



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Balkongliv för nytta och livsmening

– En studie av vardagslivsstrategier och bostadsanpassning i fjärde åldern

A balcony for use and joy

- A study of strategies and adaption of the dwelling environment in the fourth age

Lena Tinglöv



Självständigt arbete • 15 hp
Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram
Alnarp 2017

Balkongliv för nytta, nöje och livsmening

– En studie av vardagslivsstrategier och bostadsanpassning i fjärde åldern

A balcony for use and joy

- A study of strategies and adaption of the dwelling environment in the fourth age.

Lena Tinglöp

Handledare: Fredrika Mårtensson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Bitr handledare: Anna Geite, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Elisabeth von Essen, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

,

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: A1E

Kurstitel: Landskapsarkitektens miljöpsykologi - självständigt arbete

Kurskod: EX0616

Ämne: Landskapsarkitektur

Program/utbildning: Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2017

Omslagsbild: Gunnel Gustafson

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: aktivitet, arbetsterapeut, balkong, bostadsanpassning, meningsfulla aktiviteter, natur och hälsa, äldre.

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Sammanfattning

I Sverige förväntas en fortsatt utveckling mot ökad andel äldre personer vilka når allt högre ålder. De äldre bor kvar i befintliga bostäder där det erbjuds motsvarande vårdinsatser som tidigare fanns i särskilda bostäder för äldre. Bostäderna ger enligt forskning, bristfälligt stöd att bevara självständighet, vara delaktig och utföra meningsfulla aktiviteter. Forskning visar även, att om naturupplevelser erbjuds kan åldrandets konsekvenser reduceras, känsla av välbefinnande ges liksom flertal hälsovinster. Angeläget är därför att möjlighet till utevistelse finns i den äldres närmiljö. Syftet var att undersöka vilka förutsättningar avseende meningsfulla aktiviteter, tillgänglighet, säkerhet, estetik liksom upplevelser av utomhusklimat som krävs, för att de äldsta personerna ska finna balkonger attraktiva och funktionella. Undersökningen baserar sig på individuella semistrukturerade intervjuer med sju personer i åldrarna 79 - 101 år samt två stycken gruppintervjuer med arbetsterapeuter. Professionen var förtrogen målgruppen, deras bostäder, samverkan med sociala nätverk och vård- och omsorgspersonal. I resultatet finns 48 olika aktiviteter som målgruppen utför på sina balkonger beskrivna i sitt sammanhang av upplevelser. Balkongerna upplevdes trygga om tillgänglighet fanns eller kunde skapas genom fri golvyta, bostadsanpassning, nya strategier, gånghjälpmedel, egenansvarsprodukter eller vård- och omsorgsinsatser. Rumskänsla och trivsel skapades genom socialt sammanhang, utsikt, solljus, värme, välskött växlighet, vårdat golv och tillgång till sittmöbler.

Nyckelord: aktivitet, arbetsterapeut, balkong, bostadsanpassning, meningsfulla aktiviteter, natur och hälsa, äldre.

Abstract

In Sweden, the proportion of elderly people increase. The elderly still living their homes which offer equivalent care initiatives that were previously in block of service apartments. Most of these provide insufficient support to preserve independence, participation, and perform valid occupations. Nature experience have documented benefits on how elderly perceive their health. Opportunities to spend time outdoors in the elderly person's immediate environment, is therefore an important possibility. The aim was to examine the conditions relating to valid occupation, accessibility, safety, aesthetics and experiences of outdoor climate required, to the oldest people will find the balconies attractive and functional. The study is based on seven pieces of individual semi-structured interviews with participants 79 - 101 years and two group interviews with occupational therapists. The profession was familiar targets homes, interaction with social networks and health care staff. The result is 48 different occupations that the elderly performed on their balconies. Balconies perceived secure about availability or customers were generated by free floor surfaces, housing adaptation, new strategies, mobility aids, ownership products, or care interventions. Feeling of spatiality and health was reported to be created by the social context, views, sunlight, heat, well managed vegetation and floors as well as access to seating furniture.

Keywords: occupation, occupational therapist, balcony, housing adaptation, valid occupation, nature and health, older

Förord

Under min uppväxt var inledningen på många trevliga middagar: ”Vi börjar där ute på balkongen”.

Vår balkong låg på tredje våningen, i ett av de få flerfamiljshusen i Mälarhöjden, som är en förort i södra Stockholm. Husets placering intill Mälaren innebar att vi fick en fantastisk utsikt vilket familjen var stolt över. Mina klasskamrater bodde i villor och hade egna äppelträd, men jag hade en balkong med sjöutsikt. Från denna balkong, finns många fotografier. Flertalet är från viktiga familjehändelser, som exempelvis fotot från min systems dop. Uppställda står farmor bärandes min syster och bredvid är farfar, med mig i famnen. Bakom oss ser man utsikten.

Mälarhöjdens båtklubb, låg synlig nedanför balkongen och familjens båt kunde därför ses från balkongen. Varje morgon gick pappa ut och kontrollerade att allt var som det skulle med båten, samtidigt som han blickade ut över båttrafiken i farleden. Inför sommaren bars möbler ned från vinden. Blommande petunia i många olika färger planterades i de lådor som hängdes på räcket. Det var praktiska och lättsköta blommor, passande en familj, vilken var på sjön större delen av somrarna. Den bästa sommaren på balkongen, var då vår lilla uppblåsbara badbassäng fick stå med lite vatten på ena änden av balkongen. Jag minns att balkongen var viktig för oss men inte att jag har saknat något äppelträd.

Ovanstående minnen kom tillbaka under en av terminens sista timmar, min första termin på Magisterprogrammet ”Natur, Hälsa, Trädgård.” i Alnarp.

Som arbetsterapeut hade jag vid mina hembesök hos äldre patienter ofta med en snabb blick registrerat, att det fanns balkong men sällan tagit mig tid att samtala om hur patienterna använde sina balkonger. Var balkongerna viktiga för dem och vad gjorde de där ute, undrade jag nu i efterhand. Insikten kom att balkongerna kanske hade varit mina patienters enda möjlighet att vara utomhus. Jag hade missat att fråga dem vad de hade behövt för att använda sina balkonger.

Mormor, då 97 år, dök upp i tankarna och hur tacksam mormor varit då jag skänkt henne ett olivträd och lagt in en grön balkongmatta. Tanken genererade en plan. Min fantastiska mormor överraskades med ett telefonsamtal, där jag meddelade att hon i år skulle få sin bästa balkongsommar. Mormor höll god min men var inte imponerad över de praktiska plasthinkar med handtag jag bar ut på balkongen. Hinkarna hade jag hittat hemma av en slump. I dessa fanns de plantor jag sått från frön men fått över liksom några sommarblommande lökväxter. Jag förklarade vad som skulle komma upp och att mormor förväntades vattna själv.

För att lösa problemet med att alltid ha blomvatten på balkongen, ställdes där en liten och estetisk metalltunna, fylld med vatten. Besökande från släkt och hemtjänst fick alla i uppgift att fylla på vatten. Slakten var lika tveksamma som mormor till

mitt projekt men något hände. Plötsligt hade den slitna obekväma stolen, som inte gav mormor vilsam sittställning, ersatts med en fin stol. I nya stolen kunde mormor ta sig ned i viloläge. Stolen var ställd i andra änden av balkongen, platsen där det var mest eftermiddagssol. Efter några tysta veckor utan rapport, kommer plötsligt ett samtal från jublande mormor: ” Jag har fått en fantastisk klosterträdgård. Du måste komma och se!”

Inom kort besökte jag mormor. Vi for tillbaka till Spanien där på hennes balkong, den kvällen. I alla fall var det känslan mormor sa sig ha, då hon bjöd på vin och nyköpt tapenade. Jag fick höra hur mormor nyfiket följt vad som skulle komma upp i hinkarna och hur hon hade glatt sig åt varje planta som gjort sin entré. Nu låg hon flera timmar, varje eftermiddag, i sin nya stol och njöt, tittade mot himlen, olivträdet och blommorna.

Senare berättades hur mormor stolt bjudit in väninnor i huset för att förevisa balkongen. Släkten blev smått avundsjuka och undrade hur mormor plötsligt kunde ha denna fantastiska balkong. Även hemtjänstpersonalen tyckte det var trevligt, att stå en stund ute på balkongen, vilket ledde till att nya samtalsämnen hittades. Mormor fick där ute höra om de växter som vårdbiträdena mindes från sina hemländer, vilket gav ny kunskap för reslysten äldre dam.

Än i dag när vi ses på ålderdomshemmet dit mormor och olivträdet har flyttat, talar mormor om hur härlig det var att vila i stolen bland de vackra blommorna och drömma sig tillbaka till åren med eget radhus i Spanien.

Erfarenheten av hur stora effekter, ovan små insatser, resulterat i, väckte mitt slumrande balkongintresse. Jag har allt mer insett balkongers värde. Min förhoppning med denna uppsats är därför, att ge ökad insikt om balkongers möjligheter att bidra till ökad utevistelse för våra äldre. Den är tänkt att vara inspiration till den vård och omsorgspersonal som möter de äldre personer, kvarboende i befintlig bostad.

När jag som äldre, lämnat mitt hus och trädgård, för att sitta på den balkong jag valt ut och har under bevakning, kommer jag med tacksamhet, tänka på den här perioden med min uppsats. Vägen mot dess slutförande har gått via många spännande samtal, med familj, släkt, grannar, arbetskamrater och mina handledare. Alla har bidragit med egna tankar och funderingar. Tack för att ni delade dem med mig. Tillsammans har vi alla blivit lite klokare.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund	9
1.1	Inledning	9
1.2	Balkongens utformning och funktioner förr, igår och dag	10
1.2.1	Balkongen är en scen och arena	10
1.2.2	Balkongens Historik	10
1.2.3	Bostadens utformning	11
1.2.4	Utformningen styrs av Plan och Bygglagen	13
1.2.5	Balkongen byggs för att klara utemiljö	15
1.3	Åldrandets process	16
1.4	Äldre personers behov av utevistelse	17
1.5	Vård, omsorg och stöd i bostaden	19
1.6	Arbetsterapeuter är en del av den äldres vård och omsorg	21
1.7	Aktivitet – Meningsfulla aktiviteter	23
1.8	Bostadsanpassningsbidrag, då behov finns av byggtekniska åtgärder	24
2	Syfte och frågor	29
3	Metod	30
3.1	Val av Metod	30
3.2	Genomförande	30
3.2.1	Urval informanter målgruppen	30
3.2.2	Urval informanter arbetsterapeuter	31
3.2.3	Urval frågor	31
3.2.4	Analys	32
3.3	Diskussion metod	32
3.4	Begrepp	34
4	Resultat	36
4.1	Balkonginnehavarnas perspektiv	36
4.1.1	Vardagsrummet flyttar ut	36
4.1.2	En trevlig plats att umgås på	36
4.1.3	Möjlighet att vila	37
4.1.4	Äta och förvara mat	37
4.1.5	Observera vad som händer runtomkring	38
4.1.6	Vårda växtlighet	38
4.1.7	Möjlighet att förvara	39

4.1.8	Vårda kläder	39
4.1.9	Väder behöver upplevas	40
4.2	Balkonglivets möjligheter, utmaningar och hinder	40
4.2.1	Bistå med möbler och trivselfaktorer	40
4.2.2	Reglera ljus, vind och temperatur	41
4.2.3	Göra tillgänglig och trygg balkong	43
4.2.4	Identifiera och träna nya strategier	45
4.2.5	Utveckla nya förhållningssätt	45
4.2.6	Samverka med nätverk och avlägsna organisatoriska hinder	46
4.3	Sammanfattning Resultat	47
5	Diskussion	49
5.1	Hur skapa meningsfull vardag med balkong	49
5.2	En trygg plats som manifesterar hopp och liv	49
5.3	Verka för tillgänglighet genom preventivt arbete, arbetsterapeuter och bostadsanpassning	51
5.4	Inglasade balkonger kan ge ökad tillgänglighet och användningsgrad	53
6	Åtgärdsförslag	55
6.1	Inledning	55
6.2	Utrusta balkongen för trivsel och aktivitet	55
6.2.1	Förstärk känslan av ett rum	55
6.2.2	Funktionella balkongmöbler ger stödpunkter	56
6.2.3	Skötsel av balkong och växtlighet, ska vara genomförbar och säker	57
6.2.4	Välj nivå på odling och växtlighet	58
6.3	Aktivitet möjliggörs med begränsningar, planering och strategier	59
7	Slutsats	60
	Referenslista	61
	Icke publicerade material	61
	Publicerat material	61
	Bilagor	65
	Bilaga 1	65
	Frågor till informanter: personer i målgruppen/ äldre personer	65
	Bilaga 2	67
	Frågor till informanter: Arbetsterapeuter	67

1 Bakgrund

1.1 Inledning

Med allt bättre levnadsvillkor når ett större antal personer i Sverige hög ålder. På 50 år har den förväntade överlevnadstiden för en 65 åring ökat med fyra år (Larsson, 2006) och i den statistik som Statistiska Centralbyrån (SCB) presenterade för år 2014 angavs att den äldsta levande personen i Sverige var 110 år. Ytterligare 1786 stycken personer var samma år 100 år eller äldre (Statiska Centralbyrån, 2015). Utvecklingen bedöms att fortsätta och enligt Baltes & Smith (2013) finns inget som talar mot en framtid, där personer kommer uppnå en ålder av 120 år. Sverige är det land i världen som har störst andel personer som är 80 år och äldre. Denna grupp var 499 408 personer år 2014 (SCB) och prognosen är att andelen äldre kommer att öka fram till 2030 (Larson, 2006).

Det skede av livet man befinner sig i som 80 år och äldre, kallas ibland ”den fjärde åldern”. Med begreppet pekas på den ohälsa som generellt tilltar för varje år och på sikt begränsar individen i det dagliga livet. Sjukdomar och funktionsnedsättningar kommer efter hand att göra den äldre personen allt mer beroende av vård och omsorg. Den försämrade hälsan sker i kombination med förluster avseende nära relationer, socialt liv och möjlighet att utföra meningsfulla aktiviteter (Larsson, 2006). Åldersgruppens behov ligger till grund för tillkomsten av ”särskilda bostäder för äldre” och är bostäder planerade för att ge god tillgänglighet, möjligheter till social samvaro, meningsfulla aktiviteter samt tillgång till vård- och omsorgspersonal dygnet runt. I de särskilda boendena ingår att miljön är anpassad till den äldres behov. Ett synsätt där tillgänglig och attraktiv utemiljön anses vara en del av vården är i dag frekvent förekommande. Detta har lett till att i nuläget finns många goda exempel på särskilda boenden, där den äldre har möjlighet att få vistas utomhus i stimulerande utemiljö och kan ta del av de hälsoeffekter och specifika aktiviteter som utevistelsen erbjuder. (Bengtsson, 2003), (Schmidtbauer, Grahn & Liberg, 2005).

Vid bristande tillgång på bostad i ett särskilt boende, är den äldre hänvisad till kvarboende i befintlig bostadsmiljö. I bostaden erbjuds vård- och omsorgsinsatser av vårdpersonal som förväntas kunna möta och stödja den äldres behov avseende meningsfulla och sociala aktiviteter (Larsson, 2006). I och med att den fysiska miljön i bostaden kan vara planerad för att möta andra funktionskrav än de som den äldre personens ohälsa ställer, kan utbudet av aktiviteter vara begränsat.

Som Haak (2006) skriver är utförda studier avseende äldre personers vardagsaktiviteter främst inriktade på särskilda boenden för äldre. En utmaning för vården är därför att lära sig hur befintlig boendemiljö kan tillgodose behovet av meningsfulla och sociala aktiviteter (Larsson, 2006) i strävan att stödja självständighet och hälsa i hög ålder (Clark et al, 1997).

1.2 Balkongens utformning och funktioner förr, igår och dag

1.2.1 Balkongen är en scen och arena

Balkonger med olika utformningar och funktioner har funnits i flertal kulturer under lång tid. Dess placering och form, har bidragit till användning av balkongen, som en scen för skådespel och en plats för maktens män att tala till folket (Ahlström & Kjellberg, 2011).

Sverige har många balkonger och idag är balkongen något så självklart att det glöms bort. Balkongen blir det bortglömda rummet som väntar på få bli en attraktiv och använd plats för livets olika aktiviteter och skeenden. Den begränsade yta som balkongen utgör, kan med samma tankar som användandet av små bostadsytor, förvandlas till en miniträdgård.

Både vardag och längre ledighet kan förgyllas med balkongen. Pausen med en kopp kaffe eller en bok kan bli det andrum som räddar vardagen. Då pengarna inte räcker för en utlandssemester kan med små medel Medelhavets växter och dofter flytta in på balkongen och ge semesterkänslan. Ett udda föremål som kanske tidigare har köpts utomlands i syfte att efter hemkomsten bevara minnet och känslan, kan på balkongen i stället bli grunden i skapande av ett udda och lekfulla rum i bostaden (Gson- Engqvist & Vallstrand, 2014).

1.2.2 Balkongens Historik

Ursprunget till balkonger finns i de klippavsatser vilka användes för bevakning och beskydd. Utvecklingen mot mer traditionella balkonger gick sedan via fästningar och skyddsmurar. Utifrån levnadsvanor liksom tillgång till byggnadsmaterial och

teknik har balkongen ständigt förändrats för att passa in i rådande tidsperiod. Fram till början av 1900-talet var balkonger endast avsedda att utsmycka fastigheter och var förbehållet exklusiva bostäder. Balkongerna formades utifrån klassicism och betraktades vara lyx (Ahlström & Kjellberg, 2011), (Åström, personlig kommunikation 2015). Bostäderna formades därefter, utifrån folkhemmets visioner. Med dessa avsågs att samhället skulle vara ett hem för hela folket, präglad av samförstånd och jämlikhet, vilket även påverkade tankar gällande balkonger. Utifrån folkhemmets idé att ge folket möjlighet att leva sunt, skapades de nya funktionella bostäderna. Där ingick att bostäderna skulle ha balkonger vars främsta syfte var att ge möjlighet till att vädra sängkläder. Utifrån detta formades sedan balkonger, vilka tenderade att vara små och ha ett djup på max 1,3 meter (Ahlström & Kjellberg, 2011), (Åström, personlig kommunikation 2015).

Med tiden har balkongerna fått en mer möblerbar form. De utvecklades till att erbjuda en plats att sitta och umgås på, vilket förutsatte att det skulle finnas en yta för möbler och funktionell möblering. Därav har balkongerna sedan 1960 - 1970 talet blivit allt större. Parallellt infördes byggnation med prefabricerade betongplattor och balkongelement vilket gav förutsättningar för att kunna genomföra miljöprogrammet. Detta resulterade i massproduktion av balkonger (Ahlström & Kjellberg, 2011), (Åström, personlig kommunikation, 2015). Byggnadsmetoden bidrog troligen till den nu gällande definition av begreppet balkong ”med skyddsräcke försedd platta som skjuter ut från husvägg eller är indragen” (Bodin et al, 2013)..

1.2.3 Bostadens utformning

Det finns inget regelverk som kräver att balkong skall finnas i nybyggd bostad (Åström, personlig kommunikation, 2015). I Boverkets byggregler föreskrifter och allmänna råd (2011) finns dock det som benämns bör-krav avseende balkong. Likt ett ska-krav väger ett bör-krav tungt i lagstiftning. För ett ska-krav ska kunna uppfyllas ska det innehålla de tre komponenterna ”realistiskt, absolut och mätbart”. Detta skiljer sig mot ett bör-krav där två av tre komponenter ska kunna uppfyllas. Enligt rådande praxis byggs balkonger till alla nya lägenheter. Några undantag finns. För små enrumslägenheter, där en balkong med dess produktionskostnad ger för stort utslag på lägenhetens slutpris, kan byggherren välja bort balkongen. Rådande praxis grundas på att mäklare och byggbolag driver fram produktion av balkonger för att öka värdet på lägenheterna. Generellt efterfrågar bostadskunder i alla åldrar balkong med det finns dock en bristande insikt i balkongens påverkan på bostadens slutpris (Ahlström & Kjellberg, 2011), (Åström personlig kommunikation, 2015).

En trend är även att äldre bostäder vilka saknar balkonger, byggs om och utrustas med balkonger. Dessa ombyggnationer är efterfrågade men har höga byggkostnader (Åström personlig kommunikation, 2015).

Målet vid nybyggnation är att varje bostad ska ha en funktionell balkong med sol. Graden av måluppfyllelse påverkas av vilken utformning fastigheten ska ha liksom den anpassning som krävs för att uppfylla rådande riktlinjer från aktuellt stadsbyggnadskontor. För att balkong ska anses vara attraktiv, bör den vara placerad för att erhålla eftermiddags- och kvällssol. Detta innebär att den bör vara placerad i västlig riktning alternativt i sydväst (Ahlström & Kjellberg, 2011), (Åström personlig kommunikation, 2015).

Balkonger på ett punkthus fördelas generellt jämnt över hela fastighetens fasad. Är fastigheten placerad i en miljö som erbjuder attraktiv utsikt som exempelvis sjöutsikt, kommer strävan i stället vara att flertalet lägenheter ska kunna ta del av utsikten. Att balkongen kan ansluta till kök och vardagsrum anses inom arkitektkåren vara optimalt. Placeringen kan vara svårt att åstadkomma och försvåras till exempel vid byggnation av kvartersliknande fastigheterna. För dessa hus finns risk att omgivande trafik medför besvärande ljud. Generellt finns i bostädernas planlösningar ett hänsynstagande störande ljud. Därmed placeras de mindre ljudkänsliga utrymmena som kök och badrum, ut mot yttre fasaden för att sovrum ska kunna placeras in mot gårdsutrymmet. Balkongerna kommer därför att vara riktade in mot gården, vilket medför att de ansluts till sovrummen. Några av bostäderna kommer att få balkonger i rätt väderstreck och de övriga bostäderna med automatik, balkonger i ett mindre soligt väderstreck. För att kompensera de solfattiga balkongerna har enligt Åström ett nytt fenomen uppstått. Det byggs allt fler bostäder vilka får mer än en balkong. Utöver huvudbalkongen byggs en andra balkong som blir ett komplement byggt i rätt väderstreck på andra sidan av fastigheten. Den andra balkongen byggs sällan likvärdig huvudbalkongen, med hänsyn till storlek och funktion.

De första folkhemsbalkongerna, var som tidigare har nämnts, inte avsedda att vistas på. Dessa utrustades med balkongfronter likt glesa staket byggt i metall. Under miljonprogrammet på 1960 - 1970 talet övergick balkongfronterna till att byggas av heltäckande skivor vilka sammanfogades.

Senare, på 1990 talet konstruerades bostäder med ökat antal stora glaspartier då arkitekter strävade efter att göra bostäderna mindre privata än tidigare. Genom glaspartierna kunde man utifrån observera vad som pågick inne i bostäderna. Även balkongernas fronter påverkades och för att göra dem mindre privata valdes gärna transparenta byggmaterial av arkitekterna. Utformning av bostäder och tillhörande balkonger styrs således av rådande trender inom arkitekturen. För att få en uppfattning om vad som ligger till grund för nuvarande och kommande bostäders utformning, bör vad arkitekter i nuläget fascinerats av, ge en vägledning. Sedan 1980-talet har arkitektkåren ägnat holländska bostäder stort intresse och bevakat vad som där

produceras. Arkitekter i Holland anses tillföra intressant och kreativt nytänkande. I Holland används balkongerna bland annat som ett medel att ge husen utryck och variation. Nuvarande provocerande utformning som gör balkongen halvoffentlig, är enligt Åström (personlig kommunikation, 2015) i linje med svenska arkitekters önskan gällande bostäders utveckling. Även Ahlström & Kjellberg (2011) skriver strävan är att gå mot bostadsenheter som är mindre slutna än de bostäder som produceras i dag.

1.2.4 Utformningen styrs av Plan och Bygglagen

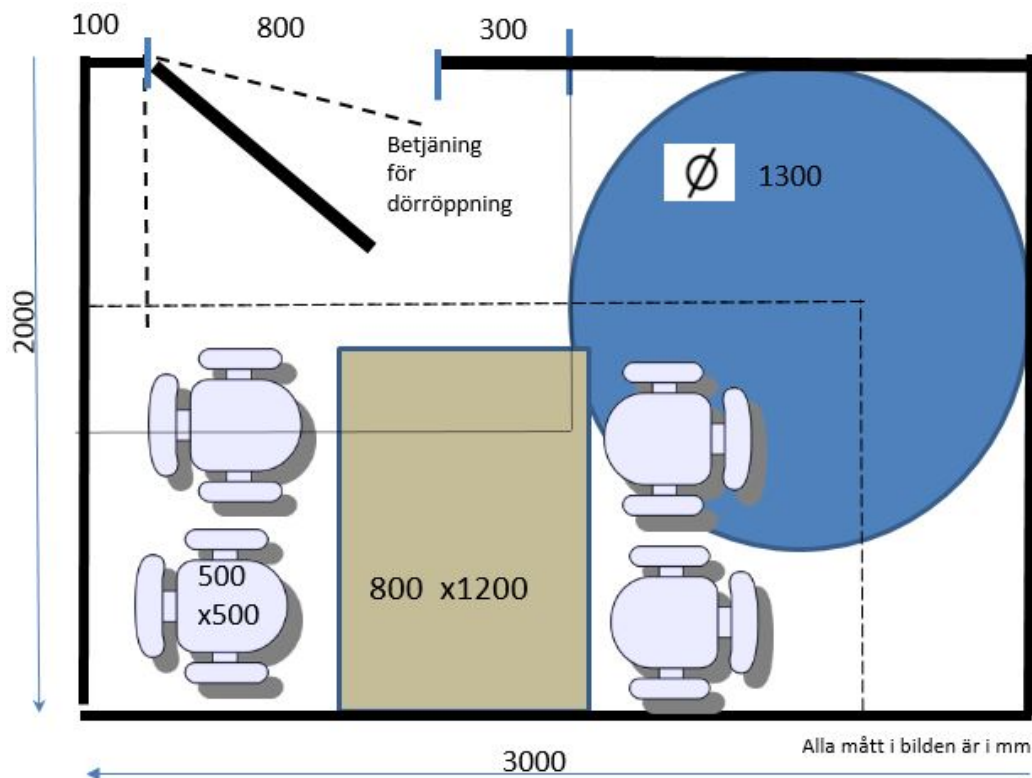
När man uppför en byggnad, skall denna vara tillgänglig enligt Plan- och bygglagen (SFS:2010:900.) vilket även gäller för balkongen. Då det krävs mycket god kunskap om hur styrande dokumenten ska läggas ihop och tolkas utifrån ett tillgänglighetsperspektiv har tillgänglighetskonsult Wemme (personlig kommunikation 2017) via mail varit mig behjälplig

Att tolka de formella kraven på tillgänglighet gällande balkong är snarlikt att lägga ett pussel då det krävs att ta del av Plan- och bygglagen (SFS:2010:900) och lägga ihop denna med de övriga dokument som reglerar byggnation. I Boverkets författningssamling (BFS) finns föreskrifter och allmänna råd (BBR) (Boverket, 2011). Det senare, (Boverket.2011, BBR) anger vad som ska uppnås beskrivet med konkreta mått, funktioner och med hänvisningar till Svensk Standard SS91 42 21 (SIS, 2006). Byggreglerna (Boverket.2011, BBR) anger i föreskrifter ”ska” och i allmänna råd ”bör”. Föreskrifterna är tvingande och de allmänna råden talar om hur något bör vara för att uppfylla föreskriften. Väljer man andra lösningar/utformningar än de som anges i allmänna råden måste man kunna visa att de uppfyller föreskriftens funktion på ett likvärdigt sätt.

Om bostaden har mer än en balkong skall även denna vara tillgänglig. Däremot reglerar inte lagstiftningen tillgängligheten så att båda balkongerna måste ha utrymme för att man ska kunna komma ut på dem. En av dessa balkonger kan vara en så kallad vädringsbalkong som inte är avsedd att sittas på. Detta står inte skrivet någonstans utan är så det brukar tolkas hos kommunerna/projekten. Passagen mellan balkongen och innanför liggande utrymme vilket benämns som ett kommunikationsutrymme, enligt föreskriften (Boverket,2011, BBR 3:146) ska medge passage för en rullstol. I dess hänvisnings till det allmänna rådet till i BBR (Boverket.,2011, BBR, 3:146) hänvisas till normalnivå (SIS, 2006, SS914221). Resultatet av detta innebär att passagen skall ha ett fritt passagemått om 800mm då dörren står uppställd i 90 grader.

Enligt normalnivå (SIS, 2006. SS914221) skall i anslutningen till passagen finnas betjäningssytor enligt normalnivå, vilket innebär friyta bredvid handtagssidan och utrymme framför dörren på båda sidor. Balkongens yta ska dimensioneras för

att medge manövrering och att kunna vända med en manuell rullstol. Motsvarande gäller för en elrullstol klassad för ”inomhusanvändning”. Manövrering ska dock kunna ske utan inkräkta på möbler. BBR anger ytan för att kunna vända vara en cirkel med diametern 1300 mm. Balkongen skall därutöver ha plats för möbler med tillhörande betjäningsytor (SIS, 2006 SS14221) ”. Betjäningsytor, förflyttningvägar i kommunikationsutrymmen och yta för manövrering får dock överlappa varandra (Wemme, personlig kommunikation 2017)



Figur 1. Skiss med inbördes proportioner, över balkong byggd enligt gällande praxis med mått 3000 mm x 2000 mm. Markering för krav på tillgänglighet. Utrustad med traditionell möblering inklusive betjäningsyta enligt standard SS914222:2006. (Skiss Lena Tinglöf)

Funktionen tillgänglighetskonsult är ett komplement för att tillföra byggbranschen sakkunskap gällande tillgänglighet. Inom byggsektorn och bygghandläggning kan bristande kunskaper hindra att föra ihop ett flertal formella krav med ett tillgänglighetsperspektiv. Som fallgrop beskriver Wemme (personlig kommunikation 2017) att det exempelvis finns en praktiskt skillnad gällande tillgänglig mellan att ha en balkongdörr helöppen vilket i skrifter benämns som ”full slaglängd”, i förhållande

till att ha dörren halvöppen, vilket anges som ”halv slaglängd”. Det senare tillhör normal användning i vardagen. Med dörren halvöppen har plötsligt funktionsytan för att kunna vända, minskat. Då balkongens tillgänglighet och vändytan beräknas för att medge tillräcklig plats för att kunna nå handtaget är därför utgångspunkten att dörren ska vara halvöppen

Åström (personlig kommunikation, 2015) nämner svårigheten att skapa generellt funktionella balkonger utifrån regelverk. Enligt Åström uppfyller inte Boverkets regler behovet för att enskild balkong ska bli funktionell. Om endast måttet för vändutrymmet uppfylls, kommer inte balkongen vara en plats som fungerar. För att balkongen ska erbjuda tillräcklig plats för fyra personer att sitta vid ett bord behöver balkongen ha måtten tre meter i längd och två meter i djup. Dessa mått ligger till grund till dagens praxis för balkongens mått vid nyproduktion.

1.2.5 Balkongen byggs för att klara utemiljö

Balkongen är att betrakta som utemiljö likställd med miljö utanför fastighet. Utemiljö innebär påverkan av fukt. Om fukt når material som inte är fuktsäkert uppstår fukt- och frostsador på fastigheten. Denna kategori av skador är både dyrbar och komplicerad att åtgärda, varför det krävs en byggkonstruktion som hindrar fukten att nå icke olämpligt material. Tröskeln utgör ett fysiskt hinder för fukten och finns på samtliga balkonger. Som arkitekt är alltid strävan att tröskel i kommunikationsutrymmet ska utgöra ett minimalt hinder. Med dagens byggteknik är det möjligt att bygga låga trösklar. Att helt kunna utesluta trösklar kommer dock inte vara tekniskt möjligt i och med att det förekommer fukt, enligt Åström (personlig kommunikation, 2015). Om man som arkitekt och konstruktör, fick säkerställt att planerad balkong i framtiden inte skulle utsättas för den fukt som regn och snö ger, skulle en konstruktion utan tröskel kunna byggas enligt Åström. Även Wemme (personlig kommunikation 2017)) påtalar behovet av få balkonger mer avgränsade mot fukt för att möjliggöra att kunna bygga lägre trösklar. En återgång till att använda droppnäsor på balkongdörrar skulle kunna vara en väg motverka att fukt tränger in till tröskeln. Droppnäsor byggs dock redan i dag på exempelvis äldreboenden, balkonger med mycket liten tröskel (Wemme, personlig kommunikation 2017-01-06).

Ett medel för att uppnå en balkong utan påverkan av fukt är att balkongen byggs för och utrustas med inglasad öppningsbar front. Att välja en lösning med balkonger vilka permanent är inglasade men öppningsbara, stöds av Rambölls utredningsrapport gällande inglasning (Balco AB, 2010). Rapporten påvisar att inglasningen har flertal positiva effekter, vilka bland annat är mindre fuktbelastning, ökad livslängd och minskad risk för frostsador på balkongen. Vinsten innebär färre framtida behov av åtgärder mot fuktsador på balkonger i förhållande till om balkongen inte är inglasad. I nuläget motverkas generell och permanent inglasning, bland annat av

bostadsrättsföreningarnas intressen att skapa ett antal lönsamma tillval som kan erbjudas vid köp av nyproduktion. Inglasning av balkong är i nuläget ett av de tillval som erbjuds Åström (Personlig kommunikation, 2015).

Det funktionella värdet som inglasning ger den enskilde beskrivs under resultat.

1.3 Åldrandets process

Då den äldre inträder i det som benämns den fjärde åldern, lämnas tiden som innan varit en övergångsperiod och omorientering från tidigare arbetsliv. Tiden innan har inte inneburit större begränsningar avseende aktivitet (Karp et al. 2013). Den nya perioden medför större hälsorisker. Individen blir allt mer skör och förlorar både fysiska, psykiska och mentala förmågor i kombination med flertal övriga förluster. De positiva, lyckliga och de sociala stunderna tenderar att bli allt färre då livspartner och vänner förloras. Tillsammans kan det utgöra ovan grund för förlust av den egna identiteten, känsla av en-samhet, isolering och psykisk ohälsa (Baltes & Smith, 2003). Om den äldre erbjuds en stödjande miljö och ges chans att reflektera över livet kan inträde i det själsliga tillstånd som av Tornstam (2005) benämner Geotrance-dens, möjliggöras. Denna mentala nivå betraktas som en övergångsperiod, då den äldre sätter livshändelser och värderingar, i ett mer andligt perspektiv vilket kan leda till en tillfredsställelse.

Den äldre personen blir efter hand alltmer beroende av hjälpinsatser för att klara sig i sitt dagliga liv. Merparten av insatserna utförs av anhöriga, vilka också kan behövas för att överbrygga glappet mellan behovet av och tillgång till insatser. Som Larsson skriver (2006), är svårt att beräkna de anhörigas verkliga andel avseende den äldres hjälpinsatser men att den skattas att utgöra två tredjedelar av de äldres hjälpinsatser. Arbetsbördan är därför tung för många anhöriga. Utifrån Socialstyrelsens statistik (Socialstyrelsen, 2015) avseende hemtjänstinsatser, kan beräknas att 24 procent av den totala gruppen äldre hade biståndsbedömda insatser i det egna boendet under 2014. På samma sätt kan beräknas att nio procent av de äldre hade biståndsbedömda insatser i särskilt boende. Kvoten insatser utförda i hos äldre i bostad tillhörande ”särskilda boenden för äldre, var således mindre. Oavsett boendeform utgör generellt de två sista åren en mer vårdintensiv tid än tidigare år (Baltes & Smith, 2003).

I och med en tilltagande kognitiv påverkan förloras förmågan att för situationen hitta nya passande strategier skriver Baltes & Smith vidare (2003). Det i kombination med att den egna förmågan skattas vara högre än verklig förmåga innebär risk att skadas i den fjärde åldern. I dess förlängning är sannolikheten stor att den äldre

på grund av fallskador, hamnar på sjukhus och kommer att dö där i ensamhet eller i hemmet.

1.4 Äldre personers behov av utevistelse

För äldre personers hälsa och välbefinnande finns studier som påvisar vinster av naturbaserade aktiviteter och upplevelser. I Bengtssons (2003) sammanställning över studier med fokus på äldre personer förklaras utemiljöns positiva effekter av att denna ger tre generella skillnader mot inomhusmiljö. Utomhusmiljön erbjuder, i förhållande till inomhusmiljö, annan miljö, påverkan av annan temperatur, ljus och luft samt bidrar till att vara aktiv.

Några av de hälsofaktorer som påvisats är motverkan av benskörhet, höjd stresstolerans, förbättrad sömnkvalitet, motverkan av ångest och depression, minskade muskelanspänningar, minskad puls och blodtryck, lindrad smärta, förbättrad koncentration, minskad depression och ångest samt ökat välbefinnande. Vidare ger naturens sinnesintryck och aktiviteter, känsla av igenkänning vilka väckta minnen. De kan leda till att levande och döda ting ges en betydelse genom sitt sammanhang. Detta sker utifrån de fysiska och psykiska resurser som individen innehar, vilket bidrar till individens självbild. I detta sammanhang förklaras miljön vara individens betydelsespelrum (Grahn, 2005) Processen kommer att bekräfta individens identitet, vilket är av stor betydelse i en situation då individen är ledsen och pressad (Grahn, 2005) (Grahn & Bengtsson, 2005).

Till grund för teorier avseende utevistelsens betydelse för hälsan ligger Ulrich och makarna Kaplans forskning. Enligt Ulrich (1993) finns i vår evolutionära historia svaret på varför vi upplever vissa miljöer attraktiva och trygga. I våra gener finns minnet ännu kvar av de miljöer vilka i människans urhem främjade överlevnad. Där erbjöds kontroll, uppsikt, möjlighet att reagera samt återhämtning. Genom makarna Kaplan och Kaplans forskning förklaras varför miljöer uppfattas mentalt krävande eller inte. Kaplans menar, att människan i naturen får återhämtning från de enorma mängder sinnesintryck som hjärnan utsätts för i vardagslivet. I naturen är sinnesintrycken av annan karaktär och individen genom att vistas i naturlig miljö, i hög grad erbjuds aktiviteter vilka kan ge upphov till det mentala tillstånd som socialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi, benämner ”Flow” (Wikipedia,, hämtad 2017-03-20). Begreppet förklaras vidare under 1.7. Aktivitet”. Naturen och naturlig miljö anges därför vara restorativ enligt Kaplan, Kaplans & Ryan, (1989).

Att vara utomhus regelbundet eftersträvas av äldre personer, visar den studie som Küller och Küller genomförde 1994 (Küller i Johansson & Küller, 2005). I denna undersöktes vanor för utevistelse hos 640 personer med ålder 71 till 96år. och medelålder 79 år. Resultatet visar att upp i hög ålder var flertalet äldre utomhus året

runt. Under sommaren var de äldre ute i genomsnitt ungefär två och en halv timmar och vintertid en timme mindre. Som Küller skriver, har genom flertal studier, kunnat påvisas att flertal hälsovinster finns att hämta genom att vistas och genomföra aktiviteter utomhus. De äldre i studien som var medvetna om och delade uppfattningen, vistades utomhus i högre grad. Syftet med utevistelsen var i första hand dess möjlighet till att få frisk luft, kunna röra på sig samt att se natur och grönska. Tiden utomhus, vistades de äldre främst på torg, i parker och på kyrkogårdar. Balkongen var sommartid en lika välbesökt plats

Bengtsson (2003) skriver att Berglund och Jegerbys fann 1988 i sin studie, att äldre personer använde balkongen för att ta emot sinnesintryck som ljud, luft och dofter samt att följa skeenden utomhus. Samma studie fann att äldre personer uppskattar en vid och varierad utsikt samt att ges tillfälle att kunna följa naturens olika skeenden och händelser bland människor.

Som Küller och Küllers studie påtalar finns önskan och strävan att få vara utomhus ända upp i hög ålder. Dock minskar möjligheterna till utevistelse vilket direkt påverkar den äldres förutsättningar att behålla sin livsstil. En del av problematiken är den äldres begränsade förutsättningar att kunna förflytta sig till attraktiv utemiljö om den inte finns i närmiljön. Orsaken till den nedsatta förmågan kan vara egen nedsatt fysisk funktionsförmåga i kombination med en utemiljö som försvårar att säkert förflytta sig på gångsträckors underlag. Nivåskillnader, bristande markunderhåll samt tidvis halka och snöhinder kan utgöra svårigheter liksom att hitta en fungerande sittplats för en stunds vila. Faktorerna kan leda till känslan av att den i övrigt attraktiva utemiljön upplevs otillgänglig. Förlusten av en tidigare väns promenadsällskap eller bristande tillgång på assistans genom vårdinsatser, kan understödja en känsla av osäkerhet och otrygghet. Därtill kan finnas rädsla att bli utsatt för brott. Samtliga nämnda komponenter kan bidra till att minska den äldres motivation att vistas utomhus. (Bengtsson, 2003), (Küller, 2005).

I och med att kroppen med ökad ålder, blir allmänt mer skör minskar även toleransen för klimatets kroppsliga påverkan (Baltes & Smith, 2003). Till följd av detta kan utevistelse avskräcka om där upplevs vara alltför soligt, blåsigt, regnigt, varmt eller kallt. För att utemiljön ska betraktas som fungerande behövs därav någon form skydd erbjuds mot oönskad väderpåverkan. Med stöd av studier finns rekommendationer hur trädgårdar i vårdsammanhang bör utformas för att erbjuda bland annat de klimatskydd som bidrar till en fungerande och attraktiv utemiljö för de äldre (Bengtsson, 2003).

I Sverige finns i nuläget, kopplat till ett antal vårdenheter, trädgårdar medvetet utformade för att kunna tillgodose den äldres behov. Syftet med dessa trädgårdar är att kunna erbjuda den äldre en säker och tillgänglig miljö som möjliggör både meningsfulla aktiviteter och återhämtning. Att åldras är att leva med ett ständigt behov av omorientering till nya förutsättningar orsakade av kroppen förändringar.

Kravet på ständig anpassning och omorientering för att ha kontroll i vardagen medför ett mönster som i sig leder till ökad risk för ohälsa och ger det som vi dagligt tal benämner mental stress.

Den äldre behöver som motvikt få vistas i en restorativ miljö, i vilken återhämtning kan ske med hjälp av sinnesintryck genom ”mjuk fascination”. Som Kaplans studier visat, erbjuder naturen den spontana uppmärksamhet som ger hjärnan hjälp till återhämtning och är därför lämplig att dra nytta av (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). Den utformningen av natur som har hög grad av restorativa värden benämns vara en ”healing garden”. I Stigsdotter & Grahn's studie (2002) beskrivs vilka kriterier som funnits ingå i en ”healing garden”. I studien identifierade bland annat att sådan trädgård innehåller avgränsning mot yttvärlden vilket skapar trygghet. Likaså att där ingår objekt som ger manifestation för livet och en känsla av hopp.

1.5 Vård, omsorg och stöd i bostaden

Vård och omsorg för äldre personer vilka bor i eget boende, utgår från uppdrag från Landsting och Kommuner. Till grund ligger Socialtjänstlagen (SFS 2001:453) och Hälso- och sjukvårdslagen (SFS1982:763). De två lagar reglerar i detta sammanhang kommunernas äldreomsorg, hälso- och sjukvården samt beskriver kommunernas ansvar för hälso- och sjukvården (Socialstyrelsen, 2013a).

De äldres vård och omsorg är organiserad på flertal olika sätt i Sverige. Vi befinner oss även i en tidperiod då utövare finns inom Landsting, Kommun, privata bolag, stiftelser och kooperativ varför aktörerna är många. Samverkan mellan de olika aktörer som är involverade i varje enskild äldre persons vård och omsorg krävs och ingår som en del i vårdgivares uppdrag (Socialstyrelsen, 2013a).

År 2012 tog Socialstyrelsen fram ett omsorgsprogram med syfte att verka för att säkra vårdkedjor avseende äldre personer med stort vårdbehov. Med äldre avses här personer 65 år och äldre. I programmets bakgrund kan läsas att totalt sett mår de flesta äldre i Sverige relativt bra och klarade sig bra. I texten framgår att de äldre som sade sig upplevda mest problem och var mest missnöjda med sin vård och omsorg, var de äldre som hade komplexa och omfattande hjälpbehov (Socialstyrelsen, 2013b).

I den rapport som Socialstyrelsen (2015) publicerade, kan bland annat läsas, hur personer i målgruppen; 80 år och äldre, skattade sin hälsa. 80 procent av gruppen bodde inte tillsammans med någon vuxen och 46 procent kände sig ensamma (Socialstyrelsen, 2015). Av de personer som hade hemtjänstinsatser 2015, svarade 22 procent att de skattade sitt hälsotillstånd som ganska dåligt till mycket dåligt. An-

delen som skattade hälsotillståndet som någorlunda gott, var motsvarande 47 procent. På frågan till samma grupp om de hade besvär av ängslan, oro eller ångest, svarade 42 procent att de hade lätta besvär och 6 procent att de hade svåra besvär. Gällande sin gångförmåga, skattade gruppen att 53 procent hade vissa svårigheter att gå själv och 20 procent att de hade mycket svårt eller ingen förmåga alls att gå själv. Enligt Baltes & Smith, (2003) tenderar äldre personen att rapportera sitt välbefinnande högre än sin objektiva situation, varför Baltes & Smith (2003) anser att självrapporterade data inte kan räknas spegla verkligheten.

Rörande den äldres vård och omsorgs påtalas behov av att insatser sker med ett salutogent förhållningssätt vilket delvis innebär att insatser ska koordineras för att ge kontinuitet och trygghet. Då vården för de äldre personer som har stora vårdbehov fallerar och problem uppstår, är brister vanligen orsakade av de behoven av vård och omsorg som faller mellan stolarna gällande ansvar. Förklaringen är att både socialtjänst och hälso- och sjukvård är involverad i vården för den enskilde. Det är således två olika organisationer. Varje vårdgivare har i sin organisation tillgång till ett antal olika professioner, vilka tillsammans bör, utifrån den äldres behov för att finna bäst lösning. Vårdplanering är en form av samverkan där involverade vårdgivarna tillsammans med den äldre och dennes sociala nätverk, samlas för att erhålla en heltäckande bild av den äldres behov. I vårdplaneringen ska den äldre ges möjlighet till delaktighet och inflytande för beslut men bristen på tid inom vården har en negativ inverkan på måluppfyllelsen. Brist på tid är också orsaken till att insatser som ges av omsorgspersonal inom hemtjänstorganisationer blir stressiga. Senare år har antalet hembesök per dag som vårdpersonal skall utföra ökat avsevärt (Socialstyrelsen, 2012).

De grundläggande kunskaper och förmågor, vilken personal som omfattas av dessa allmänna råd och arbetar med äldre personer minst bör ha, styrs genom Socialstyrelsens allmänna råd SOFSFS 2011:12 (Socialstyrelsen 2011). Där ingår bland annat att vård och omsorgen ska bevara det friska och stödja en meningsfull tillvaro. Personal ska utifrån kunskap om den äldre personens hälsa och välbefinnande, motivera och stödja fysisk aktivitet. Ett funktionsbevarande arbetssätt bör finnas liksom förståelse för att anpassad miljö och tekniska hjälpmedel kan underlätta och göra den äldres vardag mer säker.

Hemmet den plats som den äldre tillbringar största delen av dagarna och platsen upplevs vara trygg. Tvärt emot är hemmet att betraktas som en riskfylld plats i och med det är där flertalet fall sker. Risken är därför stor för att det fall, som på sikt troligen leder till döden, kommer att ske i bostaden. I och med att de äldre har ned-satta förmåga till egen fallprevention, är individen beroende av assistans för att minimera hemmets fallrisker (Mack & De Safey-Liller, 2010).

En frekvent förekommande fallprevention är förskrivning av gånghjälpmedel. Som Löfqvist & Hedberg-Kristersson (2009) skriver, är tekniska hjälpmedel angelägna i det dagliga livets förflyttningar, aktivitetsutförande och för att få upplevelser av delaktighet. Den äldres individuella process i sitt åldrande, i kombination med riskerad snabb förändring av behov över tid, genererar skäl av att ha täta uppföljningar för att den äldre ska vara i fas med förskrivning av lämpliga gånghjälpmedel. För varje förskrivet gånghjälpmedel uppstår även behovet av att få hjälp att träna in det i den miljö som hjälpmedlet avses användas i.

Vidare skriver Löfqvist & Hedberg-Kristersson, krävs en lyhördhet för den äldres önskemål, förståelse för kopplingen aktivitet, miljö, och person samt medvetenhet om förekomsten av äldres motvilja till användande av tekniska hjälpmedel. För att möta de skillnader som finns i den äldres olika aktiviteter och de miljöer de utförs i, är vanligt med mer än ett förflyttningshjälpmedel. Det behövs olika förflyttningshjälpmedel för de skilda situationerna. Den som förskriver ett hjälpmedel ska ha kunskap om förskrivningsprocessen och hjälpmedlet samt förhålla sig till gällande lokala regelverk. Inom detta regelverk, regleras vad som är förskrivningsbart samt anger om landsting, kommun, vårdgivare eller den enskilde individen är ansvarig för hjälpmedlets kostnader. Till följd av strukturen med geografiskt olika regelverk, blir följden att i Sverige finns skillnader avseende vilka tekniska hjälpmedel som erbjuds en individ med funktionsnedsättning (Stockholms Läns Landsting, 2015).

Rollator är i dag det som vanligen förskrivs, då behovet av gånghjälpmedel uppstår. Larsson (2006) skriver, att var eller varannan kvinna, 85 år eller äldre, har en rollator förskrivna av vårdpersonal i Kommun eller Landsting. Var fjärde man har på samma sätt en rollator förskrivna. Trenden går dock mot en begränsning avseende möjligheten till förskrivning av denna typ av gånghjälpmedel. Det kan för den enskilde resultera i att det inte är möjligt att få flertal gånghjälpmedel, exempelvis två rollatorer. Konsekvensen av ett sådant regelverk, blir därav krav på kompromisser beträffande gånghjälpmedlets egenskaper.

1.6 Arbetsterapeuter är en del av den äldres vård och omsorg

I den äldres vård, ingår att få insatser vilka syftar till att den äldre erbjuds att få behålla och förbättra självständighet i sin vardag. Arbetsterapeuten är i sin profession länken mellan svårigheter till följd av åldrande eller funktionsnedsättning och ett aktivt liv med möjlighet att bevara levnadsvanor. Genom arbetsterapeutiska interventioner stimuleras den äldre att tillvarata och förbättra fysiska, psykiska, kog-

nitiva och sociala färdigheter. Tack vare detta kan beroende av insatser från anhöriga, socialtjänst eller sjuk- och hälsovård reduceras (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2015).

Till grund för arbetsterapeutens bedömningar och utförande av åtgärder ligger att alla behöver få uppleva sig ha ett meningsfullt liv och uppgift i samhället. Utgångspunkten är att människan anses ha en naturlig vilja och är skapt för aktivitet, vilket sker genom dynamisk interaktion mellan person, aktivitet och den omgivande miljön (Canadian Associations of Occupational Therapists, 2002).

Arbetsterapeutiska professionen har sin början i tidigt 1900-tal. Isaksson skriver (2007), utvecklingen gick från ett ursprungligt fokus på aktiviteter, vidare mot den senare rådande rehabiliteringsinriktning. Målet för rehabiliteringsinsatser kom att bli synonym med den ordgranna latinska betydelsen av ordet rehabilitering ”att åter göra person duglig och eller lämplig”. En bidragande del till detta var professionens påverkan av World Health Organisations (WHO) internationella klassifikationer avseende det som då betecknade ”sjukdomskonsekvenser” samt förankringen i den medicinska vetenskapen. Utvecklingen bidrog bland annat till att aktivitetens värde försvagades. Med WHO’s införande av ”International Classification of Function, Disability and Health” (ICF) år 1999, ändrades klassificeringen och begreppet ”hälsa” kom att inkluderas. Utöver tidigare klassificering med ett medicinskt perspektiv, tillfördes nu de personliga, biologiska och sociala perspektiven. Förändringen understödde professionens utveckling mot interventioner utifrån helhetsperspektiv och aktivitet (Isaksson, 2007), (Iwarsson & Ståhl, 2003).

För att arbetsterapeuten ska få en djup förståelse för den äldres svårigheter i vardagen, behövs kunskap gällande vilka meningsfulla aktiviteter som påverkas av åldrande eller funktionsnedsättning samt innebörden av detta. Arbetsterapeuten tar stöd i vetenskapliga teorier och modeller för att fånga meningsfullheten i dess kontext och implementera åtgärder (Isaksson, 2007).

Professionens specialkompetens inkluderar kunskap om ohälsa och funktionsnedsättnings konsekvenser i nuläge och framtid liksom miljöns påverkan på aktivitet och delaktighet. Med det klientcentrerade praxis som ingår i professionen, använder sig arbetsterapeuten av den äldres egen berättelse för att höra den kontext som den äldre befinner sig i. Genom narrativ metod, berättelsen, skapas förståelse för den riktning individen liv tagit, de val som ligger till grund för detta samt vilka konsekvenser det medfört i vardagen (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2015), (Isaksson, 2007.) Den äldres intressen och levnadsvanor kan därmed tas tillvara. Tidigare färdigheter, vilka har upplevts vara meningsfull uppmuntras att träna liksom de nya som arbetsterapeuten kan introducera, med syfte att den äldre ska klara vardagen. Som en del i yrkesrollen är även att samverka med nätverket kring varje individ. Utöver nya strategier möjliggör arbetsterapeuten den äldres aktivitet genom förskrivning av tekniska hjälpmedel vilka knyts till avsett sammanhang och socialt

nätverk där aktuellt hjälpmedel instrueras och tränas in. I ett senare skede utvärderas om målet med åtgärden är uppfyllt. Om inte, eller om nya behov finns att ta hänsyn till, kommer en ny behovsbedömning att ske liksom ytterligare interventioner (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2015) (Blomquist & Jacobson, 2011), (Arbetsterapiprogrammet, u.å)

Begreppet ”egenansvar” används inom regelverk för tekniska hjälpmedel. Här avses tekniska hjälpmedel vars syfte, behov och användning inte ryms inom den lokala vårdgivarens kostnadsansvar. Även det som klassas som konsumentprodukter och kan förväntas finnas i flertalet hem och bostäder, benämns egenansvar. Arbetsterapeuten ska för produkter med egenansvar ge generella eller individuella rekommendationer samt informera var dessa kan köpas (Blomquist & Jacobson &, 2011), (Stockholms Läns Landsting, 2015).

Då tekniska hjälpmedel inte kan klara att tillgodose behov av anpassningar i miljö utan byggtekniska åtgärder krävs, presenterar arbetsterapeuten möjligheten att söka bostadsanpassningsbidrag genom handläggare i kommunen. Arbetsterapeuten utfärdar intyget som kommer att ligga till grund för ansökan. Intyget ska beskriva individens behov kopplat till miljön och att åtgärder krävs. Dessa ska möjliggöra aktivitetsutförande, i nuläget alternativt på sikt, för att inte hindra aktivitetsutförande (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2015).

1.7 Aktivitet – Meningsfulla aktiviteter

Begreppet aktiviteter (eng. ”occupation”) är ett komplext begrepp och centralt inom arbetsterapeutiska teorier och modeller. Här inkluderas kunskaper om individens aktiviteter i vardagen liksom dess relation till delaktighet och hälsa. Dess definition, underindelning liksom kopplingar till ”balans”; ”aktivitetsbalans” är en central del av den arbetsterapeutiska forskningen. De fyra kategorier som ”Föreningen Sveriges arbetsterapeuter” historiskt skapade och delade in begreppet ”aktivitet” i, gäller ännu i Sverige. Aktiviteter delas in i personlig vård, hushållsarbete, fritid och arbete. Historiskt har även funnits underkategorier med förtydligande om plats och tid, för aktivitetens utförande (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001), (Jonsson, Håkansson & Wagman, 2012).

Varje aktivitet är en pusselbit i ett för livet och åldern relevant sammanhang. Den sker på flera nivåer; ”macro-”, ”meso-” och ”micronivå”, där varje mindre del tillsammans skapar förutsättningar för en högre nivå. Nivåerna kan exemplifieras med aktiviteten att vårda bostaden där vattning av blommor på balkongen ingår. För detta krävs många delmoment där ett är att kunna lyfta upp vattenkannen för att hålla

vatten. Momentet inkluderar delar som att greppa kanna, lyfta kannan, balansera kroppen i förhållande till kannans tyngd med mera (Perssson.et al, 2001).

Aktivitet är inte något som bara utförs, utan en interaktion mellan individen, uppgiften och miljön. Det sker i ett sammanhang och ges ett värde. För att med nu rådande arbetsterapeutiska paradig kunna beskriva aktivitetens identitet, krävs att den ska ge en mening på varje enskild nivå, liksom i ett livslångt perspektiv (Perssson.et al, 2001).

För att fånga aktivitetens mening, kan och rekommenderas av flertal forskare att meningen delas upp i dimensionerna ”göra” (doing), ”vara” (being), ”tillhöra” (belonging) och ”bli” (becoming). Värdet av aktiviteten kan vara konkret, symboliskt eller personlig tillfredsställelse. Aktivitetens mening kan där av bestå av exempelvis tid för reflektion, skapa en samhörighet eller bidra till något individen önskar bli eller vara i framtiden (Hamell, 2004), (Isaksson, 2007), (Perssson.et al, 2001).

Den personliga tillfredsställelsen skattas vara det mest åtråvärda och här ingår den upplevelse som socialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi, benämner ”Flow”. Enligt Flowteorin uppstår Flow då aktivitetens utmaningar ligger på toppen av individens förmåga och ger ett tillstånd då individen uppfylls av aktiviteten och därav glömmar tid och rum. Upplevelsen leder till känsla av välbehag och individen känner sig upprymd (Bengtsson, 2003), (Jonsson.et al 2012), (Persson.et al 2001), (Wikipedia,, hämtad 2017-03-20)

Beroende på om vi uppfattar aktivitetens värde vara attraktivt eller inte, tar vi ställning till om aktiviteten är meningsfull. Då vi utför aktiviteter som känns meningsfulla, vilket gäller såväl de lustfyllda som de rutinmässiga, upplever vi delaktighet och känsla av ett sammanhang (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2015). Aktiviteter vilka är av olika slag, kan användas för att skapa mening i det dagliga livet eller för att bevara tidigare vanor, rutiner och roller i det dagliga livet (Kielhofner, 2002). I och med att individens erfarenhet ständigt ökar förändras även uppfattningen om vad som är meningsfulla aktiviteter i vardagen (Persson.et al 2001).

1.8 Bostadsanpassningsbidrag, då behov finns av byggtekniska åtgärder

Som Petersson & Lilja (2011), Iwarsson & Ståhl (2003) skriver, finns studier som påvisar förekomsten av ett antal hinder för aktiviteter i bostäder för personer med funktionsnedsättning. För äldre personer utgörs dessa hinder vanligen av fysiska hinder i entré, trappor och badrum. Bland de interventioner arbetsterapeuten presenterar i syfte att möjliggöra självständighet i bostaden ingår bostadsanpassning genom bostadsanpassningsbidrag.

Detta bidrag finns att söka för personer vilka har bestående funktionsnedsättning, i syfte att möjliggöra ett självständigt liv i egen bostad. Bidraget kan sökas för alla slags privatbostäder, undantaget fritidsbostäder. Anpassningen ska anses vara nödvändig och avser fasta funktioner i bostaden. Det är den funktionsnedsatta individen själv som inledningsvis ansöker om bostadsanpassningsbidrag och senare formellt beställer åtgärden. Bidraget avses täcka den åtgärd eller del av åtgärd som enligt regelverket bedöms vara bidragsberättigade. Summan som beviljas i bidraget är helt avhängigt det individuella behovet som ligger till grund för ansökan kopplat till den åtgärd som bedömts vara rimlig lösning på problemet (Boverket, 2016).

Anpassningarna har visats ge stor påverkan på individernas vardagsliv och hem enligt de studier som genomförts. Aktiviteternas utförande har oftast förbättrats och vinster har även påvisats för anhöriga som upplever sig få minskad psykisk och fysisk belastning samt en ökad frihet. Ur ett samhällsperspektiv uppfattas bostadsanpassningar vara viktig förutsättning för kvarboende samt ger genom sina fallpreventiva åtgärder minskade vårdkostnader. Även belastningsskador reduceras. Som Petersson & Lilja (2011) skriver i sin studie förekom dock ett antal bostadsanpassningsärenden vilka hade resulterat i hinder för aktivitet varför de uppfattades påverka bostaden negativt. Vidare i denna sammanfattande studie anger författarna, hade Arman & Lindahl vid studier 2005 och 2006, inte funnit någon minskning av vårdinsatserna, efter att bostadsanpassningsåtgärder hade genomförts.

I Iwarsson & Ståhls (2003) studie redovisas behovet av fungerande bedömningsmetoder kopplade till bostadsanpassningsåtgärder. De instrument som prövats, fångade inte nyanserna av de funktionella behoven i relation till miljö, vilket resulterade i att hinder i bostadsmiljön inte fångades i tillräcklig stor grad. Brister fanns både för att lyfta fram behov om anpassningsåtgärder och att utvärdera effekterna av utförda åtgärder. Studien belyser behov av att utveckla teoretiska modeller och bedömningsinstrument som är användbara för miljö i bostäder och dess anslutning. Vidare anger studien, finns behov av att i framtida bedömningsinstrument och anpassningsåtgärder föras in parametrar för meningsfullhet samt individen ges bättre förutsättningar att uttrycka vad som skattas viktigt i processer. I studiens syfte, ingick även att föra in universell design, möjlighet att bidra till att miljö i ökad grad utformas tillgänglighet och användbar. Här framkom att de personer som genom sina arbetsuppgifter utformade miljö uppfattade begreppen tillgänglig och användbar alltför snävt. Utgångspunkt för dessa personer var att tillgänglig miljö främst var ämnat tillgodose funktionsnedsatta personers behov, i ett sammanhang med pågående rehabilitering. Som Iwarsson & Ståhls (2003) studien vidare anger, finns i utemiljö annan typ av parametrar att ta hänsyn till i förhållande till inomhusmiljö. Exempelvis krävs i utemiljö hänsynstagande till en förändring över tid. Med detta avses att i utemiljö finns påverkan av väderlek, årstid och tid på dygnet.

de balkonger där höjdskillnaden är liten, är inte trall möjlig att använda då den kommer att bli för hög. En minoritet av Handläggare BAB, har vid enstaka ärende, erbjudit alternativ lösning. Dessa kommuner har erbjudit golv av byggbara plattor i komposit. Denna lösning har fungerat väl. Majoriteten Handläggare BAB avslår sådan lösning med hänvisning till att denna typ av golvplattor, inte bedöms vara en permanent åtgärd. I de kommuner som avslår kompositplattor hänvisas sökande att lösa problemet på egen hand. Det kan exempelvis vara att köpa och lägga kompositgolv på egen bekostnad.

Vid platsbyggd trall påverkas den funktionella höjden upp till balkongens räcke i och med att golvet blir högre. För att klara de krav Plan och Bygglagen (SFS 2010:900) ställer gällande minimihöjd 110 cm för balkongräcke, behövs en kompletterande höjning av befintligt räcke. Om de utjämnade åtgärder som söks avser nivåskillnader där balkongens golvnivå är högre än golvnivå på innanför liggande utrymmes golv, behövs andra lösningar. Här förekommer exempelvis lågbyggd lyft och ramper som lösning. Det förekommer även att bostäder har några trappsteg upp till balkongen. Om den sökande ännu har gångförmåga, kan montage av ledstång möjliggöra tillgänglighet. På motsvarande sätt, kan ett räcke eller handtag i anslutning till tröskel, vara lösningen för att kompensera nedsatt balans. Ytterligare åtgärder som beviljas är avåkningsskydd för utrymmet mellan golv och balkongfronter, breddning av dörröppning samt öppnings/stängning av dörr med hjälp dörrautomatik (Handläggare BAB, personlig kommunikation 2015).

Då behov gäller mindre frekventa åtgärd än ovan, saknas ofta en praxis. Därmed kan muntligt förhandsbesked vara omöjligt att ge. Handläggare BAB har observerat att för åtgärder som har oklar handläggningstid, tenderar motivationen att ansöka om bostadsanpassningsbidrag att minska. Det medför, att en formellt BAB ansökan uteblir. Som en konsekvens blir, att utan formella BABansökningar går inte praxis att utarbeta i och med att det saknas ärenden att pröva i domstol (Handläggare BAB, personlig kommunikation, 2015)

Utifrån ovan nämnda problematik är det ovanligt med ansökningar som gäller annat än tillgänglighetsåtgärder på balkonger. Om det inkommer en ansökan gällande behov och åtgärd som saknar praxis, är sannolikheten för avslag stor. Dock påtalar handläggargruppen, att ett starkt intyg rörande åtgärdens nödvändighet utifrån en funktionsnedsättning, bör kunna leda till beviljade av mindre vanliga åtgärder, för exempelvis balkonger. Därför finns skäl att ansöka. Handläggarna bekräftar att de inte vet var gränsen är för de åtgärder vilka skulle kunna beviljas (Handläggare BAB, personlig kommunikation 2017).

I nuläget bedöms av handläggarna, att antalet BAB ansökningar inte speglar det verkliga behovet av BABåtgärder. Orsaker till differensen är främst en generell okunnighet om att BAB kan sökas för tidigare angivna åtgärder. Bidragande är att

individens strävan att vara oberoende. Vidare berättas av handläggarna, att en individs ovilja att ha med kommunen att göra i sitt privatliv, kan vara tillräckligt skäl för att välja lösa behovet av åtgärd på egen hand.

Handläggargruppen efterlyser metoder, för att hos allmänhet och berörd vårdpersonal, sprida kunskapen om BAB och därigenom öka antalet formella ansökningar

2 Syfte och frågor

Genom att undersöka balkongens fysiska, psykiska sociala, kulturella funktioner, för personer 80 år och äldre, kvarboende i egen bostad, få kunskap om hur balkongen kan erbjuda för målgruppen meningsfulla aktiviteter och bevara tidigare vanor, rutiner och roller i det dagliga livet, för att stödja målgruppens identitet.

- Vad behöver målgruppen för att balkongen ska vara attraktiv och användbar utemiljö?
- Vilka insatser, från omsorgen, kan bidra till ökad utevistelse på den egna balkongen och vilka kan insatser medföra försämrade möjligheter till utevistelse på balkongen?
- Hur behandlas balkongen som bostadsfunktion i den behovsinventering som ligger till grund för vårdinsatser och förskrivning av tekniska hjälpmedel till målgruppen?
- Vilka av målgruppens behov behöver lyftas fram och synliggöras för vård/omsorgspersonal?

3 Metod

3.1 Val av Metod

Jag har valt att göra en kvalitativ studie för att kunna möta den äldre i sin livsmiljö och förstå vad som ligger till grund för de svar och känslor jag mottar. Vidare valdes en kvalitativ intervju med hjälp av semistrukturerade (Bryman, 2011 frågor). I den kvalitativa intervjun menar Kvale (Dahlberg, 1997) utgår intervjuaren från människors livsvärld och deras livsvärldsperspektiv. Där till möts den intervjuade personen som subjekt i en dialog och ges möjlighet till reflektion.

3.2 Genomförande

3.2.1 Urval informanter målgruppen

I och med målgruppens stora åldersspann i kombination med variabler gällande individuell livsstil, erfarenhet, funktionsförmåga, behov och bostäders förutsättningar, har min strävan varit att i undersökningen spegla detta. Informanterna har därför en bred representation gällande dessa variabler. Informanterna består av fem kvinnor: Eva (78 år), Rut (80 år), Maria (84 år), Märta (100 år) och Anna (101 år) samt två män Klas (83 år) och Erik (86 år).

Som framgår är en kvinna två år yngre än i min problemformulering angivna minimiålder. Kvinnan intervjuades tillsammans med sin make. Innehållet i den intervju med makarna är dock unikt, genom att makarnas bostad har inglasad balkong, vilken är den enda i undersökningen. Hustrun är även den mest funktionsnedsatta personen av samtliga informanter i målgruppen. Hennes funktionsnedsättning är re-

presentativ för målgruppen. Då dessa två aspekter är viktiga att kunna tillföra undersökningen, har jag valt att behålla och använda aktuell intervju. I gruppen informanter ingår min mormor, mina föräldrar, två av mina föräldrars vänner samt två för mig tidigare okända personer. Fem av sju informanter bor i hyresrätt- eller bostadsrättslägenheter och en informant bor i radhus. Min mormor hade, två år innan intervjun genomfördes, lämnat sin bostadsrätt och flyttat till särskilt boende. Mormor kunde trots detta, mycket väl återge sina erfarenheter och tankar beträffande sin tidigare balkong.

3.2.2 Urval informanter arbetsterapeuter

Den ena gruppen arbetsterapeuter bestod av tre personer som nyligen börjat inom den större verksamhet som jag tjänstgör i. De har alla lång erfarenhet från primärvård och hemrehabilitering med inriktningen äldre personer men har under senaste året lämnat öppenvården för att övergå till andra arbetsuppgifter. Intervjun genomfördes på vår gemensamma arbetsplats. Den andra gruppen arbetsterapeuter bestod av tre stycken erfarna arbetsterapeuter, vilka ännu är verksamma på den vårdcentral där intervjun genomfördes. Sedan tidigare var arbetsterapeuterna mig bekanta i och med jag haft några kortare uppdrag gemensamt med var och en.

3.2.3 Urval frågor

Humpel, Owen, & Leslie, (2002) har vid sin genomgång av studier vilka innehåller individers aktiviteter utomhus, funnit att fem kriterier frekvent värderas inför valet att genomföra eller inte genomföra, en aktivitet utomhus. Dessa kriterier är; "Accessibility of facilities" (tillgänglighet), "Aesthetics" (estetik), "Opportunities for activity" (möjlighet till aktivitet), "Safety" (säkerhet), "Weather" (väder). För att fånga de faktorer som ligger till grund för de äldres användande av balkongen har stävan varit, att målgruppen frågor (Bilaga 1) skulle ha en grund i dessa fem kriterier.

Frågorna till arbetsterapeuterna (Bilaga 2) har utgått från de arbetsuppgifter som ingår i professionens uppdrag inklusive den samverkan som krävs för att genomföra dessa. Med vetskap om arbetsterapeuternas erfarenheter av att ha genomfört många hembesök, avsågs att genom arbetsterapeuterna, få en kompletterande beskrivning av målgruppens förutsättningar avseende användande av balkonger.

3.2.4 Analys

Intervjuerna har spelats in med dubbla ljudupptagare undantaget de två första där endast en inspelare används. Efter att inspelningarna har avlyssnats, har de transkriberats enligt den metod som Bryman (2011) anger.

Genom informanterna i målgruppen framkom både unika aktiviteter och ett antal snarlika aktiviteter. Dessa aktiviteter är till antalet 48 och är i resultatet kursiverade. Vid bearbetningen har svarens likheter och olikheter söks och satts in i ett sammanhang. Utifrån detta har teman skapats. De redovisas alla under rubriken ”Balkonginnehavarnas perspektiv”, undantaget fyra aktiviteter vilka redovisas under rubriken ”Balkonglivets möjligheter, utmaningar och hinder”.

Under rubriken ”Balkonglivets möjligheter, utmaningar och hinder” har samlats de faktorer som angetts påverka, att, om eller hur aktiviteten utförts. I denna del av resultatet ingår svar från både de äldre i målgruppen och arbetsterapeuterna.

3.3 Diskussion metod

Urvalet frågor med grund i de fem kriterierna ”Accessibility of facilities” (tillgänglighet), ”Aesthetics” (estetik) ”Opportunities for activity”(möjlighet till aktivitet) , ”Safety” (säkerhet), ”Weather” (väder) har fungerat väl. De har hjälpt mig att tänka i ett vidare perspektiv än vad jag gjorde inledningsvis då frågeguiden skrevs. De har hjälpt mig uppfatta svarsvariabler och tillhörighet för sedan kunna kategorisera dem. Informanterna har uppskattat att få diskutera och reflektera över sina egna vanor och beteenden. Jag har varit tacksam för min erfarenhet av att samtala och intervjua i ämnen som kan uppfattas vara personliga och känsliga. Utan denna erfarenhet, hade jag haft svårare att skapa ett gynnsamt mentalt klimat och känna när frågan tangerade alltför tunga ämnen. Frågekategorierna har även varit till hjälp att hålla fokus i dessa situationer.

Gruppintervjuerna med arbetsterapeuterna genomfördes med redan existerande grupper vilket underlättade att få intervjuer till stånd. Informanterna känner varandra väl i och med att de genom sina arbetsuppgifter träffas regelbundet. Det bidrog till en avspänd stämning och kollegialt samtal vilket tangerade formen för fokusgrupp (Kitzinger, i Bryman, 2002). Nackdelen är, som Morgan skriver (Bryman, 2002), att gruppen utgår från att en mängd antaganden är givna och därmed inte anser sig behöva beskriva det explicit. Där tillkom att min bakgrund som nuvarande och tidigare kollega till informanterna, riskerade jag att understödja detta (Bryman, 2002). Några av svaren har till följd av detta krävt vår gemensamma bakgrund, för att kunna uppfattas.

Risken fanns även att respektive informant i grupperna arbetsterapeuterna, skulle uppfatta att svaren var kulturellt förväntade och att endast vissa åsikter var accepterade (Morgan, i, Bryman 2002). Jag har inte uppfattat det så, utan snarare en generositet med att blotta den egna osäkerheten gällande svar på vissa frågor. Arbetsterapeuterna har efter intervjuerna berättat att de uppskattade att de fick diskutera de frågor som ställdes och att det gav dem möjlighet till reflektion.

Utifrån min kunskap om de verksamhetsområden grupperna verkar i, är jag medveten om svårigheten att finna entydiga riktlinjer och regeltolkningar för arbetsuppgifter avseende de områden arbetsterapeuternas frågor berör. Flertalet av frågorna kräver en egen praxis. Därav var det en förutsättning att informanterna var både erfarna inom sitt område och hade uppnått en personlig mognad. Det senare är enligt min personliga erfarenhet en förutsättning för att våga visa en yrkesmässig oförmåga och osäkerhet. Utifrån medvetenhet om detta har jag värderat de svar jag fått i mitt resultat och hur jag tolkat dem.

På motsvarande sätt har jag värderat vad jag själv kan ha tillfört genom mina kommentarer och utfyllnad till det som jag uppfattat att målgruppens informanter avsåg med sina svar men hade svårigheter att själva formulera med ord.

Inspelning kräver vid intervju och transkribering, god teknisk utrustning för att bli hanterbar och säker. Intervjuaren skall även vara utrustningen väl förtrogen inför användande. Detta är något som Bryman (2002) beskriver i sin checklista inför kvalitativa intervjuer och något som jag borde tagit till mig. Inledningsvis användes enbart en enda ljudupptagare; en enkel sådan med få finesser. Redan vid genomförandet av den första intervjun insåg jag detta vara en riskfaktor avseende både säkerhet och hanterbarhet. En ny diktafon inköptes och användes därefter som komplement till den ursprungliga enkla. Vid intervju nr två såg jag även till att vara mer tränad på tekniken.

Transkriberingen har generellt varit tidsödande och åter konstaterades att jag hade behövt bättre teknik. Med sådan teknik hade transkriberingen gått smidigare och snabbare. Dock var transkriberingen värd arbetsinsatsen i och med att denna har på ett tydligt sätt bromsat upp ”lyssnandet” och gett tid att uppfatta vad som berättas. Det har även varit bra att kunna gå tillbaka och plocka material ur intervjuer parallellt.

3.4 Begrepp

Balkong	Med skyddsräckeförsedd platta som skjuter ut från husvägg eller är indragen” (Bodin et al, 2013).
Bostadsanpassning	Behovsprövad anpassning av en ordinär bostads fasta funktioner för att bibehålla eller öka självständighet för en person med funktionsnedsättning” (Termbanken Socialstyrelsen, 2015).
Eget boende	Bostad som den enskilde individen, efter eget beslut och behov väljer att flytta till och bo i. I denna kategori ingår även seniorbostäder.
Funktionshinder	Begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen” (Termbanken Socialstyrelsen, 2007).
Funktionsnedsättning	Nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga (Termbanken Socialstyrelsen, 2007).
Förskrivare/ Förskrivning av tekniskt hjälpmedel	Förskrivare av hjälpmedel är hälso- och sjukvårdspersonal som mot bakgrund av genomförd behovsbedömning, till en namngiven person, väljer lämplig specifik produkt” (Stockholms Läns Landsting, 2015). ”Åtgärd för att förse en person med hjälpmedel för det dagliga livet” (Termbanken Socialstyrelsen, 2013)
Salutogen	Med Salutogen ansats avses: ”Hälsa och ohälsa utesluter inte varandra utan kan ses på ett kontinuum. En helhetssyn på människan är beroende av hur individen kan bemästra omvärlden. Fokus på vad som orsakar hälsa (salutegenes) i stället för vad som orsakar sjukdom (patogenes)” (Medin& Alexandersson, 2000,).
Särskilt Boende	Med införande av Ädelreformen år 1992, kom begreppet ”särskilda boenden” som ett samlingsnamn. Det avser de boendeformer vilka efter behovsbedömning och biståndsbeslut, kan erbjudas personer med särskilda behov, med stöd av Socialtjänstlagen. Dessa bostäder kan inte den enskilda personen skaffa sig på egen hand. (Larsson, 2006).

Tillgänglighet	Ett begrepp som används för att beskriva hur pass väl en verksamhet, plats eller lokal fungerar för människor med funktionsnedsättning ” (Wikipedia, hämtad 2016-03-08). Tillgänglighet är därmed ett relativt begrepp som omfattar två komponenter: personkomponenten och miljökomponenten” (Iwarsson, 2008).
Äldre	För att kunna beskriva en grupp personer inom ett intervall avseende biologisk ålder, behöver dessa personer kunna kategoriseras under ett begrepp. I denna uppsats är fokus på personer 80 och äldre. Inom viss litteratur benämns denna grupp som ”äldre-äldre” i annan litteratur inkluderas de i gruppen ” äldre” och ytterligare sammanhang och litteratur förekommer begreppen den ”fjärde åldern” (Karp et al., 2013). I uppsatsens text förekommer ”äldre”, ”individen”, ”den äldre personen” och avser alla tre, personer med biologiska åldern 80 år och äldre.

4 Resultat

4.1 Balkonginnehavarnas perspektiv

Balkongen erbjuder olika typer av aktiviteter, vilka grupperats nedan under olika rubriker för att beskriva hur balkongen används. Totalt kan 48 olika aktiviteter urskiljas.

4.1.1 Vardagsrummet flyttar ut

Balkongen är en plats som kompletterar bostadens andra rum. Sommartid blir den ett extra rum. De äldre beskriver att det är mer behagligt att vistas ute för att göra de aktiviteter som resterande del av året utförs i exempelvis vardagsrum. På balkongen brukar den äldre sitta i sin stol och där *läsa böcker och tidningar*. Även *surfplatta används utomhus* för att läsa. *Musiken* flyttar ut med hjälp av hörlurar. I stolen *kopplar den äldre av*, låter tankarna komma och gå, löser *korsord* och *handarbetar*

Jag bara sätter mig med bok eller bara för att må bra. Bästa tiden är från klockan 13 till klockan 17. Om Klas är inne i rummet kan jag sätta mig här ibland och tar med mig mina hörlurar och har musik i öronen.

(Rut, 80 år)

4.1.2 En trevlig plats att umgås på

Balkongen är en trevlig plats att *umgås* då informanten vill sitta och prata med gäster eller sin partner. Här sitter man och myser ihop. Det är både trevligare och

festligare att tillsammans med sina gäster fira födelsedagar ute än inomhus, berättar Erik som fyller år på sommaren.

På...födelsedagen tror jag vi satt där.... Jag ser bara att vi hade massor av skålar med jordgubbar och glass. Det blir roligare än att sitta inne faktisk, blir en annan variant...hade trädgård förut..där gjorde vi samma sak .

(Eva, 78år)

Att stå stund en vid balkongräcket och *prata med barnen* som passerar nedanför på väg till och från skolan, är en trevlig stund berättar Anna som på detta sätt blivit vän med barnen. De brukar titta upp mot balkongen och vinkar då de passerar.

4.1.3 Möjlighet att vila

Skönt är att en stund på dagen få vila och *koppla* av ute på balkongen. Det sker främst *sittandes i stol* men Märta, Erik och Eva, njuter av att kunna *ligga utsträckta i solstol* vilket gör att de även kan vila fötterna. Att äta lunch ute och sedan kunna stanna kvar ute för att vila är skönt och bekvämt.

I den nya stolen kunde jag ligga och vila. Jag var lite trött och ville kunna ligga och vila.
(Märta, 100 år)

4.1.4 Äta och förvara mat

Alla informanter berättar att det är självklart att *måltider* äts ute på balkongen. Vanligast är *kaffestunder* för- och eftermiddagar liksom luncher. Frukost, middag och ett glas vin på kvällen sker ute, då det är varm högsommar. Balkongen är även utmärkt att *förvara* mat på berättar Anna och Rut. Utifrån den kyla som råder förvaras vissa matvaror och färdiglagad *varm mat kyls ned*. Där av är balkongen vissa perioder *skaffereri* och andra perioder *frys*.

Ja, det är väldigt stor skillnad mot när vi hade balkongen vid vardagsrummet tidigare. Det är lättare nu (egen kommentar: då balkongen ansluter till köket). Vi är ute på ett annat sätt. Den är som en del av köket vid bra väder. (Rut, 80 år)

Erik och Eva och tycker om att grilla sedan tiden med egen trädgård. Nu blir det allt mer sällan som paret orkar använda *elgrillen* på balkongen.

4.1.5 Observera vad som händer runtomkring

Från balkongen kan man observeras djur, människor och fordon. Det är skönt att *fästa blicken på något i fjärran*. Allmänt intressant är att mer noga följa det som pågår framför och nedanför balkongen. Tid finns att följa det som händer och lära sig känna igen det som passerar ofta. Där av kan Klas rapportera hur *båttrafiken* varit under dagen och vilka bekanta båtar färdats österut eller västerut. Erik är intresserad av bilar, att *följa trafikanternas beteenden* generellt liksom roas av och fundera på vem av *grannarna* bilarna tillhör då de passerar på gatan nedanför.

Jag har totalkoll ...folk som går.. de man känner...ser jag på en gång om de är på väg in i garaget eller om de fortsätter att åka ...jag känner igen bilarna ...vet vilka som står där nere i vårt garaget... kommer till hörnet här så bromsar de ... kör de sakta den här lilla vägen, för att köra in i garaget. De som kör värst de är de som jobbar där ... de kör som idioter....Jag ringde till trafikverket och då satte de upp skyltar för 30 km/ h . (Erik, 86 år)

Anna och Rut gläds *åt barnen som hörs leka* i närheten. När våren kommer och *fiskmåsar*na fått sina ungar i boet på granntaket, följs det noga av Eva som lider med måsföräldrarna då ungarna inte klarar sin första flygtur från taken. *Solens gång över himmelen observeras*. Solens aktuella positioner vid klockslag registreras i minnet och jämförs dag för dag. På samma sätt följs de som sker i naturen vid *årstidens förändring*.

Här kan vi se var solen går ner från vintersolståndet ända till sommarsolståndet. (Klas, 83 år)

4.1.6 Vårda växtlighet

Spannet är stort gällande intresset är för växtlighet bland informanterna. Alla vill dock ha växtligheten i någon form. Maria som har odling som sitt största intresse, har skapat sig ett isolerat växthus med arbetsbänkar på balkongen vilken betraktas som en "arbetsplats" under våren då Maria där tillbringar flera timmar per dag där. Det krävs för att *plantera om* och sköta de 50 krukväxter som har övervintrat där. Maria *driver även upp nya sommarplantor* och berättar...

Det här med att skapa något som kan bli bättre, genom att jag kan hantera det...det blir en enorm tillfredställelse. (Maria, 84 år)

Erik längtar efter *hemodlade tomater och har provat att odla* egna på det som benämns "tomathalvan" av balkongen. Nu när hustru Eva mår sämre än tidigare och Erik ensam utför allt hushållsarbete, räcker inte orken längre för att odla. På "blomhalvan" har Eva sina blomkrukor vilka blir allt färre för varje år. Paret har tidigare haft trädgård och är vana att odla mycket men säger sig nu ha lärt sig att uppskatta enstaka solitärer.

Anna, orkar nu mest om ta hand om enstaka blommor men har tidigare provat odla det mesta och berätta om hur hon ännu sparar på alla blomlökar. Hon hoppas att kunna plantera dem någon gång. I år fick några småplantor räcka. De är plantorna vilka stod i blomsteruppsättningarna från 100 årsdagen. Anna har stoppat ned dem i en balkonglåda.

Att få gå och *plocka bland blomblad och vattna* är en favoritsysselsättning för både Märta och Rut. Balkongens nattkyla används även för *snittblommorna vilka får övernatta* där ute för att förlänga blommornas hållbarhet. Märta, berättade att *kryddplantorna* på balkongen gör maten godare samt om glädjen att *följa utvecklingen av sommarplantor*.

4.1.7 Möjlighet att förvara

Balkongen är ett utrymme som även används att *förvara saker* kortare och längre tid liksom *vinterförvaring av växer*. *Återvinningsmaterial sorteras och förvaras* där. Varje tur ut med något, blir en extrastund på balkongen.

Sen en annan sak ...vi förvarar tomflaskor och sånt på balkongen;, då har man ju anledning att stoppa dit en flaska då och då, ..och kolla att det är ordning och reda.... Vissa tider sätter jag mig naturligtvis inte men vill kanske titta ut över räcket. (Klas, 83år)

Informanterna önskar ha större yta på balkongerna för att kunna vara mer aktiva och tillbringa mer tid på balkongen. Trots att Märta's balkong är sju och en halv meter lång var hon bekymrad vid inflyttningen. Att balkongen endast är en och halv meterdjup gjorde det svårt att möblera för att kunna sitta fyra personer vid ett bord. Det Rut önskar är att det skulle finnas en väggfast hylla som möjliggör att ställa upp saker och få undan dem. Rut berättar att i nuläget måste yta frigöras, föremål och möblemang flyttas inför varje aktivitet som Ruts önskar utföra. Det momentet hindrar både lust och ork.

4.1.8 Vårda kläder

Önskan är att få *hänga och torka sin tvätt* på balkongen men det sker i liten skala. Kläder får dock hänga ute och vädra och *skor putsas* där. Balkongen anges vara en bra plats för att *utföra smutsiga aktiviteter*.

Jag kom på en sak till som du måste ta med; Balkongen är väldigt bra när man ska putsa skor. Då slipper man smutsa ned inomhus. Det är nog inte många som tänker på. (Klas, 83 år)

4.1.9 Väder behöver upplevas

Solens värme och ljus är något som samtliga informanterna berättar hur de *njuter* av på balkongen. De dagar som upplevs vara fina, känner informanterna hur de ”sugs ut”. Det upplevs var en impulsiv handling som leder till att de plötsligt befinner sig där ute på balkongen efter att ha stått och tittat ut genom fönstret för att observerat vädret.

Klas berättar att *väder måste upplevas*. När man är inomhus kan man inte få en bild av vad det är för väder. Därför går Klas ut på balkongen varje dag, året runt och upplever vad det är för väder aktuell dag.

Eva beskriver hur hon ser till att känna vädret och få utekänsla på den inglasade balkongen. Det sker genom att justera de öppningsbara glaspartierna.

Det är där vi sitter ...så öppnar vi ju och sen får man luft och öppnar man ju här på kortsidor så blir det ju genomdrag och då får man lite mera utekänsla ... att luften rör sig det känner man ju..

(Eva, 78år)

4.2 Balkonglivets möjligheter, utmaningar och hinder

4.2.1 Bistå med möbler och trivselfaktorer

Bistå med möbler och trivselfaktorer Regelbundet plockas visset växtmaterial för att ingen växt ska stå skräpig. Om en växt inte kan hållas efter är den inte intressant att ha. Hellre avstår informanten helt ifrån att ha växten, än att ha den i fint skick en kort period och sedan se den vissna i förtid. Flertalet av de äldre informanterna anser att då man inte längre kan sköta levande växter och därmed riskerar att mötas av död växtlighet på balkongen, är det en signal att helt sluta använda balkongen.

... komma ut på balkong, fylld med krukor som är döda som man inte orkar att tömma...Nä.. Hoppas jag har hjälp med någon som röjer.. det är precis som om man är gammal och skötaren tar mig väck.I år hade jag inte någon gran.. den betecknar förfall på något sätt.

(Maria, 84 år)

Balkongen är en plats som smyckas. Det sker både för att var fin när man är där ute och för att ge fin utblick inifrån rummet. Utsmyckningen kan utgöras av ljus, tänd lampa eller blomarrangemang. Märta har låtit en hantverkare sätta upp en lampa på balkongen och den brukade hon tidigare då hon var mer rörlig, gå ut och tända på kvällen för att det såg så trevligt ut från vardagsrummet. Tidigare brukade både Märta och Rut vintertid tända marschaller ute på balkongen inför gäster på besök. Fint gör de äldre även genom att skura golvet regelbundet, i den mån ork och

förmåga finns. Trärallar är fina men det är svårt få bort de lösa material som samlas under och mellan ribborna. Att städa balkong med trall upplevs därför vara jobbigt.

Om balkongen ligger rätt och har vacker utsikt är det härligt att vistas där. Med vacker utsikt kan man sitta hur länge som helst och blicka ut berättar Klas och Rut. Det ska vara en vidsträckt utsikt och vatten för att vara intressant. Hade inte utsikten funnits hade de aldrig flyttat till sin lägenhet. Anna och Eva är tacksamma över att från sina balkonger kunna se stora gamla träd i park intill. Att inte bara se in i ett hus mitt emot, utan kunna ta del av parkens grönska upplevs vara ett privilegium.

4.2.2 Reglera ljus, vind och temperatur

Under vintertid är det inte mycket aktivitet på balkongerna. Anna och Klas försöker dock hålla fritt från snö och för att det inte ska bli för tungt och halt. I och med att balkongen används för matförvaring, sopsortering och är en plats som besöks för att känna in aktuellt väder, sker därför korta besök där ute vintertid.

Så fort julen är utstäddad och ljuset kommer tillbaka börjar Maria längta ut till det hon kallar sin "arbetsplats" på balkongen. Maria tillbringas ett antal timmar åt gången ute på balkongen och det brukar bli några tillfällen per vecka. Alltefter som värme och ljuset kommer tillbaka, desto mer tid tillbringas på balkongen, för nu är det dags att börja jobba med att väcka de övervintrande sommarblommorna. Med vårsolens ankomst går Rut ut allt fler korta stunder. Hon brukar bli stående en stund vid räcket för att beundra utsikten och se hur naturen börja vakna upp. På samma sätt möter Anna våren.

Erik och Eva gör på sin inglasade balkong, motsvande välkomnande av våren. Paret var de första hyresgästerna i det nybyggda huset som beställde inglasning av balkongen. Redan första sommaren uppstod behovet och önskan om att ha en mer skyddad uteplats. Som före detta villaägare var de vana att vara utomhus så mycket som möjligt. Balkongen blev dock för kall och blåsig för Evas hälsa varför paret skaffade sig en modern konstruktion av inglasning för balkong. Paret modell är möjlig att både ha helt stängd och helt öppen. Tack var denna funktion är paret nu mer på balkongen stora delar av dagarna, från ca april till oktober. Paret är mycket nöjda och tycker inglasningen ger balkongen stort mervärde. Innan de beslutade sig att tacka ja till den nybyggda lägenheten, hade de noga suttit utanför byggarbetsplatsen och bevakat hur solen rörde sig framför huset. Som tidigare nämnts öppnar Erik och Eva alltid upp tillräckligt för att kunna känna lite luft som rör sig. Vid regniga och fuktiga dagar står en värmefläkt påslagen för att värma fötterna. Det sätt balkongen används av paret överensstämmer med arbetsterapeuternas erfarenheter från hembesök hos äldre med inglasade balkonger. Dessa äldre ses sitta på sina balkonger och mysa från tidig vår till höst.

Märta och Rut väntar in mer värme innan balkongen börjar användas på riktigt. I början av maj brukar båda balkongerna få nya penséer. Då börjar balkongen åter besökas längre stunder.

Passagen ut till balkongen används även som en mellanzon mellan ute och inne. De äldre och arbetsterapeuterna beskriver hur skönt det är som äldre att kunna placera sig på en stol strax innanför balkongens dörröppning. Genom att man sitter inomhus, blir det lä och varmt. Solen kan värma ansiktet och utekänslan upplevas. Solstrålarna dämpas lite av balkongen ovanför och rummets tak. Där blir en perfekt mix av sol och lä. De äldre uppskattar och strävar efter, att ha balkongdörren öppen då de vistas inomhus i balkongens innanför liggande rum. Det ger en upplevelse av att vara ute.

Som båtägare är du ju van att vara ute och då saknar du ju det när du inte har båt...balkongen är blir det ju det...fantastisk sak, när vi är i köket öppnar vi balkongdörr upplever vi att vi nästan är som vi är ute. (Klas, 83 år)

Om det är lagom mycket sol och inte för blåsigt under sommartid, är samtliga av del äldre ute större del av dagarna. Blåst upplevs vara obehagligt och undviks helt av de informanter som har de mest oskyddade balkongerna. Både Maria och Märta har indragna balkonger med skydd på tre sidor. De upplever inte blåsten vara problem i samma grad. Rut önskar att någon form av vindskydd skulle finnas. Det skulle vara bra för både makarna och blommorna tror Rut.

Vid höghet kan det mitt på dagen bli för varmt på balkongen. Speciellt under högsommartid. Det är svårt att skärma av solen som tar sin in på något sätt. Följden blir därför att de äldre hellre väljer att vara inom-än utomhus några timmar. Balkongen uppges denna period vara som bäst under morgonen, när eftermiddagsljuset kommer och under varma sommarkvällar.

..jo därför att solnedgången..att luften är så härlig ..brukar titta på kvällen ut mot parken och fontänen och ibland går jag dit ut för att se solen gå ned mellan träden. Det är som kristall. Jättest. (Anna, 101 år)

Anna, Märta och Klas är alla synskadade. Klart solljus vid högsommartid hindrar dem helt att vara ute berättar de. Det blir för ljust och stor balkongmarkis krävs. Hos Klas är markisen nere nästa hela sommaren. Markisen dämpar även ljuset in i bostaden, vilket uppskattas. En markis kan även vara bra vid regn berättar Märta som har en indragen balkong i kombination med sin nu eldrivna markis. Märta berättar..

Jo, då kunde man sitta nära väggen. Jag blev aldrig blöt för jag hade ju markisen. Det var ganska mysigt. (Märta, 100 år)

4.2.3 Göra tillgänglig och trygg balkong

De äldre säger sig i nuläget vara nöjda med sina balkonger vad gäller att kunna komma ut på dem utan att vara oroliga att något ska hända. Ingen av dem har i nuläget några stora nivåskillnader och det gäller generellt även inne i bostäderna.

Så var det inte för Anna innan hon ramlade och fick tre revbensfrakturer. Anna berättar att arbetsterapeuten efter frakturen kom hem till henne flera gånger. Under en tid och tränade de hur Anna skulle göra för att kunna gå med en rullator både inne och utomhus. Annas arbetsterapeut gick genom vad som behövde förändras i bostaden. Hon föreslog bland annat, att Anna skulle söka bostadsanpassningsbidrag för den 20 cm höga nivåskillnaden mellan balkongens golv och rumsgolvet innanför. Då fick Anna nivåutjämnade trätrallar byggda av en duktig snickare. Det fungerar bra och Anna kan därför i nuläget utan problem, gå ut och in på sin balkong.

Det som Anna beskriver, berättar arbetsterapeuterna, är för dem frekventa åtgärder. De äldre som fått trallar har uppfattats vara generellt nöjda med estetiken och påtalat att det även blivit skönare att gå på balkongens golv. Vidare berättas att utifrån den äldres förmåga och förutsättningar i miljön, hittas en metod som den äldre prövar och tränar för att sedan kunna behärska och känna sig trygg med. Genom att ha fått pröva en ny metod och samtidigt ha arbetsterapeuten närvarande har inneburet att de äldre senare vågat utföra momentet självständigt.

Exempelvis kan en ny metod vara att använda de stödpunkter som arbetsterapeuten har hittat och rekommenderat. Arbetsterapeuterna uppmanar till att ta stöd med händer på möbler eller som i dörrpassagen ut och att greppa om dörrkarmen. Ett nytt handtag i anslutning till dörröppningen kan vara en lösning för någon annan. Handtaget monteras genom bostadsanpassning.

Stora nivåskillnader finns på samtliga balkonger i de äldre husen berättas vidare. Hindren utgörs både av höga trösklar och stor skillnad mellan balkonggolv och innanför liggande rums golv. Bostadsanpassning för höjdujämnade åtgärder rekommenderas därför ofta. Det krävs dock att övriga förutsätter finns för att den äldre ska ha möjlighet att komma ut. Att kunna komma ut och vara på en balkong när man har rullstol är ingen självklarhet. Det behövs stor golvyta för att ha plats att manövrera i och med rullstolen bör kunna vändas i någon riktning. De ofta förekommande komfortrullstolarna och elrullstolarna avsedda för de mest funktionsnedsatta äldre, kräver ytor vilka inga äldre balkonger erbjuder i standard. Inte ovanligt är att även aktuell balkongs dörröppningar är för smal. Bostadsanpassningsåtgärder för att skapa tillgänglighet i sådan situation anser inte arbetsterapeuterna vara rimligt eller praktiskt genomförbart.

Smala passager är problem även när andra gånghjälpmedel används. Rollatorer som blir allt vanligare att ha i sin bostad, kräver rymliga mått vid passager och har

begränsade köregenskaper över hinder, exempelvis trösklar. Från anhöriga och övrig vård-omsorgspersonal påkallas insatser från arbetsterapeuten för att hitta en lösning. Kan den äldre träna, hitta ny metod eller för en kort stund förflytta sig med annat gånghjälpmedel i passagen och eller ute på balkongen, möjliggörs ökad tillgängligheten. De äldre kan för dessa situationer få förskrivet exempelvis annan modell av rollator. Det kan även vara ytterligare ett gånghjälpmedel som betastöd, käpp eller gåbock. Förskrivningen stöds av gällande regelverk i Stockholms Läns Landsting.

Trots att Eva och Erik bor i en modern lägenhet finns en liten golvlist i dörröppningen. Det ställer till det för Eva, som för varje steg att ta, är beroende av sin rollator. Eva, som önskar vara ute mycket på sin inglasade balkong, försöker att självständigt ta sig ut och in med hjälp av rollator. Eftersom rollatorhjulen inte klarar att ta sig över golvlisten krävs dock att Eva varje gång golvlisten passeras, måste lyfta rollatorn över listen. Det minst svåra för Eva är att komma ut. Att gå in från balkongen är alltför svårt och osäkert. Erik behöver därför hjälpa till med mindre lyft av rollatorn. Utan Eriks insats, skulle risken vara stor att Eva blir kvar på balkongen. Eva vill dock klara att gå ut och in, själv.

...lite får jag lyfta, jag klarar den kanske in om jag ger mig sjutton på det (Eva, 78 år)

Som Eva beskriver är det svårt att passera nivåskillnader med hjul. Där av kan eventuellt behöva tränas hur man bäst hanterar sitt hjälpmedel. Arbetsterapeuterna beskriver hur de tränar de äldre och lär ut hur de ska köra rullstolar baklänges över låga och hindrande balkongtrösklar. Där igenom utnyttjas det är lättare få rullstolens stora bakre drivhjul att ta sig över hinder, än de främre och mindre länkhjulen.

Balkongen är en plats att känna sig trygg på men även en plats som ger viss otrygghet. Klas beskriver nedan trygghetskänslan som balkongen ger men påtalar även att en balkong ska ligga några våningar upp, för att hindra kriminella att kunna ta sig upp och sedan vidare in i bostaden

När man är ute på balkongen upplever man att man är i mer skydda miljö, oåtkomlig från de man har kring sig när man är ute (egen kommentar; i förhållande till att vara utanför bostaden) Det kan vara ganska skönt... en strävan vara mer skyddad, så att säga. (Klas, 83 år)

Anna berättar att hon påverkas av känslan att någon kan ta sig in i bostaden via balkongen. Sedan i somras känner sig inte Anna lika säker längre. Balkongdörren får bara stå tå öppen, om hon har den under uppsikt. Orsaken är att fastighetsägaren har byggt om under hennes balkong vilket resulterade i att det med blev det mindre avstånd mellan marken och Annas balkong.

Med den hörselskada Maria har, krävs att hon kompenserar med större uppsikt än hon gjort tidigare. För att känna sig trygg säger sig Maria behöva vara på en yta

som hon kan ha uppsikt över. Den täckta balkongen som Maria har skapat sig är i dag en plats som hon upplever sig kunna kontrollera.

Dörren på balkongen kontrollerar Anna lite extra med erfarenhet av att en gång ha blivit utelåst på balkongen. Som tur var hade hon då sällskap och tillsammans kunde de reda ut situationen. Problem med tunga dörrar och balkonglås känns igen av arbetsterapeuterna. Risker att någon patient inte ska klara ta sig in igen från sin balkong finns alltid i bakhuvudet.

4.2.4 Identifiera och träna nya strategier

Maria påpekar, att det är mycket viktigt att man som äldre ser till att göra det lätt för sig och förändrar sina vanor. Man behöver skaffa sig nya strategier.

Det är svårt att komma ned till marken alltså ska det väldigt gärna finnas på högre höjd...viktigt att ha bra redskap som är lätta, behändiga som kan finnas till hands. Man ska inte behöva springa och leta (Maria 84 år)

Det innebär att man ska ha de saker man behöver ute på balkongen. Då slippa man gå in och leta efter dem. Vidare berättar Maria att med en uppsättning lämpliga redskap som är lätt åtkomliga, går det att starta direkt då lusten kommer.

Man ska även skaffa lätta små vattenkannor för att orka lyfta vatten till sina växter berättar Maria. Vatten måste finnas tillgängligt för att det skall vara möjligt orka odla som äldre enligt Maria. Vidare berättas, att då tunga föremål ska lyftas med två händer, tänker hon sig för. Maria har allt mer börjat be dottern om hjälp för att inte riskera att ramla.

Metoder för att få med sig föremål ut på balkongen, är något som arbetsterapeuterna lär ut liksom att planera för att förenkla utförandet av andra aktiviteter. Det berättas hur tips ges att använda kläder med stora fickor. Då kan föremål tillfälligt kan stoppas ned i fickorna, för att sen transporteras. Som ytterligare exempel berättas om hur de lär äldre få med sig kaffe på balkongen. Detta kan vara problem när rollator används och den fyllda koppen som ställs i rollatorns korg, lätt skvimpar över. Att då få lära sig att kaffet först behöver hällas upp i ett slutet kärl, exempelvis termos för att transporteras, kan lösa problemet.

4.2.5 Utveckla nya förhållningssätt

Kläder som ska hittas, kläs på för att kunna vara ute en stund när solen tittar fram, kan utgöra ett hinder för att utevistelsen blir av. Om exempelvis ett par skor är jobbiga sätta på fötterna, kanske den äldre som har nedsatt rörelseförmåga eller ork, ger upp. Motivation som behövs för att kunna komma ut, inte räcker till. Den äldre själv kanske upptäcker eller tipsas om, att lösningen finns i att använda tofflor, eftersom

dessa är lätta att bara klivas i. Då blir hindret plötsligt mindre och motivationen kanske räcker för att ta steget ut på balkongen.

Arbeterapeuterna berättar hur den äldres vilja och förmåga att ta till sig nya metoder påverkar aktivitetsnivån. Den äldres acceptans eller brist på acceptans bidrar. Att i nu läget behöva utföra moment på en lägre nivå än man tidigare gjort, har stor betydelse för utfallet på utförande av aktiviteten. De äldre som kan tillåta sig att utföra en aktivitet mindre avancerad nivå än tidigare, uppfattas finnas glädje i aktiviteten, berättas vidare. För den äldre som tidigare genomför en aktivitet på en hög nivå, kanske som en expert, tenderar det dock att vara svårare att finna någon glädje och motivation för att utföra aktiviteten mindre avancerat än tidigare. Arbetsterapeuterna har upplevt att det generellt är svårt att motivera någon som inte själv vill utföra föreslagen aktuell aktivitet utan det måste finnas en egen inre motivation.

4.2.6 Samverka med nätverk och avlägsna organisatoriska hinder

De äldre berättar hur balkongen *vårdas* och hålls ren för att vara trivsamt samt att *golv och trallor skuras* flera gånger per sommarsäsong.

Även vintertid sker omvårdnad av Anna och Klas. De *skottar snö* för att inte balkongen ska bli för tung och isig.

Rut säger att rengöringen av balkongtrallarna är hennes största problem med balkongen. Trallarna är för tunga att lyfta upp att sedan ska kunna göra rent under dem. Det blev ännu svårare göra rent efter att balkongen hade utrustats med nya större krukor. Dessa krukor är tänka att kunna stå kvar fyllda med jord vintertid. Krukornas syfte var att förenkla vissa moment men det missades att krukorna hindrade att kunna lyfta på trallarna. Rut är därav mycket angelägen att ett nytt golv kan ordnas till nästa sommar. Även Anna har svårigheter med sitt trallgolv och strävar efter att det ska vara städlat och rent. Mellanrummet mellan träribborna på trallarna *dammsugs* av Anna.

.. inget på balkongen som de behöver gör... hemtjänst som ska städa och jag har bett att dammsuga och torka golvet men det gör det med en liten hartass...Ja, jag dammsuger allt som kommer ..och så skottar jag bort snö...har jag ju en lite sopskyffel, en sån som där plåtskyffel som jag använder” (Anna, 101 år)

Tidspress och inom vårdgivares organisationer hård intern kontroll resulterar i att tid sällan finns för att göra insatser utanför vad uppdraget anger. Det är få anställda, som anser balkongens skötsel ingå i deras uppdrag. Därför finns ingen person som kan hjälpa de äldre med insatser som tar extra tid eller saknar rutiner. De överfulla balkongerna förblir därför överfulla. Arbetsterapeuterna försöker hitta någon i den äldres sociala nätverk som kan göra en insats. Vid brist på närstående, söks hjälpen av person från väntjänstorganisation. I den praxis som gäller för de vårdinsatser

vilka ges med stöd av Socialtjänstlag (SFS 2001:453), finns mallar för hur lång tid varje typ av insats får ta, berättar arbetsterapeuterna. Det finns även mall för vilken tid det får ta att bistå en äldre person att vara utomhus en stund. Generellt uppfattas samtliga mallar vara för snäva för att ge kvalitet i form av närvaro hos den äldre. Dessa mallar medger inte tillräcklig tid att understödja självständighet genom att tillåta den äldre själv att få utföra det hen klarar eller tränar för att klara. Här säger sig arbetsterapeuterna ifrågasätta beslut och verka för ändring av hur den enskilde äldres vårdinsatser utförs.

De äldre som inte själva kan ta sig ut eller in från balkongen, har liten möjlighet att kunna vistas på balkongen berättar arbetsterapeuterna. Två orsaker nämns; att vårdpersonalen sällan har tid att sitta med en stund tillsammans med den äldre liksom att vårdpersonal inte heller lämnar äldre person ensam kvar på balkongen. Det senare skulle kunna var möjligt om garantier finns att någon person kommer inom rimlig tid, för att hjälpa den äldre tillbaka in igen.

Vård och omsorgsutförare drabbas frekvent av plötslig underbemanning. Vid dessa tillfällen ändras all planering och fokus blir att utföra högprioriterade insatser. Till de minst prioriterade hemtjänstinsatserna skattas utevistelserna, varför dessa utgår säger arbetsterapeuterna. Dagar då tid finns att hjälpa en individ att komma ut, kan dock den äldre uppfatta att erbjudandet om få komma ut, presenteras alltför hastigt inpå genomförandet. Reaktionen kan bli att impulsivt tacka nej. Även den som i grunden är motiverad till att komma ut, kan tacka nej när utförande upplevs komma alltför plötsligt inpå erbjudande. Tanken att snart gå ut måste hinna landa. Den äldre behöver mentalt hinna förbereda sig på den kommande aktiviteten.

4.3 Sammanfattning Resultat

Balkongen uppfattas erbjuda en skyddad, trygg och avkopplande utevistelse och bekräftar den äldres identitet.

Balkonginnehavarna beskriver 48 olika aktiviteter som genomförs på balkong. Platsen beskrivs vara ett extra rum. Beroende på årstid kan platsen användas som ett vardagsrum eller komplement till köket.

För att det ska vara trevligt att vistas på balkongen, vårdas denna regelbundet. Vård av golv upplevs av några informanter vara ett problem. Balkongen utrustas med matta, möbler samt blommor och inför specifika tillfällen används medvetet balkongen som ett fint blickfång inne ifrån bostaden.

Växlighet förekommer i olika grad och de äldre påtalar det vara en självklarhet att balkongen ska ha grönska. Utifrån den äldres intresse, erfarenhet, funktionsnivå och platsens möjlighet, odlas och vårdas växlighet på balkongen. Detta ger positiva upplevelser, både avseende etiska värden och aktivitetsförmåga. Omvårdnaden av

växtlighet bidrar i hög grad till att balkongen besöks. Det motsatta ange uppstå då förmågan inte längre finns att på platsen upprätthålla aktuell nivå av växtlighet. Att behöva möta död och skräpig växtlighet, blir synonymt med den egna oförmågan och som en informant beskriver det: att möta "det egna förfallet" Därav, finns hos de äldre en strävan att ha balkongens växtlighet, på en nivå som självständigt kan hantera och kontrollera.

Det är trevligt att vistas på balkongen om temperaturen, vind och sol bedöms vara lagom i förhållande till det skydd mot väderpåverkan som balkongen erbjuder. Det är generellt, sommartid som informanterna använder balkongen stor del av dagen, Finns tillgång till inglasad balkong ökar användningen både avseende perioden och tiden/tillfälle. Vår och höst sker mer sporadiska besök där ute för att göra ett ärende balkongen eller för att skapa sig en uppfattning av vad som händer utanför bostaden. Genom att stå vid balkongräcket deltar informanten i världen utanför bostaden och upplever sig kommunicera med omvärlden. Strävan finns att uppleva rådande väder, tidens påverkan på solen samt i viss mån även årstider.

För den som har nedsatt gångförmåga eller använder hjälpmedel på hjul, kan nivåkillnader i passagen mellan balkong och innanför liggande rum, hindra användandet av balkongen. Golvyta liksom dörröppningens bredd, påverkar tillgänglighet. Skrymmande hjälpmedel hindras passage och manövrering på balkongen om inte yta och dörröppning motsvarar behovet. Äldre balkonger har en byggstandard som, generellt resulterar i lägre grad av tillgänglighet. Denna standard exkluderar de individer som på balkongen behöver manuella och eldrivna rullstolar.

Frekventa insatser från arbetsterapeut är att introducera bostadsanpassningsåtgärder samt tillsammans med den äldre, hitta och träna nya strategier. Även förskrivning av gånghjälpmedel vilka specifikt är avsedda för balkongen, bidrar till att tillgänglighet ökar liksom motivationen att utöva aktiviteter på balkong.

5 Diskussion

5.1 Hur skapa meningsfull vardag med balkong

Balkongen beskrivs vara en viktig plats för målgruppen. Den ger möjlighet till ett utbud av aktiviteter vilka innehåller att "göra" (doing), "vara" (being), "tillhöra" (belonging) och "bli" (becoming). (Hamell, 2004), (Isaksson, 2007), (Persson, Erlandsson, Eklund och Iwarsson, 2001), De äldre beskriver hur de praktiskt utför olika moment vilka ger ett resultat för stunden eller avser att ge ett kommande resultat. Aktiviteterna kan därför tolkas att vara meningsfulla enligt Isakssons (2007) sammanställning. De sker på de tre nivåerna "macro-", "meso-" och "micronivå" (Persson et al, 2001) och arbetsterapeuterna beskriver tydligt hur de i sin roll går in på lämplig aktivitetsnivå, för att där hitta ny metod som sedan tränas. Exempelvis kan arbetsterapeut hitta stödpunkter som ger den äldre självständig förflyttning på eller till balkongen. Stödpunkten kan vara vägen till att ge den äldre möjlighet att sitta i solen och njuta en stund. Med vidare exempel "att vattna och sköta om växter" beskrivs det enligt modellen av Persson et al, (2001). att vara en aktivitet med resultat som inrymmer alla de kategorier som meningsfull aktivitet innehåller. Här ger såväl konkret, symboliskt och personligt värde. Blommans utveckling och överlevnad ger personlig tillfredställelse, bekräftelse på att den egna förmågan ännu finns kvar samt en konkret vacker levande blomma.

5.2 En trygg plats som manifesterar hopp och liv

Platsen genererar ett flertal positiva känslor och erbjuder ett brett utbud av aktiviteter för målgruppen. Aktiviteterna utgörs dels av specifika meningsfulla aktiviteter, vilka enbart kan utföras i denna miljö och meningsfulla aktiviteter som integreras i de övriga aktiviteterna i den äldres vardag. Balkongen betraktas både som ett komplement till bostaden och en egen värld. Platsen är sluten och uppfattas vara trygg,

ett rum och "healing garden" (Stigsdotter& Grahn, 2002). Här manifesteras hopp och liv. När platsen besöks kan utvecklingen av spirande växtlighet i enskilda krukor och omgivande natur följas.

Tillvaron på balkongen, erbjuder om platsen utformas väl, möjlighet att vara fysiskt-, kognitiv- och socialt aktiv på en nivå som kan möta den äldres förmåga. Maria beskriver hur hon på balkongen efter vintern, ger sig hän i att väcka sina övervintrande blommor. Här uppsluka hon av uppgiften som är väl förberedd för att kunna utföras på sin funktionsnivå. I dessa stunder mår Maria bra och glömmet vardagsproblem hon annars funderar på. Hon uppnår här det som Csikszentihályi benämner "Flow" (Bengtsson, 2003).

Balkongen är ett ingenmansland som saknar form, och innehåll. Inom vården saknas även någon funktion som har ansvaret för platsen. Såväl balkongens styrka som svaghet, ligger i dess odefinierade och fria form. I och med att balkongen är helt fri från signaler vad som förväntas att göras på utrymmet, finns förutsättningar att förvandla balkongen till vad som helst. Det krävs dock att det finns någon som har förmågan att utföra detta. Motsatsförhållandet är att dess fria form kräver förmåga och resurser att förvandla balkongen till något önskvärt och för individen användbart. Som Ahlström & Kjellberg (2011) skriver, är sannolikheten liten att balkongen blir välanvänd om inte resurser och intresse finns.

Många exempel på oanvända balkonger kan observeras i ett genomsnittligt bostadsområde. För målgruppen är inte förutsättningarna att lyckas bättre än genomsnittliga balkongägaren utan snarare sämre. Därför är av största vikt att det finns någon som har kunskap, mandat och intresse att hjälpa den äldre personen att skapa sig en attraktiv och fungerande balkong. Just tillgången till någon som har mandat att bistå den äldre för balkongens utformning och skötsel brister i dag. Balkongen är ett ingenmansland i vissa vårdsammanhang. Intressant vore att få veta om ett vidare synsätt beträffande den äldres behov, skulle kunna förändra bedömningen av omsorgsinsatser och möjliggöra åtgärder som exempelvis omvårdnad av den äldres balkong?

Det har tydligt framkommit att målgruppen anser det vara viktigt att balkongen kan vårdas samt har ett estetiskt golv. Det exemplifieras då Anna 101 år, beskriver hur hon med hjälp av dammsugare och skurtrasor försöker hålla efter sitt trallgolv. Samtidigt som Anna är tacksam för att genom bostadsanpassningsåtgärder fått möjligheten att kunna komma ut på balkongen, undrar Anna över varför hon inte kan få hjälpen att vårda sin balkong exempelvis genom hemtjänstinsatser. Anna försöker att själv lösa problemet med städningen, trots att det är olämpligt i och med att aktiviteten kan genererar fallrisk. Troligen har Anna gjort en snabb riskbedömning inför sitt beslut att själv lösa problemet genom att på egen hand. Resultatet av sådan eventuell riskbedömning, skulle kunna förklaras av den kognitiva påverkan som åldrande medför enligt Baltes& Smith (2003). Annas problem att få hjälpen vårda

balkongen visar även att i vården för de äldre i eget boende, kan finnas motsvarande ”organisatoriska hinder” som det enligt Bengtsson (2003) finnas inom särskilda boenden. Organisatoriska hinder som detta exempel, kan vara en del i det missnöje som de äldre med komplexa och omfattande hjälpbehovs anger i Socialstyrelsen rapport (Socialstyrelsen, 2015)

5.3 Verka för tillgänglighet genom preventivt arbete, arbetsterapeuter och bostadsanpassning

Balkongens tillgänglighet styrs dels av var i bostaden den är placerad och hur väl den uppfyller de byggnormer som råder i dag. Äldre balkonger anses av arbetsterapeuter ha uppenbart sämre förutsättningar att vara tillgänglig för en person med nedsatt förflyttningsförmåga. Främsta orsaken till bristande tillgängligheten är avsevärda höjdskillnader mellan balkongens golv och innanförliggande rums golvyta. Därtill finns även en tröskel vilken är högre än motsvarande balkongtröskel i en modern bostad. En förskrivna rullstol till boende i äldre fastighet medför därför med stor sannolikhet, att användning av balkongen hindras, om inte kompenserande åtgärder sker. En kompenserande åtgärd som BABhandläggarna (Handläggare BAB, personlig referens 2015-04-23) beviljar är avåkningsskydd för utrymmet mellan golv och balkongfronter. BABhandläggarna misstänker dock att antalet sådana åtgärder är underrepresenterat. Problem med mellanrummet mellan balkongplatta och räcke uppstår enligt Wemme (personlig kommunikation 2017) därför att den som har nedsatt rörelseförmåga måste för att ta sig runt, med rullstol eller rollator vända i flera små steg. Metoden kommer att bli köra växelvis framåt och bakåt. Det innebär att ett flertal backningar genomför. På grund av den nedsatta rörelseförmågan har den äldre troligen svårt att hålla koll och se över axeln, hur nära kanten hen befinner sig. Till följd av bristande uppsikt blir risken stor att komma för nära mellanrummet och av misstag köra ner med ett hjul. Mellanrummet mellan platta och räcke innebär samma typ av hinder för en funktionsnedsatt person, en nedåtgående trappa i anslutning till vilplan, gör. Sådana trappor förekommer i trapphus. Dock anges tydligt att för en sådan trappa, behövs ett extra utrymme för att kunna vända säkert (Wemme, personlig kommunikation 2017).

Det är inte enbart med rullstol som det uppstår svårigheter vid manövrering. Rollator som i dag är ett av de mest frekvent förskrivna hjälpmedlen, kräver också stor yta för att kunna manövreras. Om ytan för att manövrera rollatorn inte räcker till eller om nivåskillnader finns, blir rollatorn för den äldre oanvändbar. Alternativt används den med förhöjd risk att falla. Det senare belyses genom Evas försök att lyfta rollator över golvlisen.

Risken är stor att även en balkong i nybyggd bostad har brister gällande tillgänglighet. Som både Wemmme (personlig kommunikation 2017-) och BABhandläggarna (personlig kommunikation 2015) påtalar behövs ögon som mer noga än i dag granskar efterlyndnad av bygglagstiftningen och tillgänglighetsperspektivet.

Strävan bör vara att personer i fjärde åldern har en bostad som tillgodoser behoven de kommande åren. Som Iwarsson skriver (2008), är det angeläget ur ett hälsoperspektiv att arbeta preventivt med åtgärder som bidrar till en ökad medvetenhet om bostadens betydelse. Information bör därför ges till personer i den tredje åldern, om vikten av att ha en välfungerande bostad inför ingången i den fjärde åldern. Där i vägledningen kan ingå de kriterier som bör stävas efter vid val av ny bostad alternativt om en ombyggnation den befintliga bostaden planeras.

Vid samtalet med handläggarna för bostadsanpassningsbidrag framkom, att behovet av BABåtgärder avseende balkong, skattas vara större än de antal ansökningar som inkommer. Differensen antogs främst vara, hos den äldre en bristande kunskap om möjlighet att söka för åtgärder avseende balkong. Ytterligare ett skäl som uppgavs var bristen på praxis för de åtgärder som gränsar till icke fasta funktioner i bostaden. En gynnsam utveckling bör därför vara att, med hjälp av de bedömningsinstrument som Iwarsson & Ståhl (2003) efterfrågar, kunna styrka nödvändigheten av de åtgärder som ännu saknar praxis. Det bör kunna driva på medvetenheten om tekniskt möjliga anpassningsåtgärder.

Den arbetsterapeutiska professionen är angelägen part i vårdteamet för den äldre. Arbetsterapeuterna beskriver hur de tillsammans med de äldre, träna in nya strategier och hjälpmedel. Syftet är att skapa förutsättningar för att kunna använda balkongen trots funktionsnedsättningar och brister i miljön. Nämnda åtgärder inkluderar tekniska hjälpmedel vilka specifikt har provats ut för balkongen. Som arbetsterapeuterna beskriver är en frekvent åtgärd, är att komplettera befintliga gånghjälpmedel med ett mindre skrymmande gånghjälpmedel i syfte att möjliggöra balkongliv. En rollator kan exempelvis bytas till en smalare modell av rollator. En risk med detta kan emellertid vara att den äldre därmed hänvisas till ett hjälpmedel vilket har något sämre säkerhet än det vad befintliga hjälpmedlet hade. Varje förskrivning bygger dock på en riskanalys och avvägning

Förskrivningen som i sin tur leder till fallprevention förutsätter ett lokalt regelverk som stödjer förskrivning av aktuellt hjälpmedel på en nivå motsvarande den äldres behov (Larsson, 2006), (Löfqvist & Hedberg-Kristersson, 2009). Som Larsson (2006) skriver är regelverken lokala och skiljer sig åt vilket är mig väl känt från mitt dagliga arbete inom Hjälpmedelsverksamhet i Stockholms Läns Landsting. Det finns därför skäl att anta, att det i delar av Sverige finns sämre förutsättningar för preventiva fallåtgärder genom att förskriva hjälpmedel till balkong, är in andra delar av Sverige.

De äldre beskriver hur de upplever sig vara ute då de vistas på balkongen. Det gäller även Eva och Erik som har inglasad och öppningsbar balkong. Känsla av att vara ute är något som informanterna eftersträvar. Sol och värme är viktiga faktorer för att vistas längre stund på balkongen. Det är också detta som i hög grad är signalen för att gå ut och skapa själva tillfället att vistas på balkongen. Därför är angeläget att balkonger för äldre personer erbjuder sol och värme.

Möjlighet att ta del av det som sker nära utanför bostaden är också något som uppskattas. Balkongen blir en plats där den äldre kan kommunicera med omvärlden och känna sig delaktig. Dessa egenskaper kan motverka den känsla av isolering som Baltes & Smith, (2003) och Larsson ,(2006). uppger riskerar att komma till följd av försämrad hälsan i kombination med förluster avseende relationer, socialt liv och möjlighet att utföra meningsfulla aktiviteter.

En fundering är hur vi i framtiden kommer att tillgodose behovet av att kunna kommunicera med omvärlden från vår bostad i och med att trenden går mot att bygga allt högre hus. Intressant vore få veta om känslan av isolering kommer att öka med framtida höga hus. Vi går även mot en utveckling av balkonger som blir allt mer öppna och oskyddade för insyn. Det går därmed tillbaka mot den historiska sceniska utformningen som Ahlström & Kjellberg (2011) beskriver. De nya balkongerna ger inte känslan av att befinna sig i ett slutet skyddat rum. De äldre som säger sig uppskatta känslan i det skyddade rummet blir förlorare när arkitekter strävar mot den nya öppenheten som anses ge god estetik. De äldre vill inte befinna sig på scenen. I stället vill de äldre befinna sig i skydd på "parketten" och betrakta scenen nedanför sig.

5.4 Inglasade balkonger kan ge ökad tillgänglighet och användningsgrad

Ett utmärkt sätt att öka användning av balkonger är att ha öppningsbar inglasning. I studien framkommer tveksamhet hos de äldre till att glasa in sin balkong. Skälet är att de äldre tror sig inte få samma känsla av att vara ute, som de har upplevt sig få på en icke inglasad balkong. Intressant var därför att höra att Eva och Erik har insett vad som behövs för dem ger upplevelsen av att vara utomhus, när de sitter på sin inglasade balkong. För paret räcker det att få luften i liten rörelse. Deras upplevelse av att vara utomhus överensstämmer med hur Bengtsson (2003) beskriver känslan av cirkulerande luft vid utevistelse. Paret skapar luft i rörelse genom att öppna fönsterpartier på två olika ställen av den inglasade balkongen. Resultatet av parets upplevelser tyder på att det inte behöver vara stor del öppna glaspartier för att ge upplevelse av att befinna sig utomhus. Likaså tyder resultatet på att de balkonger som

är inglasade ger väsentligt högre användningsgrad än de utan inglasning. Finns därtill möjlighet att erbjuda tillskottsvärme kan användningsgraden sannolikt öka ytterligare. Tillskott av värme kan antas öka användningen även på en icke inglasad balkong. Som Åström (personlig kommunikation 2015) nämner, finns två stora vinster om permanent öppningsbar inglasning av balkonger, kan projekteras och byggas redan vid nyproduktion. De permanent inglasade balkongerna skulle möta fastigheternas behov av fuktfria balkonger och målgruppens behov av ökad tillgänglighet och användning sett till helår. Det bör därför finnas skäl att sträva mot nyproducerade fastigheter med öppningsbara permanent inglasade balkonger. Som nämndes av Åström (personlig kommunikation 2015) påverkas balkongens utformning av bostadsrättsföreningarnas ekonomiska intressen. Att bostadsrättsföreningarna har intressen av att kunna erbjuda inglasning av balkong som ett av tillvalen vid köp av nyproduktion, kan ses som hinder av utveckling mot nyproducerade bostäder med permanent inglasning av balkongen. Således hindrar det både utveckling mot ökad tillgänglighet och användning av balkongen för de äldre.

Kan en miniminivå vara att bygga balkonger med permanent inglasning i det som kallas 55+ bostäder? För dessa bostäder kan förmodas att blivande ägares syfte med köpet, bland annat är att skaffa sig funktionell boendemiljö inför sin ålderdom. Om miljön stödjer åldrandet kommer bostadsinnehavaren troligen bo där under lång tid. Permanent inglasning skulle därmed kunna bidra till både ökad tillgänglighet och ökad användningsgrad av balkongen, för framtida äldre-äldre.

6 Åtgärdsförslag

6.1 Inledning

Under processen för denna uppsats har vid sökningar i ämnet tillgången på litteratur och studier, generellt varit mycket begränsat. Det som finns att läsa med inriktning balkong, har främst fokus på yngre och rörliga personer. Det gäller så väl hur balkong ska användas som hur den utrustas. Jag har därför valt att i uppsatsens sista del göra en detaljerad vägledande text som åtgärdsförslag. Utifrån min profession, privat- och yrkeserfarenhet, studiens resultat och litteratur har jag här sammanställt ett antal åtgärder som kan för målgruppen bidra till att öka genomförande av meningsfulla aktiviteter. Följande rekommendationer kan användas inom det ansvarområde som benämns ”egenansvar. Som tidigare nämnts är syftet med dessa åtgärder att kompensera funktionsnedsättning, vilket kan ske genom exempelvis köp av konsumentprodukt eller en förändring i bostadens möblemang och eller dess placering.

Texten kan ses som en idébank och förhoppningen med denna är att vägleda vårdpersonal, anhöriga och övriga som bistår en äldre person. Om vi tillsammans, kan hjälpa den äldre att skapa sig en attraktiv plats på balkongen, möjliggöra ökat antal meningsfulla aktiviteter, väcka lusten att komma ut, finns stora hälsovinster att göra.

6.2 Utrusta balkongen för trivsel och aktivitet

6.2.1 Förstärk känslan av ett rum

Att balkongen upplevs vara ett rum framgår tydligt i studien. Här finns både skillnader och likheter med ett bostadsrum. Ett fysiskt rum har alltid golv, väggar och

tak. Det omsluter individen. Vissa rum har tydlig karaktär av vad rummet erbjuder gällande aktivitet. Andra rum är mer flexibla. Balkongrummet är neutralt och har inte en given funktion. Det behöver därför ges en ram att förhålla sig till (Gson-Engqvist& Vallstrand, 2014).

För att golvet ska upplevas vara ett rumsgolv behövs något som förändrar den mindre trivsamma känsla som ett betonggolv kan ge. Olika material finns att välja på och varje ger sin känsla. Viktigt är att golvmaterialet som väljs ligger stabilt, inte medför risk att halka på samt är förenligt med eventuella tekniska hjälpmedel som används på balkongen.

Med det senare avses främst hjälpmedel som har hjul. För att hjul ska kunna rulla måste golvytan vara hård. Kommer rullstol att manövreras på balkongen är matta helt olämplig. I och med att balkongens golv i regel är en förhållandevis liten yta, kommer mattan, troligen vara ännu mindre. Sådan matta kommer av hjulens friktion att flyttas ur läge och trassla in sig i rullstolshjul. Finns möjlighet att täcka golvytan med ett kompositgolv och säkra att det inte kan glida i väg, är det en lösning som både ger färg och möjlighet att enkelt vårda.

6.2.2 Funktionella balkongmöbler ger stödpunkter

I och med den begränsade ytan som balkongen utgör, kan det vara omöjligt att få plats med skrymmande gånghjälpmedel. Om stabila stödpunkter erbjuds kan dessa eventuellt ersätta gånghjälpmedel. Stödpunkter kan utgöras av balkongräcken eller stabila möbler. Därför bör balkongmöbler väljas med omsorg. Traditionella balkongmöbler kan vara för lätta i och med att de är tänkta, att kunna staplas vid förvaring. Samtidigt uppstår ofta behovet att kunna flytta en stol för att komma i bra placering intill bord eller annat som ska kombineras med användandet av stolen. Det genererar en krock avseende stolens användningsområden.

Utöver att stolar ska vara stabila och bekväma behöver de erbjuda stöd för handen, då den äldre personen ska kunna sätta och resa sig. Armstödet ska om möjligt vara långt och med en form som kan greppas med handen. Kan stolen även erbjuda ett viloläge är det troligen uppskattat.

Bord erbjuder många möjligheter till aktivitet och önskas därför ofta ingå i balkongens möblering. Höjden på bordet måste vara i förhållande till den verkliga sitt höjd som kommer att råda för användaren. Bord för person sittande i traditionell stol utgår från genomsnittlig sitthöjd 44 cm (Bodin et al. 2013). Om den äldre i stället kommer att sitta i en rullstol vid bord, behöver bordets arbetshöjd och frigång utgå från verkliga mått på sitthöjd. Att ange en exakt höjd för sittande i rullstol är inte möjligt i och med att ett flertal parametrar påverkar slutlig sitthöjd. Dock kan sägas att sitthöjden troligen kommer att vara högre än de genomsnittliga 48 cm (Bodin et al. 2013), som anges som riktvärde vid bostadsutformning. Skälet är att rullstol alltid

bör användas i kombination med sittdyna 6 - 10 cm hög. Bordet måste där alltid vara högre än ett standardbord.

6.2.3 Skötsel av balkong och växtlighet, ska vara genomförbar och säker

Balkongväxter ställer generellt inte stora krav på hur krukor och kärl ska se ut eller vara konstruerade, så länge tillräckligt med utrymme för dess jord och väta finns. Därför behövs inte större investeringar för att kunna njuta av en uppväxande planta. Endast fantasin sätter gränsen för vad som kan betraktas vara en kruka (Gson-Engqvist & Vallstrand, 2014). Enkelheten i detta bidrar till en stor del av balkonglivets charm. På samma sätt skapar enkelheten förutsättningar att kunna erbjuda växtlighet till den som saknar ekonomiska medel för att köpa det som benämns krukor. För en äldre person i målgruppen kan förfarandet att införskaffa växtkärl hindras av både nedsatt ekonomi och förmåga. Att i sådan situation finna en lämplig kruka i bostaden kan vara avgörande om balkongen ska prydas med en ny växt eller inte.

För att inte krukorna ska bli ett hinder eller risk, behövs en analys av hur individen kommer att vilja och behöva flytta på krukorna under den period balkongen används. Skäl till att behöva flytta växten kan vara olika. Är balkongen utsatt för mer vind eller sol än vad den äldre bedömer att växten tål, kommer troligen växtens placering efter hand att flyttas i förhållande till vind och sol. I och med att växter troligen önskas kunna observeras riskerar de att flyttas runt på balkongen. Anpassa därför i möjligaste mån även växtvalet till hur utsatt växtens planerade placering är. Som studien visar, kan ambition att hålla rent golv eller trall generera att individen utsätter sig för moment som är olämpliga. Om det är tunga eller skrymmande krukor placerade på golvnivå, ska inte krävas att krukorna kommer att behöva lyftas av den äldre personen. Det ska inte behövas i något moment. Att lyfta föremål, innebära risk att tappa balansen och därmed risk att falla. Målet vid alla lyft som inte går att undvika är att minimera risken för fall. Ska krukorna kunna lyftas är både bra grepp och låg vikt något som krävs. Krukor av plast och gummi är funktionella (Gson-Engqvist & Vallstrand, 2014). Plastfodrade flätade korgar och impregnerade träkärl är och också lämpliga på balkong (Ahlström & Kjellberg 2011). De planterings-säckar av väv, vilka senare år dykt upp i handeln, uppfyller kravet på låg vikt. Att planterings-säcken inte är tät, gör dock att vatten sipprar ut. Säcken ska inte användas, om den ska stå på känsliga ytskikt eller kommer resultera i risk att vatten rinner ut på golvet. Ett vått golv är detsamma som ett halt golv som genererar fallrisk.

Om det är möjligt att kombinera växten med kruka som har handtag, är det att rekommendera. Handtaget ger ökad möjlighet att kunna lyfta säkert. Om krukorna ska lyftas med en hand, måste greppet vara centrerat, för att överensstämma med kärlets tyngdpunkt. Krukorna kan därför vara en enkel plasthink med handtag eller en mer

estetisk och modern gummikruka. Möjlighet finns att tillverka ett centrerat grepp-handtag genom att sammanbinda två fästpunkter på kärlet med någon form av snöre eller band.

Krukor på golvnivå kan skjutas åt sidan om hjul finns under. På marknaden finns lämpliga plastkrukor, vilka har hjul. Om en kruka redan finns i bostaden kan den i efterhand kompletteras med och ställas på en liten hjulförsedd platta. Sådana finns i handeln (Gson-Engqvist & Vallstrand, 2014). Observera att även hjul på krukor och motsvarande platta kräver håra golv för att rulla och fungera som planerat.

För att maximera golvet användning och frigöra yta till förflyttning rekommenderas fyrkantiga krukor. Genom att välja krukor som kan staplas på varandra då de är tomma och förvaras, frigörs golvyta.

Om krukans kan ha skyddad placering finns möjlighet att erbjuda en balkong med växtlighet året runt (Ahlström & Kjellberg, 2011). En förutsättning för att lyckas är att då använda rymliga krukor av fryståligt material och med en form som vidgas. Växtvalet ska utgöras av tåliga fleråriga växter som om möjligt ska vara estetiskt stor del av året. Om formstark hög växtlighet planteras i dessa krukor, kommer chansen öka att växtligheten kan betraktas inifrån bostaden.

6.2.4 Välj nivå på odling och växtlighet

Lättast och även säkrast är att köpa färdiga sommarplantor i stället för att så och driva upp plantor (Ahlström & Kjellberg, 2011). Frösådd kan därför ses som ett komplement och möjlighet att erbjuda glädjen i att få följa det magiska vid fröers utveckling till härlig växtlighet. Min egen erfarenhet är att det är lätt att misslyckas med frösådd i det traditionella små krukorna likaså med de enkla drivhus passande fönsterbräda. Svårigheten ligger både i att ge sådden en jämn fuktighet och ha stabil förvaring av drivhusen på fönsterbräda. Bäst odlingsresultat har jag fått med transparenta plastlådor och tillhörande transparenta lock. Denna typ av lådor finns ofta och blir över, i de butiker som säljer godis. Lådor jag övertagit har alla varit gratis. Fröer har i lådorna sått i fuktad jord och därefter har locken stängts. Ett antal lådorna får plats på en fönsterbräda. Metoden är enkel, billig och ger bra utdelning. Extra billigt är att så fröer som samlats från föregående års blommande plantor.

Om inte själva planteringen är den äldres glädje, bör antalet tillfällen balkongens krukor töms, för att sedan åter fyllas, begränsas eftersom jord som spills ut resulterar i behov av att städa golvet. Det behövs inte mycket jord i kombination med vatten för att ytan ska upplevas vara smutsig. För att begränsa jordens spridning vid omplantering, har med gott resultat, planteringsbricka från trädgårdsbutik prövats av äldre anhörig. Sådant bricka har kanter vilket begränsas jordens spridning. Jorden kan lätt sköljas eller skakas av brickan efter att planteringen är avklarad. Då brickan inte

används kan den ställas undan för att inte ta onödig plats. Brickan behöver kombineras med ett bord som har höjd utifrån den äldres räckvidd. Kombinationen är ett bättre alternativ än de planteringsbord som handeln erbjuder, i och med att färdiga planeringsbord har fasta mått och användningen är begränsad. Ett sådant bord kan däremot ha hög trivselfaktor och vara en yttre påminnelse och bekräftelse på identiteten kopplad till tidigare trädgårdsliv.

6.3 Aktivitet möjliggörs med begränsningar, planering och strategier

För att kunna vattna växtligheten på balkongen krävs vatten vilket kan vara ett problem. Tillgången på vatten ute på balkongen brukar vara mycket begränsad. Då behövs både förebyggande åtgärder för att begränsa behovet av vatten och metod för att få ut vatten till balkongen. Genom att undvika solig och blåsig placering av krukorna är en del vunnet. Både avdunstning och absorption, kan hindras genom att använda kruka av ett tätt material (Ahlström & Kjellberg, 2011). Krukans storlek spelar också roll eftersom en liten jordmängd lättare torkar ut än en större mängd jord. Min egen erfarenhet är även att med större kruka finns plats för att blanda upp jorden, med i blomsterhandeln förekommande geléliknande material. Denna gelé absorberar stora mängder vatten för att sedan låta jorden sakta suga upp detta vatten. Därmed minskar behovet av vattning.

Om vatten kan förvaras ute på balkongen, är vattning med en liten kanna eller flaska troligen möjlig; även för den som har nedsatt förmåga. Finns plats på balkongen, kan ett större kärl ute på balkongen härbärga vatten. Kärlet kan efter hand fyllas på av vatten som transporteras ut av någon lämplig person. Ska vatten hämtas av den äldre behöver lämplig metod hittas. En sådan metod kan vara att flaska med lock fylls för att sedan stoppas ned i kroppsburen större ficka, alternativt transporteras i rollatorkorg eller knä vid användande av rullstol.

Verktyg och det som används för en aktivitet på balkongen skall vara lätt att få tag på. Det kan innebära att en extra sax, sekator, vattenkanna eller likande som regelbundet behövs, alltid får ligga kvar på balkongen. Då verktygen finns lätt tillgängliga kan lusten som uppstår till aktivitet, gå vidare till en handling.

7 Slutsats

Den äldre befinner sig i en funktionellt skör period i livet där bostadens tillgänglighet och möjligheter till meningsfulla aktiviteter har stor påverkan på upplevd hälsa. Balkongen är en plats som används för både utevistelsen och som ett komplement till bostadens funktioner. Platsen kan erbjuda hög grad av meningsfulla aktiviteter om den är tillgänglig och attraktiv. Utöver tillgänglighet behöver balkongen upplevas ha en form med individuellt valt innehåll, för att kunna uppfattas vara ett attraktivt rum att vistas i. Därav behöver balkongen på samma sätt som övriga bostadsytor och funktioner, motsvara den äldres specifika behov.

Antalet funktionella bostäder, här med fokus på balkonger kan generellt öka genom skärpt kontroll av bygglagstiftningens efterlydnad. Likaså bör vid nyproduktion eftersträvas att balkonger utformas för att få generösa ytor, integritet och god design som kan bidra till skydd mot kyla, värme blåst, solljus, väta, och intrång

För kompensera bristande tillgänglighet i befintliga bostäder, behöver bostadsanpassningsbidragets möjligheter i högre grad än i dag, presenteras den enskilde äldre samt även prövas rättsligt. Motsvande behov finns för presentation av arbetsterapeutiska insatser. Arbetsterapeuten kan gällande balkong, främja delaktighet, meningsfulla aktiviteter och tillgänglighet genom att träna nya strategier, förskriva tekniska hjälpmedel, rekommendera generella egenvårdsprodukter och styrka behov av bostadsanpassningsåtgärder.

De personer som deltar i den äldres vardagsliv behöver presenteras aktivitetens innehåll och dess olika nivåer, för att kunna registrera och rapportera hinder som observeras. Där till behövs kunskap erhållas om de för balkongen specifika åtgärder som i dag kan erbjudas och kompletteras med insatser inom egenansvar liksom förutsättningar ges med tid regelverk och metoder för utövare av den äldres vård och omsorg

Genom att ta del av den äldres inre liv och fånga kärnan i hens berättelse avseende den egna förmågan, vanor, värderingar och önsknings kan balkongen ges ett attraktivt innehåll. Detta bidrar till att ett ökat antal meningsfulla aktiviteter kan erbjudas vilka främjar välmående för våra äldre.

Referenslista

Icke publicerade material

- Handläggare bostadsanpassningsbidrag (BAB) Fokusintervju med handläggare för södra halvan Stockholms län (2015-04-23)
- Åström Per, arkitekt SAR, Sweco Architects AB, telefonintervju (2015-10-07).
- Wemme, Maria. tillgänglighetskonsult certifierad enligt TIL, MARWEM, konsultation via e-post 2017-01-06 och 2017-01-12

Publicerat material

- Ahlstöm, H.& Kjellberg, E.(2011). *Balkongen i staden*. Sveriges Lantbruksuniversitet. Fakulteteten för landskapsplanering, trädgård och jordbruksvetenskap, Landskapsarkitekturprogrammet. (Självständigt arbete) Hämtad : http://stud.epsilon.slu.se/3309/1/ahlstrom_et_al_111014.pdf [2016-03-10], ss33-37,42-45,57-64,67-69,75
- Arbetsterapiprogrammet.(u.å.) Karolinska Institutet, <http://ki.se/utbildning/1ar15-arbetsterapeutprogrammet> [Hämtad 2016-03-10]
- Balco AB, (2010). *Balco, tekniska studier av balkonginglasningar- inverkan på karbonatisering och armeringskorrosion*. Stockholm, Ramböll, Unr 61221037830i avgränsade sängar på lerjord. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. (Examensarbeten inom hortonomprogrammet), s 30
- Baltes,P.B & Smith, J. (2003).*New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age*. Gerontology 49.2,ss123-135. Tillgänglig : <https://scholar.google.se/scholar?hl=sv&q=Baltes%2C+P.+B.+%26+Smith%2C+J.+%282003%29.&btnG=> [Hämtad :2016-03-10]
- Bengtsson, A. (2003). Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade - Kunskapssammanställning. Statens folkhälsoinstitut 2003:6, ss 43-47, 50
- Blomquist, U-B. & Jacobson, D. (2011). *Förskrivningsprocessen Fritt val av hjälpmedel Egenansvar*. Hjälpmedelsinstitutet, Artikelnummer 11357
- Tillgänglig : <http://www.hi.se/Global/dokument/publikationer/2011/11357-forskrivningsprocessen-fritt-val-av-hjalpmedel-egenansvar.pdf> [Hämtad 2016-03-10]

- Bodin, A.Hindmark,J.,Stintzing,,M. .& Nyström,S. (2013). *Arkitektens handbok*. Bygghuset Förlag, Stockholm, ss118-122, 130, 358
- Bostadsanpassning,(2015) (Termbanken Socialstyrelsen) Tillgänglig: <http://termbank.socialstyrelsen.se>, Hämtad.: 2015.1215].
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 ed, Liber, Stockholm,ss 412-432, 445-465.
- Bostadsanpassning, (2015). Socialstyrelsen. *Termbanken*.: Tillgänglig: <http://termbank.socialstyrelsen.se> [Hämtad 2016-01-24]
- Boverket.. (2011) *Boverkets byggregler* (föreskrifter och allmänna råd). Stockholm (BFS 2011:6 - BBR 18), Kap 3:22
- Canadian Association of Occupational Therapist, (2002). *Enabling Occupation-An occupational therapy perspective*, 2 ed Ottawa
- Clark, F.,Azen, S. P., Zemke, R., Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D.& Lipson, L. (1997). Occupational therapy for independent-living older adults: A randomized controlled trial. *Jama*, 278(16), 1321-1326. Tillgänglig: https://scholar.google.se/scholar?q=Clark%2C+F.%2CA-zen%2C+S.+P.%2C+Zemke%2C+R.%2C+Jackson%2C+J.%2C+Carlson%2C+M.%2C+Mandel%2C+D.%26+Lipson%2C+L.+%281997%29&btnG=&hl=sv&as_sdt=0%2C5 [2016-03-10]
- Dennis, P. Erlandsson, L-K, Eklund, M.& Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation - A Tentative Structure for Analysis, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* vol. 8 Iss 2 Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/11038120119727?journalCode=iocc20> [Hämtad 2016-03-10]
- Dahlberg, K. (1997). *Kvalitativa metoder för Vårdvetare*. Lund Studentlitteratur, ss 97-100.
- Flow. (2017). *Wikipedia*., <https://sv.wikipedia.org/> [Hämtad 2017-03-20]
- Funktionshinder. (2007). Socialstyrelsen. *Termbanken*, <http://termbank.socialstyrelsen.se> [Hämtad 2016-01-24]
- Funktionsnedsättning. (2007). Socialstyrelsen. *Termbanken*, <http://termbank.socialstyrelsen.se> [Hämtad 2016-01-24]
- Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. Tillgänglig <http://www.fsa.se> [Hämtad 2015-11-15]
- Förskrivare. (2007). Socialstyrelsen. *Termbanken*, <http://termbank.socialstyrelsen.se> [Hämtad 2016-01-24]
- Grahn, P. (2005) *Om trädgårdsterapi och teapeutiska trädgårdar* I: Johansson, M.& Küller, M.(red). *Svensk Miljöpsykologi*. Lund. ss252-254
- Grahn, P. & Bengtsson, A, (2005). *Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla få komma utomhus när de önskar!* I: Blücher G & Graninger, G. (red): *Den omvända ålderspyramiden*. Linköping, Linköpings universitet, Stiftelsen Vadstena Forum för samhällsbyggande, ss127-128.
- Gsson- Engqvist, V.& Vallstrand, C. (2014). *Balkongliv*. Ica Bokförlag, ss 9-15,41-45, 63 - 64
- Haak, M. (2006). *Participation and Independence in Old Age-Aspects of home and neighbourhood environments*. Diss. Department of Health Sciences, Lund University, s19.
- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). *Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review*. *American journal of preventive medicine*, 22(3), 188-199. Tillgänglig: https://scholar.google.se/scholar?q=Environmental+factors+associated+with+adults%E2%80%99+participation+in+physical+activity%3A+a+review.&btnG=&hl=sv&as_sdt=0%2C5 Hämtad [2015-02-04]
- Isaksson, G (2007) *Det sociala närverkets betydelse för delaktighet i dagliga aktiviteter- Erfarenheter från kvinnor med ryggmärgsskada och deras män*. Diss. Luleå tekniska Universitet., ss 4 - 8.
- Iwarsson, S. (2008). Utformning av olika boendemiljö hos äldre. Bilaga *Forskning i praxis* i tidskriften *Arbetsterapeuten nr 8*. Tillgänglig: <http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2008/TAnr8/> [Hämtad 2016-03-08], s

- Iwarsson, S. & Ståhl, A. (2003). *Accessibility, usability and universal design-positioning ad definition of concepts describing person-environment relationships*, Disability and Rehabilitation, vol 25:2. Hämtad https://scholar.google.se/scholar?q=Accessibility,usability+and+universal+design-positioning+and+definition+of+concepts+describing+person-environment+relationships&hl=sv&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwjbx-_8s7fLA-hWCLaYKHYPpA0wQgQMIHDAA [2016-03-10]
- Jonsson, H., Håkansson, C. & Wagman, P. (2012). Aktivitetsbalans – ett centralt begrepp inom arbetsterapivetenskap. Bilaga *Forskning i Praxis* i Tidningen *Arbetsterapeuten* nr 6, 2012. Tillgänglig: <http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2012/TA-62012/> [Hämtad 2016-09-06]
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. (1998). *With People in Mind – Design and Management of Everyday Nature*. Island Press. Washington (2016)
- Karp, A. Agahi, N. Lennartsson, C. Lagergren, M. & Wänell S. (2013) *Ett hälsosamt åldrande*, Stockholm, (Äldrecentrum, Rapport 2013:05)
- Kielhofner, G. (2002). *A model of Human Occupation: Theory and Application*, 2.nd. Philadelphia, Lippincott William & Wilkins
- Küller, R (2005) *Forskning om åldrande och boende*, I. Johansson, M. & Küller, M. (red) *Svensk Miljöpsykologi*. Lund. Studentlitteratur, 108 – 110.
- Larsson, K. (2006). *Kvarboende eller flyttning på äldre dagar– en kunskapsöversikt*. Stockholm: Äldrecentrum (Rapporter/Stiftelsen Stockholms Läns Äldrecentrum 2006:9)
- Löfvqvist, C. & Hedberg-Kristensson, E. (2009) Förflyttningshjälpmedel för äldre, Bilagan *Forskning i Praxis* i Tidningen *Arbetsterapeuten* nr 2. Tillgänglig: <http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2009/TAnr2/> [Hämtad 2016-03-10]
- Mack, K. A., & Liller, K. D. (2010). Home injuries: potential for prevention. *American journal of lifestyle medicine*, 4(1), 75 - 81.
- Medin, J. Alexandersson, (2000). *Begreppen Hälsa och Hälsofrämjande – en litteraturstudie*, Lund, Studentlitteratur, s. 41
- Persson D) V. Erlandsson, L. Eklund, M. Iwarsson, S (2001) Value Dimension, Mening and Complexity in Human Occupation – Tentiv Structure för Analysis. *Scandinavian Journal of Occupation Therapy*, vol 8, ss.7 -18
- Pettersson, I. & Lilja, M. (2011), Vardagen efter bostadsanpassningar-förbättringar och hinder. Bilagan *Forskning i Praxis* i Tidningen *Arbetsterapeuten* nr 2 2011 Tillgänglig: <http://www.arbetsterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2011/TA-nr-2/> [Hämtad 2016-01-10]
- Schmidtbauer, P. Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm. Formas SFS1982:763 *Hälso- och sjukvårdslag*, Socialdepartementet. Stockholm
- SFS 2001:453 *Socialtjänstlag*, Social departementet, Kap5§ 4- 8, Stockholm
- SFS:2010: 900. *Plan och Bygglag*, Näringsdepartementet Kap 8. Stockholm
- SIS (2006) Standard Svensk Standard SS 914221, *Byggnadsutformning- Bostäder – Invändiga mått*, STD -45250 5:ed, Stockholm. SIS
- Socialstyrelsen, (2011) *Grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre*, Allmänna råd. Stockholm (SOF SFS 2011:12), ISSN 0346-6019, Tillgänglig <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18501/2011-11-28.pdf> [Hämtad 2017-01-22]

- Socialstyrelsen, (2012). *Att ta fram ett vård- och omsorgsprogram för de sjuka äldre– stöd för vård- och omsorgsgivare, kommuner, landsting och regioner*, Socialstyrelsen, Stockholm, SBN: 978-91-87169-69-4 Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2012/2012-10-2> [Hämtad 2016-01-22]
- Socialstyrelsen, (2013 a). *Din rätt till vård och omsorg– en vägvisare för äldre*. Socialstyrelsen Stockholm, (broschyr) Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19156/2013-7-1.pdf> [Hämtad 2015-11-15]
- Socialstyrelsen, (2013 b) *Äldre – vård och omsorg den 1 oktober 2012 – Kommunala insatser enligt socialtjänstlagen samt hälso- och sjukvårdslagen*, Socialstyrelsen, Stockholm, Artikelnummer: 2013-4-15. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19051/2013-4-15.pdf> [Hämtad 2016-03-10]
- Socialstyrelsen, (2015). *Så tyckte de äldre om äldreomsorgen 2015–En rikstäckande undersökning om kvalitet i hemtjänst och äldreboende*. Stockholm, Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2015-10-10> [Hämtad 2015-10-30]
- Statistiska centralbyrån Hämtad från: http://www.scb.se/sv /Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningens-sammansattning/Befolkningsstatistik/#c_li_120253 [2015-11-21]
- Stockholms Läns Landsting *Hjälpmedelsguiden*. Tillgänglig: <http://www.hjalpmedelsguiden.sll.se> [Hämtad 2015-11-14]
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden: *Journal of therapeutic Horticulture*, 13(2), ss 60-69.
- Tillgänglig : https://scholar.google.se/scholar?q=Home+as+a+signification+of+independence+and+autonomy&btnG=&hl=sv&as_sdt=0%2C5 [Hämtad 2016-03-10]
- Tillgänglighet (2014). *Wikipedia*, <https://sv.wikipedia.org/> [Hämtad 2016-03-08]
- Tornstam, Lars, 2005, *Åldrandets socialpsykologi*, 7:e rev. utgåvan, Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.
- Ulrich, R. (1993). *Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes* The Biophilia Hypothesis Red. Kellert & Wilson. Washington D C: Island Press.

Bilagor

Bilaga 1

Frågor till informanter: personer i målgruppen/ äldre personer

1. Vad har natur och utemiljö betytt för dig under livet?
2. Vad betyder balkongen för dig- vilken känsla ger balkongen dig och vad ger det dig att vara ute på balkongen?
3. Vad kan det/ var det som påverkade detta?
4. Vad är det bästa med din balkong?
5. Hur använder du din balkong i nuläget?
6. Vad gör du där ute?
7. Finns det vissa tillfällen som är extra trevliga eller viktiga att vara ute på balkongen?
8. Vad är det som får dig att vilja gå ut dit – beskriv vilka tankar eller händelser är det är som startar och får dig att du går dit?
9. Finns det något du önskat varit annorlunda med din balkong?
10. När vistas du på din balkong; vilka årstider, vilka tider på dagen, vilka typer av väder?
11. Det motsatta; När väljer du helt bort att gå ut på balkongen och varför- vad skulle hindra dig från att gå ut en dag?
12. Har du utrustat din balkong med något för att den ska vara mer funktionell för dig med tanke på olika typer av väder eller speciella tider på dygnet?
13. Är det något sådant du saknat/ förbättringar du önskar i nuläget – något som skulle få dig att använda balkongen ännu mer?
14. Använder du balkongen på något mer sätt än att vara ute på den? Har balkongen någon funktion för dig även de dagar/perioder du inte är där ute?
15. Finns det eller har det funnits något du oroat dig ska hända dig när du är ute på balkongen eller på väg ut/in från balkongen eller där ute- vad har det varit för något?
16. Har det påverkat ditt sätt att använda balkongen eller kanske utrusta balkongen?

17. Har du hittat några nya strategier eller skaffat någon möbel eller sak för att göra det mer säkert för dig att vara ute på balkongen, på det sätt du vill?
18. Är det något moment som du förr om åren brukade göra på balkongen men som du slutat göra – av säkerhetsskäl?
19. Har du funderat på vad som helt skulle hindra dig praktiskt eller mentalt att gå dit ut en dag: En vanlig dag, en sådan som i nuläget lockar dig att gå dit ut?
20. Vad behöver du ha på din balkong för att känna att den är trevlig- att du trivs där och tycker att den är fin?
21. Finns det något ytterligare du skulle önska/vilja ha på balkongen för att öka din trivsel där?

Bilaga 2

Frågor till informanter: Arbetsterapeuter

1. Ge exempel på generella skäl till varför era patienter kan vara begränsade att vistas på balkonger?
2. Varför sker insatser som bidrar till att öka patientens möjligheter att vistas utomhus? Vad är syftet med det?
3. Vilka parter/person/ enheter tar vanligen kontakt med er för att påtala en äldre persons behov av insatser för att underlätta utevistelse?
4. Vilka frågeställningar och önskemål kan då förekomma?
5. Vad och hur gör ni då? Hur skapar ni er en uppfattning om vilka åtgärder/insatser, som aktuell äldre person behöver för att ökar möjligheten att vistas utomhus?
6. Hur sker den totala bedömningen för insatser som öka utevistelser. Vilka faktorer avvägs för att ta ställning till insatser?
7. Hur sker samverkan med andra yrkesgrupper för att öka den äldre personens utevistelse?
8. Ge exempel på skäl till varför de äldre personer som inte har fått interventioner kan vara begränsade eller hindrade att nyttja sina balkonger?
9. Hur vanligt är det att åtgärder erbjuds för att möjliggöra utevistelse på balkong?
10. Vilka åtgärder gällande balkongen efterfrågas?
11. Vad brukar ni erbjuda för insatser?
12. Vilka övriga insatser kan ni erbjuda?
13. Vad saknar ni att kunna erbjuda?
14. Vilka åtgärder är mest vanligt att erbjuda då det handlar om balkongen?
15. Vid val av tekniska hjälpmedel hur värderas dess möjlighet att fungera på balkongen?
16. Vad skulle behövas för att de äldre ska kunna använda balkongerna i större utsträckning?
17. Vad finns för generella hinder till åtgärder, vilka skulle kunna bidra till ökad användning av balkonger för de äldre personerna?
18. Hur uppfattar ni regelverket vara för insatser som skulle kunna främja utevistelse på balkong?