, därmed uppfattar hon inte detta gående som en promenad.

Till skillnad från Lilly som går i grupp, berättar Ingmar, 80 år, att han promenerar ensam, en eller två gånger varje dag. Sedan två år är han änkeman och han tycker det är påfrestande att vara

hemma ensam:

”Jag är ute och går väldigt mycket och så dansar jag som sagt. Så jag försöker ju hålla igång och det är nog väldigt nyttigt. [...] Jag brukar alltid gå ner till Inga (hans maka), hon ligger här nere på kyrkogården, minneslunden på kyrkogården. Sedan går jag över parken och ner till Kålltorp och över Öster och hem. Eller också går jag ner till centrum och så går jag upp på Avenyn och ner till Korsvägen och så Liseberg och så hem. [...] Jag vill vara borta ett par timmar åtminstone. Och de dagar jag dansar, då går jag inte på förmiddagen, då går jag hellre och dansar, men så kommer jag hem och byter om och så går jag ut och går. Jag äter lunch först och så går jag ut och går sedan, på eftermiddagen. [...] Det blir mycket kaffe och smörgås. Det är lätt, vet du, det är snart gjort och så är man ute igen (skrattar). [...] Det går bättre nu faktiskt, men i början var det jobbigt... att vara hemma. Jag bara gick ut. Då satt jag hellre här på en soffa vid torget än jag var hemma. Det var så jobbigt att vara ensam här” (Ingmar, 80 år).

Ingmar inleder med att konstatera att det nog är nyttigt att hålla igång. Men när han beskriver sina promenadvanor visar de sig snarare vara ett medel att hantera känslan av ensamhet än att främja hälsan. Ensamheten kan hanteras genom promenader till välbekanta platser i staden han bott i sedan mer än femtio år. Rundorna han går börjar alltid med ett besök vid hustruns grav.

Ingmars vandringar visar på betydelsen av relationen mellan individen och den fysiska miljön. Att promenera är ett

sätt att göra sig till social varelse, menar antropologen Tim Ingold. Promenaden är en social aktivitet som gör människor till en del av omgivningen de rör sig i. Att röra sig i välbekanta miljöer handlar delvis om att minnas det förflutna. Betydelsen av en plats sammanhänger därför mer med de historier som kan knytas till den än var platsen är lokaliserad (Ingold 2000:219). Men Ingold diskuterar också att människor blir en del av omgivningen genom att vi rör oss i relation till omvärlden och till andra människor. Vi anpassar våra steg, rörelser och hastighet efter andra människors rörelser och efter marken vi går på. Promenadens sociala innehåll handlar om att bokstavligen vara i kontakt med världen genom fötternas rörelse genom terrängen (Ingold 2004). Denna materialitet eller fysiska dimension av promenerandet gör att promenader kan användas till något annat än vad de normativa föreställningarna talar om. Promenaden gör något med den som promenerar. I görandet öppnas möjligheten att skapa andra meningar än vad föreställningar och retoriker talar om. Promenaden, praxis, öppnar andra perspektiv att vara i världen på (jfr Frykman 2006).

Avslutning

Inledningsvis diskuterades hur mening skapas ur praxis och handling och inte ur normativa föreställningar och retoriker. Praxis öppnar upp för andra meningar än vad normen föreskriver och uppstår ur faktiska situationer som skapar olika handlingsmöjligheter och meningsbärande betydelser (jfr Hansson 2007). Samtidigt är kulturella föreställningar och normer alltid något

som individen måste förhålla sig till, vilket kan ske mer eller mindre oreflekterat. De intervjuade beskriver promenerandet som nyttigt och är medvetna om den hälsofrämjande normen, men de väljer att bruka promenaden efter eget initiativ och intresse. Promenaden används som ett medel för att uppnå något, till exempel att orka göra sådant man har lust med, nöjet att umgås med andra eller att undvika känslan av ensamhet. Vetskapen om den hälsorelaterade nyttan finns där och det är en norm de intervjuade förhåller sig till. Men i görandet av den hälsofrämjande promenaden framträder andra vägar att gå.

Referenser

- Alftberg, Åsa och Susanne Lundin (kommande): Ageing and health. Reflections on "activity" and "normality" in old age in Sweden.
- Blaakilde, Anne Leonora 2007: Löper tiden från Kronos? Om kronologiseringens betydelse för föreställningar om ålder. I: Lars-Eric Jönsson och Susanne Lundin (red.) *Åldrandets betydelser*. Lund: Studentlitteratur.
- Blaakilde, Anne Leonora 1999: *Den store fortælling om alderdommen*. Köpenhamn: Munksgaard.
- Cruikshank, Margaret 2003: *Learning to Be Old. Gender, Culture, and Aging*. New York/Oxford: Rowman & Littlefield.
- Dagens Nyheter 2010-10-14: Promenader räddar din hjärna, www.dn.se/nyheter/vetenskap/promenader-raddar-din-hjarna-1.1189274 (2011-03-21)
- Ehn, Billy och Orvar Löfgren 2007: *När ingenting särskilt händer*. Nya kulturanalyser. Stockholm/Ste-hag: Symposion.
- Fioretos, Ingrid 2009: *Möten med motstånd. Kultur, klass, kropp på vårdcentralen*. Lund: Lunds universitet.
- Fioretos, Ingrid 2007: *Vill du ha ett äpple?* Om att samtalspromenera för en bättre hälsa. ETN: Kry, vol 3, s 37-46.

- Frykman, Jonas 2006: Ting som redskap. I: *RIG Kulturhistorisk tidskrift*, vol 89, nr 2, s 65-77.
- Hansson, Kristofer 2007: *I ett andetag. En kulturanalys av astma som begränsning och möjlighet*. Stockholm: Critical Ethnography Press.
- Hepworth, Mike 2000: *Stories of ageing*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- Ingold, Tim 2004: Culture on the Ground: The World Perceived Through the Feet. I: *Journal of Material Culture*, nr 9, s 315-340.
- Ingold, Tim 2000: *The perception of the environment. Essays in livelihood, dwelling and skill*. London/New York: Routledge.
- Jönson, Håkan 2002: *Ålderdom som samhällsproblem*. Lund: Studentlitteratur.
- Katz, Stephen 2000: Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life. I: *Journal of Aging Studies*, vol 14, nr 2, s 135-152.
- Kenen, Regina 1996: The at-risk health status and technology: a diagnostic invitation and the 'gift' of knowing. I: *Social Science & Medicine*, vol 42, nr 11, s 1545-1553.
- Odén, Birgitta 1996: Åldrandet som medicinskt problem – ett historiskt perspektiv. I: Ingrid Gottfries och Bodil E B Persson (red.) *Humaniora och medicin*. Lund: Studentlitteratur.
- Odén, Birgitta 1994: Åldrandets förvandlingar. De gamlas villkor från senmedeltid till välfärdsstat. I: Gunnar Broberg, Ulla Wikander och Klas Åmark (red.) *Bryta, bygga, bo. Svensk historia underifrån*. Stockholm: Ordfronts förlag.
- Ronström, Owe 1998: Pensionärsnöjen och modernitet. I: Owe Ronström (red.) *Pigga pensionärer och populärkultur*. Stockholm: Carlssons bokförlag.
- Shove, Elisabeth 2003: *Comfort, Cleanliness and Convenience. The Social Organisation of Normality*. Oxford: Berg.
- Svenska Akademiens ordbok 2010-12-20. www.saob.se
- Vårdalinstitutet 2009: *Livslots för seniorer*. www.vardalinstitutet.net/livsslots.pdf