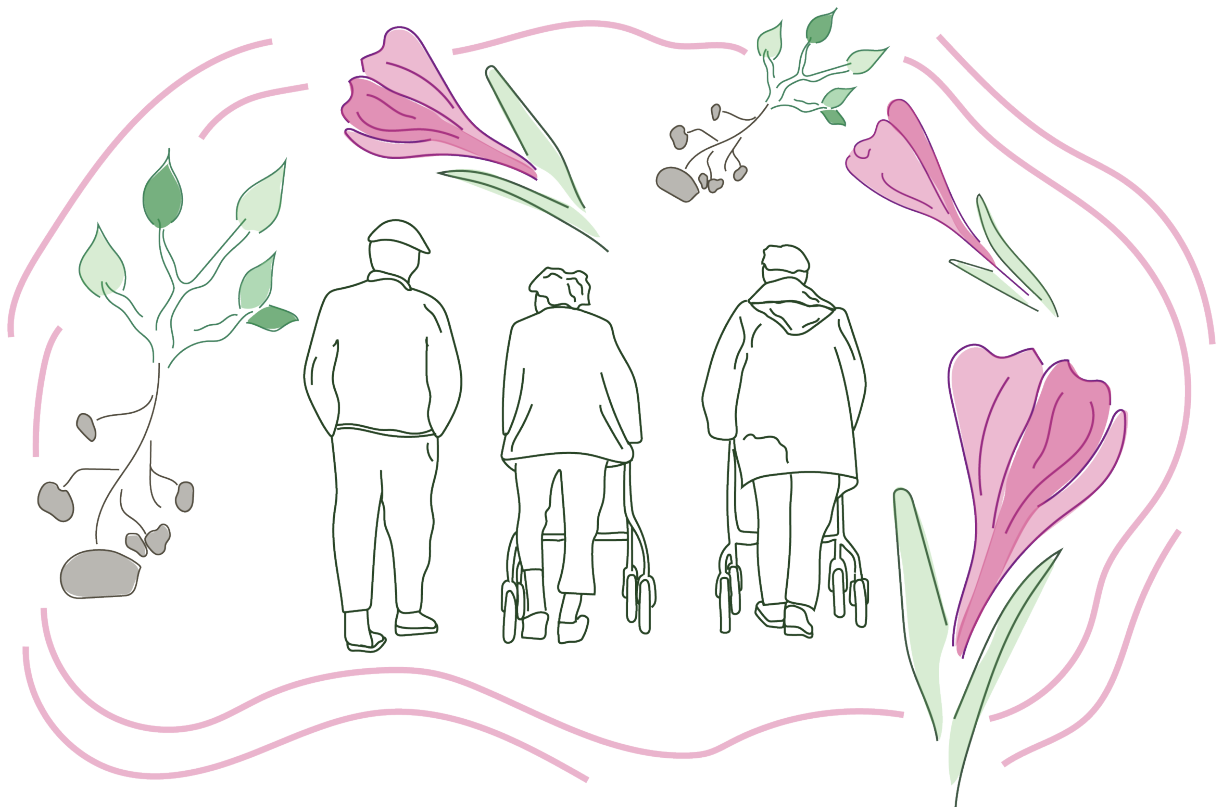




Minnen av krokus och sättpotatis

– Utemiljöns betydelse för personer med demenssjukdom på särskilt boende

Memories of Crocus and Seed Potatoes – The Importance of the Outdoor Environment for People Living with Dementia in Assisted Living



Wilma Johnte

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur

Landskapsarkitekturprogrammet

Alnarp, 2021

Minnen av krokus och sättpotatis– Utemiljöns betydelse för personer med demenssjukdom på särskilt boende

Memories of Crocus and Seed Potatoes – The Importance of the Outdoor for People Living with Dementia in Assisted Living

Wilma Johnte

Handledare: Karl Lövré, SLU, Institutionen Landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Examinator: Anna María Pálsdóttir, SLU, Institutionen Människa och miljö.

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Självständigt Arbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0845

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2021

Omslagsbild: Wilma Johnte 2021

Nyckelord: Hälsöfrämjande miljöer, äldre, demenssjukdom, restaurativa miljöer, särskilt boende

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

Flertalet studier visar på att naturen har en positiv påverkan på människans välbefinnande. Med detta menas att naturen kan verka lugnande och stressreducerande på oss under rätt förutsättningar. Denna evidensbaserade forskning har lett till ett antal teorier och modeller som ger yrkesverksamma inom landskapsarkitektur och trädgård verktyg för att formge och planera hälsofrämjande miljöer för fler målgrupper, även de med särskilda behov. En av dessa grupper är personer med demenssjukdom på särskilt boende. De kan inte själva välja sin omgivning och det är därför av högsta vikt att utemiljön är väl vald och formad efter deras behov. Syftet med denna uppsats är att belysa utemiljöns möjlighet för ett ökat psykiskt välmående hos personer med demenssjukdom på särskilt boende. Kunskapen har sedan applicerats på Ängenäs särskilda boende för att utvärdera och ge utvecklingsförslag till utemiljön. Genom en litteraturstudie och platsbesök samt semi- kvalitativa intervjuer med vårdgivare på Ängenäs särskilda boende har slutsatser dragits. Intervjuerna har analyserats genom en *Qualitative content analysis* och övergripande ämnen har selekterats och presenterats för respektive intervju. Diskussionen kring utemiljöns betydelse för ett ökat psykiskt välmående hos personer med demenssjukdom resulterade i fyra olika kvalitéer. Dessa är: naturlika inslag, meningsfullt deltagande, en stödjande och uppmuntrade miljö samt relationen mellan inne och ute. Genom att se till meningen av dessa kvalitéer kan en utemiljö som verkar för att öka det psykiska välmåendet formges. För Ängenäs särskilda boende kan det konstateras att utemiljön har god potential i att främja det psykiska välmåendet och platsen kan ses som ett gott exempel. En slutsats är att fler evidensbaserade modeller bör utvecklas för att implementera forskning vid utformningen av utemiljöer i vårdssammanhang. Vid framtida formgivning och planering av nya särskilda boenden rekommenderas det att landskapsarkitekten ser till evidensbaserade designmodeller och samarbetar med vårdgivaren för att skapa en hälsofrämjande utemiljö.

Nyckelord: Hälsofrämjande miljöer, äldre, demenssjukdom, restorativa miljöer, särskilt boende, deltagande, evidensbaserad forskning

Abstract

Multiple studies indicate a positive effect on people's wellbeing in relation to nature. This means that nature can have a calming and stress-reducing effect on us under the right circumstances. This kind of evidence-based research has led to a number of theories and models that provide professional tools for designing and planning health-promoting environments for additional target groups, including those with special needs. One of these groups consists of people with dementia in assisted living. They cannot choose their surroundings themselves, therefore it is of the utmost importance that the outdoor environment is well chosen and tailored to their needs. The purpose of this thesis is to shed light on the outdoor environment's opportunity for increased mental wellbeing in people with dementia stationed in assisted living. This idea has since been applied to Ängenäs housing for assisted living to evaluate and provide development proposals for the outdoor environment. Conclusions have been drawn through a literature study and site visits as well as *semi-qualitative interviews* with care providers at Ängenäs housing for assisted living. The interviews have been analyzed through a *qualitative content analysis* and overall topics have been selected and presented for each interview. Photography and maps have been incorporated into the text to describe and analyze the site. The discussion about the importance of the outdoor environment for increased mental wellbeing in people with dementia and/or cognitive impairment resulted in four different factors. These include natural elements, meaningful participation, a supportive and encouraging environment, and the relationship between inside and outside environments. By understanding the impact of what these four factors can contribute, an outdoor environment for increased mental wellbeing can be designed. In the case of Ängenäs housing for assisted living it was found that their outdoor environment had great potential to promote mental wellbeing. Ängenäs housing for assisted living can be viewed as a role model. In conclusion more evidence-based design models need to be developed to implement research to the design of health promoting outdoor settings. In the future it is important that professionals take into account evidence-based design and collaborate with caregivers in order to ensure that the outdoor environment is suitably adjusted and designed for the target group.

Keywords: health-promoting environments, elderly, dementia, restorative environments, assisted living, participation, evidence-based research

Förord

Ursprunget till uppsatsens titel kommer från mitt besök på Ängenäs särskilda boende, där en dam gläds åt krokusen som tittar fram på våren och där sättpotatis planteras i jorden varje år. Det är en berättelse om några krokusar och sättpotatisar som skapar känslan av mening på ett särskilt boende i Dalsland. Det är också en berättelse om hur naturen knyter oss samman och förgyller även på ålderns höst.

Jag jobbade min första sommar på Kroppefjäll demensboende 2017. Boendet låg i en idyllisk miljö med möjlighet till utevistelse i trädgård men också i anslutning till ett större naturområde med promenadväg. På boendet hade vi höns på sommaren, möjlighet till odling och stora vackra träd att fika under. Jag kunde, utan tvekan, konstatera att utemiljön på Kroppefjäll förgyllde vårdtagarnas dagar. Senare bestämdes det att ett nytt stort och gemensamt särskilt boende för alla kommunens demensboenden skulle byggas. Med upplevelsen från Kroppefjäll demensboende i bagaget blev jag nyfiken. Kan utemiljön verka för ett ökat välmående hos vårdtagarna? Vilken betydelse har utemiljön för personer med demenssjukdom och vilken potential finns det på det nya boendet att öka välmåendet hos vårdtagarna genom utemiljön?

Mina upplevelser som semestervikarie på Kroppefjäll demensboende har gett mig ett ämne som ligger mig varmt om hjärtat: att personer med demenssjukdom skall få en bra, trygg och meningsfull sista tid i livet. Som landskapsarkitektstudent är jag övertygad om att utemiljön har betydelse för detta och det är därför jag vill undersöka och lära mig mer om det.

Jag vill rikta ett varmt tack till Lena, Sari och Birgitta på Ängenäs särskilda boende som genom sin vilja att dela med sig av sina erfarenheter och upplevelser har berikat uppsatsen. Jag vill även tacka de som stått vid min sida under arbetets gång.
Tack!

/Wilma Johnte

Alnarp 2021- 06-03

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
1.1. Bakgrund	10
1.1.1. Demenssjukdom	10
1.1.2. Känslan av ett hem	10
1.2. Syfte	11
1.3. Målsättning	11
1.4. Frågeställning	11
1.5. Material och metod	12
2. Utemiljöns möjligheter, en litteraturstudie	14
2.1. Människan och naturen	14
2.1.1. Attention restoration theory (ART)	14
2.1.2. Psycho- evolutionary theory	16
2.1.3. Perceived sensory dimensions	16
2.2. Trädgården och den goda kraften	17
2.2.1. Rörelse	17
2.2.2. Sinnesstämningen	18
2.2.3. Känslan av ett hem	19
2.2.4. In och ut	20
2.2.5. Vegetation och attribut för ökad tillgänglighet	22
2.2.6. Sammanfattning	22
3. Fallstudien Ängenäs särskilda boende	24
3.1. Ängenäs särskilda boende	24
3.1.1. Kort introduktion av utemiljön	24
3.2. Intervju med enhetschef Lena Hansson	26
3.2.1. Den geografiska placeringen	27
3.2.2. Byggnaden	28
3.2.3. Utemiljön	29

3.3.	<i>Intervju med vårdgivare Sari Augustsson och Birgitta Karlsson</i>	31
3.3.1.	Utemiljön	31
3.3.2.	Mötet mellan inne och ute	34
3.3.3.	Sinnena	35
3.3.4.	Meningsfulla aktiviteter	36
3.3.5.	Sammanfattning	38
4.	Diskussion	40
4.1.	<i>Vilka kvalitéer bör utemiljön ha för att den skall bidra till ett ökat psykiskt välmående för vårdtagare med demenssjukdom?</i>	40
4.2.	<i>Vilken potential har Ängenäs utemiljö för ett ökat välmående hos vårdtagarna?</i>	43
4.3.	<i>Avslutande reflektion</i>	47
4.4.	<i>Metoddiskussion</i>	48
5.	Slutsats	49
5.1.	<i>Vidare studier</i>	49
	Referenser	50
	Bilaga 1	54

1. Inledning

Forskning, som bland annat har bedrivits på SLU i Alnarp, visar på naturens hälsofrämjande effekter på människan (Pálsdóttir 2014; Tenngart Ivarsson 2011). Miljöer som ger dessa effekter kan kallas för *restorativa* och är då oftast gröna och naturlika (Diaz Moore 2008; Kaplan & Kaplan 1989). Det finns även forskning, så kallad *evidensbaserad design*, som beskriver hur vårdmiljöer skall formges för att öka vårdtagarnas välbefinnande. *Evidensbaserad design* är den forskning som bygger på att arkitekturen och designen är en del i vården av en människa (Chalmers tekniska högskola 2011; Bengtsson & Grahn 2018). En av dessa miljöer är det särskilda boendet. Ett särskilt boende är en boendeform för de personer som har särskilda behov samt behöver vård och omsorg dygnets alla timmar. Till denna grupp räknas personer med en framskriden demenssjukdom eller andra behov utöver sjukdomen som kräver extra omvårdnad.

Sjukdomen som inte har något botemedel innebär att du förlorar förmågan att utföra vardagliga sysslor och kommunicera med din omgivning. Vården och omsorgen skall därför sträva mot att en god livskvalité behålls under hela sjukdomsförloppet (Socialstyrelsen 2017). För att nå det här är det viktigt att vården och omsorgen bedrivs genom en *personcentrerad* vård, individen skall stå i fokus och inte demenssjukdomen. Vårdgivaren ska känna till den demenssjukas beteendemönster och kunna se på efterföljden av en händelse eller ett objekt om responsen är positiv eller negativ från vårdtagaren. Arbetssättet gör det möjligt att undvika stressiga och obehagliga händelser eller objekt samtidigt som intressen, glädjeämnen och meningsfulla aktiviteter kan upptäckas och uppmuntras (Skog 2013). Forskning visar på att det här förhållningssättet ökar tilliten mellan vårdtagaren och vårdgivaren samt vårdtagarens välmående (Socialstyrelsen 2010).

Socialstyrelsen pekar på att utomhusvistelse är viktigt för personer med demenssjukdom. De betonar att utomhusvistelse, vid rätt förutsättningar, främjar personens hälsa och bidrar till meningsfullhet i vardagen (Socialstyrelsen 2017). Det är med kunskapen från forskningen kring *restorativa miljöer* och *evidensbaserad design* som landskapsarkitekten kan planera och forma hälsofrämjande utemiljöer som ger goda livsvillkor för personer med demenssjukdom på ett särskilt boende. Det är med utgångspunkt i detta som

utemiljöns betydelse för personer med demenssjukdom kommer beskrivas och undersökas i denna uppsats.

1.1. Bakgrund

1.1.1. Demenssjukdom

Vad innebär det att få en demenssjukdom? Av personer som nyligen fått beskedet har det liknats vid en katastrof, det här skriver Edberg (2016) i läroboken *Att möta personer med demens*. Hon nämner också att rädslan för att tappa förmåga att orientera sig, utföra vardagliga sysslor och kommunicera är vanligt hos personer med demenssjukdom. Att sjukdomen tar sig uttryck på detta sätt betyder att den drabbade i en allt större utsträckning måste lita på sin omgivning för hjälp (Edberg 2016).

En demenssjukdom kan ha flera symptom där dessa varierar mellan personer samt beroende på vilken typ av demenssjukdom (Drivdal et al. 2007). Sjukdomen påverkar personen både psykiskt och fysiskt och kan förklaras enligt följande:

Humör och psykiskt mående: Oro, ångest, depression, paranoidea vanföreställningar, hallucinationer, aggressivitet (verbal & fysisk) och sömnsvårigheter. (Ibid.). Personer med demens har ofta en låg stresströskel, för att förhindra detta är det viktigt att bemöta dem lugnt och metodiskt (Skog 2013).

Minnet: Svårigheter att minnas ansikten, platser med mera. Igenkänningsvårigheter, så som att förstå att tandborsten är det verktyg man borstar tänderna med (Drivdal et al. 2007).

Afasi: Möjligheten att förstå och göra sig förstådd förloras succesivt (Ibid.).

Rastlöshet: Hos en person med en framskriden demenssjukdom kan symptom som rastlöshet och ett vandrande beteende uppstå (Ibid.).

1.1.2. Känslan av ett hem

I det här arbetet kommer det särskilda boendets utemiljö att stå i fokus. Detta är alltså den utemiljö som blivit en del av en vårdtagares nya hemmamiljö. Men vad betyder det egentligen att vara hemma? Norberg och Zingmark (2016) besvarar detta genom att hänvisa till en undersökning där personer mellan åldrarna 2–102 år blivit tillfrågade om vad som skapar känslan av att vara hemma för dem. Följande citat är en del av det som framkom:

”Att vara hemma beskrevs som trygghet, harmoni och glädje, som att ha rötter och som en självvald balans mellan enskildhet och gemenskap, som ägande, näring, initiativ, makt och frihet. Att vara hemma beskrevs också som igenkännande, ordning och kontroll. Den övergripande bilden av vad det innebär att vara hemma var likadan hos dem som uppgav att de kände sig hemma som hos dem som berättade att de inte kände sig hemma, eller aldrig känt sig hemma” (Edberg 2016:38)

Vidare menar Norberg och Zingmark (2016) att vårt tillstånd i livet kan påverka känslan av att känna sig hemma, som till exempel vid en demenssjukdom. Förståelsen för att även en person med en demenssjukdom upplever en känsla av hem är viktig för den vidare diskussionen om utemiljöns betydelse.

1.2. Syfte

Syftet med arbetet är att belysa utemiljöns möjlighet för ett ökat psykiskt välmående hos personer med demenssjukdom på ett särskilt boende. Vidare är syftet att applicera funnen kunskap om detta och kartlägga Ängenäs särskilda boendes möjlighet att verka för ett ökat psykiskt välmående hos vårdtagarna.

1.3. Målsättning

Målsättningen är att belysa utemiljöns betydelse för och möjlighet att verka för ett ökat psykiskt välmående hos personer med demenssjukdom. Detta sker delvis genom en fallstudie där insamling av material i form av fotografier från Ängenäs särskilda boende och semi- kvalitativa intervjuer jämförs med det som forskning visat är centralt i en utformning av en hälsofrämjande miljö på särskilt boende. Målet med fallstudien är att belysa vilka möjligheter som finns för utemiljön på Ängenäs särskilda boende att bidra till ett ökat psykiskt välmående hos vårdtagarna. Detta material kan sedan inspirera kommunen till vidare arbete med utemiljön. Arbetet ämnar också ge läsaren en grundläggande förståelse för vilka kvalitéer som är viktiga vid utformningen av en vårdande utemiljö och att dessa inte alltid är fysiska utan också upplevelsemässiga.

1.4. Frågeställning

Följande frågor kommer besvaras i uppsatsen och beskriva vilken betydelse utemiljön har för personer med demenssjukdom på särskilt boende.

- *Vilka kvalitéer bör utemiljön ha för att den skall bidra till ett ökat psykiskt välmående för vårdtagare med demenssjukdom?*
- *Vilken potential har Ängenäs utemiljö för ett ökat psykiskt välmående hos vårdtagarna?*

1.5. Material och metod

Uppsatsen består av två huvudsakliga delar. Första delen är en litteraturstudie där avhandlingar och vetenskapliga artiklar utgör största delen av det insamlade materialet. Den lyfter valda delar av den evidensbaserade forskning och de teoretiska modeller som beskriver hur utemiljön påverkar människan och som kan relateras till personer med demenssjukdom. Materialet till litteraturstudien har hämtats genom sökningar på databaser exempelvis Web of science och Google Scholar. Flertalet källor har även inhämtats på SLU- bibliotekets sökfunktion Primo. Sökord som har använts är: *Äldre, utemiljö, miljöpsykologi, trädgårdsterapi, restaurativa miljöer, health- care environments, universell design, dementiagarden* och liknande. Det har även sökts efter litteratur skrivet av forskare inom miljöpsykologi som till exempel Patrick Grahn och Anna Bengtsson. Fokus i uppsatsen har legat på att beskriva utemiljöns betydelse ur ett forsknings- och gestaltungs- perspektiv. Avgränsningen har följaktligen blivit att inte lyfta planeringsstadiet i litteraturstudien eller fallstudien.

För fallstudien har det utförts semi- strukturerade intervjuer med en enhetschef och två vårdgivare på Ängenäs särskilda boende. En semi- strukturerad intervju tillåter att samtalet flödar fritt kring frågorna och att respondenten kan styra mer över innehållet och riktningen som samtalet tar (Alvehus 2013). Intervjuerna har pågått i 40 minuter till en timme för respektive intervju. Intervjuformen ger också möjlighet till spontana följdfrågor, något som tillåter fördjupning i vissa ämnen under intervjuens gång. Intervjuerna med Lena Hansson och Sari Axelsson efterföljdes av en promenad och rundvisning av inne- och utemiljön där utemiljön dokumenterades med fotografi. Intervjun med Birgitta Karlsson efterföljdes av ett självständigt besök på platsen där delar av utemiljön som lyfts i intervjun dokumenterades med fotografi.

Intervjuerna spelades in och har granskats i efterhand. För analysen av intervjuerna användes metoden *Qualitative content analysis*. Denna metod bryter ner intervjuerna i mindre beståndsdelar samtidigt som kvalitén i intervjun ämnas behållas. Denna metod ger också möjlighet för intervjuaren att tolka underliggande meningar (Graneheim & Lundman 2004). Analysen skedde i stegen:

1. Betydelsefulla meningar (meaning units) valdes ut.

2. De sammanfattades och om det fanns en underliggande mening så tolkades denna.
3. Meningen gavs ett under- tema.
4. Slutligen gavs meningen ett tema. Genom detta arbetssätt kunde varje intervju delas in i flertalet teman och citat samt sammanfattas och presenteras under kapitel 3. Fallstudien Ängenäs särskilda boende.

2. Utemiljöns möjligheter, en litteraturstudie

2.1. Människan och naturen

Den forskning som har studerats för detta kapitel visar på att människans sinnesstämning kan påverkas av omgivande miljö. Det är främst två teorier som lyfts, dessa är *Attention restoration theory* av Stephen och Rachel Kaplan (1989) och *Psycho- Evolutionary- Theory* av Roger Ulrich 1991. Teorierna tar avstamp i detta resonemang och beskriver relationen mellan människan och naturen samt hur denna kan verka restorativt på oss. Dessutom är teorin *Perceived sensory dimensions* central i resonemanget om miljön och människan. Men denna talar mer direkt om vilka karaktärer vi uppskattar i parker och liknande gröna utemiljöer (Grahn 2005).

2.1.1. Attention restoration theory (ART)

Teorin om återhämtning bygger på forskarna Kaplans teori om att människan har olika typer av uppmärksamhet som kräver olika mängd energi. De menar att vi riktar vår uppmärksamhet genom att koncentrera oss på valda företeelser. Människan har dock inte oändligt med energi och kan därför även bli utmattade när kravet på att vi ska koncentrera oss är för stort och under för lång tid. Detta har stora likheter med de symptom som uppstår vid hög stress eller liknande (Harting 2005). Forskarna Kaplan menar att de olika typerna av uppmärksamhet är *riktad uppmärksamhet* och *fascination*. Fascinationen delas sedan in i två grupper om *hard fascination* och *soft fascination* (Kaplan & Kaplan 1989).

Den riktade uppmärksamheten särskiljer sig genom att den kräver vår koncentration. Detta omfattar sysslor som till exempel att läsa, skriva eller diskutera, men kan också innebära att aktivt försöka utesluta störande ljud eller händelser i omgivningen. Om den riktade uppmärksamheten inte återhämtas kan detta leda till symptom som irritation, koncentrationssvårigheter och andra liknande symptom (Kaplan & Kaplan 1989).

Till skillnad från den riktade uppmärksamheten sker fascinationen av sig själv, exempel på det är när vår uppmärksamhet fångas av ett plötsligt ljud från en fågel som krafsar i löv. Forskarna Kaplan (1989) menar att fascinationen kan förklaras på två sätt, *hard fascination* och *soft fascination*. När vi till exempel upplever att vi är i fara triggas den hårda fascinationen och vi blir direkt uppslukade av händelsen. Den mjuka fascinationen är den som erbjuder oss återhämtning eftersom den inte kräver vår direkta uppmärksamhet eller vårt engagemang. Precis som nämnts tidigare har olika karaktärer i miljön olika effekt på oss. En miljö som talar genom *soft fascination* är alltså återhämtande och ger rum för vila, den är restorativ (Bengtsson et al. 2018). Forskarna Kaplan (1989) menar att naturen är den miljö som mest talar till vår mjuka fascination.

Forskarna Kaplan (1989) förklarar även att den restorativa miljön bör bestå av fyra byggstenar. Dessa är möjligheten att *komma bort (being away)* som skall erbjuda den utmattade personen en paus från ursprunget till den riktade uppmärksamheten. Vidare bör platsen erbjuda möjlighet till *soft fascination*, då är en naturlig miljö det bästa alternativet. Storleken av platsen spelar också en roll i modellen. Med *omfattning (extent)* menas att en balans mellan storlek och variation skall ge besökaren en känsla av en annan värld, att vara en liten del i det stora. Den sista byggstenen är *kompabilitet (compatibility)*. Kompabilitet betyder att platsen bör vara anpassad och ämnad för ändamålet. Bengtsson et al. (2018) ger exemplet att en park kan uppfylla *komma bort*, *soft fascination* och *omfattning* men om platsen är bullrig och stökig förloras *kompabiliteten* och den restorativa effekten går förlorad.

Diaz Moore (2007) diskuterar hur teorin om den restorativa miljön och delarna *being away*, *soft fascination*, *extent* och *compatibility* kan appliceras på trädgårdar för personer med demenssjukdom. Han menar att trädgården fungerar som en annan värld, i kontrast mot den oftast mer sjukhuslika innemiljön på ett särskilt boende och därför fyller funktionen *being away*. Dock måste den vara avgränsad för att inte bli upphov till för många intryck. *Soft fascination* menar han ges genom årstider, blomning, skiftning i väder och liknande fenomen. Diaz Moore (2007) har tolkat *extent* som något som ger stimuli för besökaren, men poängterar att stimulinen måste vara anpassad efter besökaren och dess behov. Den kan bestå av aktiviteter som att odla men innefattar också möjligheten till engagemang från anhöriga. *Extent* skall alltså fylla funktionen av en plats som ger möjlighet till aktivitet och en trevlig stund. Sista punkten, *compatibility* beskriver de behov som platsen behöver uppfylla för målgruppen. Exempel som ges på detta är sittplatser, en toalett och liknande.

2.1.2. Psycho- evolutionary theory

Roger Ulrich (1984) utförde 1984 en studie där han samlade data från ett sjukhus på patienter som hade utfört en operation och sedan varit sängliggande i ett antal dagar. Patienterna var uppdelade i två grupper där den ena hade utsikt över grönska och den andra en tegelvägg. Studien visade att de med utsikt över grönska var inlagda kortare och mådde psykiskt bättre än de som hade haft utsikt över en tegelvägg. Med grund i tidigare forskning menar Ulrich (1984) att en vy över grönska och/eller vatten är speciellt tilltalande för människan. Han ifrågasätter dock sin upptäckt och menar att patienter med mer långvariga sjukhusinläggningar, som kanske är i behov av mer stimulerande miljöer, kan gynnas mer av en annan vy med varierande intryck.

Vidare har Ulrich (1991) tillsammans med andra forskare utvecklat teorin *Stress recovery theory*. Han tar avstamp i sin teori *Psycho- evolutionary theory* som beskriver hur människan reagerar i en nedärvd affekt (stark sinnesrörelse) till omgivningen. Med *Stress recovery theory* visar Ulrich (1991) på att miljöer av olika typ provocerar till olika reaktioner hos oss, både fysiskt och psykiskt. Ett exempel är vår positiva reaktion när vi ser eller hör vatten, då det spelat en avgörande roll för vår överlevnad. Naturen är den miljö som kan fungera restorativt på oss och bidrar till återhämtning från stress (Ulrich 1991).

2.1.3. Perceived sensory dimensions

Perceived sensory dimensions eller de åtta parkkaraktärerna beskriver de karaktärer i utemiljön som människan upplever som mest tilltalande och tycker om mest (Grahn & Stigsdotter 2010). Grahn (2005) beskriver de olika karaktärerna som följer:

Rofyllighet: Att platsen är lugn och tyst. Det finns inslag på platsen i form av ljud från vatten, djurliv och insekter.

Vildhet: Att naturen upplevs som vild, alltså inte planerad av människan. Det finns inslag av mystik och associationer till vår ursprungliga natur.

Artrikedom: Att naturen innefattar en rik flora och fauna. Att platsen är full av naturens liv.

Vidd, allmänning: Att platsen har ytor som är öppna och stora. Att det finns utrymme för picknick, flyga drake och andra mer eller mindre spontana aktiviteter.

Viste (refuge): Att platsen har ytor där besökarna kan dra sig undan. Platsen skall upplevas som trygg och vara lätt att göra anspråk på och belägra.

Samvaro, möte: Att platsen kan möjliggöra för sociala tillställningar och möten. Det ska finnas plats för till exempel midsommar- firande eller en musiktillställning.

Kultur: Att platsen har kvalitéer och attribut som för tankarna till historien och kulturen på en plats. Detta kan vara gårdsgårdar, runstenar, religiösa symboler med mera.

I en studie utförd av Grahn och Stigsdotter (2010) presenteras de karaktärer som har störst restorativ effekt på en människa med stressrelaterade sjukdomar eller besvär. Dessa är vildhet, viste och artrikedom. Den karaktär som står i störst kontrast till dessa är samvaro, den kan alltså hämma den restorativa effekten och bör förekomma i liten utsträckning.

Som tidigare konstaterats kan stress och oro förekomma bland personer med demenssjukdom (Drivdal et al. 2007). Att skapa en restorativ miljö kan därför anses centralt. Vidare har det visats på att den ideala parken, enligt personal på äldreboende, är det större området med hög artrikedom (Bengtsson et al. 2015). De betonar också vikten av en säker plats som inger trygghet utan att vårdtagarna känner sig inlåsta. Hur platsen omgärdas beror på vårdtagarnas behov. Platsen bör även ha kvalitéer som ger en känsla av ett hem och bidrar till igenkänning och stolthet över sitt boende (Bengtsson et al. 2015).

2.2. Trädgården och den goda kraften

Med avstamp i de teorier som lyfts tidigare kan det konstateras att människan påverkas av sin omgivning. Omgivningen, beroende på karaktär, kan dessutom verka restorativt och bidra med positiva effekter på vår hälsa (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich 1984, 1991) Denna aspekt blir viktig vid utformningen av utemiljön i ett vårdssammanhang då de boende inte själva har valt platsen utifrån vilket intryck den gett utan blivit tilldelad sig den. Att skapa en miljö som signalerar trygghet och lugn kan därför påverka personernas sinnesstämning och psykiska välmående.

2.2.1. Rörelse

Minnet av en rörelse eller syssla kan komma tillbaka till musklerna vid rätt uppmuntran. Detta minne kallas procedurminnet och beskriver de rörelser som finns inlärd hos oss, det kan vara att skala potatis, kratta löv eller borsta tändarna. Varje individ har sina egna procedurminnen. Genom att uppmuntra vårdtagaren till att använda sina minnen kan hen utföra meningsfulla vardagssysslor och leva ett mer självständigt liv (Nygård 2013:198). Detta är applicerbart på utemiljön,

Schmidtbauer (2005) konstaterar att en meningsfull arbetsuppgift i trädgården på äldreboendet Älvsjö äldreboende ger mer ork hos en vårdtagare än vid inomhusgympa.

”För en man blev det till exempel tydligt att han hade gjort liknande trädgårdarbete tidigare i livet. Vid inomhusövningar, som gruppgymnastik, blev han fort trött i armarna. Utomhus fick en av arbetsterapeuterna uppmärksamma honom på behovet av en liten paus.” (Schmidtbauer P, 2005:78)

Schmidtbauer betonar vikten av att även personer med demenssjukdom är aktiva. Detta bidrar till och hjälper dem att behålla sin rörelseförmåga längre i livet. Hon menar att vissa av de symtom som en demenssjuk person uppvisar går att nyttja till det goda. Ett exempel på detta kan vara det vandrande beteendet som kan uppstå hos en vårdtagare. Om personen istället får lov att vandra utomhus i en trygg miljö kan detta bli en trevlig upplevelse (Schmidtbauer, 2005). I USA genomförde Liberatore McGuire (1997) en studie där hon arbetade med trädgårdsterapi tillsammans med en grupp äldre på ett äldreboende under sex månader. När hon utvärderade sin studie visade resultatet på en positiv utveckling där deltagarna utvecklat styrkor som de inte tidigare besittit. Till exempel gick en av de boende från att inte ha kunnat använda en sax till att vant klippa blommor. Detta beskriver ytterligare vilka möjligheter som finns i utemiljön för att öka det psykiskt välmåendet hos personer med demenssjukdom.

2.2.2. Sinnesstämningen

I litteraturen har det framkommit att den gröna miljön kan fungera som restorativ vid rätt förutsättningar (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich 1991; Grahm & Stigsdotter 2010). Ottosson och Grahm (2005) testade denna tes på äldre personer med stort vårdbehov och fann att koncentrationsförmågan var förbättrad hos personer som spenderat en timma utomhus istället för inomhus. De kunde även se att utomhusvistelsen hade påverkat pulsen och det diastoliska blodtrycket hos dem med sämst mående. De drog slutsatsen:

”It is conceivable that a positive experience of natural surroundings in itself has a balancing or buffering effect. Regardless of the direction in which the balance tilts, the experience can restore the individuals to a better state of harmony. Time spent in the outdoor is, thus especially, important for individuals with low psycho- physiological balance, individuals who easily lose their equilibrium or who find it difficult to make compensatory changes to restore harmony on their own.” (Ottosson & Grahm, 2005: 253)

Enligt Ottosson och Grahm (1998) kan naturens större påverkan på personer med sämre mående bero på att de har närmare till känslorna flykt och fara. Detta skulle innebära att de i högre grad letar efter en trygg miljö och finner denna i den

restorativa naturen. I samma studie frågade de även hur personer upplevde att de påverkades efter att ha varit utomhus. Svaren framgick det att de kände sig lugnare och gladare än tidigare.

Bengtsson (2015) har gjort liknande iakttagelser genom intervjuer där boende, anhöriga och personal deltagit. Vidare menar Ottosson och Grahn (1998) att det även tycks vara viktigt för den äldre människan att vara i kontakt med sådant som påminner hen om en tid när hen var som mest aktiv. Dessa saker kan vara både död och levande materia så som djur, växter, stenar eller människor. Ett exempel kan vara möjligheten att skörda potatis om personen varit bonde.

Betydelsespelrummet blir central i diskussionen om den gröna utemiljön som ett verktyg för ökat välmående. Begreppet syftar till vår självbild och identitet. Vad vi förknippar oss själva med och vilka vi är (Grahn 1991). Bengtsson et al. (2018) beskriver begreppet på följande sätt:

”Betydelsespelrummet kan definieras som en helhet uppbyggd av alla upplevelser-kroppsliga/sensoriska, affektiva, erfarenheter, reflektioner, känslor och tankar- och hur kommunikationen med omvärlden fungerar utifrån denna.” (Bengtsson et al. 2018:10).

Betydelsespelrummet är en del av identiteten och barndomsminnena vi bär på är kopplade till denna. Men då denna förändras, på grund av till exempel sjukdom, är vi i behov av en miljö som är lätt att begripa. Denna miljö kallas då för stödjande miljö. Det är en miljö, speciellt gröna utemiljöer, som är lätta att förstå och ta till sig. De fungerar som stödjande och lugnande (Bengtsson et. al 2018).

Grahn (1989) genomförde en studie för att undersöka parkens betydelse för äldre, sjuka och handikappade. Han lyfter här att äldre människor stärks av det sammanhang och de aktiviteter som de kan relatera till tidigare liv. Det kan resoneras att genom att erbjuda personen uppmuntran och möjlighet att utföra kända sysslor i en utemiljö kan personens välmående öka. Detta resonemang kan länkas med det procedurminne som en person med en demenssjukdom uppvisar. Genom att förstärka och ge möjlighet för personen att utföra dessa sysslor kan identiteten stärkas.

2.2.3. Känslan av ett hem

Utemiljön kan bidra till att vårdtagarna känner sig mer hemma och knyter an till sin omgivning. Utemiljön kan många gånger också föreställa det *normala* och *vardagliga* för dessa personer (Bengtsson 2015). En mer familjär och hemlik miljö bidrar till att vårdtagarna känner sig mer välkomna och delaktiga (Nilsson 2009). Utemiljön kan, genom att anspela på karaktärer som kultur, familjärt, lekfullt och

meningsfulla aktiviteter öka känslan av ett hem hos de boende och bidra till att de knyter an till sin nya boendemiljö. Bengtsson lyfter även forskning som visat på att personer som lever i familjära miljöer upplever ett högre välmående än de som lever i en mer institutions- liknande miljö (Bengtsson 2015).

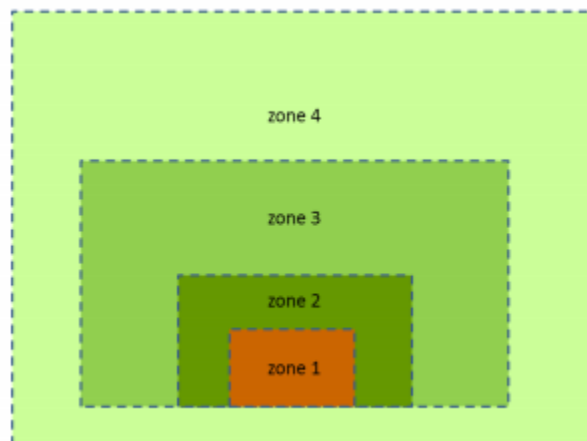
Att platsens växtlighet liknar den som finns i det omgivande landskapet är viktigt för den familjära känslan, den skall inte vara nyanlagd utan får gärna ha inslag av redan uppvuxet material. Genom vegetationen kan utemiljön bidra till att minnen väcks till liv och den boende får en känsla av igenkänning och kan lättare knyta an till sin nya boendemiljö. Genom detta menar Bengtsson och Grahm (2014) att självbilden stärks och välmåendet ökar.

2.2.4. In och ut

För att en person med en demenssjukdom ska kunna ta steget utomhus bör utemiljön vara anpassad. Det innebär att både innemiljön som ligger i anslutning till utemiljön och själva utemiljön skall vara både fysiskt och psykiskt tillgänglig. Utemiljön skall vara lätt att nå och den skall erbjuda det som krävs för att platsen skall upplevas som trygg för individen (Bengtsson & Grahm 2005). Ziesel (2007) instämmer med detta och menar att en utemiljö som ligger i anslutning till väl besökta rum och med en tydlig in- och utgång kommer bli mer använda. Det är också bra om dörren/dörrarna är tydligt markerade och är väl synliga från alla ställen i utemiljön. Grahm och Ottosson (1998) konstaterar i en fallstudie att personer med stort vårdbehov också har större behov av att ha nära till den gröna utemiljön. Detta beror på att de påverkas positivt av utevistelsen i högre grad än andra. De visade även att personer som är mer stressade, oroliga och utmattade hade ett högre behov av att ha en uteplats nära (Ottosson & Grahm 1998). Det här är därför även applicerbart på personer med demenssjukdom, som tidigare konstaterat upplever stress och oro som möjliga symptom (Drivdal et. al 2007).

I en intervjustudie (Bengtsson & Carlsson 2005) med vårdpersonal på tre olika äldreboenden framgick det att utemiljön i anslutning till vardagsrum och andra väl använda platser på boendet bör vara säkra, tillgänglighetsanpassade och skyddade. Det framgick även att uteplatsen bör upplevas som trygg att låta vårdtagarna vistas i själva och att de inte ska behöva konstant övervakning.

Ett verktyg för att förstå rollen mellan människan och utemiljön i ett vårdssammanhang är modellen *De fyra zonerna av kontakt med utemiljön*. Modellen är framtagen av Anna Bengtsson (2015) och ämnar beskriva de fyra zoner som framkommit i tidigare miljöpsykologi- forskning. Zonerna symboliserar olika delar av utemiljön.



Figur 1 Principmodell för teorin Fyra zoner av kontakt med utemiljön. Av: Anna Bengtsson 2015.

Zon 1: Denna zon behandlar bland annat Ulrich forskning om utsiktens betydelse för tillfrisknandet hos nyligen opererade patienter (Ulrich, 1988). Zonen beskriver alltså om vårdtagaren har möjlighet att se ut och uppleva värden som solljus och natur. Detta är kopplat till hur särskilda boenden byggs och bör tas hänsyn till, ett samarbete mellan byggnadsarkitekturen och landskapsarkitekturen gynnar detta (Bengtsson et al. 2018)

Zon 2: Denna zon behandlar forskning som belyser övergången mellan inne och ute. Detta kan till exempel vara i form av en inglasad veranda eller en balkong. Att det finns en mjuk övergång ökar möjligheten till utevistelse. En mjuk övergång ger större tillgänglighet då vårdtagaren kan ta del av de goda värden som utemiljön ger samtidigt som det finns bekvämligheter som vindskydd och liknande (Bengtsson et al. 2018).

Zon 3: Denna zon grundas på forskning som beskriver olika gruppers behov i den utemiljö, park och trädgård, som tillhör vårdbyggnaden.

Zon 4: Denna zon berör forskning som visar på utemiljöns kontakt med omkringliggande landskap som centralt i upplevelsen av platsen och relationen mellan individen och omgivningen. Vid ett särskilt boende bör det inte vara för

öppet ut mot landskapet då det kan bli ett överflöd av intryck eller leda till missnöje när de nekas tillträde till omgivningen (Bengtsson et al. 2018).

2.2.5. Vegetation och attribut för ökad tillgänglighet

Att använda sig av växtlighet för att väcka nyfikenhet och leda vårdtagarna är en viktig aspekt i utformningen (Schmidtbauer 2005). En annan aspekt är att människan gillar den mer vilda naturen, den som växer vilt, detta ser vi i modellen de åtta parkkaraktärerna (Grahm & Stigsdotter 2010). Det kan också konstateras genom Ulrich (1991), Kaplan & Kaplans (1989) forskning på människans förmåga att återhämta sig i naturen. Genom växtligheten får vårdtagarna också möjlighet att uppleva årstider, det ger möjlighet att stimulera sinnen och minnen (Bengtsson & Carlsson 2005).

En stödande miljö är en miljö där en person med nedsatt förmåga kan vistas utan att känna sig begränsad eller pressad. För att det här skall uppnås i utemiljön bör den vara tillgänglighetsanpassad. Begreppet *Naturally mapped* beskriver en utemiljö som är lätt att förstå. Ziesel (2007) menar att goda utemiljöer för personer med Alzheimers och övriga demenssjukdomar bör vara *naturally mapped*. Han nämner ett antal kriterier som kännetecknar en sådan utemiljö. Det skall finnas en tydlig gångväg, målpunkter längst vägen som till exempel vackra planteringar eller sittplatser samt att platsens rumslighet bör vara tydligt indelad. Han pekar även på att eventuella avtagsvägar bör skära gångvägen med 90°. Trädgården utgör också en möjlig mötesplats, en social yta där spontana möten kan ske mellan mindre grupper. Det är därför viktigt att utemiljön erbjuder vägar som korsar varandra, sittplatser och liknande (Ziesel 2007).

2.2.6. Sammanfattning

I litteraturstudien har det presenterats flertalet teorier som beskriver människans förhållande med naturen. Utemiljön kan ha en restorativ effekt på oss och det är främst den miljö med naturlika kvalitéer som kan verka positivt för vårt välmående. De karaktärer som ger mest restorativ effekt på den person med psykisk ohälsa är artrikedom, viste och vildhet. Denna kunskap är central vid utformningen av ett särskilt boende för att öka välmåendet hos vårdtagare som upplever stress och oro. Det har även konstaterats att möjligheten till meningsfulla aktiviteter utomhus är viktiga för vårdtagarna, detta tillåter dem att använda sig av både kropp och minne för att känna sig delaktiga och mer självständiga. Om aktiviteterna är anpassade efter personens intressen eller glädjeämnen stärker detta självbilden och individen, genom en personcentrerad vård blir detta möjligt. Det är även viktigt att utemiljön ligger nära, helst i anslutning till välbesökta rum som vardagsrummet eller köket.

Detta erbjuder vårdtagarna en enkel väg ut och underlättar för dem att förstå att de har möjlighet att gå ut. Forskning har visat att ju sämre en person mår, desto större är de goda effekterna av utomhusvistelse i naturen och därför även närheten till den. En evidensbaserad modell för att applicera kunskapen om naturen och skapa en god grön utemiljö vid vårdsammanhang är de *fyra zonerna av kontakt med utemiljön* där zon två spelar rollen som mötet mellan inne och ute (se figur 1). Sammanfattningsvis är fördelarna med vistelse utomhus, i en naturlig miljö, flera och dessa kan erbjudas till vårdtagarna genom en noga planerad grön utemiljö där möjlighet till deltagande och aktivitet ges.

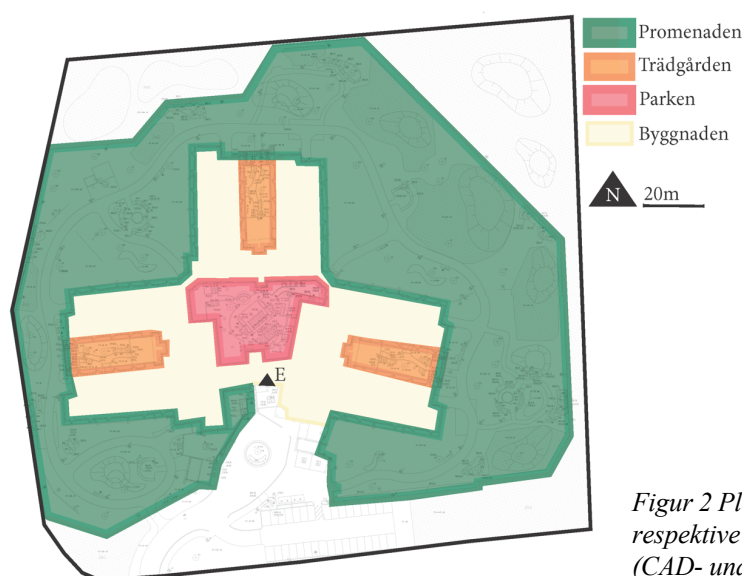
3. Fallstudien Ängenäs särskilda boende

3.1. Ängenäs särskilda boende

Ängenäs särskilda boende är ett nytt och gemensamt boende för samtliga avdelningar för personer med demenssjukdom i Melleruds kommun. När beslutet togs att bygga ett nytt boende hade det pågått en process där kommunen sett över möjligheterna att bygga ut Kroppefjällshemmet, ett annat särskilt boende. Men då detta skulle resultera i ett hus med flera våningar försvann det alternativet. Istället såg sig kommunen om efter en annan plats att bygga ett nytt boende på. Boendet slog upp portarna i september 2020 och är byggt i ett plan som omfattar 53 lägenheter med möjlighet att bygga ut för fler.¹

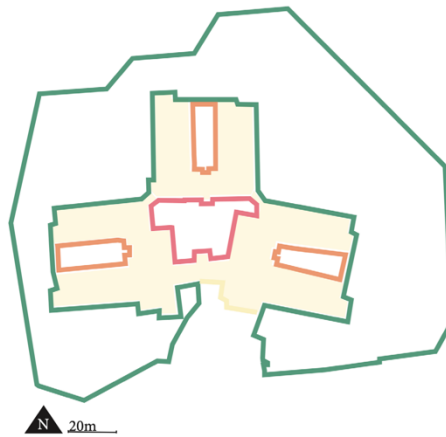
3.1.1. Kort introduktion av utemiljön

Boendets utemiljö omfattas av innergården Parken, mellangårdarna Trädgården och en inhägnad större yta, Promenaden, som löper runt byggnaden. Utemiljön erbjuder bland annat promenadväg och sittplatser (Melleruds kommun 2020).



Figur 2 Plan över Ängenäs särskilda boende samt respektive utemiljö. Av: Wilma Johnte, 2021 (CAD- underlag, Bertil Johansson bygg AB, 2020)

¹ Lena Hansson, enhetschef på Ängenäs särskilda boende, intervju 2021-04-09



Promenaden

Promenadstråk

Utflyktsmål

- Höns hus
- Frukträd
- Paviljong
- Berså
- Gärdsgård

Utgång från samtliga avdelningar.



Trädgården

Uteplats

Odling

Blommor

Privat sfär

Delvis regnskydd

Kontakt med innemiljön

Utgång från respektive avdelning.



Parken

Utflyktsmål

Möjlighet till trappträning

Vacker blomning

Pergola

Uteplats

Utgång från den gemensamma inre korridoren.



Figur 3 Plan samt kort beskrivning av respektive utemiljö. Ger en översiktlig bild och känsla för platserna. Av: Wilma Johnste

På planritning är det svårt att förstå platsen och sätta sig in i hur denna skall bidra till ett ökat psykiskt välmående hos vårdtagarna. Men på plats upplevs utemiljön som gemytlig. Inslag som gärdsgård och paviljonger berikar Promenaden. Lökar som blommor och stolar vända mot solen gör att Trädgården känns ombonad och Parkens körsbär- och magnolieträd lovar vackra blomsättningar i flera år. Det bör

dock betonas att Promenaden präglas av en öppenhet som gör den utsatt för vind och det finns en risk att den kommer upplevas som blåsig även i framtiden.

Vegetationen kan på sikt ge volym till platsen men garanterar inte att det utsatta läget minskar, men å andra sidan erbjuder Trädgården och Parken en mer skyddad utemiljö som ger vårdtagarna möjlighet att vistas ute även på blåsigare dagar. Dock är det endast Promenaden som ger möjlighet till längre promenad och erbjuder utsikt mot omkringliggande landskap. Omgivningen är lugn och lantlig med inslag av åkermark och trädbestånd, boendet har ett villaområde som granne. En gång- och cykelväg slingrar sig förbi boendet. Sammanfattningsvis erbjuder Ängenäs särskilda boende sina vårdtagare tre olika utemiljöer med diverse karaktärer, både gällande vegetation och attribut samt relation med omkringliggande landskap.

3.2. Intervju med enhetschef Lena Hansson

Första intervjun genomfördes med Lena som är enhetschef på Ängenäs särskilda boende. Hon är utbildad Silvia sjuksköterska och har många års erfarenhet av att jobba med personer som har en demenssjukdom. Jag möter Lena vid entrén till Ängenäs särskilda boende. Det är en kall och blåsig dag, de relativt nyetablerade träden och buskarna kastas fram och tillbaka i vinden. Vi bestämmer att den planerade promenadintervjun skall ske inomhus istället och att vi sedan skall bege oss utomhus för en rundvandring. Vi sätter oss i samlingssalen, som med sina stora fönster släpper in mycket naturligt ljus.



Figur 4 Entrén till Ängenäs särskilda boende. Av: Wilma Johnte, 2021



Figur 5 Samlingssalen på Ängenäs särskilda boende. Av: Wilma Johnte, 2021

Lena börjar med att presentera Ängenäs särskilda boende och orsaken till att kommunen bestämde sig för att bygga ett gemensamt särskilt boende. Ängenäs har

byggts i partnering tillsammans med ett lokalt byggföretag. Hon berättar att partnering innebär att man, i detta fallet kommunen som beställare, kan vara med och påverka in i sista detalj. De har kunnat göra ändringar under hela processen. Hon berättar även att hon, inför att projektet startades upp, hade en workshop med alla inblandade kring vilka behov personer med demenssjukdom har. Landskapsarkitekten som ritade utemiljön var dock inte med. En förebild i arbetet med det nya särskilda boendet har varit Kroppefjällshemmet. Lena var enhetschef där innan boendet flyttades och berättar om den lugnande effekten hon har sett att utemiljön har haft på vårdtagarna där.

Genom en *Qualitative content analysis* av intervjun har samtalet smalnats av till tre huvudsakliga återkommande teman. Dessa är den *geografiska placeringen*, *byggnaden och utemiljön* (Graneheim & Lundman 2004). Det har även skett en sammanfattning av samtalets delar som presenteras i intervjumaterialet.

3.2.1. Den geografiska placeringen

Ett särskilt boendes geografiska placering är viktig för välmåendet hos vårdtagarna. En miljö med mycket folkliv och trafik kan skapa orosmoment och leda till ökad stress, därför är det viktigt att boendet är placerat på ett ställe med lugn miljö. Lena menar också att en person med en demenssjukdom delvis tappar sin tidigare fasad, något som kan upplevas som skamfullt och stressande. Det är därför viktigt att boendet erbjuder en privat sfär där vårdtagarna inte blir till allmän beskådning.

”[...] en person som är demenssjuk och har fått ett beslut om ett särskilt boende har gått så långt i sin sjukdom så den behöver inte affärerna, den behöver lugn och ro och yttermiljön är viktig.” (Lena Hansson 2021)

”Sen tycker jag också att man ska vara någonstans där man inte blir till allmän åskådning, för man är inte som man har varit när man är demenssjuk, man tappar mycket av fasaden.” (Lena Hansson 2021)



Figur 6 Vy mot omkringliggande landskap, ett lugnt villaområde. Av: Wilma Johnte, 2021



Figur 7 Vy mot omkringliggande landskap, angränsande gång & cykelväg samt lövträd. Av: Wilma Johnte, 2021

Ängenäs ligger i utkanten av orten Mellerud. Det omkringliggande landskapet präglas av en lantlig känsla med ett litet villaområde som granne. En gång- och cykelväg slingrar sig förbi boendet.

3.2.2. Byggnaden

I intervjun framgick det även att byggnadens relation till utemiljön är viktig. Det är denna, som genom utformning kan uppmuntra till utomhusvistelse. En del är utsikten, att de boende ser sin utemiljö och förstår att de kan få vistas där menar Lena.

”I lägenheterna så har du ett burspråk och där är ju också tanken att, idag så när de är pigga så står sängen ut och in så, men när man blir sämre så behöver man kanske ligga med sängen ut så och då kan du ligga och titta för då är bröstningen så låg så då ser du ut där och vinkeln gör ju också att du ser bättre.” (Lena Hansson 2021)

”Utsikten tror jag ju uppskattas mycket, för den ska ju även locka, att du vill gå ut.” (Lena Hansson 2021)



Figur 8 Fönster och burspråk i en av lägenheterna. Av: Wilma Johnte



Figur 9 Lägenheternas fönster och burspråk sett utifrån. Av: Wilma Johnte

Byggnaden bör även ligga i marknivå så att steget mellan byggnaden och utemiljön inte blir otillgänglig. Vidare bör innemiljön inte vara för sjukhuslik, vårdtagarna skall känna sig hemma i miljön och en allt för institutionslik miljö hämmar detta menar Lena. Innemiljön, så väl som utemiljön, skall i största mån vara formad med rundgång. Detta innebär att om du vandrar i korridorer eller utomhus så ska du inte komma till en återvändsgränd. Vid en demenssjukdom kan personen uppvisa ett vandrande beteende, genom rundgången tillåts personen att vandra utan att komma bort. Personen kommer alltid tillbaka hem

”[...] att du inte skall komma någonstans där det är stopp, mer än till grindarna på varje sida, annars kan du vandra och gå precis hur som helst.” (Lena Hansson 2021)

Ängenäs är byggt i ett plan och relationen mellan ute och inne är stärkt av de många fönstren och dörrarna som knyter de samman. Boendet är utformat efter principen rundgång där alla vägar, mer eller mindre skall leda tillbaka till utgångspunkten igen.

3.2.3. Utemiljön

De fysiska elementen i trädgården är viktiga för att möjliggöra att vårdtagarna kan vistas i utemiljön, själva eller med hjälp. I intervjun var det framför allt underlaget på hårdgjorda ytor och sittmöjligheter som lyftes. Även låga kanter bör undvikas då de medför en snubbelrisk menar Lena. Vidare berättar hon att utemiljön bör ha utflyktsmål då dessa lockar och ger ett mervärde till utomhusvistelsen. På Ängenäs särskilda boende finns dessa i form av paviljonger, ett hönshus och bersåer. Det finns även konstverk, så som kaniner i brons och en vattenspegel på innergården. Utemiljön erbjuder också möjlighet till fysisk träning och variation i höjd i landskapet ger en utmaning till den som vill.

”Det finns sittmöjligheter ute, överallt, dels så är det i den bersån, det är fasta möbler som sitter och sen är det lite bänkar utefter.” (Lena Hansson 2021)

”Vi hittade utflyktsmål, det finns paviljonger och sen när det har kommit upp även bersåer. Vi fick med oss vårt lilla hönshus” (Lena Hansson 2021)



Figur 10 Ett av utflyktsmålen, paviljongen. Av: Wilma Johnste, 2021



Figur 11 Ett av utflyktsmålen, kaninerna "En hjälpande hand". Foto av: Wilma Johnste 2021

I intervjun framgick det även att Ängenäs utemiljö blir en del i att skapa en frihetskänsla och bidra till att vårdtagarna känner en mening med sin tillvaro. Detta kan vara i form av att staketet smälter in i omgivningen, att element i trädgården ger blickar till vårdtagarens tidigare liv eller att trädgården tillåter dem att vandra.

Ett exempel är hönshuset då många av vårdtagarna vuxit upp på landet med höns och andra djur. Då kan hönshuset ge igenkänning och att iaktta hönsen ger glädje. Att vistas i utemiljön, och tillsammans med personalen till exempel odla, ger en känsla av delaktighet även om vårdtagaren inte själv kan plantera.

”Även om inte Kalle kan göra något så har han varit med och känner sig delaktig. Och det är det viktigaste, inte utförandet utan delaktigheten.” (Lena Hansson 2021)

”Det är ju samma, hönorna, det kanske inte är någon som vill gå dit och greja med dem, men att se dem.” (Lena Hansson 2021)



Figur 12 Hönshuset som kan återkoppla till vårdtagarnas minnen och bjuda på glädje över djuren. Av: Wilma Johnte 2021



Figur 13 Staketet som smälter in i omgivningen. Av: Wilma Johnte 2021

Delaktighet kan också vara att få ta del av trädgården, att vårdgivarna får se utemiljön som sin egen. Detta exemplifierar Lena genom att säga att det är viktigt att det finns möjlighet att plocka bär, frukt och blommor. På Ängenäs kommer det även finnas möjlighet att odla, något som personalen skall göra tillsammans med de boende. Samtidigt säger Lena att utemiljön kan uppfattas som ett krav för vissa, att de inte vill gå ut.

”Ja, men frihet, att känna syre, frihet och igenkännandet. Sen kan det ju finnas dem som känner att det blir ett krav så att det blir en nackdel också.” (Lena Hansson 2021)

Hon berättar dock att personalen ofta är duktiga på att veta om någon känner så. Genom att se på efterförloppet kan de också veta vilka aktiviteter som är uppskattade eller inte. Hon säger även att personalens eget intresse är viktigt för en lyckad aktivitet utomhus.

”Ja, absolut och sen, det är ju jätteviktigt att det finns någon personal som gillar att greja med det.” (Lena Hansson 2021)

3.3. Intervju med vårdgivare Sari Augustsson och Birgitta Karlsson

Jag träffar Sari på Ängenäs särskilda boende och vi sätter oss i ett trevligt hörn av byggnaden med ett stort fönster att blicka ut genom och sköna fåtöljer att sitta i. Sari är undersköterska med lång erfarenhet och har gått flertalet kurser i ämnet. Hon har erfarenhet från både korttid- och särskilt boende. Några dagar senare möter jag Birgitta hemma i hennes trädgård. Vi sitter utomhus på var sin stol och i bakgrunden sjunger fåglarna. Birgitta är också en undersköterska med lång erfarenhet från vård och omsorg av personer med demenssjukdom.

Vid *Qualitative content analysis* av intervjuerna med Sari och Birgitta har det framkommit en del gemensamma ämnen, dessa är *utemiljön, mötet mellan inne och ute, sinnena, anknyta till minnen och givande aktiviteter* (Graneheim & Lundman 2004). Då intervjuerna genomfördes med en semi- strukturerad metod gav detta utrymme för samtalet att ta olika infallsvinklar, som visats i analyserna fanns det dock gemensamma ämnen.

3.3.1. Utemiljön

Sari och Birgitta menar att det är viktigt med en variation i utemiljön, detta kan vara både frukt att plocka, ställen att sitta på och utflyktsmål. Promenaden erbjuder en slinga att gå på, något som de båda säger är bra. De påpekar också under intervjuerna hur viktigt det är att utemiljön kan erbjuda olika stora ytor, då olika vårdtagare har olika behov och möjlighet att röra sig/vilja gå ut.

”Det tror jag blir väldigt enkelt och bra här, och att vi har valmöjligheter. Vi behöver inte gå till samma fikaställe varje dag utan det är närhet till att man gör en utflykt någon annanstans, så blir det inte bara att gå utanför. Som om man hade en liten plätt utanför sin avdelning. Här har vi en stor yta att röra oss på. [...] men om det däremot inte är någon som vill eller vågar gå längre ut så har man den möjligheten också.” (Sari Augustsson, 2021)

”[...] att det finns gott om viloplatser och lite att titta på på vägen, växter, nått att plocka och äta, lite smultron eller hallon, och att få upplevelser på vägen man går. Det kan jag tycka är värdefullt och det tror jag att vi får här.” (Sari Augustsson, 2021)

”Det ska bli roligt sen att se, för vi har ju stigar som går runt överallt med bänkar och lite planterade buskar och man kan sitta vid pergolan och hönshuset.” (Birgitta Karlsson, 2021)

”Och det tänker jag, av erfarenhet, att det blir för stort, då blir det otryggt. Men kanske är det därför vi har vår lilla innergård och så kan de gå ut och gå.” (Birgitta Karlsson, 2021)



Figur 14 Vy och paviljong och slingrande gångstigar. Av: Wilma Johnte, 2021



Figur 15 En berså som inte vuxit upp än. Men som i framtiden kommer erbjuda en trevlig sittplats. Av: Wilma Johnte, 2021

Samtidigt menar Birgitta att Parken kommer bli svår för vårdtagarna att själva nå. Den kommer nog mer figurera som ett utflyktsmål och en samlingspunkt.

”Jag tror inte de kommer gå ut till innergården själva. För då ska de ut genom våra dörrar, ur avdelningen och så komma ut genom någon utav de dörrarna. Så, jag tror att det kommer bli mer att de själva kommer gå ut på mellangångarna emellan, på avdelningen eller ut då, på den stora promenaden” (Birgitta Karlsson, 2021)



Figur 16 Vy över innergården Parken. Av: Wilma Johnte, 2021



Figur 17 Pergola, detalj i parken. Av: Wilma Johnte, 2021

Promenaden erbjuder många valmöjligheter och det gröna staketet tillåter den gröna utemiljön att upplevas som fri samtidigt som den gränsar av området och erbjuder en trygg zon, menar Sari.

”Sen har du ju det här staketet, men det är ju ändå så att du inte känner av att du är instängd, utan du känner ju att du är ute och det finns många vägar att välja men ändå är det inom en trygg zon.” (Sari Augustsson, 2021)

”Det kommer ju kännas som det är fritt ut. För det liksom smälter in i naturen, det ser inte så instängt ut.” (Birgitta Karlsson, 2021)

Sari nämner att hon tidigare upplevt att låga kanter runt rabatter och gångvägar inneburit snubbelrisk och inte fungerat bra i utemiljön. På Ängenäs finns inga kanter, allt är i samma höjd vilket möjliggör att vårdtagarna kan vandra runt som de vill utan risk för att ramla. Hon påpekar även att det är viktigt att en person med en demenssjukdoms närmiljö gör det mesta möjligt för denna. Något som hon menar att inne- och utemiljön på Ängenäs gör. Birgitta påpekar även att det hårdgjorda markmaterial på Ängenäs är bra, det är mer tillgängligt än tidigare utemiljöer hon upplevt.



*Figur 18 Vacker blomning i Parken.
Av: Birgitta Karlsson, 2021*



Figur 19 Alla planteringar och gångvägar och stigar är i marknivå för minskad snubbelrisk. Av: Wilma Johnte, 2021.

Birgitta berättar hur vegetationen kan bidra med vyer och aktiviteter som påminner om tidigare minnen. Hon säger att det är viktigt med vegetation av olika slag, som träd och buskar samt blommor. Växtnmaterial skall gärna vara sådant som de äldre har preferenser till eller kan associera till tidigare upplevelser, hon exemplifierar detta med några krokusar som tittar fram under en damps fönster och att det ger värde till henne genom att påminna om hennes tidigare hem.

”Nu, krokusarna, sa hon här innan påsk, ”åh nu kommer de upp, undrar om mina hemma har kommit upp” sa hon då”. (Birgitta Karlsson 2021)



Figur 20 Blomning av påskliljor i Trädgården. Av: Birgitta Karlsson, 2021



Figur 21 Vy över äppleträd. Av: Wilma Johnte, 2021

3.3.2. Mötet mellan inne och ute

Ett gemensamt ämne för intervjuerna är *mötet mellan inne och ute*, Birgitta och Sari lägger vikt vid att det ska vara enkelt att gå ut. De menar, bortsett från Parken, att den gröna utemiljön är lättillgänglig. De beskriver båda det värdefulla i att kunna ha dörrar öppna på fina dagar och att vårdtagarna kan vandra fritt mellan inne och ute.

”[...] att det är väldig värdefullt att ha möjlighet att gå ut fritt, dörren skall stå öppen ut när det är fina dagar, och sen ska det vara en avskärmande del så att det inte är för stor.” (Sari Augustsson, 2021)

”[...] emellan där så har vi ju en utegård, och sen när det blir fint väder här till sommaren så kan ju dörrarna stå öppna där. Man kan gå ut och sätta sig och äta frukost också om man vill, eller dricka sitt kaffe eller kvällsmaten.” (Sari Augustsson, 2021)

Sari menar att det är viktigt att vårdtagarna själva har ett val, att de får gå ut om de vill och att det är viktigt att vårdgivaren inte alltid nekar då det påverkar måendet.

”Det är inte bara det här ”nej, du får inte gå ut, du får inte”. Det är inte meningen att våra entrédörrar till avdelningarna ska vara stängda heller, de ska kunna vara öppna.” (Sari Augustsson, 2021)

Det har dock varit nödvändigt att låsa dörrarna mellan de olika avdelningarna under 2020 och 2021 på grund av Covid-19-pandemin. Det är dock inte något som kommer fortgå efter pandemin.



Figur 22 Vy över Trädgården. Av: Wilma Johnte, 2021



Figur 23 Vy över den delvis regnskyddade terrassen. Av: Wilma Johnte, 2021

3.3.3. Sinnena

Birgitta för samtalet till ämnet *sinnena* och hur detta påverkar de boende. Hon beskriver hur hon upplevt att synen har den största påverkan, men att hon även upplevt att doften spelat en roll. Hon beskriver till exempel hur de plockat in kvistar från ett väldoftande äppleträd och hur detta lett till uppskattning från en vårdtagare.

”Jag vet vi plockade in sånna kvistar och det luktade, det luktade nästan starkt, och då fanns det några, vi säger Astri. Hon **mmmh mmhmh**, så där var verkligen doften för henne.” (Birgitta Karlsson, 2021)

Men, hon påpekar att av erfarenhet vet hon att det är synen som ger mest respons.

”Just med färger, då har vi ju en boende, som just förra året då var det blå blommor eller gula. Så det var maskrosor, gick att plocka, det var fina buketter för det var gult. Och blått, blåsipporna som kom där uppe ville hon gärna plocka.” (Birgitta Karlsson, 2021)

I detta exempel blir det också tydligt att färg spelar en roll i möjligheten att öka välmåendet och anspela på tidigare erfarenheter som kan ge goda känslor hos de boende.

”Ja, men det tror jag nog. Att, jag är nästan säker på att färger, man associerar tillbaka till någonting.” (Birgitta Karlsson, 2021)

I Ängenäs utemiljö hittar vi gårdsgårdar, detta är något som Birgitta tror kan väcka minnen hos vårdtagarna.

”[...] Att bara få titta på det, det tror jag, även om, tankarna jag ser det här, *åh det är en gårdsgård* då kanske tankarna ”åh, hemma där gjorde vi gårdsgård”” (Birgitta Karlsson, 2021)

Hon säger även att hörseln är ett viktigt sinne.

”Jo, men det är jätteviktigt att få komma ut i naturen, om man bara får sitta ute och höra på fåglarna när de spelar.” (Birgitta Karlsson, 2021)



Figur 24 Gårdsgården som väcker minnen från förr. Av: Wilma Johnte, 2021



Figur 25 Röda stolar som signalerar "sitt här" Av: Wilma Johnte, 2021

3.3.4. Meningsfulla aktiviteter

I intervjuerna återkommer både Sari och Birgitta till de värdefulla och meningsskapande aktiviteterna som utemiljön på Ängenäs kommer bjuda på. De betonar också vilken påverkan utomhusvistelse har på vårdtagarna, de återkommer båda två till den lugnande effekt som det kan ha.

”För, det är, man mår bra av att få komma ut och jag tror, dementia, även om de själv inte fattar det, att de är så dementia, så märker man på dem att de är lugnare, de är inte så oroliga.” Birgitta Karlsson

”Och psykiskt, det är ju alltid bra att komma ut för psyket. En person som kommer ut, man har ju gjort genombrott ibland att det kan räcka med tio minuter på förmiddagen och tio minuter på eftermiddagen så håller de sig lugna.” (Sari Augustsson, 2021)

Birgitta berättar också att odling är en aktivitet som bidrar med ökat välmående hos de gamla. Hon menar att något så enkelt som att få vara med och sätta potatis kan ge glädje och mening samtidigt som det associerar till minnen, det här märks genom att de blir lugnare. Odlingen är också en möjlighet att stärka känslan av ett hem, just att vårdtagarna själva får vara med och bestämma och tycka till är viktigt för hemkänslan och en del i att göra Ängenäs mer personligt.

”Jo, men det tror jag, att de får vara med just i odlingen och detta, åh så frön och sätta potatis, ta upp potatis. Då tror jag att de känner sig hemma. Och vi märker ju också att de blir ju lugnare, så ja det tror jag.” (Birgitta Karlsson, 2021)

”Och sen kommer det ju bra, alltså vi kommer ju säkert plantera ut egna grejer, jag tänker på att de här påskliljorna som de boende har fått nu, det kommer vi ju säker plantera ut på våran mellangård så det blommar nästa gång. Ja, det är det som blir lite personligt nu och att de boende får vara med nu och *ah vi vill ha två odlingslåder i vår mellangång* att vi gör vårt personliga med de boende.” (Birgitta Karlsson, 2021)

Hon resonerar även kring hur vissa delar av minnet finns kvar när andra förmågor är förlorade. Ett exempel på detta är muskelminnet, att använda sig av detta i aktiviteterna är bra och ger mening till vårdtagarna.



Figur 26 Upphöjda odlingslådor att sätta potatis i. Av: Birgitta Karlsson, 2021



Figur 27 Trädgården där odlingslådor och utemöbler skapar en ombonad känsla. Av: Birgitta Karlsson, 2021

”Ja, inte alla, men vissa är det viktigt. Man märker att dem, många av dem har ju odlat och sått fröer och planterat blommor. Och man märker att det sitter, även om de är väldigt dementa, så sitter det kvar hur man planterar. Annars kanske de är så borta att de inte vet hur tandborsten fungerar, men att skala potatis, det sitter eller plantera ner fröer eller så fröer eller plantera om blommor.” (Birgitta Karlsson, 2021)



Figur 28 Odling som vårdgivarna gjort tillsammans med vårdtagarna och som sedan skall planteras ut i krukor i Trädgården Av: Birgitta Karlsson, 2021



Figur 29 Odling som vårdgivarna gjort tillsammans med vårdtagarna och som sedan skall planteras ut i krukor i Trädgården Av: Birgitta Karlsson, 2021

Det är också centralt att utemiljön bjuder på aktiviteter som möjlighet till promenad eller annan fysisk aktivitet menar Sari. Men, aktiviteterna behöver inte bygga på fysisk rörelse. Det kan också vara ett mer passivt deltagande i utemiljön, som att lyssna på fåglarna, njuta av solen eller bara få frisk luft. Birgitta betonar även att själva akten av att få komma ut är viktig, att bli sittande inne kan påverka det psykiska måendet.

”Att de får komma ut, det finns ju dom som åh jag vill gå ut. Att få komma ut, sitta i solen, röra på sig utomhus. Jo, det har. Och att de, jo det har psykisk påfrestning att bli sittande inne, det kan man bli knäpp av. [...] det blir en depression av det här att bli inne.” (Birgitta Karlsson, 2021)

3.3.5. Sammanfattning

Att utemiljön har stor betydelse för vårdtagarnas välmående kan konstateras med grund i intervjuerna. Många olika värden i utemiljön, både kring utevistelse och specifikt för Ängenäs särskilda boende har lyfts och fastställts av Lena, Sari och

Birgitta. Det har visats på exempelbilder från Ängenäs särskilda boende för att beskriva platsen relaterat till det som beskrivits i sammanställningarna av intervjuerna. Vid intervjuerna finns det en likhet kring vad som ger goda effekter på välmåendet. Det är en kombination av tillgänglighet och deltagande. Den ena funkar inte utan den andra.

För att vårdtagarna skall kunna vistas i utemiljön bör denna vara lättillgänglig, exempel på detta är att byggnaden är byggd i markplan samt att hårdgjorda material och fysisk utformning är valda och formade med detta i åtanke. Det har dock påpekats att det har förekommit fastkörningar av rullatorer i ett grovkornigt grus på innergårdarna. Detta grus är främst för prydnad och skall inte promeneras på, detta har dock skett då vissa vårdtagare inte kan skilja på materialen och dess användning. På Ängenäs är alla planteringar och gångvägar byggda i marknivå samt att inga kanter eller låga murar förekommer på grund av snubbelrisken de för med sig.

Det finns både fruktträd och bärbuskar på Ängenäs särskilda boende som är till för vårdtagarna och vårdgivarna att plocka och bruka. Möjligheterna för ett ökat psykiskt välmående kommer också öka i takt med att vegetationen utvecklas och tar mer plats. Det har även lyfts att utemiljön bör erbjuda olika stora områden då vårdtagarna har olika förutsättningar att ta sig an miljön. Som nämnts tidigare erbjuder Ängenäs tre olika utemiljöer, Promenaden, Trädgården och Parken, utemiljöer med olika kvalitéer. Aktiviteter, så som att besöka ett utflyktsmål, odla, plocka bär eller frukt att baka med är ett återkommande tema och knyter samman det resonemang som samtliga fört om vikten att få vara delaktig. Det stärker vårdtagarna och skapar känslan av mening.



Figur 30 Vårdtagare ute på promenad i vårväddet. Av: Birgitta Karlsson, 2021



Figur 31 Vårdtagare på promenad i vårväddet. Av: Birgitta Karlsson, 2021

4. Diskussion

4.1. Vilka kvalitéer bör utemiljön ha för att den skall bidra till ett ökat psykiskt välmående för vårdtagare med demenssjukdom?

Vid litteraturstudien och fallstudien har jag kommit fram till fyra betydelsefulla kvalitéer som utemiljön bör ha för att öka det psykiska välmåendet för vårdtagare med demenssjukdom. Följande del är resonemanget kring dem.

Naturlika inslag: Begreppet utemiljö har i detta arbete syftat till en bred front med möjliga rum av olika karaktär. Utemiljön kan vara ett gaturum mellan två hus men också en grön äng i utkanten av en trädgård. Med detta i åtanke har det konstaterats att den naturlika utemiljön är den som ger bäst effekt på och kan öka välmåendet, vilket har konstaterats genom forskning av Kaplan och Kaplan (1989). Deras *teori Attention restoration theory* beskriver hur naturen kan fungera som en plats för återhämtning för oss människor. Detta stämmer överens med det som Birgitta och Sari berättat om, just att vårdtagarna upplevs som lugnare och mer tillfreds efter vistelse i den gröna utemiljön. I teorin beskrivs även människans olika varianter av uppmärksamhet, den typen som fungerar mest restorativt på oss är *soft fascination* (Kaplan & Kaplan 1989). Denna fascination uppstår när vi fångas av något i naturen, till exempel fågelsång eller en vacker fjäril som flyger förbi. I intervjuerna förekommer även resonemang som kan liknas med detta, Birgitta berättar bland annat att det är viktigt att få komma ut och höra fåglarna sjunga.

Även Ulrich har beskrivit relationen mellan människan och naturen med sin teori *Stress recovery theory*. Han menar att de miljöer som tilltalar människan mest och erbjuder återhämtning är de som liknar miljöer som varit gynnsamma tidigare i människosläktets utveckling, till exempel vatten eller uppsikt. Då dessa miljöer varit savannen, skogen eller andra naturliga platser är det naturen som är mest givande och restorativ (Ulrich 1991). Sammanfattningsvis är en grön utemiljö som erbjuder möjlighet till mer naturlika miljöer och inslag som kan locka till *soft fascination* viktig för att öka det psykiska välmåendet på ett särskilt boende.

En person med en demenssjukdom upplever stress och oro, detta vittnar alla intervjuade om. Att planera en utemiljö för att motverka det här blir då viktigt. *Perceives sensory dimensions* beskriver olika miljötyper som människan föredrar, de karaktärer som ger störst restorativ effekt är viste (refuge), rofylldhet, vildhet och artrikedom (Grahn & Stigsdotter 2010). Dessa ligger även i linje med *Attentions restoration theory* och *Psycho- evolutionary theory* i kategorin vildhet, viste och artrikedom då de beskriver en miljö som liknar människans ursprungliga och ger utrymme för *soft fascination*. Att dessa karaktärer återfinns i utemiljön är därför viktigt. Samtidigt framgick det i intervjun med Lena att för stor variation i vegetationen kan leda till onödigt många intryck för vårdtagarna och skapa stress. Det är därför viktigt med en balans för att skapa en tydlig och lättläst grön utemiljö. Detta stämmer överens med den stödjande miljön, en grön utemiljö som är lätt att begripa och fungerar lugnande på oss (Bengtsson et. al 2018)

Meningsfullt deltagande: Det är också viktigt för en person med en demenssjukdom att vara aktiv, att de får möjlighet att minnas, röra på sig och uppleva sin omgivning. I intervjuerna framgår det flertalet gånger att delaktigheten är viktig, att vårdtagarna får känna sig delaktiga oavsett hur de deltar. Även detta konfirmeras i litteraturen, bland annat av begreppet *betydelsespelrum* som lagts fram av Grahn (1991). Han har genom dagböcker och intervjuer landat i att människan stärks när den möter något i omgivningen som stärker dennes självbild och identitet. Vid en flytt till ett särskilt boende kan personens identitet förändras och personen tar på sig identiteten som sjuk. Ett exempel på detta skulle vara om en person som tidigare varit bonde flyttar in på Ängenäs särskilda boende. I intervjuerna framgick det att de brukar odla på boendet. Att bonden då får vara med och känna jorden på fingrarna och se hur plantorna börjar spira kan stärka hans självbild och öka det psykiska välmåendet. Det är därför viktigt att utemiljön erbjuder aktiviteter som kan stärka vårdtagarnas självbild. Dessa aktiviteter bör vara individ- anpassade, något som Lena understryker i sin intervju. Lena och Birgitta berättar både om aktiviteternas betydelse för att skapa meningsfullhet och delaktighet i vardagen på Ängenäs. Det har även framgått i litteraturen att den gröna utemiljöns möjlighet att bidra till en ökad känsla av ett hem är stor. För att göra detta bör den gröna utemiljön bjuda på sådant som vårdtagarna kan knyta an till eller som speglar övriga landskapet, exempel på detta kan vara kulturväxter eller sysslor som att sätta potatis.

En stödjande och uppmuntrande miljö: För att vårdtagarna skall ha möjlighet att komma ut bör den gröna utemiljön vara tillgänglig både psykiskt och fysiskt. Det är viktigt att den gröna utemiljön erbjuder en valmöjlighet av olika rum med olika storlek. Även detta framkom i intervjuerna med Birgitta och Sari där de båda

nämnde vikten av valmöjligheten och att kunna välja storlek på utemiljön utifrån vårdtagarens behov. Detta är en del i att säkerställa att fler känner trygghet i omgivningen.

Relationen mellan inne och ute: I litteraturen har det framkommit att relationen mellan inne och ute är central. Det ska vara enkelt att gå ut, dörrkarmar skall vara anpassade efter rullatorer och rullstolar, byggnaden skall vara i markplan och den gröna utemiljön skall vara väl synlig från innemiljön. Det är centralt att den gröna utemiljön signalerar till vårdtagarna att de är välkomna ut, det får gärna vara övertydligt för att de ska förstå detta. Den beskrivs i den evidensbaserade modellen *De fyra zonerna av kontakt med utemiljön* där den fått benämningen zon två (Bengtsson 2015). Zon två bör därför vara väl utvecklad och erbjuda lättillgängliga gröna uteplatser som ger vårdtagaren möjlighet att på ett tryggt sätt njuta av naturen. En väl utvecklad zon två kan kännetecknas av ett skyddat första rum för kontakt med utemiljön till exempel en inglasad veranda eller vindskyddad uteplats. Det ska även finnas god möjlighet att lämna dörren öppen på sommaren, utan oro för att vårdtagarna skall vandra iväg utanför området.

En överskådlig sammanfattning av de betydelsefulla karaktärer som lyfts i diskussionen:

Naturlika inslag: En viktig kvalité för ett ökat psykiskt välmående av vårdtagarna är en grön utemiljö som erbjuder möjlighet till mer naturliknande miljöer och inslag som kan locka till *soft fascination*.

Meningsfullt deltagande: För att stärka vårdtagarna och deras självbild bör den gröna utemiljön erbjuda olika aktiviteter som ger möjlighet till deltagande på olika sätt och skala. Aktiviteterna bör vara grundade i vårdtagarnas egna intressen och glädjeämnen. Det här är en del i att vårdtagarna skall känna sig hemma och anknyta till sin nya omgivning.

En stödjande och uppmuntrande miljö: För att vårdtagarna skall ha möjlighet att komma ut bör den gröna utemiljön vara tillgänglig både psykiskt och fysiskt. Det är viktigt att den gröna utemiljön bjuder på rum av olika storlek för att erbjuda en valmöjlighet till vårdtagarna och vårdgivarna. Detta är en del i att säkerställa att fler känner trygghet i omgivningen.

Relation mellan inne och ute: I litteraturen har det framkommit att relationen mellan inne och ute spelar en central roll i hur vårdtagarna tar sig an utemiljön. Zon två, som utgör denna del av den gröna utemiljön, bjuder in och möjliggör för vårdtagarna att på ett säkert sätt ta del av miljön.

4.2. Vilken potential har Ängenäs utemiljö för ett ökat välmående hos vårdtagarna?

I diskussionen kring vilken potential Ängenäs utemiljö har för ett ökat psykiskt välmående för vårdtagarna kommer det utgå ifrån de betydelsefulla kvalitéer som lyfts i tidigare diskussion.

Naturlika inslag: Då den gröna utemiljön på Ängenäs är relativt nyetablerad (2019) ger vegetationen ett ganska sterilt intryck, med detta menas att vegetationen inte bidrar med volym till platsen. Under fallstudien hade inte bladverken slått ut, detta bidrog också till den något avskalade känslan. Det kan ifrågasättas om mängden växtmaterial kommer erbjuda de kvalitéer som framkommit i litteraturen. Artrikedomen är stor men bristen på kompakt växtmaterial av olika arter i kombination med Promenadens stora yta brister i att erbjuda vårdtagarna känslan av vildhet. Det kan även ifrågasättas hur mycket den befintliga utemiljön kan bidra till *soft fascination* då fågelliv eller andra naturinslag kan bli lidande på grund av bristen på vegetation. Men, genom att se till potentialen kan en slutsats dras. Växtlistan för området innefattar flertalet olika växter av olika karaktär och utgör en tillfredsställande variation. Blandningen av växter är anpassad för målgruppen då den anspelar på kulturväxter. Det finns även områden i Promenaden som har en mer ängsliknande karaktär. Det omkringliggande landskapet bjuder på gröna ytor och lövträd. I norr finns ett barrträdsbestånd. Möjligheten att slå sig ner i Promenaden är stor, där flertalet sittplatser finns. Ett exempel är de bersåer som när de vuxit upp kommer erbjuda vårdtagaren en vacker och väldoftande blomning samtidigt som den bjuder in till vila. Bersåerna kan även anspela på minnen från tidigare och det lugn som en berså brukar ge upphov till.

Meningsfullt deltagande: I intervjuerna har det framkommit att vårdtagarna erbjuds bland annat odling, promenad, turer till utflyktsmålen, att äta utomhus eller bara vara i den gröna utemiljön som möjliga aktiviteter. Beroende på aktivitet och individ finns det god möjlighet att bidra till att stärka vårdtagarna. Det har dock framkommit att alla vårdtagare har olika behov kring och vilja att delta i aktiviteterna, det är därför viktigt att personalen är lyhörd och har ett eget intresse av att engagera vårdtagarna.

En stödjande och uppmuntrande miljö: Den gröna utemiljön på Ängenäs särskilda boende erbjuder stöd till vårdtagaren genom tillgänglighet men också möjlighet att bara få vara i en lugn och stilla miljö. Beroende på var, Parken, Trädgården eller Promenaden som individen befinner sig ser stödet olika ut. Ett genomgående tema är dock tillgängliga markunderlag och sittmöjligheter. Genom

att se på de inslag i miljön som lyfts i litteraturen under begreppet *Naturally mapped* kan utemiljön delvis utvärderas som lämplig eller ej (Ziesel 2007).

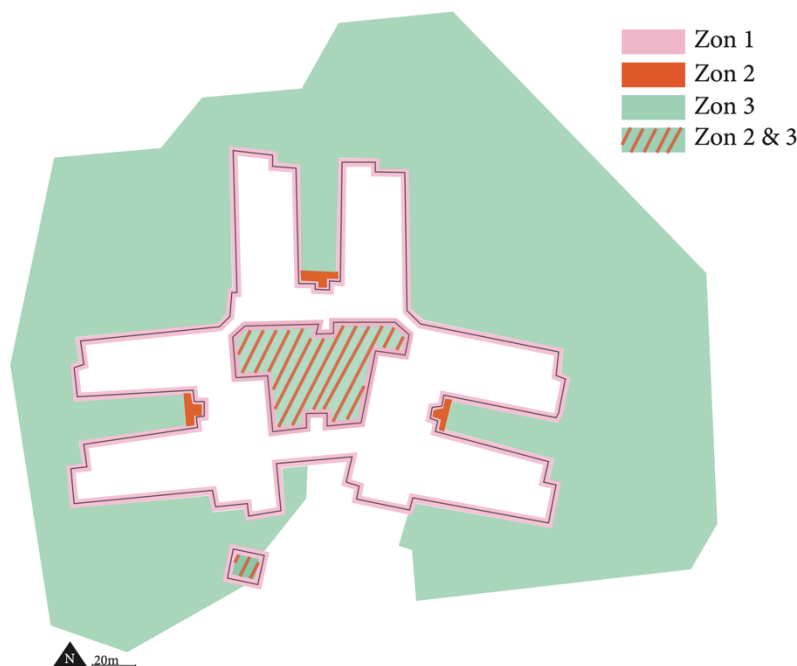
- En tydlig gångväg: Promenaden erbjuder en tydlig gångväg som sträcker sig runt området. Det finns flertalet dörrar in i byggnaden för den som vill in.
- Tydliga målpunkter längs vägen: Promenaden erbjuder flertalet målpunkter som till exempel en pergola eller en berså. Dessa ser dock liknande ut. Återkommande inslag kan både fungera som betryggande och minska intrycken samtidigt som de kan försvåra möjligheten att orientera sig. Möjligtvis att det skulle kunna utvecklas med mer varierande inslag för att öka möjligheten för igenkänning och orientering. För att öka möjligheten till orientering ytterligare skulle ytterdörrarna kunna ha olika färg, för att markera ingången till respektive boende. Samtidigt kan det vara bra att ha samma färg då det blir färre steg att komma ihåg och huvudsyftet är att komma in, även om det blir vårdtagarens egen hemavdelning.
- Om utemiljön har olika rumslighet bör dessa vara tydligt indelade: Promenaden, Trädgården och Parken utgör de olika rummen på platsen. De är tydligt indelade där Parken är centrerad till mitten av byggnaden, Trädgården är slutet med en grind ut till Promenaden.
- Om gångvägen har avtagsvägar bör dessa skära gångvägen med 90°: De avtagsvägar som finns skär gångvägen med 90°.

Under denna punkt bör det även lyftas de fyra byggstenarna i teorin om en restorativ miljö *Attention restoration theory* alltså: *being away*, *soft fascination*, *extent* och *compatibility* (Kaplan & Kaplan 1989). Ett exempel på detta är hönshuset. *Being away*, att få möjlighet att lämna avdelningen och den närliggande trädgården. *Fascination*, att få iaktta hönsen och koppla bort oro och stress. *Extent*, att få vara en del i det övriga landskapet och röra sig fritt. Samtidigt är platsen vid hönsen väldigt öppen, upplevelsen hade gynnats av en mer omhuldad och vegetativ yta för att skapa möjlighet till utblick. *Compatibility*, på denna punkt kan det resoneras kring platsens möjlighet att uppfylla de krav som finns från en äldre person. För att till fullo kunna ta del av hönsen bör det finnas sittplatser, något som fattas idag. En möjlig utveckling skulle därför vara att skapa en omhuldad plats med vegetation och sittmöjligheter.

Relationen mellan inne och ute: På Ängenäs särskilda boende finns god möjlighet till utsikt och varje lägenhet har både fönster och burspråk. Den terrass som erbjuds

i anslutning till vardagsrummet utgör mötet mellan innemiljön och den gröna utemiljön. Denna del skulle dock kunna utvecklas.

För att ytterligare se på den gröna utemiljöns möjlighet att öka vårdtagarnas psykiska välmående har modellen *De fyra zonerna av kontakt med utemiljön* legat till grund för diskussionen.



Figur 32 Plan föreställande de fyra zonerna av kontakt med utemiljön applicerad på Ängenäs särskilda boende. Vissa platser har tilldelats två zoner på grund av att de är svårbestämda. Av: Wilma Johnte, 2021

Zon ett, Utsikten: På Ängenäs särskilda boende finns många fönster och god möjlighet att se ut mot trädgården och landskapet. Lägenheterna är även designade med ett burspråk som tillåter att vårdtagarens säng vinklas om de skulle bli sängliggande. Jag anser att zon ett erbjuder vårdtagarna goda möjligheter.

Zon två, Trädgården: I denna zon erbjuder Ängenäs en hårdgjord terrassyta med ett tak som täcker platsen delvis. Varje avdelning har sin egen terrass. Det kan dock hävdas att även den gemensamma innergården Parken ingår i zon två då den är vindskyddad. Men, då den är svårtillgänglig för vårdtagarna, vilket framgått i intervjuerna, kan den inte inräknas i zonen. Det finns även ett orangeri på området, även denna är dock för svår för vårdtagarna att själva besöka och ligger där vårdgivarna har svårt att se dem. Med detta som grund kan det hävdas att zon två bör utvecklas. Genom till exempel ett växthus, en vindskyddad och regnskyddad yta i nära anslutning till vårdavdelningarnas vardagsrum kan detta brukas både

sommar och vinter för att ge de goda värdena året runt och också öka välbefinnandet.

Zon tre, Promenaden: I denna zon erbjuds vårdtagaren ett flertal alternativa utflyktsmål, det finns ett huvudgångstråk och några få avtagstigar för den modiga i Promenaden. Det finns flertalet sittmöjligheter och dessa är även anpassade för att en rullstol ska kunna sitta i höjd med bänken. I intervjuerna har utflyktsmålen lyfts som något som ger stor potential för ett ökat välmående. Genom att titta på de parkkaraktärer som ger störst restaurativ påverkan alltså viste, artrikedom och natur och applicera dessa på den gröna utemiljön kan det diskuteras om platsen kan fungera restaurativt. Som nämnts tidigare finns det vissa brister i vegetationen där karaktären natur blir lidande. Samtidigt har det påpekats av Lena att för mycket växtlighet kan upplevas som rörigt. Det kan även bidra till ett överflöd av intryck och verka stressande för vårdtagarna. Dock anser jag, med grund i litteraturen, att vegetationen kan ökas på valda platser av Promenaden för att även erbjuda naturlika kvaliteter för den som önskar detta.

Zon fyra, Mötet mellan Promenaden och omkringliggande landskap:

I litteraturen framgår det att det inte får vara för öppet mot omkringliggande landskap. Dock har staketet på Ängenäs, som består av grönt nät och är lätt genomskådlig, lyfts i intervjuerna som något positivt. Vårdtagarna kan vara trygga samtidigt som det tillåter dem att se bortom den egna trädgården. Det finns en gångväg som går utanför staketet och bjuder på glada inslag när gångare med sina hundar passerar. Att det i detta fall upplevs som ett positivt inslag kan bero mer på den geografiska placeringen av boendet snarare än typen på staketet. Omkringliggande landskap är lugnt och lantligt med ett litet bostadsområde som närmaste granne, det är alltså en miljö av den mer naturliga typen.

Under arbetets gång har det blivit väldigt tydligt att alla individer har olika behov, även de med en demenssjukdom. Det har alltså skett en generalisering i mitt arbete såväl som i de forskningsstudier jag lyft i arbetet. Detta lägger grunden för förståelsen att vårdgivarna på ett särskilt boende är en viktig grupp för att nå ut till vårdtagarna. Som Lena pekat på är det viktigt att personalen är intresserade av att följa med ut, odla och hitta på andra aktiviteter i utemiljön med vårdtagarna. Genom en personcentrerad vård och omsorg känner vårdgivarna sina vårdtagare och en tillit kan växa fram mellan dem. Det är vårdgivarnas kännedom och förståelse för vårdtagarens behov och intressen som sätter guldkant på tillvaron och får vårdtagarna att känna sig delaktiga.

Utvecklingsmöjligheter: En möjlig utveckling är att bygga en inglasad veranda i anslutning till byggnaden, då tillåts vårdtagarna att njuta av naturen utan att vara

utsatta för väder. Genom att göra det här kan steget, både fysiskt och psykiskt, mellan inne och ute kan också upplevas som mindre av vårdtagarna. Vidare har hönshuset lokaliserats som en god plats för att skapa en restorativ miljö, denna bör dock kompletteras med sittmöjligheter och ökad växtlighet för att uppnå kriterierna i teorin *Attention restoration theory* för en restorativ miljö. Vidare kan en plats väljas för att skapa en mer naturlig plantering med ökad vegetation. Då skulle platsen kunna erbjuda kvalitén natur samtidigt som det ökar möjligheten för inslag som ger *soft fascination*. Ytterligare ett tillägg som kan göras till miljön är diverse attribut för ökad orientering som till exempel olika färg på dörrarna.

4.3. Avslutande reflektion

I fallstudien framgår det att enhetschefen Lena Hansson var mycket delaktig i utformning av utemiljön. Hon hade också en dialog med vårdgivarna kring vad de tycker är viktigt i utemiljön. I fallstudien har det framgått att Ängenäs kan ses som en förebild för framtida utemiljöer på särskilda boenden. Detta visar att ett samarbete mellan landskapsarkitekten och vårdgivaren är central för att utemiljön skall vara hälsofrämjande och möta de behov som finns hos vårdtagaren.

Det kan även hävdas att utemiljön kan användas för att komplettera vissa delar av vården. Utemiljön kan vara spelplan för flertalet delar som ökar hälsan (Ulrich 1984; Ottosson & Grahn 2005). Det är därför centralt att Sveriges kommuner satsar på en hälsofrämjande utemiljö på deras särskilda boenden. Med grund i detta bör det ske satsningar på vidare utveckling av evidensbaserade designmodeller på temat personer med demenssjukdom och utemiljöns betydelse för dem. Modellerna leder till en ökad implementering av forskning vid utformningen. Det kan också tänkas att designprocessen går snabbare för landskapsarkitekten när det finns modeller att utgå ifrån. Så här kan det bli fråga om sänkta kostnader för kommunerna vid planering av nya särskilda boenden, då tid är pengar. Ett exempel är modellen *De fyra zonerna av kontakt med utemiljön*. Zon två har pekats ut som särskilt viktig i uppsatsen och kan utvecklas och anpassas vidare för målgruppen. Modeller som denna tillåter landskapsarkitekten att förstå och formge efter målgruppens behov. Modellerna i kombination med dialogen mellan landskapsarkitekten och vårdgivaren är därför det mest optimala vid utformning av utemiljöer vid särskilda boenden. Detta arbetssätt förespråkas i denna uppsats som metod vid designprocessen av utemiljön.

4.4. Metoddiskussion

Fallstudien: För fallstudien har vårdgivaren intervjuats, trots att vårdtagaren är en viktig och intressant grupp för arbetet. Vid en demenssjukdom förloras din förmåga att bearbeta och besvara frågor (Skog 2013). Det blir därför svårare att utföra en traditionell intervju med en person med en demenssjukdom. Det hade dock varit möjligt att utföra observationer i utemiljön. Men då deras beteende utomhus hade påverkats starkt av vädret var detta inte att föredra för denna undersökning som skedde på våren. Till detta resonemang kan också tilläggas att vårdgivare jobbar utifrån en personcentrerad vård. För att mina observationer ska kunna likställas med vårdgivarnas krävs god kännedom om vårdtagarna. Vid framtida fallstudie eller vid en utveckling av denna studie hade det dock varit givande att kombinera intervjuer med vårdgivare och observationer samt samtal med vårdtagarna. Jag hade då spenderat tid på Ängenäs särskilda boende för att lära känna vårdtagarna och efter det observerat dem i utemiljön. Ett annat tillvägagångssätt hade varit att tillfråga personalen vilka av vårdgivarna som varit mest lämpliga att intervjua. Men, även detta kändes mindre passande då vårdtagarna inte upplevt en sommar på Ängenäs särskilda boende (de flyttade in hösten 2020). Vilket betyder att de inte varit utomhus i den utsträckning som krävs för att kunna besvara frågorna.

Det hade kunnat ske en utveckling av analysen av boendet. Delvis hade jag kunnat kartlägga utemiljön utifrån teorin *Perceived sensory dimensions* för att ytterligare se förhållandet mellan dem i utemiljön och vilka som är representerade eller förekommer i mindre mängd. Detta hade kunnat leda till vidare utvecklingsförslag för utemiljön. En utveckling av intervjuerna hade varit att genomföra dem som promenadintervjuer. Då hade platser som lyfts i samtalet kunnat dokumenteras direkt. Det hade också kunnat tänkas ge respondenten ökad inspiration att exemplifiera och visa på vad hon menade med sina intervjusvar.

Diskussionen: Det bör lyftas att diskussionen utgår från litteraturen och intervjuerna i första hand, men även mina tankar som landskapsarkitektstudent. I min analys av utemiljön utifrån *De fyra zonerna av kontakt med utemiljön* har min egen tolkning av modellen legat till grund för analysen.

5. Slutsats

Slutsatserna som kan dras är att utemiljön har stor verkan för ett ökat psykiska välmåendet hos personer med demenssjukdom på särskilt boende. De viktigaste kvaliteterna för detta är: naturlika inslag, meningsfullt deltagande, en stödjande och uppmuntrande miljö samt en relation mellan inne och ute. Ängenäs särskilda boende uppfyller dessa kvaliteter och kan ses som en förebild. Det kan dock konstateras att arbetet med utemiljön på Ängenäs särskilda boende kan utvecklas. Lärdomar som kan dras från Ängenäs särskilda boende är att dialogen mellan vårdgivarna och arkitekterna är viktig för att det särskilda boendet skall tillgodose alla behov för målgruppen.

Med grund i forskningen som lyfts kan det konstateras att utemiljön bidrar till ett minskat behov av vård på ett särskilt boende. Det bör därför utvecklas fler evidensbaserade designmodeller som tillgängliggör forskning som landskapsarkitekterna kan använda sig av vid utformning. En redan befintlig och viktig modell är *De fyra zonerna av kontakt med utemiljön*. Zon två kan utvecklas vidare till en egen modell för utemiljön på det särskilda boendet. Med grund i uppsatsen förespråkas det i denna uppsats att landskapsarkitekten använder evidensbaserade designmodeller och samarbetar med vårdgivare för att skapa en hälsofrämjande utemiljö.

5.1. Vidare studier

Vidare studier skulle kunna vara att undersöka i vilken grad den evidensbaserade designen appliceras inom yrkeskåren. Det hade varit intressant att kartlägga för att sedan använda som argument för att införa universitetsstudier i detta på grundnivå med tanke på de goda effekter det ger på det psykiska välmåendet hos vårdtagare. Det kan även tänkas att ett intresse finns för att tillgängliggöra den kunskap som finns kring de goda effekterna och den evidensbaserade forskning samt modeller som tagits fram för kommunerna. De kan sedan använda materialet i kommunikationen mellan dem och arkitekterna som ritar deras särskilda boendes utemiljö. Zon två har pekats ut som en möjlig vidare utveckling i arbetet med att skapa en hälsofrämjande utemiljö för det särskilda boendet.

Referenser

Skriftliga källor

Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. Stockholm: Liber AB

Bengtsson, A., Carlsson, G. (2005). Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. *Journal of Housing for the Elderly*. 19 (3). 49-69.

Bengtsson, A., Grahn, P. (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla få komma utomhus när de önskar! I: Blücher, G., Graninger, G. *Den omvända ålderspyramiden*. Linköping: Linköping universitet. 111- 155.

Bengtsson, A., Grahn, P. (2014) Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*. 13. 878- 891.

Bengtsson, A. (2015). *From Experience of the Outdoors to the Design of Healthcare Environments*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Bengtsson, A., Englund J. E., Grahn, P., Hägerhäll, C. (2015). Outdoor environments at three nursing homes: semantic Environmental Descriptions. *Journal of Housing For the Elderly*, 29:1-2, 53- 76, <https://doi.org/10.1080/02763893.2014.987863>

Bengtsson, A, Lavesson L, Oher, N, Grahn P, Åshage A. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdssammanhang*. Rapport 2018:7 Alnarp. Sveriges lantbruksuniversitet.
https://pub.epsilon.slu.se/15686/11/bengtsson_a_et_al_181008.pdf.

Chalmers PTS. (2011). *Den goda vårdavdelningen*. Göteborg. Chalmers tekniska högskola.
[https://www.chalmers.se/SiteCollectionDocuments/Centrum/CVA%20Centrum%](https://www.chalmers.se/SiteCollectionDocuments/Centrum/CVA%20Centrum%20rapport.pdf)

20för%20Vårdens%20Arkitektur/utvecklingsprojekt/den-goda-vardavdelningen/rapport-den-goda-vaardavdelningen.pdf.

Demenscentrum (2020). *Demens i siffror*. <https://www.demenscentrum.se/Fakta-om-demens/Demens-i-siffror/>. [2020-04-07].

Diaz Moore, K. (2007). Restorative dementia gardens- exploring how design may ameliorate attention fatigue, *Journal of Housing for the Elderly*, 21:1-2, 78-88
https://doi.org/10.1300/J081v21n01_05

Drivdal Berentsen, V, Grefsröd, E.E, Eek, A. (2007). *Sansehager for personer med demens, utforming och bruk*. Tønsberg: Aldring og helse forlaget.

Edberg, A. (2016). Att möta personer med demens. Edberg, A (red). *Att möta personer med demens*. Malmö. Holmbergs i Malmö AB. 19- 31.

Grahn, P., Ottosson, J. (1998) Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. *Stad & Land*. (155).

Grahn, P., Ottosson, J. (2005). Measures of Restoration in Geriatric Care Residences: The Influence of Nature on Elderly People's Power of Concentration, Blood Pressure and Pulse Rate. *Journal of Housing for the Elderly*. 19(3). 227- 256.

Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse: Parkers möjlighet att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhus*. Diss. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp: Stad & Land.

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. Johansson M, Kuller M (red). *Svensk miljöpsykologi*, Lund: Studentlitteratur. 245- 260.

Grahn, P., Stigsdotter, U. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and urban planning*. 94 (3-4). 264- 275.

Graneheim, U.H, Lundman, B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness, *Nurse education today*, (24) 105- 112

Harting, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer - förr, nu och i framtiden. Johansson M, Kuller M (red). *Svensk miljöpsykologi*, Lund: Studentlitteratur. 264- 279.

Kaplan, S, Kaplan R. (1989). *The experience of nature: A Psychological Perspective*. New York. Cambridge University Press.

Liberatore McGuire, D., (1997). Implementing Horticultural Therapy into a Geriatric Long- Term Care Facility. *The Haworth Press*.

Melleruds kommun (2020). *Ängenäs särskilda boende*. <https://www.mellerud.se/angenas>. [2020-04-14]

Nilsson, G. (2009). Trädgårdsterapi skapar betydelsefull tid för äldre. I: Nilsson, G (red). *Trädgårdsterapi*, Lund: Studentlitteratur. 47- 75.

Norberg, A. Zingmark, K. (2016). Att leva med långt framskriden demenssjukdom. Edberg, A (red). *Att möta personer med demens*. Malmö. Holmbergs i Malmö AB. 35- 48.

Pálsdóttir, Anna María., (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. https://pub.epsilon.slu.se/11218/1/palsdottir_a_140522.pdf

Schmidtbauer, P., (2005). Trädgård för äldreboende. I: Olsson, T. (red.) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas. 53- 82.

Schmidtbauer, P., (2005). Trädgård för äldreboende. I: Olsson, T. (red.) *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas. 53- 82.

Skog, Margareta. (2013). Den fundamentala och kroppsnära vården och omsorgen vid demenssjukdom. I: Basun, H. Skog, M. Wahlund, L-O. Wijk, H. *Boken om demenssjukdomar*. Stockholm: Liber AB. 78-152.

Socialdepartementet. (2010) *Värdigt liv i äldreomsorgen*. (Regeringens proposition 2009/10:116). Stockholm: Regeringskansliet.

Socialstyrelsen. (2017). *Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom –Stöd för styrning och ledning*. (2017-12-2) Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2017-12-2.pdf>

Socialstyrelsen (2011) *Bostad i särskilt boende är den enskildes hem*. (2011-1-12). Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2011-1-12.pdf>

Tenngart Ivarsson, Carina., (2011). *On the Use and Experience of a Health Garden*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
https://pub.epsilon.slu.se/8388/1/tenngartivarsson_c_111018.pdf

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 224, 420- 421. <https://www.jstore.org/stable/1692984>

Ulrich, R., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress Recovery during exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environment Psykology*. 11, 201-230.

Währborg, P. (2010). Naturunderstödd hälsovård har en framtid. af Geijerstam, I (red). *Trädgårdsterapi*, Lettland. Livonia Print. 133- 135.

Ziesel, John. (2007). Creating a Therapeutic Garden That Works for People Living with Alzheimer's. *Journal of Housing for the Elderly*. 21(1-2). 13-33.
https://doi.org/10.1300/J081v21n01_02

Muntliga källor

Augustsson, Sari. 2021: Intervju på Ängenäs särskilda boende, Mellerud den 9 april 2021. Åkesson är undersköterska på Ängenäs särskilda boende och har lång erfarenhet av att jobba inom vård och omsorg samt med personer med demenssjukdom.

Hansson, Lena. 2021: Intervju på Ängenäs särskilda boende, Mellerud den 9 april 2021. Hansson är enhetschef på Ängenäs särskilda boende och har varit engagerad i planeringen av boendet. Hon har lång erfarenhet av att arbeta med personer med demenssjukdom.

Karlsson, Birgitta. 2021: Intervju i Karlssons trädgård, Mellerud den 16 april 2021. Karlsson är undersköterska på Ängenäs särskilda boende och har lång erfarenhet av att jobba inom vård och omsorg samt med personer med demenssjukdom.

Bilaga 1

Frågor, intervju med Lena Hansson, enhetschef på Ängenäs särskilda boende

Vem är du och vilken roll har du på Ängenäs särskilda boende?

Beskriv kortfattat din bakgrund inom vård av personer med demenssjukdom.

Berätta gärna om hur projektet startade och vad som var faktorerna till att kommunen ville bygga ett nytt särskilt boende.

Vem/vilka var det som tog fram planen för Ängenäs utemiljö? Vilken bakgrund och vilka erfarenheter hade de av att planera för personer med demenssjukdom?

På vilket sätt var du delaktig i utformningen av utemiljön?

Berätta gärna om du fick möjlighet att söka inspiration/information eller kunskap innan du deltog i utformningen av utemiljön.

Vilka åsikter och tankar kom du med och hur tycker du att de har tagit sig uttryck i utemiljön?

Berätta gärna om hur du upplevde att samarbetet var mellan dig och personen som utformade utemiljön.

Vad tycker du blev bra med utemiljön?

Ser du möjligheter i att utemiljön skulle kunna leda till ett ökat välmående hos era vårdtagare? På vilket sätt?

Om du fick beskriva vilka punkter som du tycker är viktigast vid utformningen, vilka skulle du säga då? Exempel på detta kan vara: odling, utsikt, bra underlag på gångvägar, möjlighet till fysisk aktivitet och så vidare.

Finns det något som skulle kunna utvecklas mer i utemiljön?

Upplever du att vårdgivarna har möjlighet att följa vårdtagarna i utemiljön? Finns det möjlighet för vårdtagarna att själva möta utemiljön och hur skulle du beskriva det mötet?

Kan du se att någon detalj i utemiljön är särskilt uppskattad? Det kan till exempel vara ett vattenspel, möjlighet till promenad eller något som kan upplevas inifrån byggnaden som en utsikt eller ett öppet fönster.

Frågor, intervju med Sari Augustsson och Birgitta Karlsson, undersköterskor på Ängenäs särskilda boende

Vem är du och vilken roll har du på Ängenäs särskilda boende?

Beskriv kortfattat din bakgrund inom vård av personer med demenssjukdom.

Om du har, på vilket sätt har du varit delaktig i utformningen av den nya utemiljön? Fanns det möjlighet för er som personal att engagera er i formgivningen?

Vad har du tidigare sett är meningsfullt i utemiljön vid ett demensboende?

Vad tycker du blev bra med utemiljön?

Vilka utmaningar ser du i den nya utemiljön?

Om du skulle jämföra med Kroppefjäll, vilka likheter/olikheter upplever du i utemiljön?

Berätta gärna om hur ni i personalen upplever utemiljön tillsammans med de äldre, ser ni att utemiljön uppskattas?

Hur upplever du att vårdtagarna tar sig an utemiljön?

Upplever du att utemiljön kan ha påverkan på vårdgivarnas fysiska eller psykiska mående?

Upplever du att utemiljön kan bidra till att vårdgivarna upplever en ökad trivsel och en ökad "hemma" känsla?

Kan du se att någon detalj i utemiljön är särskilt uppskattad? Det kan till exempel vara ett vattenspel, möjlighet till promenad eller något som kan upplevas inifrån byggnaden som en utsikt eller ett öppet fönster.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

