



En park för äldre

– Gestaltning för att motverka ensamhet och social isolering bland äldre människor

Isabella von Platen



Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Uppsala 2022

Titel: En park för äldre - Gestaltning för att motverka ensamhet och social isolering bland äldre människor
Engelsk titel: A park for older people - Design to counteract loneliness and social isolation among the elderly

© Isabella von Platen

Handledare: Malin Eriksson, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Vera Vicenzotti, SLU, institutionen stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i Landskapsarkitektur

Kursansvarig institution: institutionen för stad och land

Program: Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Nyckelord: Social isolering, utemiljö för äldre, terapeutisk park

Omslagsbild: Akvarell två damer i park, Isabella von Platen

Upphovsrätt: Alla bilder i arbetet används med erforderliga tillstånd.

Publiceringsår: 2022

Publiceringsort: Uppsala

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

Sammanfattning

Den ökande livslängden i Sverige ger en allt äldre befolkning. Med stigande ålder ökar risken för social isolering när vänskretsen glesas ur. Många äldre får en försämrad hälsa vilket gör det svårare att upprätthålla gamla kontakter och skapa nya. En försämrad hälsa kan leda till att de äldre tillbringar mycket tid i hemmen och drar sig undan sociala sammanhang. Social isolering har skadliga hälsoeffekter och kan i värsta fall leda till en för tidig död. Aktivitet är inte bara viktigt för att bevara och förbättra den fysiska hälsan, utan även psykiskt då det ökar ens självuppskattning och oberoende. Att regelbundet vistas utomhus i dagsljus och att komma ut i naturen, att se och lyssna på fåglar och känna dofter, kan förbättra den självupplevda hälsan. Det här uppsatsen undersöker hur en park för äldre kan se ut i syfte att motverka ensamhet och social isolering. Jag har valt den lite nedgångna Rosenlundsparken i Stockholm som exempelplats. En litteraturundersökning och besök av referensplats, Sinnenas trädgård på Norrmalm i Stockholm, resulterade i ett gestaltungsprogram med sex punkter samt en programplan med exempel på hur gestaltningen kan se ut. Programpunkterna ska kunna appliceras på andra parker för att anpassa dessa och möta de äldres behov av bland annat tillgänglighet och trygghet. Det borde även ur ett samhällsperspektiv vara värdefullt att en åldrande befolkning kan hålla sig friskare genom utevistelse, sinnlig stimulans och fysisk aktivitet.

Abstract

The increased life expectancy in Sweden gives an increasingly older population. With older age the risk of social isolation increases when the circle of friends gets sparse. Many older people have a deteriorating health, which makes it more difficult to maintain old and make new contacts. Poor health can lead to spending a lot of time at home and isolating oneself from social contexts. Social isolation has harmful health effects and can, in the worst case, lead to premature death. Activity is important for preserving and improving the elderly's physical as well as mental health, as it increases their self-esteem and independence. Staying outdoors in daylight and getting out in nature, observe birds and smell flowers, can improve your self-perceived health.

In this essay, I have investigated what a park for the elderly can look like in order to counteract loneliness and social isolation. I have chosen Rosenlundsparken, a somewhat neglected park in Stockholm, as my 'example site'. A literature review and visit of the reference site, Sinnenas trädgård in Stockholm, resulted in a design program with six program points and a plan with examples of the design. These points of the program can be applied to other parks so that they can be adapted to meet the elderly's needs for, among other things, accessibility and security.

The fact that an aging population can stay healthier should also be seen as valuable from a societal perspective.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	5
1.1. Syfte.....	6
1.2. Frågeställning	6
1.3. Bakgrund	6
1.4. Avgränsningar	10
2. Metod.....	11
2.1. Referensobjekt	11
2.2. Gestaltungsprocess	11
2.2.1. Inventering	12
2.2.2. Analys	12
3. Äldres behov och preferenser i utomhusmiljöer	15
4. Referensobjekt.....	17
4.1. Sinneas trädgård	17
5. Inventering	22
6. Analys	25
7. Resultat.....	28
7.1. Programpunkter	28
7.2. Programplan	29
8. Diskussion.....	34
8.1. Metoddiskussion.....	34
8.2. Resultatdiskussion.....	35
8.3. Vidare funderingar	37
Referenser	38

1. Introduktion

Under landskapsarkitektutbildningen har det pratats allt för lite om de äldres situation och vilka krav som ställs på de utomhusmiljöer som de har tillgång till. Barnperspektivet nämns ofta, men sällan tar man upp och pratar om de äldres behov.

Som timanställd inom äldreomsorgen möter jag ofta äldre som är ensamma och sällan kommer ut. Ett problem som bör tas itu med då människor idag lever allt längre.

Äldre människor som lider av samsjuklighet, försämrade kognitiva förmågor, depression, ångest och smärta kan på grund av den försämrade hälsan förlora sin självständighet. Detta leder till att de tillbringar en betydande del av sin tid i hemmet, med brist på stimulans och social isolering som följd. Att ha möjligheten att komma ut och besöka grönområden kan motverka de negativa effekter som inaktiviteten leder till. Regelbundna besök i naturen har visat sig bidra till att förbättra den självupplevda hälsan (Dahlkvist et al. 2016). Vistelse i parker och grönområden förbättrar även minnet, enligt Patrik Grahn. I faktabladet Grön fakta (1991) nämner Grahn att hans forskning visat att de kognitiva funktionerna hos äldre förbättras när de är utomhus, bland annat minns de mer av vad de har upplevt som yngre. Han menar att demenssjuka patienter väcks till förnyad aktivitet genom att i en park få se och känna doften av växter som var typiska för den tid då de själva var unga och aktiva. Vilket kan förklaras av att fjärrminnet aktiveras (Grahn 1991, se Sorte 2005).

En amerikansk studie där 1515 äldre personer intervjuades kom fram till att regelbundna parkbesök hade en effekt på den upplevda hälsan tack vare daglig fysisk aktivitet (Mowen et al. 2007). De som besökte parker regelbundet upplevde högre nivåer av fysisk hälsa. Studien visade också att närheten till parken hade stor betydelse för hur ofta man besökte den. De som sa sig bo inom gångavstånd till en park var mer benägna att frekvent besöka parken, och besökare som bodde längre från en park var mer benägna att stanna där längre (Mowen et al. 2007).

I mitt arbete undersöker jag hur en inbjudande park för äldre skulle kunna se ut. Syftet är att skapa en mötesplats där äldre kan knyta nya kontakter och bryta sin sociala isolering. Genom att studera litteratur i ämnet har jag försökt ta reda på vilka element i utomhusmiljön som attraherar äldre personer och hur man kan skapa en miljö så att de känner sig säkra och trygga. Inventering och analys samt studie av referensobjekt har lett fram till ett gestaltungsprogram med programpunkter och programplan. Mitt gestaltungsförslag kommer att riktas mot

äldre som grupp. Med äldre syftar jag främst på personer som är från 70 år och uppåt. Platsen jag har valt att gestalta är Rosenlundsparken på Söder i Stockholm. Det är en exempelplats, alltså ska parkens programpunkter kunna gå att applicera på andra parker.

1.1. Syfte

Med detta gestaltungsarbete vill jag undersöka hur en park för äldre människor kan utformas för att möta deras behov av socialt umgänge, fysisk aktivitet och avkoppling i syfte att motverka social isolering.

1.2. Frågeställning

Hur kan Rosenlundsparken gestaltas för att anpassas efter äldres behov och vilka beståndsdelar bör den bestå av?

1.3. Bakgrund

Enligt Bergman Stamblewski (2008) har medellivslängden sedan 1990-talet ökat i Sverige och den kommer att fortsätta att öka de närmaste åren. Den mest dramatiska förändringen kommer ske i åldersgruppen 80 plus, där antalet personer fram till år 2050 beräknas öka med 87 procent (Bergman Stamblewski 2008).

Äldres levnadsförhållanden

I en rapport från 2006 redovisar SCB uppgifter som tagits fram angående äldres levnadsförhållanden. Undersökningarna visar att med stigande ålder ökar risken för social isolering. Vänkretsen glesas ut betydligt, efter 75 år är det över 30 procent som inte längre har någon nära vän (Vogel 2006). Den viktigaste riskfaktorn för att någon ska känna sig ensam är att nyligen ha förlorat en maka eller make. Risken för upplevd ensamhet ökar när man saknar ett nätverk av vänner (Öberg et al. 2018). För att få de äldre att uppleva social gemenskap och känna sig socialt integrerade, är det viktigt att skapa förutsättningar för att de ska kunna upprätthålla gamla och skapa nya kontakter allteftersom partner, syskon och andra vänner avlider (Vogel 2006).

Hälsa och fysisk aktivitet

Enligt Küller (2005) börjar både män och kvinnor i 70-årsåldern att gå ner i vikt, deras muskelmassa minskar och skelettet kalkas ut. När rörligheten och styrkan

minskar ökar risken för skador. Dessa åldersrelaterade förändringar i kroppen kan i viss grad motverkas genom fysisk aktivitet och regelbunden utevistelse i dagsljus (Küller 2005). För äldre är fysisk aktivitet mycket viktigt för att bevara och förbättra hälsan. Sociala aktiviteter, studier och sysselsättning tillsammans med fysisk aktivitet förbättrar de äldres självuppskattning och oberoende (Bergquist et al. 2001).

I en studie som gjordes i Taiwan intervjuades 55 äldre om sin användning av offentlig träningsutrustning. De flesta av dem som deltog i undersökningen kom inte till parken enbart för att använda den offentliga träningsutrustningen utan såg den mer som en extra bonus. Trots att de deltagande inte kunde identifiera vilka fysiska fördelar som träningen gav var de eniga om att utrustningen förbättrade deras hälsa. En 84-årig kvinna uttryckte att hon kände sig gladare efter att ha använt utrustningen. Utöver de fysiska fördelarna med träningen, såsom ökad rörlighet, minskad ömhet i muskler och förbättrad hjärtfunktion bidrog även träningen till social interaktion och nya vänskaper. De flesta kom till parken ensamma och angav platsen med träningsutrustningen som en social knutpunkt (Chow 2013).

I takt med att den egna rörligheten försämras och hjälpbehovet ökar blir närmiljön allt viktigare. Äldre med nedsatt rörlighet är mer beroende än andra av att det finns områden för rekreation och återhämtning nära boendet (Bengtsson 2003).

Social isolering

Den sociala isoleringen kan medföra skadliga hälsoeffekter och kan jämföras med effekterna av rökning, fetma och brist på motion. Social isolering är också förknippad med hälsotillstånd som depression och demenssjukdom (Landeiro et al. 2017).

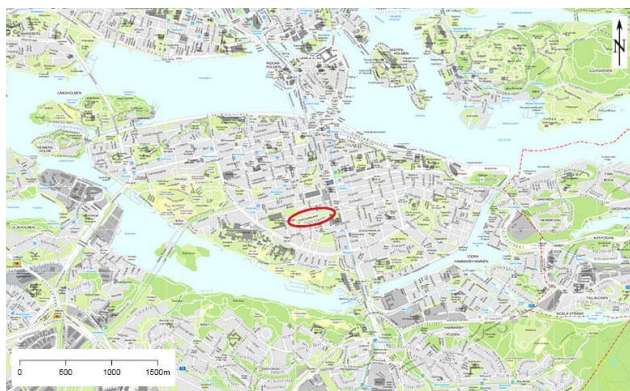
I värsta fall kan isoleringen leda till en för tidig död. Den person som däremot ingår i ett socialt nätverk, har nära vänner och tar egna kontakter, ökar sina chanser att leva längre med 50 procent (Öberg et al. 2018). Andra tillstånd som är nära förknippade med social isolering är oro och ångslan, vilket äldre människor tenderar att känna i högre grad än andra (Berglund & Jergeby 1988).

I en amerikansk studie frågade sig författarna, B-S Kweon et al. (1998), om den fysiska närmiljön kan utformas för att uppmuntra äldre personer att skapa social interaktion med sina grannar. Sociala band, samt att känna anknytning till sitt närområde och samhället är viktigt för äldre personers välmående. Att förlora anknytningen till samhället kan ha betydande konsekvenser, bidra till social isolering, depression och sjukdom. Då äldre personer har en begränsad fysisk rörlighet, blir de lätt bundna till det egna kvarteret och därför tvungna att förlita sig på grannar och närområdet för att fylla sina behov. Äldre personer som bor i innerstan upplever sämre social interaktion jämfört med äldre personer som bor i

ytterområden. Alltså är risken stor att äldre personer som bor i innerstan blir socialt isolerade. B-S Kweon et al. (1998), menar också att vardagliga, sociala relationer skapas när personer regelbundet träffas ansikte mot ansikte, den dagliga kontakten bidrar till att sociala band etableras och upprätthålls.

Beskrivning av Rosenlundsparken

Jag har valt den här platsen då parken ligger centralt på Södermalm och är samtidigt relativt avskild från tung biltrafik. I parkens närområde ligger flera vårdinrättningar för äldre. Det är enkelt att ta sig till parken via kommunala färdmedel. Intill parken finns två busshållsplatser och den närmaste tunnelbanestationen är Medborgarplatsen som ligger cirka 500 meter från parken samt Skanstulls tunnelbanestation, uppgång Allhelgonagatan, som ligger ännu närmare. I parken finns det en lekplats som redan är en naturlig mötesplats för föräldrar och barn som bor i området.

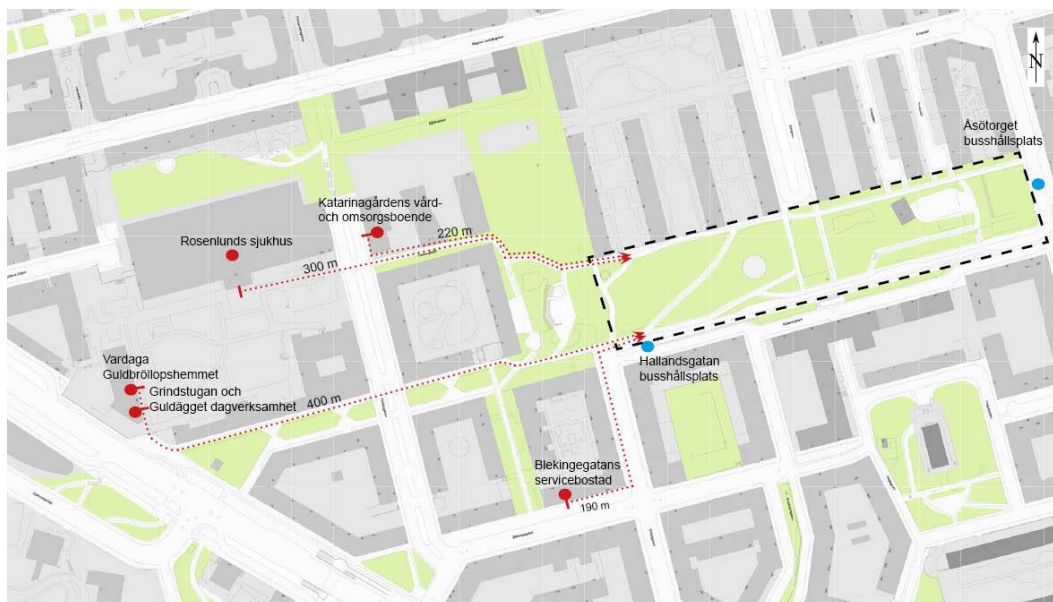


Figur 1. Översikt över stadsdelen Södermalm i Stockholm, Rosenlundsparken är inringad. Skala 1:25000 Stockholms stad (2021). Figur 2. Bild på de gångstråk som korsar varandra i mitten av parken.

Rosenlundsparken sträcker sig i öst-västlig riktning, se figur 1, och började anläggas 1938-1945. Utformningen har under årens lopp förnyats, senast var 2008 då ”stranden” skapades i den östra delen (Stockholms stad 2021), en möbelgrupp med ett 30-tal solstolar och parasoller.

Parkområdets storlek är ca 6700 m² och man kan säga att den är uppdelad i tre delar. I den västra, den del som jag har valt för min gestaltning, finns det sittplatser, en öppen gräsyta och en liten damm. I den här delen finns två stråk som korsar varandra på mitten, se figur 2. Dessa stråk ser mer ut som upptrampade stigar än anlagda gångstråk och är på sina ställen ej lämpade för personer med rullstol eller rollator. Runt omkring parken finns gång- och cykelvägar. Av de få bord och bänkar som är utplacerade är några slitna. Parkens östra del domineras av parkleken Skånegläntan som är en öppen fritidsverksamhet. Här finns bland annat sandlådor, rutschkanor, gungor, basket- och fotbollsplan.

Vid den tid på året då jag besökte parken för första gången, i mitten av april, kändes den mer som en genomfart än en plats som man stannar upp på. I jämförelse med antalet personer som uppehöll sig på lekplatsen var det nästan ingen som stannade till eller satt på de utplacerade bänkarna i den västra delen av parken. Vid senare besök i mitten av maj var det fler som satt på bänkarna och på gräsmattan.



Figur 3. I nära anslutning till Rosenlundsparken finns Rosenlunds sjukhus med geriatrisk klinik samt ett par äldreboenden och dagverksamheter. Stockholm stad (2021). Skala 1:2000.

Närområdesbeskrivning

Hallandsgatan som angränsar till Rosenlundsparken i dess södra del, trafikeras av buss 57 och det ligger två busshållplatser precis intill parken. I närheten av parken, 300 meter bort, ligger Rosenlunds sjukhus där det bland annat finns en rehabavdelning. I samma riktning på 300 meters avstånd ligger Katarina vård- och omsorgsboende som är ett äldreboende med 55 lägenheter. Cirka 400 meter från parken ligger även äldreboendet Guldbryllloppshemmet och dagverksamheten Grindstugan och Guldägget.

1.4. Avgränsningar

Platsen jag har valt för gestaltningsuppgiften är en befintlig park som ligger på Södermalm i Stockholm, Rosenlundsparken. Rosenlundsparken är en exempelplats, och gestaltningsprogrammet med programpunkterna ska kunna appliceras på andra platser.

I parken finns konstgjorda kullar och grusgångarna är på vissa ställen otillgängliga då de lutar mycket. När jag har ritat programplanen har jag inte gått in i detalj och höjdsatt parken.



Figur 3: Konstgjorda kullar bidrar till skarpa lutningar i parken vilket gör dessa otillgängliga för personer med till exempel rollator och rullstol.

2. Metod

Den litteratur jag har studerat fokuserar på äldre, hur de använder och vad de uppskattar i sin närmiljö. En bok som jag har bekantat mig med under utbildningen och som jag använt mig av i uppsatsen, är *Svensk miljöpsykologi* (2005). Ämnet miljöpsykologi handlar om hur människor påverkas av sin omgivning (Küller 2005).

Platsbesök i Rosenlundsparken har gjorts vid tre tillfällen under vår och sommar då inventering och analys utfördes. För att få inspiration inför gestaltungsprocessen studerade jag ett referensobjekt, Sinnenas trädgård, som ligger i Sabbatsbergområdet i Stockholm. Sinnenas trädgård besöktes vid ett tillfälle.

2.1. Referensobjekt

För att få inspiration och en större inblick i vilka element en park för äldre bör bestå av besökte jag Sinnenas trädgård i Stockholm som är en terapeutisk park skapad för äldre människor och ligger i anslutning till två äldre- och demensboenden på Sabbatsbergs sjukhusområde i Stockholm. Parken är öppen för allmänheten och jag besökte platsen i juni 2021. För att få djupare förståelse kring tankarna bakom gestaltningen av parken läste jag även boken Sinnenas trädgård, skriven av initiativtagaren och projektledaren Yvonne Westerberg (2011).

Jag valde Sinnenas trädgård som referensobjekt efter tips från min handledare att besöka parken. Precis som Rosenlundsparken ligger Sinnenas trädgård centralt i Stockholm och intill vård- och omsorgsboenden för äldre. Jag använde mig av Sinnenas trädgård som enda referensobjekt eftersom det är ett föredömligt exempel på park för gamla och sjuka, och för att Yvonne Westerbergs bok gav så bra information.

2.2. Gestaltungsprocess

Gestaltungsprocessen inleddes med en inventering av Rosenlundsparken. Därefter analyserades parken utifrån Gunnar Jarle Sortes åtta faktorer. Inventering och analys ledde fram till ett gestaltungsprogram med sex programpunkter och en programplan. Programplanen har utarbetats utifrån de sex programpunkterna och visar hur en park anpassad efter äldres behov kan se ut. Gestaltungsprogrammet innehåller även skisser på miljöer och kompletterande texter.

2.2.1. Inventering

För att få en förståelse för Rosenlundsparkens förutsättningar har platsbesök gjorts vid olika tillfällen, på helg och vardagar under månaderna april, maj och juni. Under inventeringen undersöktes parkens olika markmaterial, utrustning och vegetation som dokumenteras och ritas in på en karta. Eftersom Rosenlundsparken är en exempelplats har jag valt att inte inventera till exempel klimatförutsättningar eller rörelsemönster då dessa faktorer inte skulle påverka mina programpunkter. Fasta material som markmaterial och utrustning har stor betydelse för hur äldre kan tas sig fram och använda parken. Därför har jag fokuserat på dessa element i min inventering.

För att få förståelse för hur Rosenlundsparkens närområde ser ut studerade jag kartor över området på Stockholms stad och Google maps.

2.2.2. Analys

I min analys har jag valt att undersöka Rosenlundsparken utifrån de åtta faktorer som Gunnar Jarle Sorte presenterar i boken *Svensk Miljöpsykologi* från 2005. Den miljöpsykologiska forskningen studerar hur människan påverkas av sin miljö, därför ville jag undersöka hur parken upplevdes utifrån denna analysmetod. Jag försökte sätta mig in i en äldre persons perspektiv, genom att tänka att de ser, hör och rör sig sämre.

Åtta faktorer för att beskriva en park

Gunnar Jarle Sorte var bland annat professor emeritus i ämnet landskapsarkitektur vid SLU, Alnarp. I boken *Svensk Miljöpsykologi* beskriver han varför parker och grönområden i stadsmiljöer är en upplevelsemässig resurs. Med hjälp av en semantisk miljöbeskrivningsmetod kan man undersöka hur en person upplever miljön hen befinner sig i, en metod som utvecklades tidigt inom den miljöpsykologiska forskningen. Här följer en beskrivning av de åtta faktorerna och vad de innebär samt hur jag bedömde dem:

Trivsamhet - det hedoniska värdet

Enligt Sorte (2005) beskriver det hedoniska värdet den upplevelse av lust och olust som omgivningen inger. Han menar också att en god park är en plats där kontakt med träd, buskar, blommor och vatten, beroende på bearbetningsnivå, kan inge lust eller olust.

Jag bedömde trivsamheten i parken utifrån dess innehåll, skick och variation i växtmaterial, men även parkens relation till sin omgivning.

Komplexitet – den nyanserade variationen

Enligt Sorte (2005) handlar komplexitet om människans upplevelse av omväxling och variation i den fysiska miljön. Nyckelord för att beskriva termen är intensitet, kontrast, mångfald och motsatsen är monoton och enformighet (Sorte, 2005).

Jag bedömde parkens komplexitet utifrån dess rumsindelning, variation och mångfald i valet av växtmaterial.

Helhet – samspel och sammanhang

Enligt Küller (1972; 1980; 1991, se Sorte 2005) är helheten en definition av hur delar i en miljö förhåller sig till varandra. Till exempel så sjunker den upplevda helheten om det i landskapsmiljöer förekommer element som är avvikande i skala, form och funktion och som inte hör hemma där (Sorte 2005).

Jag bedömde helheten utifrån huruvida parkens utformning och växtmaterial kändes enhetligt och om utrustningen form kändes genomgående.

Rumslighet – öppenhet och slutenhet

En bra parkmiljö kännetecknas av en mångfald av öppna och slutna rum. Ett exempel på en sådan menar Appelton i sin teori är (1975, se Sorte 2005) landskapsmiljöer där människor kan vistas utan att bli sedda, alltså en plats där man ges möjlighet att överblicka det omgivande landskapet utan att själv bli sedd.

Jag bedömde rumsligheten utifrån hur växtligheten eller andra element i parken skapade rum och om det fanns möjlighet att blicka ut över rummet utan att själv känna sig exponerad.

Kraftfullhet – ett uttryck för genus?

Kraftfullhet syftar både på miljöns uttryck av inneboende kraft och styrka och en genusaspekt. Sorte (2005) menar att miljöer kan beskrivas som hårda och maskulina, som stora solitära träd och hårdgjorda ytor som inger en känsla av kraft och styrka. Mjuka och feminina miljöer, som blomsterängen eller ett blommande äppelträd, appellerar till behov av att vårda och skydda.

I mitt arbete har jag valt att frånga att kraftfullhet skulle vara ett uttryck för genus, då jag tror att det man anser vara kraftfullt eller vårdande är väldigt individuellt. Jag har valt att bedöma kraftfullhet utifrån om parken är gestaltad med tydliga designelement som till exempel alléer eller solitärträd. Eller om den ger uttryck för en plats med mjuka, organiska former med till exempel blommande perenner.

Social status – bearbetning och omvårdnad

Social status beskriver det exklusiva, påkostade och det enkla och anspråkslösa (Küller 1972, se Sorte 2005). Till exempel medför minskad skötsel och

omvårdnad till att parker och grönområden förlorar sitt statusvärde. Det skapar en allmän otrygghet då parkbesökaren upplever att ingen tar ansvar för miljön.

Jag bedömde parkens sociala status utifrån skick på växtlighet, markmaterial och utrustning var i samt hur dess skick skulle påverka personer med rollator och rullstol.

Affektion – igenkänning av det ursprungliga

Med affektionsvärde avser Sorte (2005) miljöns förmåga att låta människor utläsa förfluten tid. Han menar att människan stimuleras av att urskilja nutid och det som har varit.

Jag bedömde affektionsvärdet utifrån tillgång på föremål eller element som under årens lopp skulle kunna få parkbesökarna en att känna mer för parken, att skapa en relation till den.

Originalitet – att inte känna igen sig

En plats med hög originalitet som ger människan känslan av att komma i väg då den avviker från stadens dagliga rutiner. Enligt Küller (1971, se Sorte 2005) ger denna plats upplevelsen av att något är överraskande, speciellt och egendomligt som motsats till det vardagliga.

Jag bedömde parkens originalitet utifrån hur dess innehåll, alltså utsmyckning, utrustning och växtlighet gav en känsla som avvek från den omkringliggande staden.

Den ideala parken

Några forskare i miljöpsykologi har bedömt sin mentala bild av den ideala parken med hjälp av de åtta faktorerna ovan (Sorte 2005).

Den ideala parken bedömdes ha hög komplexitet med en artrikedom och med variationer som väcker intresse. Faktorerna komplexitet och helhet måste vara i balans för att man ska uppleva att delarna i parken passar samman, utan element som stör. Rumsligheten bör inte vara för öppen eller för sluten, en variation av dem ger möjlighet till personlig avskildhet. Parken bör utstråla en begränsad kraftfullhet med en relativt hög status som ger sig till känna genom god omvårdnad. Den ideala parken bör också ha höga värden av affektion och originalitet som ger oss upplevelsen av att komma bort från det vanliga.

3. Äldres behov och preferenser i utomhusmiljöer

Vad vill de äldre personerna ha ut av sina parkbesök och vilka utomhusmiljöer trivs de bäst i? För att kunna besvara de frågorna har jag gjort en litteraturstudie.

Lenninger et al. (2002) lyfter i sin studie fram två viktiga huvudområden när det kommer till val av plats och aktivitet vid parkbesök. Den sociala aspekten är en viktig faktor, där parken fungerar som mötesplats och behovet av sällskap kan fyllas. De äldre väljer platser att sitta vid där det finns andra att prata med. Upplevelseaspekten är en annan faktor, att få komma till parken och uppleva naturen, se, höra, känna och lukta på växter. Man vill kunna vistas i sol respektive skugga beroende på väderlek. Vidare menar Lenninger et al. (2002) att tillgång till vatten höjer upplevelsen av parkbesöket och att man trots ett längre avstånd ändå gick till parken (Lenninger et al. 2002).

I forskningsrapporten *Promenera till nytta och nöje* från 1988 intervjuade Ulla Jergeby och Ulla Berglund pensionärer om utnyttjande och upplevelser av utemiljön i bostadsområdena Aspudden och Gröndal i Stockholm. I rapporten har de äldre svarat på frågor om hur de vill att utemiljön ska vara utformad. Det visade sig att pensionärerna vill ha tillgång till centralt belägna parker av offentlig karaktär, nära bebyggelse och promenadstråk. Viktiga kvaliteter i ett område var grönska, vatten och att kunna ha utblick över platsen från gångstråk. Man önskade träd, buskar och blommor förutsatt att planteringarna är välskötta, samt många sittplatser i grupperingar. Enligt Jergeby och Berglund (1988) är det i första hand goda sinnesupplevelser som pensionärerna vill ha ut av sina parkbesök. Samtidigt som de söker avkoppling vill de även uppleva skönhet, liv och rörelse. Att på avstånd kunna iaktta barnens lek var något som man såg som ett positivt inslag under sina parkbesök. Lenninger m fl. (2002) nämner också i sin studie att de äldre gärna tittar på barn som leker, samtidigt som de inte vill att de ska bli för närgångna. De äldre tyckte att det var bra med en park som främst var byggd för äldre. Något som även Larsson (1995) nämner är att de äldre gärna vill ha en egen ostörd del i parken där man är på avstånd men ändå syns och ser och kan välja när man vill delta. En större park kan med fördel delas av så att de äldre har sin egen plats men ändå kan se barnen leka (B. Larsson 1995).

Precis som Jergeby et al. (1988) nämnt i sin rapport är det viktigt att det finns tillräckligt med sittplatser för att skapa en trygg miljö. I en rapport av Göteborgs

stad (2001), undersökte man betydelsen av parkbänkar och soffor i Örgryte kommun. Förekomsten av gott om parkbänkar är viktig då äldre kan avstå från att gå ut av rädsla för att inte ska hitta en bänk. I samma undersökning tog man fram en enkät där de deltagande fick svara på frågor angående trivsamma platser. 80 personer svarade att det bör finnas träd, buskar och blommor för att en plats ska vara trivsam. 68 personer ansåg att fågelkvitter och belysning är viktigt och hälften tyckte att det är viktigt med bord vid sittplatsen. (Bergquist et al. 2001).

Även Larsson (1995) hävdar att en centralt belägen, grönskande och välskött park är vad de flesta pensionärer önskar sig. Enligt henne kan växtlighet på äldre dagar utgöra ett stöd för minnet och kan bidra till att det blir lättare att orientera sig utomhus och återknyta till tidigare upplevelser. Lenninger et al. (2002) menar likaså att vistelse i parker väcker äldres associationer och minnen från förr.

Att vistas i naturen kan skapa känslor av beundran och av att ”komma bort”. Känslor som väcks av till exempel en solnedgång, mönster i snön eller löv som rör sig i vinden, kan distrahera en äldre människa från grubblande och känslan av smärta (Dahlkvist et al. 2016).

Bengtsson (2003) menar att skötseln av gångbanor är av stor vikt för den fysiska säkerheten. Känslan av säkerhet ökar också om trottoarer och gator saknar lutningar, backar och ojämnheter liksom att det finns tillräckligt med sittplatser längs med promenadvägen (Bengtsson 2003). Enligt henne kan känslan av trygghet och en attraktiv närmiljö öka motivationen att gå ut (Bengtsson 2003).

När man utformar miljöer för dementssjuka bör man använda kontraster och färger, eftersom färgminnet är bättre än personernas övriga minnesförmåga (Sivik 2005). Men Sivik (2005) menar att man även ska ha i åtanke att kontraster kan missuppfattas av synsvaga dementa, då till exempel en mörk matta på ett ljust golv kan upplevas som ett hål. En detalj för att öka tryggheten är att ha enhetliga färger i markmaterialet. För stora färgkontraster i markbeläggning bör undvikas då dessa kan uppfattas som gropar (Bengtsson 2003).

4. Referensobjekt

I det här avsnittet presenteras referensobjektet Sinnenas trädgård i Stockholm som är en park skapad för äldre personer. I sin bok som också heter Sinnenas trädgård, beskriver initiativtagaren och projektledaren Yvonne Westerberg (2011) hur arbetet och skapandet av trädgården gick till.

4.1. Sinnenas trädgård

Westerberg (2011) berättar i sin bok att trädgården designades för att vara tillgänglig för olika målgrupper. Man valde material för att underlätta för besökarna att fysiskt ta sig fram oavsett handikapp. Man skapade en miljö av olika typer av natur och biotoper för att stödja och underlätta orienterbarheten för dem med ett kognitivt handikapp, som t ex demenssjukdom. Platsen skulle fungera som en mötesplats för människor från olika boenden och våningsplan i Sabbatsbergsområdet men även ge en möjlighet till avskildhet för den som önskar. Trädgården skulle erbjuda olika sinnesupplevelser och aktivitetsinslag. Här skulle det också finnas möjlighet till att delta i kultur- och traditionsbundna aktiviteter som midsommar- och slätterfest, marknader och adventsfirande.

Trädgården skulle vidare fungera som ett redskap i de äldre och sjukas rehabiliteringsarbete med målet att förebygga, bibehålla samt träna olika fysiska, psykiska och sociala funktioner, men också vara en plats för rekreation och återhämtning.

Utformning

Westerberg (2011) förklarar att för att skapa en säker miljö där besökaren kan känna sig trygg var det viktigt att forma avgränsningar och rama in trädgården. Detta gjordes genom att omgärda trädgården med ett lågt trästaket och en avenbokshäck, som också bidrog med att ge vindskydd, skapa rumskänsla och avskildhet från omgivande trafik. Häck, staket och grindar anlades i en höjd som lätt möjliggör insyn över platsen.

Entréerna till parken består av grindar med varsin portal med rosor, klematis och kaprifol, vilket ger besökaren möjlighet att se var rummet börjar och slutar. För att göra det lättare att hitta är grindarna målade i olika färger. Till exempel har

grindarna som finns i direkt anslutning till byggnaderna fått samma gula färg som husen (Westerberg 2011).

En informationsskylt finns i anslutning till trädgården för att informera besökarna om de aktiviteter som erbjuds under olika årstider. Informationen möjliggör också för utomstående att visa hänsyn och respekt för platsen.

Trädgårdens inredning valdes utifrån att den skulle ha en funktion, vara estetisk, kunna väcka minnen och förmedla symbolik. I trädgården finns även en gångbarr som är ett träningsredskap (Westerberg 2011).



Figur 4. Gångbarr för träning och rehabilitering. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

Markmaterial och tillgänglighet

För att göra framkomligheten optimal berättar Westerberg (2011) att man har använt sig av av tumlad betongsten med småstenar i. De blir nämligen inte hala när de blir våta. Den enhetliga grå färgen på stenen minimerar även risken att besökaren misstolkar sina synintryck och upplever hål i stället för fast mark, vilket kan ske om stenarna har olika nyanser eller färger. Den plattlagda gången ger en tydlig avgränsning mot intilliggande ytor och underlättar för dem som har nedsatt syn.

Grusgångarna har olika stenfraktioner, de toppades med stensmjöl som vattnades ner för att slutligen paddas, vilket skapade en hård yta. Detta gör det

lättare för rullstolsburna och personer med rollator att ta sig fram på gångarna (Westerberg 2011).

Biotoper

I trädgården finns en lund anlagd, här är stigarna barkbekladda, vilket gör att det är fysiskt svårare att röra sig på platsen samtidigt som en känsla av det vilda förmedlas. Om man går vidare kommer man till ett skogsparti, där det under trädkronorna växer liljekonvaljer, marktäckare och ormbunkar. Blomsterängarna förmedlar också det vilda i naturen, här tillåts gräset och sommarblommorna att växa högt ovanför knäna (Westerberg 2011).



Figur 5. En tvättlina med upphängd tvätt för att väcka minnen. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

Mötesplatser och aktiviteter

Trädgården har flera rum för såväl möten som avskildhet. På ett ställe i trädgården finns sittgrupper där det finns möjlighet att äta en måltid. Bänkar är utplacerade på flera platser i trädgården, platser som har fått egna skyltar med namn som "mötesplatsen" och "tid för tanke". På dessa platser kan man sitta helt ensam eller

tillsammans med någon annan. I trädgården finns även ett lusthus där det också finns sittplatser.

Aktiviteter som annordnas under året är bland annat lucia, julmarknad, midsommarfirande, slåttergille och skördefest (Westerberg 2011).



Figur 6: Intill den röda parkbänken finns en skylt med texten Tid för tanke. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

Växtval

Westerberg (2011) berättar att målet med växtvalet var att skapa lugn och harmoni, och ett varierat växtval över de olika årstiderna. Med tanke på de äldre personer som vistas i området utgick man ifrån vilda växter och gammaldags växter från äldre torpamiljöer.

Flertalet av växtbäddarna är upphöjda och snedfasade vilket gör att rullstolsbundna har lättare att komma tätt intill. Detta skapar både god tillgänglighet och en ökad sinnesstimulans när man kan komma nära, känna och lukta på växterna. I de upphöjda växtbäddarna växer smultron, jordgubbar, krusbär, vinbär, björnbär och kryddor av olika slag (Westerberg 2011).



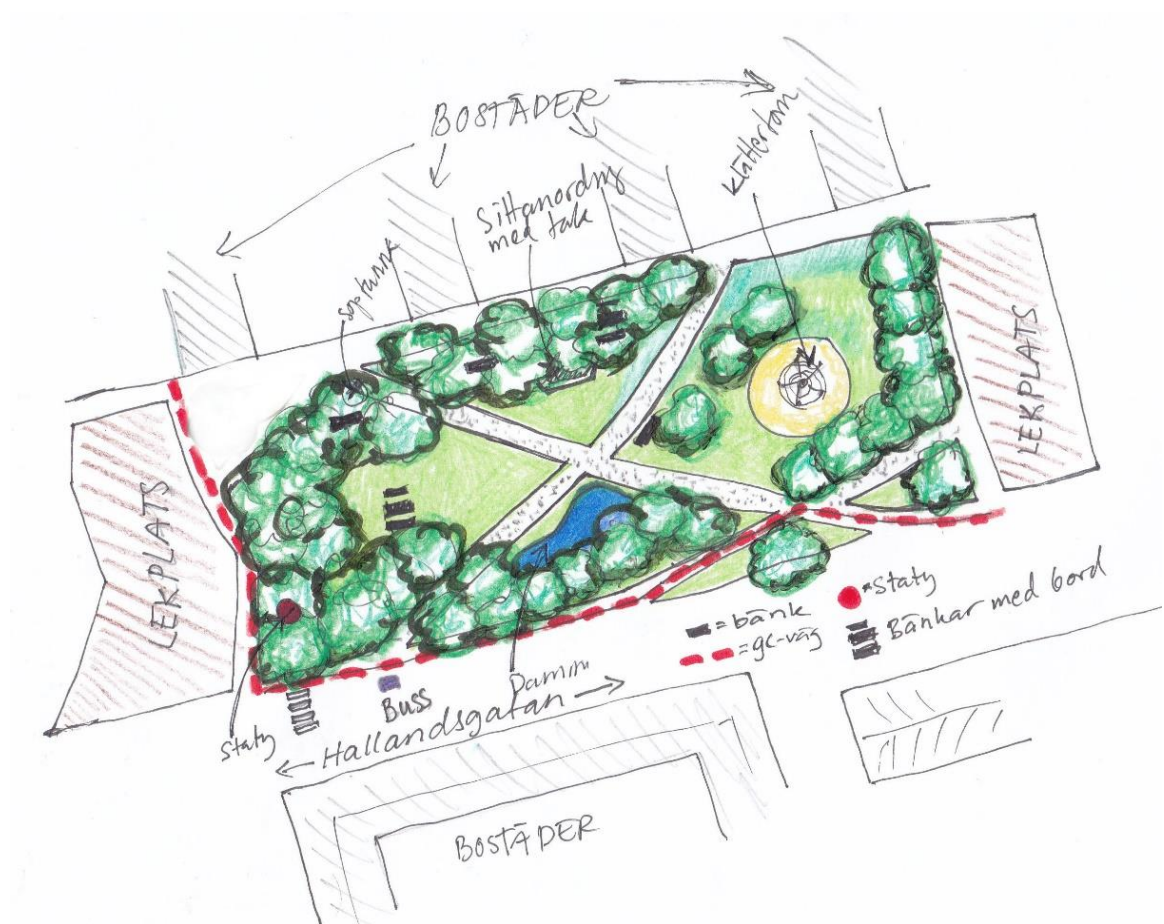
*Figur 8: Lund och skogsstig. Figur 9: Parkens korsande gångstråk möts vid en porlande damm.
Foto: Isabella von Platen, juni 2021.*



*Figur 10: Upphöjda växtbäddar möjliggör för personer i t ex rullstol att komma nära växterna.
Foto: Isabella von Platen, juni 2021.*

5. Inventering

I inventeringen av Rosenlundsparken har växt- och markmaterial samt utrustning som bänkar, bord och lekutrustning dokumenterats i plan. Platsbesök har gjorts vid olika tillfällen under helg och vardag i april, maj och juni. Här följer resultatet av mina iakttagelser.



Figur 11. Inventeringskarta skala 1:1000. Kartunderlag Stockholm stad (2021).
Illustration Isabella von Platen.

Träd ramar in parken och i mitten finns en öppen gräsyta. De befintliga trädarterna som växer på platsen är *Acer platanoides*, *Robinia pseudoacacia*, *Fraxinus excelsior*, *Tilia* ssp, *Aesculus hippocastanum*, *Populus tremula* 'Erecta', *Prunus* ssp och *Salix* ssp. I parken växer inga buskar och de enda perenner som finns växer runt den lilla dammen. Dammen ser skräpig ut och ej så omhändertagen.



Figur 13. Perenner vid damm. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

Gångarna i parken är anlagda med stensmjöl. På vissa ställen är gångarna i så dåligt skick att gränsen till den intilliggande gräsmattan är helt utsuddad. Under klätternätet består markmaterialet av sand.

Utrustningen består av parkbänkar, vissa av dessa har bord. Det finns även en paviljong där man kan sitta under tak. Längst bort i den västra delen av parken finns en liggande skulptur föreställande ett bältjur.



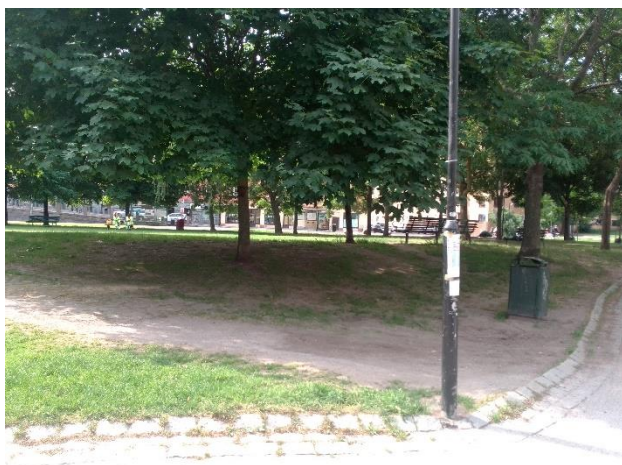
Figur 14: En liten paviljong byggd i trä. Figur 15: Bältdjur, en skulptur av den norske konstnären Jon Gundersen. Figur 16: Klätternät. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

6. Analys

I det här avsnittet analyserar jag parken utifrån dess visuella förutsättningar.

Trivsamt – det hedoniska värdet

Parkens öppna yta, avsaknaden av buskar och perenner, medför att den känns opersonlig. Parken upplevs som en genomfart, inte en plats där man vill stanna till. Utrustning är sliten och det är även gräsmattan på flera ställen runt om i parken. Det finns ett antal bänkar men flera av dem är utplacerade på gräset vilket medför att det kan vara svårt för en person med rullstol eller rollator att ta sig till dem. På den södra sidan av parken finns ingen avgränsning mot den intilliggande gång, cykel- och bilvägen, vilket medför att man inte kan vistas i avskildhet och att trafiken blir ett störande moment.



Figur 17: En av entréerna till parken, där gränsen mellan grusgång och gräs är diffus. Figur 18: Gräsmattan är upptrampad och på sina ställen helt förstörd. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

Komplexitet – den nyanserade variationen

Jag upplever ingen större komplexitet eller variation i parkens utformning eller i växtmaterialet. Dock bidrar de konstgjorda kullarna till att skapa höjdskillnader i parken vilket ur ett visuellt perspektiv är positivt men inte ur ett tillgänglighetsperspektiv. Den bristande variationen i växtmaterialet inger en känsla av enformighet.

Helhet – samspel och sammanhang

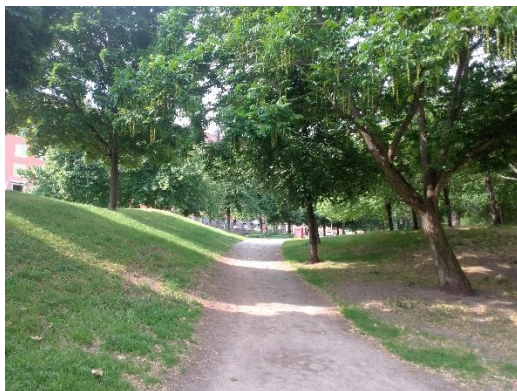
Jag upplever att känslan av helhet är relativt stor. Bortsett från parkens utrustning, otillgängligt och glest utplacerade parkbänkar och paviljong, är utformningen, det vill säga de konstgjorda kullarna, gräsytorna och växtmaterialet, enhetlig och genomgående.

Rumslighet – öppenhet och slutenhet

Avsaknaden av perennplanteringar och buskar medför att det inte finns några slutna, mer intima, rum varifrån man kan ”se utan att bli sedd”. De konstgjorda kullarna skapar en viss känsla av rumslighet, tillsammans med träden hjälper de till att rama in rummet. Från kullarna kan man också sitta och blicka ut över parken dock inte utan att bli sedd. Bortsett från kullarna känns parkytan som ett stort öppet rum.

Kraftfullhet

Träden i parken är ungefär jämnstora, det finns inget träd som riktigt utmärker sig själv som ett pampigt solidärträd. De konstgjorda kullarna har en organisk form som kontrasterar fint med de raka gångstråk som korsar parken. Avsaknaden av buskar och perenner ger parken ett hårt uttryck.



Figur 19: Organiska kullar och raka gångstråk. Figur 20: Träd i jämnhöjd och avsaknad av buskar och perenner. Foto: Isabella von Platen, juni 2021.

Social status – bearbetning och omvårdnad

Träden i parken ser alla ut att må bra. Dock bidrar utrustningens skick till att man upplever parken som eftersatt. Gräset är på vissa ställen mycket slitet eller helt bortnött vilket ger platsen ett ovårdat intryck och inger en mindre trivsamt känsla. De två stråk som i den västra delen av parken korsar varandra på mitten ser mer ut som upp trampade stigar än anlagda gångstråk. På sina ställen är de ej lämpade för personer med rullstol och rollator.

Affektion – igenkänning av det ursprungliga

Med tanke på att parken är relativt gammal då den började att anläggas på slutet av 30-talet, kan människor ha utvecklat ett känslomässigt förhållande till platsen, vilket höjer parkens affektionsvärde. Den lilla dammen förhöjer känslan av rummet och bidrar till att det känns mer levande, en plats man skulle vilja återkomma till om den sköttes väl.

Originalitet – att inte känna igen sig

Parken utmärker sig inte för sin originalitet utan känns eftersatt och lite bortglömd. Parkens grönska avviker förvisso från de intilliggande husen, men då dess innehåll är fattigt känns den inte speciell eller överraskande. Det enda överraskningsmomentet, som avviker från resten av innehållet i parken, är skulpturen som är utplacerad i det sydvästra hörnet.

En sammanfattning - är Rosenlundsparken den ideala parken?

Jag bedömer att Rosenlundsparken, för att komma närmare bilden av den ideala parken som också är anpassad för äldre, bör ha en större variation i sin växtlighet. Perenner och buskar med en blommning som följer årstidsväxlingar och skiftar i färg och storlek skulle väcka intresse och få platsen att kännas mer speciell, öka dess originalitet och med tiden affektionsvärdet.

Parkens rumslighet är idag alltför öppen för att ge en variation av öppenhet och slutenhet och ger inte möjlighet till personlig avskildhet. Ur en äldre persons perspektiv kan dock den öppna karaktären vara något positivt. Sorte (2005) menar att man gärna undviker miljöer som kan medföra negativa överraskningsmoment, eftersom försvarskapaciteten avtar hos äldre. Det är för stora brister i omvårdnaden för att platsen ska inge en känsla av trygghet.

Formmässigt så bedömer jag att gestaltningen i grunden är kraftfull, med kullarnas organiska former och huvudgångstråkens raka linjker som korsar varandra, men parken saknar ett spännande innehåll som får en att vilja dröja kvar på platsen.

7. Resultat

Litteraturstudie, referensobjektstudie, inventering och analys ledde fram till följande 6 programpunkter i syfte att förbättra Rosenlundsparken för äldre personer. Utöver programpunkterna består gestaltungsprogrammet av en programplan och skisser.

7.1. Programpunkter

Varje programpunkt har tilldelats en färg som går att utläsa i programplanen.

● *En säker och trygg miljö* – avgränsningar som ramar in parken och skyddar mot omgivande trafik. En avenbokshäck samt trästaket i en höjd som gör det lätt att överblicka parken skapar rumskänsla och ger skydd från vind (Westerberg 2011). Det ska även finnas grindar vid de fem entréerna. Som i Sinnenas trädgård ska dessa grindar vara målade i olika färger för att göra det lättare att hitta i parken, till exempel ska grindarna på den norra sidan vara målade i gult. De befintliga slänter som finns i parken planteras med ett tätt buskage för att försvåra tillträde i förhoppning om att skapa trygghet.

● *Tillgänglighet* – Markmaterial ska väljas som gör parken tillgänglig för personer med rollator eller rullstolsburna. Det bör inte finnas lutningar som medför svårigheter för personer med t ex rullstol att styra eller bromsa. Vid övergångar mellan olika underlag får det inte förekomma höjdskillnader som gör det svårt att ta sig över kanten (Lenninger et al. 2002). Som i Sinnenas trädgård bör det finnas upphöjda växtbäddar som gör det möjligt att komma nära, känna och lukta på växter och blommor. Växtbäddarna byggs lätt vasformade och med en indragen sockel vid mark för att göra det lättare att komma nära med rullstol (Lenninger et al. 2002).

● *Mötesplatser* – Skapa en variation mellan öppet och slutet. I de slutna rummen ges möjlighet till personlig avskildhet i parkmiljön (Sorte 2005), och i de öppna för möten. På gräsytan kan gemensamma aktiviteter anordnas som

midsommarfest, konserter och olika evenemang för att bibehålla sociala nätverk och motverka social isolering. En takförsedd pergola med sittplatser ska ge skydd för vind och regn.

- *Rehabilitering* - Det ska finnas plats för träning och rehabilitering då det kan bidra till att öka självständighet i dagliga aktiviteter, som till exempel vid förflyttningar och att bibehålla gångförmågan (Lenninger et al. 2002). Det ska finnas en gångbarr och möjlighet till trappträning, en trappa förses med handledare på båda sidorna.

- *Sinnesupplevelser* – I parken ska man kunna koppla av och samtidigt ges möjlighet att uppleva skönhet, liv och rörelse. Även här inspireras jag av Sinnenas trädgård och vill skapa olika biotoper, som till exempel en blomsteräng eller skog- och lundmiljö med växtlighet som ger stöd för minnet. Odlingslådor med nyttoväxter, kryddor och bär. Den befintliga dammen görs större och fräschas upp, det anläggs även en fontän vid blomsterängen. Fler skulpturer kan väcka nyfikenhet och inbjuda till konversation, en så kallad konversationspjäs (Lenninger et al. 2002). En variation av växtmaterial och rikligt med blommande perennplanteringar och buskar ska locka parkens besökare till att utforska och promenera längs med gångvägarna.

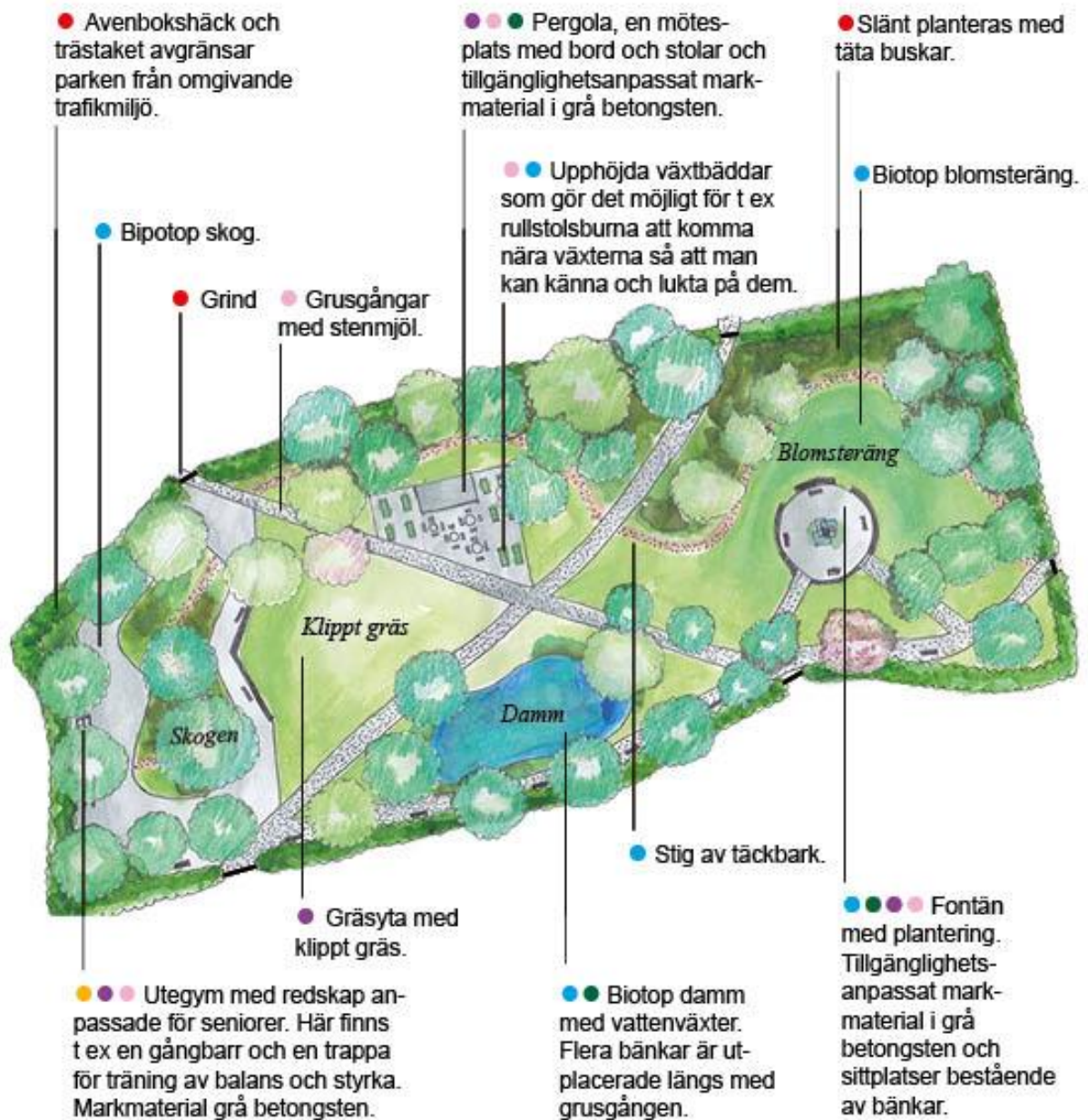
- *Sittplatser* – Det ska inte vara mer än 25-30 meter mellan bänkarna för att underlätta för den som har svårt att gå. Alla bänkar ska ha ryggstöd, något som bidrar till en ökad säkerhet. För att göra bänkar och soffor synliga för synskadade ska dessa målas i en ljus brun-grå nyans (Lenninger et al. 2002). Möbelgrupper med bord, stolar och bänkar ska finnas i både sol och skugga.

7.2. Programplan

Här följer programplanen som är ett exempel på hur parken kan utformas, samt skisser. Förslaget till utformningen bygger på den befintliga parkens huvudstruktur. Förändringar som har gjorts ska förbättra de äldres möjligheter att umgås och träffa nya människor men även känna sig trygga i parkmiljön. Ändringarna kan utläsas i planen. Parken har fått en tydligare rumsindelning med teman som bygger på de olika biotoperna, Skogen, Dammen och Blomsterängen.

Utöver de tillgänglighetsanpassade gångstråken leder en stig av täckbark genom parken. På stigen kan man i avskildhet promenera genom de olika rummen och komma nära växtligheten. De har även tillkommit platser där de äldre kan träffas, t ex ett utegym för träning av styrka och balans, en pergola där man kan

fika samt upphöjda växtbäddar där man kan titta och känna på växter. Då vatten är ett viktigt element för de äldre kommer det utöver dammen även finnas en porlande fontän.



Figur 21: Illustration av programplan, skala 1:500. Kartunderlag Stockholm stad (2021). Illustration Isabella von Platen.

Porlande vatten



Figur 22: Fontän med porlande vatten. Vid fontänen finns bänkar där man kan sitta och titta och lyssna till det porlande vattnet och beskåda vattenväxterna. Runtom platsen vid fontänen är ängsblommor planterade. Illustration Isabella von Platen.

Skogen



Figur 23: I den här delen av parken ska växtmaterialet efterlikna den svenka blandskogens. Att föra in skogskänsla i parken känns viktig då det finns många äldre stadsbor som saknar möjlighet att komma ut i skogen. Illustration Isabella von Platen.

Pergolan



Figur 24: I pergolan finns det möjlighet att sitta ner och äta eller fika vid utplacerade bord och stolar. Här finns även upphöjda, snedfasade växtbäddar, som gör det möjligt för rullstolsburna att komma nära växterna. Markmaterialet vid pergolan består av grå betongsten som ger en bra framkomlighet då de inte blir hala vid väta. Illustration Isabella von Platen.

8. Diskussion

För att bryta ensamhetstrenden bör fler sociala mötesplatser för äldre utformas där de kan upprätthålla och skapa nya kontakter när vänkretsen på ålderns höst glesas ut. Precis som det i varje stadsdel finns lekplatser för barn bör det finnas parker med målgruppen seniorer i fokus. Ur ett demokratiskt perspektiv är det inte mer än rätt att alla gruppers behov i samhället beaktas.

8.1. Metoddiskussion

Genom att ta del av litteraturen har jag fått djupare förståelse för äldres situation och hur viktig utomhusvistelse är för dem. Att studera och läsa om referensobjektet gav mig en större inblick i hur äldre med demenssjukdom påverkas av sin omgivning, men också hur man kan anpassa bland annat en parks möbler för att tillfredsställa behovet hos t ex rullstolsburna.

En annan målgruppsinriktad park som jag hade kunnat besöka är Haga hälsoträdgård i Stockholm, skapad av bland andra Yvonne Westerberg, initiativtagaren till Sinnenas trädgård. Dock är denna trädgård en terapiträdgård, vilket innebär att man använder sig av trädgårds- och naturbaserade aktiviteter i en terapeutisk behandling. Målgruppen man riktar sig till är personer med stress- och smärtrelaterade besvär och inte enbart äldre personer som parken Sinnenas trädgård gör.

Vid besöket i Rosenlundsparken då bland annat inventeringen gjordes, noterades att den såg sliten och eftersatt ut. Parken som den ser ut idag är raka motsatsen till vad litteratur och studier av referensobjekt menar att äldre personer önskar sig. Idag saknar parken en inramning som skapar en trygg och säker miljö. Den befintliga parken saknar även en variation i växtvalet som idag bara består av enbart träd. Flera av mina källor hävdar att de äldre önskar sig omhändertagna parker med planteringar med blommor och färg. En annan punkt som flera av mina referenser var överens om är hur användningen av kontraster och färger kan påverka synsvaga dementa. Att man till exempel för att öka tryggheten bör undvika kontraster i markmaterialet.

I min inventering valde jag att fokusera på parkens vegetation, markmaterial och utrustning. Dessa element påverkar hur de äldre kan röra sig i parken, liksom

möjligheten till att kunna sätta sig ner och vila. Jag skulle även kunnat inkludera klimatförhållanden eller rörelsemönster in min inventering för att få en djupare förståelse för platsen. Information om klimatförhållanden som sol och skugga är viktig då äldre, beroende på väder, vill kunna välja att sitta i sol eller skugga (Lenninger et al. 2002). Att dokumentera hur människor rör sig genom parken hade också gett intressant information om alternativa gångstråk. Rosenlundsparkens upptrampade gräs vittnar om att människor väljer att röra sig genom parken på andra vägar än de anlagda gångstråken.

När jag inledde min inventering ville jag fokusera på den information som även skulle kunna appliceras på andra platser, eftersom Rosenlundsparken är en exempelplats. Fysiska ting som markmaterial, utrustning och växtlighet hade stor betydelse för mina programpunkter. Av samma anledning, att Rosenlundsparken är en exempelplats, har jag inte lagt någon tid på höjdsättning för att lösa parkens höjdskillnader som medför att den på flera ställen är otillgänglig.

I min analys av parken använde jag mig av de åtta faktorer som Gunnar Jarle Sorte presenterar i boken Svensk miljöpsykologi. Med hjälp av dessa faktorer har forskare inom miljöpsykologi sammanfattat sina mentala bilder av den ideala parken. Frågan är om dessa faktorer med tiden kommer att anses omoderna, kanske kommer människors syn på vad som är en god parkmiljö förändras?

När Gunnar Jarle Sorte beskriver faktorn kraftfullhet, anser jag att han gör det på ett omodernt sätt. Han menar att miljöer kan beskrivas som hårda och maskulina eller som feminina och mjuka. Jag tycker att man kan beskriva miljöer som inger känslor av kraft och styrka respektive ömtålighet och mjukhet, utan att blanda in genusresonemang. Det känns gammaldags och tar bort fokus från det man försöker att beskriva.

Under arbetets gång har jag haft med mig Gunnar Jarle Sortes idéer om variation i den fysiska miljön, omvårdnad (synlig omsorg om miljön) samt variation av öppna och slutna rum. Aspekter som är viktiga för en god upplevd parkmiljö och som jag tror allmänt kommer att uppskattas även i framtiden.

8.2. Resultatdiskussion

Jag är uppväxt i Stockholm och har sedan tonåren rört mig i området kring Rosenlundsparken och anser mig känna till stadsdelen väl. Mina kunskaper om området påverkar säkerligen mina beslut angående gestaltningen jämfört med om jag inte skulle känna till området. Jag vet till exempel att Södermalm är en stadsdel som har stora problem kopplade till missbruk i offentlig miljö, vilket skapar otrygghet. Då parken ligger centralt på Södermalm finns det risk för att till exempel personer med missbruksproblematik söker sig till parken. Enligt Lenninger et al. (2002) är otrygghet och rädsla för kriminalitet, det största hindret för äldre att ge sig ut och promenera. Rädslan för att stöta på till exempel

missbrukare kan medföra att de äldre drar sig för att besöka parken. Ett sätt att försöka skapa en tryggare park och förebygga att brott begås i skymundan är att bevara öppenheten och minimera andelen slutna rum.

Att målgruppen är gammal och många kanske inte vågar ta sig till parken på egen hand är ett problem, då det kanske är de svagaste som behöver uppleva parkenvistelsen som mest. En lösning kan vara att anordna gemensamma promenadgrupper till parken (Lenninger et al. 2002).

I gestaltningen har jag gjort valt att skapa en stig av täckbark som slingrar sig genom parken, även om den inte är tillgänglig för t ex rullstolar. I Sinnenas trädgård fanns en liknande stig och jag upplevde att den gav en känsla av avskildhet, att få uppleva något som avviker från stenstaden och ingav en lust till att utforska. Med en sådan stig ges man också möjlighet att komma riktigt nära växtligheten. Dessa egenskaper ville jag applicera på min gestaltning även om det medför att alla inte har möjlighet att bruka den.

De sex programpunkterna medför förändringar av Rosenlundsparken som gör den mer tillgänglig och anpassad efter de äldres behov. Lärdomar jag tar med mig av att gestalta en park för äldre och generella slutsatser som gäller för utemiljöer med äldre som målgrupp är följande:

Avgränsningar - Att rama in parkområdet med staket och avenbokshäck skapar trygghet, skyddar från omgivande trafik och stärker även rumsligheten.

Tillgänglighetsanpassning – En avgörande faktor för om de äldre kommer känna sig trygga i parken är att de valda markmaterialen och gångstråkens lutningar är tillgänglighetsanpassade. För en rullstolsburen person kan t ex varierande lutningar medföra att det är svårt att styra rullstolen och ett grusat underlag kan i uppförslut vara tungt att köra på (Lenninger et al. 2002).

Mångfald i växtmaterial - Att umgås och uppleva natur är två faktorer som kan locka äldre till att besöka parken (Lenninger et al. 2002). En variation i växtmaterialet med blommande perennrabatter och buskar kommer att göra att fler äldre vill besöka parken. En omhändertagen park där växterna mår bra kan också uppmuntra till rörelse och fysisk aktivitet. En variation i växtmaterialet kan också vara av betydelse för demenssjuka då naturen kan hjälpa till att väcka slumrande minnen till liv vilket flera av mina referenser menar, bland annat Patrik Grahn.

Möjlighet till vila - Stolar, bord och bänkar bör vara utplacerade för att skapa trygghet för de äldre. Det finns flera studier som visar att trygghet och säkerhet är viktigt för de äldres fysiska aktivitet (Bergman 2008). Att parkbänkar där man kan sätta sig och vila, finns utplacerade med jämna mellanrum bidrar till en mer tillgänglig och säker miljö.

8.3. Vidare funderingar

Fysisk aktivitet är viktig för att bevara och förbättra de äldres hälsa och stärker självuppskattning och oberoende, att de äldre kan vara självständiga i det dagliga livet (Bergman 2008). Detta bör ses som värdefullt ut ett samhällsperspektiv då en större andel av den åldrande befolkningen skulle hålla sig friskare.

Hälsofrämjande aktivitet kan bland annat leda till besparingar då sjukvårdskostnaderna bland inaktiva är markant högre än för aktiva (Bergman 2008). Givetvis finns det även äldre som inte kan ta sig ut till en park på egen hand utan kräver hjälp av t ex hemtjänstpersonal. För dem är tids- och närhetsaspekten av största betydelse. Som vårdbiträde inom hemtjänsten vårdade jag t ex en rullstolsburen man som avstod från sin promenad då han inte ansåg det lönt att ta sig ut när den avsatta tiden endast var 30 min per promenadtillfälle, inklusive tiden det tog att ta sig ut ur och in i hemmet. Att hemtjänsten inte får tid att gå ut med sina brukare är dock inget som en landskapsarkitekt kan påverka.

Referenser

Berglund, U. & Jergeby, U. (1988). *Promenera till nytta och nöje: en studie av pensionärers utnyttjande och upplevelser av utemiljön i Aspudden och Gröndal i Stockholm*. Uppsala: Sociologiska institutionen, Uppsala universitet.

Bergman Stamblewski, A. (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet*. Statens Folkhälsoinstitut. Östersund. ISBN: 978-91-7257-584-4.

Byoung-Suk Kweon, William C. Sullivan, Angela R. Wiley. (1998). *Green Common Spaces and the Social Integration of Inner-City Older Adults*. Environment and Behavior, November 1998; vol. 30, 6: pp. 832-858. Sid 835

Bergquist G, Lundquist, S. (2001). *En tillgänglig närmiljö: Betydelsen av parksoffor och bänkar*. Park och Natur. Göteborgs Stad.

Chow, Hw. (2013). *Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions*. BMC Public Health 13, 1216 (2013).
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1216>

Dahlkvist, E., Hartig, T., Nilsson, A., Högberg, H., Skovdahl, K. & Engström, M. (2016). *Garden greenery and the health of older people in residential care facilities: a multi-level cross-sectional study*. Journal of advanced nursing, vol. 72 (9), pp. 2065–2076 England: Blackwell Publishing Ltd.

Grahn, P. (1991). *Utveckla parkerna!* Grön Fakta. Movium sekretariatet/ Sveriges lantbruksuniversitet. ISSN 0284-9798. Utemiljö 6/91

Larsson, B. (1995). *Närmiljöns betydelse för äldre*. Byggforskningsrådet, Stockholm. Redaktör: Barbro Larsson. Ljunglöfs offset ab, 1995. 2: a upplagan (reviderad)

Landeiro F, Barrows P, Nuttall Musson E. (2017). *Reducing social isolation and loneliness in older people: a systematic review protocol*. BMJ Open 2017;7:e013778. doi: 10.1136/bmjopen-2016-013778

Lenninger, L. Olofsson, V. B Thelander. (2002). *Park och trädgård för äldre i särskilda boendeformer*. Movium rapport 3:2002. ISBN 91-567-6261-4. ISSN 1651-3401.

Mowen A, Orsega-Smith E, Payne L, Ainsworth B, Godbey G. *The role of park proximity and social support in shaping park visitation, physical activity, and perceived health among older adults*. J Phys Act Health. 2007 Apr;4(2):167-79. doi: 10.1123/jpah.4.2.167. PMID: 17570886.

Vogel, J. (2006). Äldres levnadsförhållanden – Arbete, ekonomi, hälsa och sociala nätverk 1980–2003. Statistiska Centralbyrån. URN:NBN:SE:SCB-2006-LE112SA0601_pdf. (sammanfattning, kap 20)

Öberg, C. Österberg, Å, Lindahl, G. (2018). *Tillsammans mot ensamhet*. Studiematerial. Studieförbundet vuxenskolan, ABF.

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Kunskapssammanställning. Statens folkhälsoinstitut. Rapport 2003:60. ISSN 1651-8624. ISBN 91-7257-256-6.

Westerberg, Y. (2011). *Sinnenas trädgård: ett rum för hälsa och livskvalitet*. Ica bokförlag. ISBN 9789153435747.

Küller, R. (2005). *Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige*. i (red.) Johansson & Küller. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur ss. 17-34.

Sivik, L. (2005). *Om färg i allmänhet och i vår miljö*. i (red.) Johansson & Küller. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur ss. 51-70.

Küller, R. (2005). *Forskning om åldrande och boende*. i (red.) Johansson & Küller. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur ss. 103-117.

Sorte, G. (2005). *Parken för Homo Urbanis – stadsmänniskan*. i (red.) Johansson & Küller. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur ss. 227-240

Rosenlundsparken. (2021, 05 19). *Stockholms stad, parker och natur*. Hämtad 1/3 2022 från <https://parker.stockholm/parker/rosenlundsparken/>.

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.