



Trädgårdar för vård- och äldreboenden

Funktioner och kvaliteter att beakta vid gestaltningsarbete

Susanna Hogell

Kandidatarbete vid institutionen för stad och land, SLU Uppsala

Kandidatarbete vid institutionen för stad och land i Uppsala, LA- avdelningen
EX0529 Kandidatarbete i landskapsarkitektur, 2010, 15hp på landskapsarkitektprogrammet
© Susanna Hogell
Titel: Trädgårdar för vård- och äldreboenden: Funktioner och kvaliteter att beakta vid
gestaltungsarbete
Nyckelord: Vårdhem, äldreboende, gestaltning, utemiljö
Handledare: Anna Tandre, institutionen för stad och land
Examinator: Malin Eriksson, institutionen för stad och land
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Introduktion

Studier visar att vistelse ute i naturen har positiv inverkan på ens välmående och att människors vardagsmiljö påverkar både stressnivån och hälsan (Bengtsson 2003, s. 5). Gällande äldre och rörelsehindrade är det inte självklart att man kan ta sig ut i naturen. Därför är det extra viktigt att utemiljöerna kring vård- och äldreboenden är anpassade och utformade för att underlätta utevistelserna för de boende. Många gånger är dessa utemiljöer sparsamt utformade och saknar funktioner som kan bidra till bättre tillgänglighet av den tillhörande trädgården. Anna Bengtsson skriver i sin rapport, *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* (2003, s.11), att det är viktigt att ge möjlighet till utevistelse åt äldre personer som kan och vill komma ut. För många är utevistelsen en del av vardagen så länge man inte är i beroendeställning på grund av ett funktionshinder. Även om man har vårdbehov så borde utevistelse ingå i vardagslivet. Det borde vara ett kvalitetskrav vid vård- och äldrehem att utemiljön anpassas och utformas utifrån de behov som de boende har av grönska och natur (Jernberg 2001, s.94). Utemiljön är en viktig del av vårdmiljön och genom god gestaltning kan man likvidera psykologiska och fysiska hinder för utevistelse. Detta bidrar till en underlättad utomhusvistelse och en förhöjd livskvalité.

Statens folkhälsoinstitut har satt upp elva målområden där den övergripande målsättningen för folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen (Folkhälsoinstitutet 2009). I mål nummer sex, "Hälsofrämjande hälso- och sjukvård", kan man läsa om sjukvårdens betydelse för långsiktig hälsoutveckling. Detta ska bidra till en jämlik hälsa för hela Sveriges befolkning. I nionde målet, "Ökad fysisk aktivitet", står det om den fysiska aktiviteten som är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Målet är att samhället utformas så att förutsättningar ges till fysisk aktivitet för hela befolkningen. Detta ska ske genom att stimulera till att äldre och funktionshindrade aktivt erbjuds möjligheter till motion eller träning på sina egna villkor.

Det är ingen ny upptäckt att trädgård och utevistelse har effekt på människors välmående. Man har länge utgått från att en miljö som ger ren och frisk luft har en läkande effekt och positiv inverkan på hälsan. Redan i Gilgamesheposet, som är ett av världens äldsta litterära verk, omkring 5000 år gammalt, var trädgården inte bara till för att ge ett vackert uttryck utan även viktig för välbefinnandet. Från slutet av 1700- talet till början av 1900-talet byggde man sjukhus med tillhörande parker och trädgårdar. Under 1950-talet förstärktes uppdelningen av kroppslig och själslig tillvaro och sjukvården kom mer att handla om den kroppsliga delen än den själsliga. Man började anse att patienterna användes som billig arbetskraft i trädgårdarna och därför avvecklades många sjukhusträdgårdar och parker. Under 1960-talet tillkom ett nytt akademiskt ämne, miljöpsykologin, som studerar hur människan upplever sin omgivning och hur man påverkas av den. Detta startade en trend som långsamt tagit oss dit vi är idag. Återigen ser man hälsan som en helhet där lika stor vikt läggs vid både kroppsligt och själsligt välmående där utemiljön spelar en viktig roll för att uppnå detta. (Abramsson & Tenngart 2003, s. 8, 17)

Idag har landskapsarkitekter och de med liknande yrken ingen given roll inom vård eller rehabilitering men genom kunskaper inom park och trädgård kan de vara med att skapa förutsättningar för goda utomhusmiljöer i anslutning till äldre- och vårdboenden. Dessa yrkesgrupper som arbetar med planering och gestaltning av utomhusmiljöer har förståelse för hur olika miljöer upplevs och fungerar (Lenninger, Olofsson & Thelander 2002, s.7).

Frågeställning och syfte

Vad bör man tänka på när man utformar utemiljöer vid vård- och äldreboenden? Uppsatsens syfte är att svara på den frågan och på så vis bidra med ett verktyg för yrkeskåren som kan komma att utföra ett gestaltungsarbete för dessa utomhusmiljöer. Arbetet visar vad man bör ta hänsyn till när det gäller funktion, form och växlighet vid dessa specialboenden. Ambitionen är att skapa en medvetenhet kring den här typen av gårdar och på så sätt kunna förbättra förutsättningarna för vårdtagarna.

Avgränsningar

Beroende på vilken typ av funktionshinder man har så är behoven för utformningen av utemiljöer olika. Tillgänglighetskraven skiljer sig beroende på vilka brukarna är. Denna studie inriktas på miljöer kring äldre personer som har fysiska funktionshinder och även till viss del dementa personers utevistelse. Jag kommer inte att inrikta mig på utvecklingsstörda eller andra med psykiska handikapp men delar av resultaten i arbetet kan även inbegripa dessa målgrupper.

Benämningen utemiljö har vida definitioner. I många fall räknar man även med närliggande parker och grönområden. Detta arbete avgränsas till de olika boendenas tillhörande trädgårdar. Dock ingår specialutformade parker i anslutning till äldreboenden och vårdhem i de platsbesök som gjorts. Detta för att kunna implementera de användbara funktionerna som dessa platser besitter i det slutgiltiga förslaget.

Inom detta arbetes ramar rymdes tre platsbesök, samtliga utförda i Stockholm och Uppsala. Även samtal har hållits med fyra informanter under ett och samma tillfälle på ett äldreboende i Uppsala.

Begrepp

Med äldreboende och vårdhem menar jag boendeformen för äldre och rörelsehindrade personer med särskilda behov av vård och service. Med demens syftar jag på personer som genom sjukdom fått omfattande försämring av kognitiva funktioner så som intellekt, minne eller personlighet. Tillgänglighet är ett relevant begrepp som används i uppsatsen. Personer som är försvagade och därmed behöver vård och assistans är särskilt beroende av sin omgivning. En tillgänglig miljö underlättar för dessa personers möjligheter till utevistelse och oberoende samt möjlighet till ett socialare liv.

I Anna Bengtsson rapport (Bengtsson 2003, s.12) tas tre olika hinder upp som äldre och personer med nedsatt rörlighet upplever. Dessa är psykiska hinder, fysiska hinder och organisatoriska hinder. Psykiska hinder kan vara den osäkerhet som äldre och funktionshindrade känner både generellt och i olika vårdsammanhang. Det kan även vara direkt relaterat till om man har sällskap av någon när man uppehåller sig utomhus. Utformningen av miljön kring vårdhem är också en viktig förutsättning för att vistelsen utomhus ska fungera. En attraktiv utomhusmiljö motiverar till utevistelse. Fysiska hinder kan vara avståndet mellan bostad och grönområde. Det kan också handla om framkomlighet där exempelvis höjdskillnader gör det svårt att ta sig fram eller gångvägar som består av material som gör dem mindre framkomliga. Organisatoriska hinder är främst bristande rutiner och resurser i vårdsammanhang. Detta kan exempelvis vara tidsbrist hos personalen eller personalbrist.

Metod

Förutom litteraturstudier ingår platsbesök och samtal med personer som bor på äldreboende. Resultaten som de olika momenten givit har jämförts, analyserats och slutligen sammanställts i min egna bedömning om viktiga funktioner och kvaliteter att beakta i ett gestaltungsarbete. Sammanställningen visar vilka markmaterial som är lämpliga, lutningar och bredder på gångvägar, växtmaterial, funktioner för sittplatser och andra betydelsefulla inslag som underlättar och ökar upplevelse kvaliteten i utevistelsen.

Samtliga fotografier i arbetet är tagna av författaren år 2010.

Platsbesök

Tre olika platser har besökts. Dokumentation gjordes över vilka funktioner och värdefulla inslag som finns i miljöer vid vård- och äldreboenden. På de olika platserna undersöktes antingen tillhörande innergård eller intilliggande park- och grönområden. De tre besökta platserna är Solberga, Sinnenas trädgård och Kungsängsgården. Både Solberga och Sinnenas trädgård är två välkända trädgårdar som är öppna för allmänheten men de är utformade och planerade för att vara tillgängliga och stimulera sinnena för främst äldre och dementa personer. Sinnenas trädgård och Solberga är två inspirationskällor medan Kungsängsgården är ett äldreboende vars innergård saknar de flesta kvaliteter och funktioner som ett äldreboende bör ha. Därför kan man jämföra denna utemiljö med de två andra trädgårdarna. Vad man bör tänka på vid utformning av boenden av den här formen blir mer påtagligt när man ser skillnaderna mellan dessa tre olika närmiljöer.

Vid inventeringen studerade jag särskilt följande aspekter:

Avstånd mellan bänkar och möjlighet för paus vid promenad, markmaterial, växtmaterial, odlingsbänkar, lutningar och bredder på gångvägar, platser för sociala möten, sittplatser i sol och skugga, entréer till trädgårdarna, trappor och ramper, gånghjälpmedel så som ledstänger och barr, vatten samt andra trevliga inslag.

Solberga

Solberga är ett äldreboende i Älvsjö utanför Stockholm. Idag bor personer med demenssjukdomar där men det bedrivs även korttidsvård och dagverksamhet. Omkring 120 personer bor där och medelåldern på de boende är cirka 90 år. Intill äldreboendet ligger Prästgårdsparken som är en park för hälsa och välbefinnande. Syftet med platsen är att ge stöd åt behandling och rehabilitering av de äldre (Stockholm stad 2009b). Den har utvecklats till en allmän park som är öppen för alla. Här har landskapsarkitektens mål varit att utveckla en vacker, stimulerande och funktionell park som främst är designad för de äldre. Detta har gjorts i samråd med vårdpersonalen och boende (Stigsdotter 2005, s. 8).

Sinnenas trädgård

Sinnenas trädgård ligger inom området Sabbatsberg i Stockholm. Tanken med trädgården är att alla sinnen ska stimuleras. Stimulans för syn, hörsel, lukt, känsel och smak ger associationer och väcker minnen, känslor och tankar (Stockholm stad 2009a). Det är en trädgård som är planerad och utformad för att i största möjliga mån vara tillgänglig för personer med nedsatt rörlighet. Runt om trädgården ligger ett flertal äldre- och demensboenden.

Kungsängsgården

Kungsängsgården ligger i centrala Uppsala. Det är ett kommunalt trygghetsboende som är ett alternativt boende för personer över 65 år. Här har man tillgång till hushållsnära tjänster och den hemvård som finns i diakonistiftelsen Samariterhemmets regi (Diakonistiftelsen 2007).

Den tillhörande trädgården är till skillnad från Solberga och Sinnenas trädgård inte välutformad och saknar i stort sett alla de kvaliteter de andra två har. Gården står i kontrast till de två andra och man kan göra goda bedömningar av vad som inte fungerar och vad som saknas i närmiljön för de boende på Kungsängsgården.

Samtal

En viktig del i arbetet var att samtala med de personer som använder sig av utemiljöerna vid äldre- och vårdhem. För att inte enbart utgå från vad som står skrivet i litteraturen eller egna antaganden har samtal ägt rum med fyra boende på Kungsängsgården i Uppsala. Det ger en klarare bild och förståelse för vad brukarna värdesätter i utevistelsen, både funktionellt och estetiskt. På detta sätt kan jag även ställa mig kritisk till det som litteraturen säger och jämföra de boendes svar med fakta som samlats in.

Informanterna var tre kvinnor och en man; Ing-Marie Linell, 75, Sofie Jakobsson, 76, Gunbritt Janson, 82 och Ferenc Koppanyi, 75. Samtalet ägde rum med alla fyra boende under ett och samma tillfälle den 27 april 2010. De var alla pigga på att prata och kunde svara på de frågor som ställdes. Då de alla var väldigt samstämda i svaren så är stora delar av resultatet från samtalet skrivet som ett enhälligt svar från samtliga personer.

Ett antal frågor var förberedda som skulle besvaras vid samtalet med de boende. Frågor jag sökte svar på var följande:

- *Hur ofta använder de sin uteplats?*
- *Vad gör de ute?*
- *Tycker de om sin gård?*
- *Vilka växter vill de ha på gården? Någon blomma eller växt från när de själva hade villa och trädgård?*
- *Har de någon favoritväxt?*
- *Vad saknar de i sin utevistelse?*
- *Är det någonting som försvårar deras utevistelse? Fungerar det praktiskt?*

Resultat

Resultaten av litteraturstudierna, samtalen och platsbesöken redovisas nedan. Dessa uppgifter har analyserats för att sedan sammanställas till en checklista över funktioner och kvaliteter som man bör beakta i sin utformning av utemiljöer kring vård- och äldrehem.

Litteraturstudier

Litteraturstudierna har legat till grund för både granskningen av de besökta platserna och samtalet med de boende på Kungsängsgården. Dessutom har rönen från litteraturstudierna varit ett stöd för min bedömning av vilka funktioner och kvaliteter som är viktiga vid vård- och äldreboenden.

Närmiljön

Många boendes första kontakt med utemiljön är utsikten via fönster, vistelse på balkongen eller vid entrén. Är utemiljön utformad på ett attraktivt sätt kan den locka till att man går ut. Bor man vid en miljö som erbjuder motsatsen så kommer effekten bli att utevistelsen inte blir av. Trädgården måste vara synlig inifrån huset vilket stärker länken mellan inne och ute. Detta är inte enbart för att de boende ska lockas ut, utan även för att vårdpersonalen ska få uppsikt över de som vistas utomhus (Ekdahl & Kapusta 2006, s. 12). För att eliminera en del av de psykologiska och fysiska hindren kan man skapa mellanrum mellan ute och inne. Redan i husets entré kan trädgården skymtas genom fönstren, vilket dessutom ger en luftighet i entrén. De boende lockas att gå ut om trädgården är inbjudande och tilltalande. Ett mellanrum kan exempelvis bestå av en balkong, altan, terrass eller lusthus (Micasa fastigheter 2008, s. 4).

Förhoppningsvis kommer vårdboendens framtida inne- och utemiljöer att samplaneras redan vid gestaltning och projektering så att helheten blir optimal.

Trygghet, fysisk säkerhet och tillgänglighet

Det är viktigt att vårdtagarna på de olika inrättningarna känner sig trygga när de rör sig utomhus. Ofta är det rädsla och osäkerhet som blir ett hinder för deras möjlighet att uppehålla sig ute. Trygghet, fysisk säkerhet och tillgänglighet är viktiga benämningsfaktorer och dessa tre hänger ofta ihop eller överlappar varandra.

Isolerade platser utan sittplatser är ett påfallande hinder för utevistelse, i synnerhet om de boende är ute och promenerar i ensamhet. Dessa platser kan skapa osäkerhet hos äldre då man är rädd för att ramla och att ingen skulle komma till undsättning. För att skapa trygghet är det därför viktigt att det finns gott om sittbänkar, välvgränsade gångbanor och säkra övergångar vid vägkorsningar. Skötseln av närmiljön är en viktig förutsättning för äldres utevistelse. Det gäller att planera rätt så att gångbanor och trottoarer är tillräckligt breda så att snöröjningen fungerar. Det är också viktigt att underlaget inte blir för grusat under vintern eller att man på annat sätt försvårar för personer i rullstol eller rollatorbrukare (Nyquist Brandt 2005, s. 15). Säkerhetskänslan ökar ytterligare om gångbanor saknar lutning och ojämnheter. Därför är både utformning och skötseln av gångvägar av stor vikt för den fysiska säkerheten. Belysning har stor betydelse för att uppleva utemiljön som en trygg och säker plats. Det är viktigt att belysa entréer och gångvägar och att de är utformad så att man lätt kan orientera sig. Viktigt är också att belysningen ger ett bländfritt ljus (Handisam 2009, s. 87). Även landmärken kan ge en trygghetskänsla, särskilt för dementa personer. Olika särpräglade element underlättar orienterbarheten och lockar att gå vidare (Bengtsson 2003, s. 68).

När det gäller växtligheten i utemiljöer kring vård- och äldreboenden måste denna väljas med omsorg. Växter ska ge trygghet åt boende och därför bör man välja växter som utgår från sorter de känner igen. (Dahlenborg 2005, s. 6).

Viktiga inslag i utevistelsen

I litteraturstudien har vissa funktioner och inslag för vad boende vill uppleva i trädgården varit återkommande. Utifrån detta har en sammanställning gjorts över vad litteraturen säger om vad som är viktigast i de boendes utevistelse. Den litteratur som har använts för att sammanställa detta är *Park och trädgård för äldre i särskilda boendeformer - En plats för rehabilitering och vila* (Lenninger, Olofsson & Thelander 2002, s. 12, 13, 16, 19), *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* (Bengtsson 2003, s. 54, 60, 63, 64, 66), *Natur och trädgård i äldreomsorg* (Bylén, Herlitz & Oldberg 2005, s. 19), *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilda boenden* (Nyquist Brandt 2005, s. 15, 17), *Äldres miljöer för fysisk aktivitet – Samplanering för ökad fysisk*

aktivitet och ett hälsosamt åldrande (Bergman Stamblewski 2008, s. 28). Information från litteraturen stämmer ofta överens eller överlappar varandra. Nedan presenteras resultatet.

Vad man vill göra under sin utevistelse:

Under sin utevistelse vill de boende se blommor och växter. En levande trädgård är viktigt. Blommor och växter liksom djur och insekter ger liv och rörelse i trädgården. Färgstarka blommor är lättare att se för personer med nedsatt syn. De boende vill även promenera och röra på sig samt arbeta i trädgården. Att själva kunna få odla är önskvärt och ses som ett trevligt inslag. Det är också viktigt att kunna få njuta av naturen i lugn och ro. De boende vill ha bra placering av bord och sittbänkar och goda valmöjligheter att sitta i antingen sol eller skugga. Vatten är ett viktigt inslag och ofta ett önskemål från brukarna av dessa miljöer. Det porlande ljudet bidrar till en sinnlig upplevelse.

Viktiga funktioner som underlättar utevistelse:

Det är viktigt att sittmöblerna både har rygg- och armstöd och att bänkar finns utplacerade med ett lagom avstånd från varandra. Bra underlag som är rullvänligt för rollatorer och rullstolar samt vägar som är plana underlättar framkomligheten och är därför viktigt för de rörelsehindrade. Även gånghjälpmedel så som ledstänger och barr vill de boende ha för att lättare kunna använda trädgården liksom det är önskvärt med ramp vid trappor.

Platsbesök

Under inventeringarna dokumenterades funktioner och inslag som är viktiga för att en utomhusmiljö kring vårdhem ska fungera på bästa sätt. Utifrån litteraturundersökningen kunde platsernas utformning och innehåll granskas kritiskt vilket gav en tydlig bild av hur dessa platser fungerar.

Solberga

Parken är omsluten av ett staket med grindar vid ingången. Detta har både för- och nackdelar då det skapar viss trygghet för dementa personer när det finns en tydlig gräns i parken. Det är negativt i den bemärkelse att det blir ett hinder för de som är rullstolsburna då grindarna är svåra att öppna. Dock underlättas det av att marken vid grindarna är plan och risken för att rullstolar kan börja rulla minskar. Jag kan ställa mig kritisk till vissa av de bänkar som finns inom parken. I litteraturundersökningen framgår att bänkar bör ha rygg- och armstöd för att underlätta när man sätter och reser sig. Många av de bänkar som finns på platsen



Bänken står på dåligt underlag och saknar dessutom ryggstöd.

är relativt låga och saknar ryggstöd. Med tanke på att detta är en park planerad för äldre och dementa är det ett dåligt val av möbler. Dessutom står många av dessa bänkar i kanten av gångvägen på en gräsmatta med dålig tillväxt, vilket försvårar framkomligheten för rullstol- och rollatoranvändare. Dock finns det gott om sittplatser och bänkar runt om i parken som ger många möjligheter att slå sig till ro i både sol och skugga. Platsen är relativt plan även om vissa kraftiga lutningar förekommer. I detta fall är en brant ramp upp till ett lusthus det mest påtagliga och kan för många rullstolsburna upplevas som ett hinder. Dock finns det gånghjälpmedel i form av ledstänger och barr på olika platser i parken vilket bidrar till en mer lättillgänglig park.

Många gångvägar är av stenmjöl, som är ett krossmaterial i finare fraktioner. Det ser trevligt ut men kan bidra med svårigheter för framförallt personer i rullstolar att ta sig fram på egen hand. I parken finns en bäck som ett trevligt inslag. För många äldre är vatten och det porlande ljudet rogivande. Dessutom kan man en varm sommardag ta av sig skorna och doppa fötterna i det svalskande vattnet.

Sinnenas trädgård

Trädgården är omgärdad av ett staket. Grindar finns vid entréerna som leder in till gården. Det är lätt att få en god överblick över platsen, man ser var den slutar och var den börjar. En gångväg löper runt hela trädgården vilket har betydelse för de dementa personer som besöker trädgården. Det underlättar deras vistelse när trädgården är överblickbar och sammanhängande gångstråk finns.



Entré och ergonomisk planteringsbädd i Sinnenas trädgård

Ett gammalt åttkantigt lusthus finns beläget i parkens mittpunkt och tillsammans med en upphängd tvättlina med handukar på tork ger det en hemtrevlig känsla. En vatteninstallation finns i närheten av lusthuset som sommartid porlar och är en sinnlig upplevelse samt en orienteringspunkt i trädgården.

I trädgården finns ergonomiskt utformade odlingsbäddar där man kan stå och arbeta med växterna och grödorna. Det underlättar även för de rullstolsburna att komma nära. I planteringslådorna finns bland annat olika sorters kryddor och bärbuskar. Här kan de boende på vårdhemmen runt om parken hjälpa till att odla, vilket är stimulerande för både kropp och själ. Förutom fysisk träning i form av odling och skötsel kan besökarna även träna vid barren som finns i ena delen av trädgården. Här kan man öva upp sin balans och styrka med hjälp av detta gånghjälpmedel.

För att underlätta framkomligheten i trädgården för rörelsehindrade är de hårdgjorda ytorna belagda med marksten av betong. Precis som i Solberga består en del av gångvägarna av stenmjöl som kan minska framkomligheten. Dock är fraktionen liten vilket gör att det går relativt lätt att rulla på även om marksten är

att föredra. För att underlätta framkomligheten ytterligare sker vattenavrinningen i längsled istället för i sidled (Stockholm stad 2009a).

Kungsängsgården

Trädgården är avsevärt mindre än Solberga och Sinnenas trädgård. Den är illa skött och har många brister som bidrar till att platsen varken är tillgänglig eller estetiskt tilltalande. Gångarna intill huset och runt om innergården har blivit en snubbelrisk då markstenen har rest sig. Detta är farligt för de som har svårt att röra sig, främst för de som behöver hjälpmedel i form av rullstol eller rollator och även personer med nedsatt syn.



Dålig markbeläggning försvårar framkomligheten samt skapar olycksrisk på Kungsängsgården.

På gården finns en trappa utan ledstång och det finns heller ingen ramp som de rörelsehindrade kan ta hjälp utav.

Innergården har få sittmöjligheter att erbjuda och därmed försvåras uppkomsten av spontana möten. De befintliga sittplatserna är placerade på en svåråtkomlig och misskött plats. Gräsmattan där utemöblerna kommer att stå under sommaren har knappt något gräs och ingen markbeläggning som underlättar framkomligheten till platsen. Många av de växter som ska skapa en fin inramning till platsen har fått växa sig mer eller mindre vilda och erbjuder inte längre någon harmoni.

Samtal med boende på Kungsängsgården

Samtalet med de fyra boende på Kungsängsgårdens äldreboende gjordes den 27 april 2010. Till detta boende finns en liten utegård som de boende är väldigt missnöjda med och därför utnyttjar de sällan trädgården. Samtalet handlade om vilka kvaliteter som ska finnas i trädgården och vad de ville uppleva i sin närmiljö om de själva fick välja. Målet med samtalet var att ta reda på varför de inte använde innergården, vad som fattades och vad de skulle vilja ha. Resultatet av intervjun använde jag sedan som stöd och utgångspunkt i avsnittet *Funktioner och kvaliteter att beakta vid gestaltungsarbete*.

De boende på Kungsängsgården var alla överens om att de inte använde den tillhörande gården för att den inte var tillgänglig och att den inte hade något att erbjuda. De anser att det varken finns något att titta på eller att sysselsätta sig med. Fick de boende välja skulle de gärna ha mer blommor på sin gård. De vill ha tidigt blomstrande blommor så som snödroppar och krokus som lyser upp de annars tomma rabatterna på våren. I allmänhet är blommor önskvärt hos de boende. De vill ha tåliga blommor som klarar vintern och inte behöver förvaras någonstans vintertid. Helst skulle de vilja använda gräsytan igen där man kan ställa ut bord och stolar. Bra sittplatser är något som de idag saknar. Som det ser ut idag kan de knappt använda sig av de befintliga ytorna då det är dåligt underlag och dålig skötsel på de omgärdande växterna. De boende söker

gemenskap och skulle därför vilja ha bra platser där man kan samlas och umgås. Det som behövs är en trivsamt uteplats där de kan sitta ner och spendera tid tillsammans på dagarna. Det ska vara en plats där man kan umgås, aktiveras eller bara ha det skönt och njuta. Utomhusaktiviteter är också något som de boende saknar. Informanterna berättar att önskemål har funnits hos andra boende om boulebana och träningsredskap. På det sättet kommer de ut i friska luften och aktiverar sig samtidigt som de lär känna varandra bättre. Det framgick även att det fanns önskemål på äldreboendet om att själva få odla växter och grödor.

Informanterna berättade att gården borde vara mer lättillgänglig och att det skulle vara lätt att ta sig ut till gården. Plattorna runt huset och vid den befintliga sittplatsen behöver bli mer anpassade för de som har svårt att ta sig fram. Informanterna var själva pigga och vid god vigör men det framgick under samtalet att andra boende hade rollatorer och att markbeläggningen försvårade tillgängligheten för dessa personer. Idag är gångarna på flera ställen farliga och markstenarna har rest sig. Det är svårt för de med rollatorer att ta sig fram och det är dessutom en snubbelfara. Informanterna berättar hur de själva och andra har ramlat över dessa. De vill därför ha en mer anpassad gård som är lättframkomlig och bra planerad med rätt material.

De växter som de boende ville ha på sin gård visade sig främst vara sådana de själva en gång hade i sina trädgårdar. Sofie Jakobsson hade freesia som en favorit bland blommorna, även brudspirea var en växt hon gärna skulle vilja ha i trädgården. Ing-Marie Linnell hade själv haft rododendron och rosor tidigare, hon tyckte att de var några av de vackraste växterna. Ferenc Koppányi talade även han om rododendron men även varmt om dahlior och pioner. Minirosor och lavendel var sådana växter som Gunbritt Jansson tyckte mycket om. Alla var eniga om att det vore trevligt att ha växter på gården som de själva hade en relation till. De boende var också överens om att de skulle kunna göra egna arbetsinsatser om deras innergård upprustades och på så sätt kunna behålla trädgården i ett bra skick.

Funktioner och kvaliteter att beakta vid gestaltungsarbete

Denna del av arbetet tar upp viktiga funktioner och kvaliteter som bör ingå i vård- och äldreboendens utemiljöer. Sammanställningen är ett resultat av litteraturstudierna, platsbesöken och samtal med de boende på Kungsängsgården.

Vid utformning av utemiljöer vid vård- och äldreboenden är det många aspekter man måste ta hänsyn till. När man planerar en gård vid dessa boendeformer är det viktigt att det görs rätt från början. Landskapsarkitekter och de med liknande yrkesroller har ansvar för att det blir en funktionell och estetiskt tilltalande trädgård som uppfyller de krav och behov som brukarna har. Därför är det viktigt att ha svar på ett antal frågor när man börjar planera:

- Var ska trädgården ligga?
- Vilka ska använda den, vilken är brukargruppen?
- Vilket hälsotillstånd har brukargruppen?
- Hur kommer de boende att använda trädgården? Vilka funktioner ska finnas?
- Vem/vilka sköter om trädgården? Är det de boende och personalen eller någon förvaltning?
- Hur kan trädgårdens utformning påverka de boendes välmående och livskvalitet?

När man har funnit svar på dessa frågor kan man fortsätta sitt arbete med att skapa en fungerande, anpassad och vacker plats för de boende.

Växtmaterial

Växterna är ett av de huvudsakliga elementen vid uppbyggnad av en trädgård. Dessutom bidrar de till sinnesstimulering och kan aktivera oss i utevistelsen genom skötsel och omvårdnad. Det är viktigt att erbjuda variation i växtmaterialet som stimulerar de olika sinnen. Man bör ta hänsyn till årstidsväxlingar, färger, doft, smak och ljud. Många personer på äldre- och vårdboenden kan ha dålig syn och därför bör man välja växter som lättare kan uppfattas av dessa personer. Vissa färger är lättare än andra att urskilja av personer med nedsatt syn. Vita, gula och röda blommor mot helt gröna blad skapar kontraster som är lättare att se. Blommorna blir mer framträdande mot den mörkgröna bakgrunden. Även dofter är viktigt i växtgestaltningen, i synnerhet för de med nedsatt syn. Blomdofterna kan vara stimulerande och därför bör man inte enbart planera växtvalet efter utseende utan även efter doft. Dock kan det medföra problem för vissa som lider av allergier.

Växtvalet kan avgöras utifrån vad de boende vill se och ofta är det växter som de själva har en relation till. Kanske har de haft en trädgård när de var aktiva och hade växter de tyckte särskilt mycket om. De boende på Kungsängsgården hade alla haft trädgård och ville gärna se liknande blommor de själva en gång planterat. Det är även önskvärt med växter som blommar tidigt och lyser upp i rabatterna.

Utifrån litteraturstudierna och samtalet med de boende på Kungsängsgården har jag gjort egna bedömningar om hur man kan gå tillväga för att välja växter till vård- och äldrehem. Utifrån färgstarka och väldoftande sorter samt växter som var vanliga förr kan man göra sina val. Växtförslagen nedan bör ses som ett urval av ytterligare många växter som passar för sammanhanget.

Färgstarka växter: höstöga (*Coreopsis verticillata*), oxbär (*Cotoneaster*-arter), gulltörel (*Euphorbia polychroma*), nävor (*Geranium*-arter), daglilja (*Hemerocallis lilioasphodelus*), svärdskrissla (*Inula ensifolia*), alpgullregn (*Laburnum alpinum*), mahonia (*Mahonia aquifolia*), röd temynta (*Monarda didyma*), gullnattljus (*Oenothera fruticosa*), pioner (*Paeonia lactiflora*-hybrider, *Paeonia suffruticosa*), rododendron (*Rhododendron*), guldazalea (*Rhododendron luteum*), praktrudbeckia (*Rudbeckia fulgida* var. *speciosa*), tulpaner (*Tulipa*-arter)

Välldoftande växter: buddleja (*Buddleja davidii*), katsura (*Cercidiphyllum japonica*), lavendel (*Lavandula angustifolia*), kaprifol (*Lonicera caprifolium*), äppelträd (*Malus x domestica*), pingstlilja (*Narcissus poeticus*), kantnepeta (*Nepeta x faassenii*), luktpion (*Paeonia lactiflora*), doftschersmin (*Philadelphus coronarius*), hägg (*Prunus padus*), guldazalea (*Rhododendron luteum*), jungfrurosor (*Rosa alba*-gruppen), rosenhallon (*Rubus odoratus*), stäppsalia (*Salvia nemorosa*), kryddsalia (*Salvia officinalis*), syrener (*Syringa vulgaris*), luktolvon (*Viburnum carlesii*), luktviol (*Viola odorata*)

Växter som var vanliga förr: trädgårdsstormhatt (*Aconitum cammarum*), stockros (*Alcea rosea*), höstanemon (*Anemona x hybrida*), akleja (*Aquilegia vulgaris*), julros (*Helleborus niger*), humle (*Humulus lupulus*), trädgårdsiris (*Iris germanica*-gruppen), löjtnantshjärta (*Lamprocapnos spectabilis*), prästkrage (*Leucanthemum vulgare*), krollilja (*Lilium martagon*), lupin (*Lupinus polyphyllus*)

Flera av växtförslagen så som rosor, luktpioner, rododendron, nävor, oxbär, stockrosor och syrener innefattar en mängd namnsorter som lämpar sig för sammanhanget.

Vid val av växter bör man tänka på att vissa sorter kan vara giftiga. Många omtyckta växter så som trädgårdsstormhatt, alpgullregn och aklejafrön är mer eller mindre hälsovådliga. Man bör därför fundera på hur man använder sig av dessa växter, i synnerhet vid demensboenden. Allt behöver nödvändigtvis inte vara ätbart men man bör tänka på vilka växter man samplanterar. Liljekonvalj (*Convallaria majalis*) tillsammans med ätbara bär är ett exempel på vad man inte bör ha tillsammans. Liljekonvaljer är giftiga och kan till och med förgifta marken runt omkring sig och därmed även bären.

Odling

Möjligheten till egen odling kan betyda mycket för de boende. Finns det intresse för detta bör man använda ergonomiskt utformade planteringsbäddar och redskap. Upphöjda planteringslådor bör utformas så att en rullstol kan köra tätt intill. Även sittplatser kan placeras i anslutning till planteringarna.

Staket och grindar

Det är ett effektivt sätt att rama in trädgårdens gränser med hjälp av staket. För dementa personer är det tryggt med tydliga åtskillnader i ytterkanterna. För att inte bidra till att besökarna känner sig instängda kan en plantering eller häck anläggas framför för att dölja stängsel och staket. Det skapar även en trevligare känsla inne i trädgården. Marken vid grindarna bör vara så plan som möjligt för att underlätta för rullstolsburna att öppna och stänga.

Gångvägar

I trädgårdar vid demensboenden är det viktigt att tänka på att vägarna inte slutar i en återvändsgränd. Detta kan skapa förvirring och blir därmed ett hinder i dessa personers utevistelse. Vägar vid demensboenden bör inte vara för slingriga då skarpa kurvor kan bidra till att det blir svårt att förstå att vägen fortsätter framåt. Man bör också tänka på att inte använda för skarpa kontraster i markbeläggningen då detta kan upplevas som ett hål i marken och på så vis bli ett orosmoment. Det är viktigt att göra vägarna lättframkomliga så att de personer som klarar av att ta sig fram på egen hand kan göra det obehindrat. Därför ska lutningarna på vägarna vara så liten som möjligt. Efterstavar man en så plan yta som möjligt kan man även rulla ut bårar och sängar för de svagaste.

Gångvägarnas bredd kan varieras men för att göra det lättframkomligt bör dessa ha en bredd på 1.80 meter för att två rullstolar ska kunna mötas utan att behöva trängas. På korta sträckor bör lutningen högst vara 1:20 (max tio meter) och annars högst 1:50. Tvärlutning på vägar bör inte heller överskrida 1:50. (Handisam 2009, s. 86, 87)

Markmaterial

Det finns markbeläggning som lämpar sig bättre än andra utanför vård- och äldreboenden. Betongplattor, asfalt och sandstensplattor är några av de markmaterial som är välfungerande. Även marktegel kan fungera men nackdelen med detta material är att det vid minusgrader kan bli halt. Stenmjöl har både för- och nackdelar. Många uppskattar det knastrande ljudet under fötterna när man går på det och för vissa inger det en känsla som påminner om gångna tider. Nackdelen är att det kan vara svårt för rullstolar och rollatorer att ta sig fram på, dock anser en del att det blir träning för de boende. Konstgräs är ett användbart material. Till skillnad från riktigt gräs är det lätttrullat för rullstolar och rollatorer, dessutom är det lättskött. För de som är gamla och dementa är det inte alltid själva gräset som behövs utan något grönt som påminner om det. Idag är dessa mattor verklighetstroga och kan vara ett bra alternativ vid vårdhem.

Sittmöjligheter

Vid utplacering av bänkar bör man tänka på att dessa inte ska stå med för stora mellanrum. De bör ha både rygg- och armstöd för att underlätta när man ställer sig upp och sätter sig. Möjlighet till vila bör vara lättåtkomlig och därför bör avståndet mellan bänkar inte överskrida 25 meter. Bredvid bänkarna ska utrymme sparas för rullstol och rollator, vilket motsvarar ungefär en meter. Vid en uteplats måste det vara tillräckligt stort så det ges bra möjligheter att vända och ta sig fram till bord med rullstol.

Att kunna komma nära så man kan känna, lukta och även smaka på det som växer är uppskattat. Därför bör det finnas sittmöjligheter i närhet av växtligheten. Det måste finnas alternativ vid val av sittplats i sol eller skugga. För de boende på Kungsängsgården var det ett önskemål att ha flera sittplatser att välja mellan då vissa föredrar att sitta på en öppen solig plats medan andra hellre drar sig undan i skuggan.

Belysning

Bra belysning skapar trygghetskänsla. Välanvända gångvägar och entréer bör ha en god belysning för att underlätta orienterbarheten på platsen. Det är viktigt att armaturen inte befinner sig på en nivå eller är riktad så att rullstolsburna personer blir bländade.

Ramper

En ramp ska inte vara någon ersättning till trappa utan ett komplement. Dessa bör ha en maxlutning på 1:20 och vid behov av viloplan bör avståndet mellan dessa inte överskrida fem meter. Det ska även finnas ledstång på ömse sidor på ungefär 0,9 meters höjd. (Handisam 2009, s. 95). Vid nybyggnation bör man försöka utforma trädgården så att varken ramp eller trappa är nödvändig.

Ledstänger och barr

För ökad trygghet i utevistelsen kan man vid utvalda platser anordna ledstänger längs gångvägarna eller på annan lämplig plats. Vid trötthet eller dålig balans kan ledstängerna vara ett effektivt hjälpmedel som inger större säkerhet och oron för att ramla minskar. Barr är ett gånghjälpmedel och samtidigt ett balansstöd. Dessutom kan barr användas i tränings- och rehabiliteringssyfte. Utifrån platsbesöken kunde jag konstatera att både Solberga och Sinnenas trädgård har



Solberga har gånghjälpmedel på bron i form av en barr. Det finns även ledstänger som balansstöd i parken.

någon form av barr. De olika gånghjälpmedlen kan vara utformade så de upplevs som naturliga inslag. På detta sätt smälter träningsredskapen bättre in i trädgården och blir inte lika påtagliga utan snarare ett självklart element. Detta ser man tydligt i Solberga där bron över bäcken även ger tillfälle för träning.

Fysisk aktivitet

Genom att variera underlaget och lutningar på gångvägar kan man skapa ytor för rehabilitering och fysisk träning. Uppgifter från samtalet med de boende på Kungsängsgården visade att träningsredskap och boulebana var inslag som vissa boende ville ha. Det bidrar till både aktivitet och gemenskap hos boende såväl som personal. Att låta de boende själva vara med att ta hand om skötseln i trädgården genom exempelvis beskärning, krattning och skörd av fruktträd ger både träning och en vacker trädgård. Informanterna på Kungsängsgården var alla positivt inställda till att själva hjälpa till att ta hand om deras gård om den skulle upprustas.

Trevliga inslag i trädgården

Utifrån litteraturen kan man se att vatten är återkommande och det nämns som något rofyllt och trevligt. Både Sinnenas trädgård och Solberga har vatten som ett viktigt inslag i utformningen. Man behöver inte alltid anlägga en damm eller större vattenspegel utan det kan räcka med att anordna porlande vatten i en tunna eller fat i trä, betong eller metall. Det kan till och med räcka att placera ut fågelbad som kan locka till sig småfåglar som ger liv åt trädgården. Inslag som kan uppliva gamla minnen hos brukarna är värdefulla. I Sinnenas trädgård har man skapat en hemtrevlig känsla genom att ha en tvättlina med handdukar hängandes mellan träden. De olika inslagen i trädgården kan även spela en viktig roll som landmärken och fungerar som orienteringspunkter för de boende. Förutom de element som redans nämnts kan exempelvis flaggstång, lusthus och skulpturer fungera som riktlinjer.



Tvättlinan med upphängda handdukar och en gammal tvättbräda lutandes mot trädet är ett hemtrevligt inslag som både kan väcka minnen och fungera som orienteringspunkt.

Diskussion

Syftet med uppsatsen är att bidra med ett hjälpande verktyg för yrkeskårer som kan komma att utforma trädgårdar vid vård- och äldreboenden. Idag har landskapsarkitekten och liknande professioner ingen given roll vid planering av äldre- och vårdhem. Troligt är att värdet av en funktionell och vacker trädgård vid dessa boenden kommer att öka ytterligare. Dessutom tror jag på en ökad förståelse om att en kvalitativ utevistelse går hand i hand med de boendes välmående. Därmed kommer rollen som landskapsarkitekt inom det här området bli allt mer viktig och det är därför av stor betydelse att planeringen sker på rätt sätt, utifrån behoven hos de som ska bruka platsen. Genom att utforma en trivsamt och funktionell trädgård kan man bidra till en mer innehållsrik vardag för äldre. Det är inte ovanligt att äldre har kunskaper om växter och trädgård från sina

tidigare erfarenheter, och det kan ge dem en ovärderlig stimulans att få chans att vara ute och återuppleva detta.

Även om det idag finns trädgårdar som är till för de boende och utformade därefter, så betyder inte det att dessa personer kommer ut i friska luften tillräckligt ofta. Det handlar mycket om vården i sig och de organisatoriska hinder som uppstår. Det kan exempelvis handla om hur mycket tid som personalen har att lägga på utevistelsen för de boende. Har inte vårdhemmen personal som kan hjälpa de boende ut eller att tiden inte räcker till så spelar det ingen roll hur fin trädgården är, de kommer ändå inte ut på egen hand. Därför är det särskilt viktigt att man tänker igenom sin utformning och materialval så att man bidrar till att åtminstone de som är självständiga nog och vid tillräckligt god vögör kan utnyttja utemiljön. Det är även viktigt att uppmuntra till möten mellan yrkesgränserna. Vårdpersonal och den medverkande landskapsarkitekten kan tillsammans utveckla kunskap som är en viktig förutsättning för att uppnå ett bra resultat där både de boendes och personalens behov och önskemål tas i beaktande.

Tankar kring metod och resultat

För att få en bredare grund och ett djup i mitt arbete hade det varit intressant att åka till andra platser än de i Uppsala och Stockholm. Det finns fler goda exempel än Solberga och Sinnenas trädgård som vore inspirerande och lärorika att besöka. Dessutom hade det varit intressant att jämföra de svenska vårdhemsträdgårdarna med utländska motsvarigheter. Hur långt har vi egentligen kommit i Sverige när det gäller utformning av dessa miljöer? Mina studier visar att det finns en vilja att förbättra utemiljöerna och att inställningen till mer välfungerande och anpassade trädgårdar är mer positiv nu än för 50 år sedan, även om det fortfarande finns mycket att jobba på. Kungsängsgården är ett sådant exempel där åtgärder behövs för att det ska vara en funktionell och trevlig plats för de boende och säkerligen är det inte det enda fallet av dåligt planerad och skött utemiljö vid den här sortens boende i Sverige. De olika ägarna av dessa miljöer, vare sig det är en privat anläggning eller kommunal, måste ta sitt ansvar för att utemiljöerna är i sådant skick att de boende kan använda sig av den tillhörande trädgården. Det är deras ansvar att se till att den tillhörande utemiljön sköts och tas om hand på ett godtagbart sätt. Idag finns det mycket forskning som stärker argumenten om hur trädgården kan öka livskvaliteten hos de boende. Dessutom finns det tydliga mål som satts upp av Statens folkhälsoinstitutet där den övergripande målsättningen för folkhälsopolitiken är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Precis som med platsbesöken hade det varit intressant att samtala med fler personer. I en framtida studie skulle jag fördjupa mig i ämnet genom att samtala med fler boende samt personer som besitter kunskap i ämnet. På det sättet skulle jag få mer information om de boendes önskemål och krav och således en bredare grund att stå på. Emellertid fick jag bra information utifrån samtalet på Kungsängsgården. Deras önskemål och tankar om vad de ville ha på sin innergård svarade i stort mot de uppgifter som samlats in från litteraturen. Dock fanns det skillnader. Det som informanterna ansåg vara bland det viktigaste och som de saknade i dagsläget var gemenskap mellan de boende. De tyckte att sammanhållningen var dålig och att man gärna ville lära känna varandra bättre. I litteraturen var det främst promenad och att få vara ute och röra sig som var det viktigaste, så där skiljer sig önskemålen från varandra. I dagsläget är det svårt för de boende att ha ett socialt umgänge med varandra. Gården används inte och sommartid står den ofta tom. De boende letar upp andra platser att uppehålla sig på. Att låta det gå så långt att trädgården förfaller och inte kan utnyttjas av de boende är skamligt. Denna plats borde vara deras andningshål och även gemen-

samma nämnare som knyter band mellan de boende och på så sätt bidrar till att gemenskapen stärks.

Eftersom Kungsängsgårdens innergård var väldigt dåligt skött var den nästan en fara för personer med nedsatt syn eller med svårigheter att gå. Gångvägarna hade rest sig och markbeläggningen var en snubbelrisk. Det hade varit intressant att även få träffa någon av de personer med rollator som bodde på Kungsängsgården för att undersöka hur trädgården upplevdes av någon som hade svårt att ta sig fram på egen hand. På så sätt hade jag fått mer konkreta svar på vilka funktioner och hjälpmedel som skulle underlätta deras utevistelse i trädgården. De personer jag intervjuade var vid god vigör och hade inga sådana besvär. Dock kunde de berätta att de själva ramlat på markstenen vilket visar att det även är en risk för olyckor på gården om man är pigg.

Tidpunkten på året var inte den bästa för platsbesöken. Det var inte mycket växtlighet och blomningen hade inte hunnit komma igång. Detta bidrog till att det var svårt att se vilka växter, i synnerhet perenner, som fanns. Det var i mitten av april och vädret var relativt kallt, därför var det få besökare i parkerna under inventeringstillfället. Hade det varit en varmare period skulle aktiviteten i trädgårdarna varit högre både ur människo- och växtsynpunkt. Det vore intressant att se hur de boende använder sig av utemiljön och vilka platser som föredras. På så sätt skulle jag lättare kunna jämföra uppgifter från litteraturen med det jag såg under platsbesöken.

Reflektioner kring gestaltningens betydelse i vården

Uppsatsen har bidragit till att nya frågor kring ämnet dykt upp under arbetets gång. Det finns mycket jag skulle vilja veta mer om och som väckt tankar om ett fortsatt arbete inriktat på landskapsarkitektens roll inom vården. Det vore intressant att inrikta sig mer på specifika grupper, exempelvis hörselskadade eller blinda. Hur ska man utforma trädgården utifrån deras speciella behov? Har man dålig syn behövs växter med skarpa kontraster för att uppleva blommornas färger. Har man ingen syn alls blir luktsinnet desto viktigare och växter måste därför väljas med omsorg utifrån både doft och textur. Dock är detta sådant man också bör tänka på vid utformning av vård- och äldreboenden då dessa problem även kan vara åldersbetingat.

Ett arbete skulle även kunna skrivas enbart om växtlighet inom vård och omsorg. Litteraturen tar ofta upp vikten av att ha växter som de boende känner igen, vilket skapar trygghet. På dagens vård- och äldreboenden vill de boende ha så kallade mormorsväxter, det är ofta sådana blommor som de själva kanske haft i sin trädgård eller som påminner dem om ungdomsåren. Men vilka växter kommer de boende vilja ha om trettio år eller kanske ännu tidigare? Är det hållbart att planera trädgård enbart för de som bor på hemmen just idag? Man bor på dessa boenden en kort period av livet och växternas värde ändras med tiden och man kommer inte ha samma relation till dem. Dessutom är Sverige idag ett mångkulturellt land. Många har bakgrund från andra länder och andra kulturer. Även dessa personer kommer i större utsträckning att bo på dessa inrättningar och hur ska man då förhålla sig till växter som kan inge trygghet och komma från en välbekant kultur?

Jag har lärt mig under arbetet att det finns många aspekter att ta hänsyn till när man utformar utemiljöer vid vård- och äldrehem. Det är en känslig miljö som lätt kan bli svårtillgänglig om den inte är välplanerad. Minsta marksten som står upp kan bli ett hinder för en person som har svårt att ta sig fram på egen hand. Förutom de kvaliteter och funktioner som jag skrivit om finns även tidsaspekten att ta hänsyn till och att det hela tiden tillkommer nya personer till dessa boenden som kan ha andra krav på utemiljön. Jag har ökat min medvetenhet kring dessa boenden och fått en stor insikt i att jag som blivande landskapsarkitekt kan bidra till en förhöjd livskvalitet åt människor på ålderns höst.

Referenslista

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering: Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF Sydost
- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut
- Bergman Stamblewski, A. (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet: Samplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut
- Bylén, K., Herlitz, C. & Oldberg, E. (2005). *Natur och trädgård i äldre omsorg: Erfarenheter av utvecklingsarbete i Dalarna*. Falun: Dalarnas forskningsråd
- Dahlenborg, I. (2005). *Trädgård, en möjlighet för alla* (Elektronisk). Tillgänglig: <http://www.vardalinstitutet.net/scda/id_garden.pdf> Stockholm: Demensförbundet
Hämtad: 2010-04-06
- Diakonistiftelsen (2010). *Kungsängsgården* (Elektronisk). Tillgänglig: <<http://www.diakonistiftelsen.se/kg.html>>
Hämtad: 2010-04-19
- Ekdahl, M. & Kapusta, G. (2006). *Känsla och mening i trädgården: Riktlinjer för utemiljöer vid demensboenden med tillämpning på projekt Vega i Lomma*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet
- Folkhälsoinstitutet (2009). *Folkhälsopolitikens elva målområden* (Elektronisk). Tillgänglig: <<http://www.fhi.se/sv/Om-oss/Folkhalsopolitikens-malomraden/>>
Hämtad: 2010-04-06
- Handisam- myndigheten för handikappolitisk samordning (2009). *Riv hindren: Riktlinjer för tillgänglighet*. Johanneshov: Handisam- myndigheten för handikappolitisk samordning
- Jernberg, A. (2001). *Natur och trädgård inom och vård och omsorg*. Falun: Dalarnas forskningsråd
- Lenninger, A., Olofsson, L. & Thelander, V. (2002). *Park och trädgård för äldre i särskilda boendeformer: En plats för rehabilitering och vila*. Stockholm: Kompetenscentrum inom äldreomsorg och äldrevård
- Micasa fastigheter (2008). *Gestaltningprogram för utemiljö vid vård- och omsorgsboende*. Stockholm: Micasa fastigheter
- Nyquist Brandt, Å. (2005). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilda boenden*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut
- Stigsdotter, U. A. (2005). *Landscape Architecture and health: Evidence-based health-promoting design and planning*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet

Stockholm stad (2009a). *Sinnenas trädgård en ro för själen* (Elektronisk).
Tillgänglig: <[http://www.stockholm.se/Fristaende-
webbplatser/Stadsdelssajter/Norrmalm/Sinnenas-tradgard-/](http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Stadsdelssajter/Norrmalm/Sinnenas-tradgard/)>
Hämtad: 2010-04-16

Stockholm stad (2009b). *Solberga sjukhem* (Elektronisk). Tillgänglig:
<[http://www.stockholm.se/Fristaende-
webbplatser/Stadsdelssajter/alvsjo/Solberga-varld--och-omsorgsboende/Solberga-
Sjukhem/](http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Stadsdelssajter/alvsjo/Solberga-varld--och-omsorgsboende/Solberga-Sjukhem/)>
Hämtad: 2010-04-19