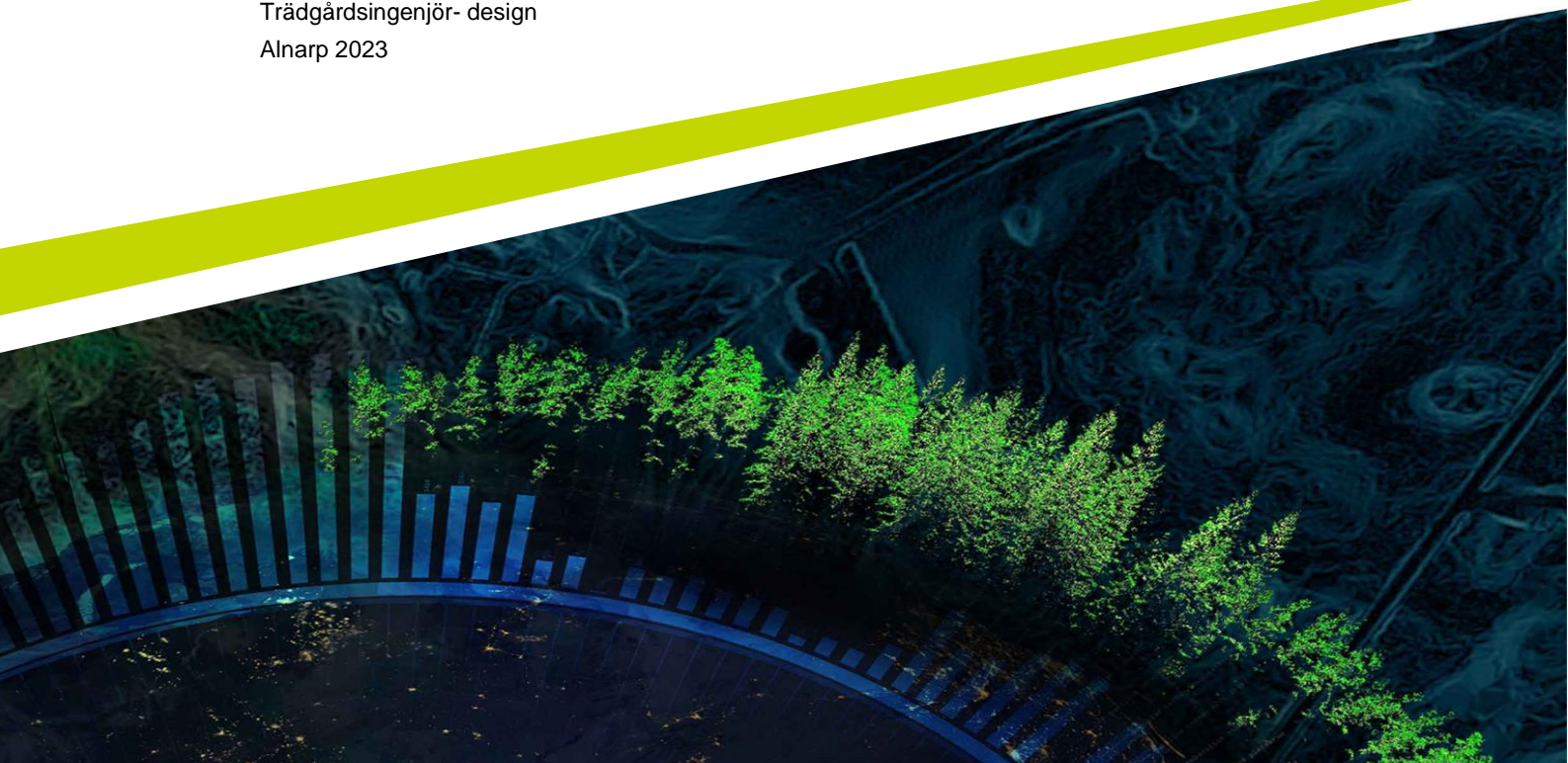




Gestaltungsförslag av Humlets seniorboende för att främja social samvaro utomhus

Elsa Gårdmark Östh

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Trädgårdsingenjör- design
Alnarp 2023



Gestaltungsforlag av Humlets seniorboende for att fremja social samvaro utomhus

Design proposal for Humlet's senior housing to promote social interaction outdoors.

Elsa Gardmark Osth

Handledare: Anna Bengtsson, SLU,
Institutionen for manniska och samhalle

Bitr. handledare: Jitka Svensson, SLU,
Institutionen for landskapsarkitektur, planering och forvaltning

Examinator: Marit Jansson, SLU,
Institutionen for landskapsarkitektur, planering och forvaltning

Omfattning: 15 hp

Niva och fordjupning: Grundniva, G2E

Kurstitel: Sjalvstandigt arbete i Landskapsarkitektur, G2E

Kurskod: EX0847

Program/utbildning: Tradgardsingenjor: design - kandidatprogram

Kursansvarig inst.: Hanna Fors
Institutionen for landskapsarkitektur, planering och forvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsar: 2023

Upphovsratt: Alla bilder anvands med upphovspersonens tillstand.

Nyckelord: miljopsykologi, halsostradgard, seniorboende, 65 +,
social samvaro, utomhusmiljo, gestaltning

Sveriges lantbruksuniversitet
Fakultet for landskapsarkitektur, tradgards- och vaxtproduktionsvetenskap
Institutionen for landskapsarkitektur, planering och forvaltning

Sammanfattning

Ensamhet är ett utbrett problem bland målgruppen äldre och det psykiska måendet blev generellt sett sämre under covid-19 pandemin. Många äldre blev tvungna till social isolering eftersom de tillhörde en riskgrupp. Det här arbetet syftar till att undersöka hur en utemiljö vid ett seniorboende kan utformas för att främja äldres psykiska- och fysiska hälsa ur ett socialt perspektiv. Sambandet mellan utevistelse och hälsofördelar är väletablerat, och det finns olika typer av kvaliteter i en utemiljö som kan främja äldres hälsa på olika sätt.

Bakgrunden lägger en grund till varför det sociala perspektivet är så pass viktigt för målgruppen, samt hur utemiljön påverkar våra sociala möjligheter. Syftet med arbetet är därför att implementera relevanta forskningsresultat i utemiljön vid Humlets seniorboende samt redovisa detta i form av ett gestaltungsförslag. Uppsatsens metoddel beskriver hur arbetets data insamlats och består av fyra underkategorier som beskriver metod vid litteratursammanställning, fokusgruppsintervju, arbete vid den så kallade ”fyra zoner av kontakt med utemiljön”, och QET-analys. Litteratursammanställningen sammanfattas i punktform som generella riktlinjer som utformas för att främja äldres psykiska- och fysiska hälsa ur ett socialt perspektiv. Fokusgruppsintervjun sammanfattas också i punktform som viktiga aspekter att ta vidare i arbetet. Fokusgruppsanalysen genomfördes med utgångspunkt i en semistrukturerad intervjuguide. Analysmetoden ”Fyra zoner av kontakt med utemiljö” genomfördes med stöd av ritningar över byggnader och utemiljö samt platsobservationer. QET-analysen redovisas i löpande text under tillhörande rubriker. QET erbjuder en struktur för hur relation mellan miljö och mål kan studeras.

I stora drag visade resultaten av arbetet att platsen kan målgruppsanpassas på en rad olika sätt. Platsen behöver bli mer estetiskt tilltalande och tillföra en rogivande atmosfär, den behöver också kunna fungera som arena för olika typer av sociala och fysiska aktiviteter. Dessutom finns det behov av rymd i trädgårdsmiljön både i den meningen att det bör finnas plats för större samlingar människor och att det bör finnas möjlighet till avskildhet. Trädgården behöver dessutom vara användarvänlig och uppmuntra brukarna till självständighet, detta kan uppnås genom en stödjande utemiljö med exempelvis räcken och plana markmaterial.

Uppsatsresultaten har använts som utgångspunkt för ett gestaltungsförslag. Uppsatsen innehåller därmed flera kartor och designförslag som skulle kunna implementeras på den studerade platsen.

Nyckelord: ”Seniorboende”, ”Utomhusmiljö”, ”miljöpsykologi”, ”hälsoträdgård”, ”Social samvaro”, ”gestaltning”, ”65+”.

Abstract

Loneliness is a widespread problem among the elderly, and the mental health of that group generally worsened during the COVID-19 pandemic. Many elderly individuals were forced into social isolation due to being at a higher risk. This essay aims to investigate how an outdoor environment in a senior housing facility can be designed to promote the mental and physical health of the elderly residents from a social perspective. The connection between outdoor activities and health benefits is well-established, and there are various qualities of an outdoor environment that can promote the health of the elderly in different ways.

The essay introduction sets the foundation for understanding why the social perspective is crucial for the target group and how the outdoor environment impacts our social opportunities. Therefore, the objective of this essay is to apply relevant research findings to the outdoor environment at Humlet's senior housing, and present them in the form of a design proposal.

The methods section of the essay outlines how the data for this project was collected, processed and analysed for four subcategories: literature compilation, focus group interviews, assessment of the "four zones of contact with the outdoor environment," and QET analysis. The literature review provides summarized guidelines aimed at promoting the mental and physical health of the elderly from a social standpoint. The key aspects derived from the focus group interview are also summarized in bullet points as important considerations for the project. The focus group analysis was conducted using a semi-structured interview guide. The analysis method, "Four zones of contact with the outdoor environment", involved the use of building and outdoor environment drawings, as well as on-site observations. The QET analysis is presented in continuous text under relevant headings and offers a framework for studying the relationship between the environment and goals.

In broad terms, the project's results demonstrated that the site can be adapted to meet the needs of the target group in various ways. The location should be visually appealing and create a calming atmosphere. It should also serve as a space for diverse social and physical activities. Additionally, there is a need for both open gathering areas and private spaces within the garden environment. The garden should be user-friendly, encouraging independence through the inclusion of supportive elements such as railings and flat ground materials.

The essay results have been used as a point of departure for the garden design. The essay contains several maps and design suggestions that could be implemented at the studied site.

Keywords: "Senior housing", "Outdoor environment", "environmental psychology", "health garden", "Social togetherness", "design", "65+".

Innehållsförteckning

Förord	7
1. Inledning	8
1.1 Bakgrund.....	8
1.1.1 Ensamhet hos äldre	8
1.1.2 Äldres hälsa kopplat till ensamhet	8
1.1.3 Betydelsen av grönmiljöer nära bostaden	9
1.1.4 Humlet seniorboende.....	10
1.2 Syfte och frågeställningar	13
1.2.1 Syftet.....	13
1.2.2 Frågeställningar	13
2. Metod	14
2.1 Litteratursammanställning	15
2.2 Fokusgrupp	16
2.3 Fyra zoner av kontakt med utemiljö	17
2.4 QET- analys	18
3. Litteratursammanställning	20
4. Fokusgrupp	22
5. Platsanalys	25
5.1 Fyra zoner av kontakt med utemiljö	25
5.2 QET- analys	26
5.2.1 QET, Sektion A; 6 miljökvantiteter	27
5.2.2 QET, Sektion B; 13 miljökvantiteter	30
6. Gestaltungsförslag	35
6.1 Ytor för social samvaro sittandes.....	39
6.2 Inkluderande och praktisk utformning	39
6.3 Sociala fritidsaktiviteter	41
6.4 Trivsamt utemiljö	42
7. Diskussion	44
7.1 Går det att finna generella riktlinjer i litteratur som kan vara användbara för att skapa ytor för social samvaro vid Humlets seniorboende såväl som vid andra seniorboenden, och hur kan de i så fall tillämpas?	44

7.2	På vilka sätt kan trädgården på Humlets seniorboende gestaltas för att skapa tillgängliga ytor för social samvaro?	44
7.3	Metoddiskussion	45
8.	Slutsats	47
	Referenser	48

Förord

Under mina studier vid Sveriges lantbruksuniversitet har jag fått upp ögonen för hälsoträdgårdar och förstått hur pass viktig naturen är för oss människor, trots att vi sällan lägger märke till det. I vårdsammanhang menar jag att naturen är en underutnyttjad resurs. Jag vill hjälpa till i utvecklingen mot grönare städer som i längden kan minska vårdkostnader och öka människors psykiska välmående. Under Covid-19 pandemin drabbades många utav ensamhet på grund av restriktioner och smittorisk. Risken att drabbas av ensamhetskänslor var högre för de som tillhörde riskgrupper, det vill säga, de med högre risk att bli svårt sjuka eller i värsta fall dö av Coronaviruset. Jag fick svårare att hålla kontakten med äldre släktingar och en oro växte i takt med att de började känna sig ensamma till följd av social isolering. Därför har jag valt att skriva om just äldre och hur utemiljöer kan stödja deras psykiska hälsa ur ett socialt perspektiv.

1. Inledning

Arbetet fokuseras på att besvara hur utemiljön vid ett seniorboende kan utformas för att gynna de boendes hälsa ur ett socialt perspektiv. Det är viktigt att belysa ensamhet hos äldre så att åtgärder sker så snart som möjligt då det är ett utbrett problem.

1.1 Bakgrund

Bakgrunden delas in i olika delar under rubrikerna nedan. Det finns flera olika perspektiv som är viktiga att ta hänsyn till för att skapa ett välgrundat gestaltungsförslag, och här samlas relevanta perspektiv som utvecklas vidare i arbetet.

1.1.1 Ensamhet hos äldre

Under Covid-19 pandemin drabbades många av ensamhet på grund av social isolering, främst de som tillhör riskgrupper så som äldre och kroniskt sjuka personer (Dziedzic et al. 2021). Det finns ett flertal nya studier som visar statistik över hur äldre människors psykiska mående påverkades under pandemin på grund av detta (Cudjoe & Kotwal 2020; Dziedzic et al. 2021; Stolz et al. 2021).

Det har dessutom genomförts studier för att studera ensamhet hos äldre innan covid 19 pandemin startade då det finns flera andra orsaker till att den gruppen människor i högre grad riskerar att känna sig ensamma. Det kan exempelvis bero på svårigheter att ta sig runt längre sträckor.

1.1.2 Äldres hälsa kopplat till ensamhet

I studien skriven av Dziedzic et al. kom man fram till att av de 221st 60 + personerna som deltog upplevde en av fem ångest och depressiva symtom, två av tre upplevde en måttlig känsla av ensamhet och de kom fram till att det fanns en korrelation mellan en högre grad av ensamhet och en högre grad av ångest, irritabilitet och depressiva symtom (Dziedzic et al. 2021). De menar att särskild vård bör finnas för äldre individer då deras risk för upplevda fysiska och psykiska effekter av covid 19 pandemin varit så pass hög (Dziedzic et al. 2021). Även Gerst-Emerson & Jayawardhana menar att det är viktigt att åtgärder sker inom

äldrevården för att motverka ensamhet hos äldre och att det förmodligen kan minska vårdkostnaderna i längden (Gerst-Emerson & Jayawardhana 2015).

Det är väletablerat att det finns ett samband mellan hälsa och ensamhet men hos den äldre befolkningen är ensamhet dessutom förknippat med förhöjda risker att drabbas av olika mer eller mindre allvarliga tillstånd och sjukdomar (Tan et al. 2020). Det är exempelvis: demens, högt blodtryck, stroke och hjärt-kärlsjukdomar, utöver depression och andra psykiska besvär (Tan et al. 2020). Här uppstod en vilja hos mig att undersöka huruvida naturen och utomhusmiljöer nära äldre kan vara ett verktyg för att motverka ensamhet.

1.1.3 Betydelsen av grönmiljöer nära bostaden

Flera studier visar att det kvävs vissa förutsättningar i ett grannskap för att den äldre befolkningen ska delta i sociala sammanhang (Levasseur et al. 2015; Hand & Howrey 2019). Hand & Howrey undersökte sambandet mellan grannskapets karaktär, begränsningar inom mobilitet och socialt deltagande (Hand & Howrey 2019). Artikelförfattarna kom fram till att en hög andel äldre (65+) i grannskapet ökade deltagandeantalet på sociala möten (Hand & Howrey 2019). De kom dessutom fram till att mobiliteten har en stor betydelse för om personer hade möjlighet att delta på sociala möten (Hand & Howrey 2019). Jag fick besöka ett Bovieran-komplex under en studieresa våren 2022 och då fick vi lära oss om Bovieran, ett företag som bygger lägenhetskomples runt om i landet sedan 2009. där den stora innergården är en inglasad och uppvärmd vinterträdgård som subtropiska- och medelhavsväxter frodas i. Många av seniorerna som bor i dessa lägenhetskomples ingår i olika sociala utskott, och vinterträdgården gör att det är enkelt för grannskapet att umgås och att göra det året om. Jag lät mig inspireras av detta när jag funderade på vilken plats som kan passa mitt arbete. Platsen behöver ligga lättillgängligt för målgruppen och är därför rimligtvis helst i en grannskapsmiljö där det till stor del bor personer som tillhör målgruppen äldre. Jag besökte ett seniorboende i Mariestad under processen med att välja plats för mitt arbete och personer som jag träffade på där var mycket positivt inställda till möjligheten att kunna socialisera med grannarna i utomhusmiljön. Jag valde därefter att använda det seniorboendet som projektplats för arbetets gestaltungsförslag.

Ett område inom miljöpsykologi handlar om hur tillgången till växt- och djurliv påverkar patienter och brukare vid olika vårdinrättningar (Ulrich 2002; Küller & Küller 1994; Bengtsson & Grahn 2014). Etablering av naturliga utomhusmiljöer som till exempel trädgårdar, gröna zoner och parker effektivt ökar social interaktion mellan människorna som bor i området (Sugiyama et al. 2009; Kerr et al. 2012).

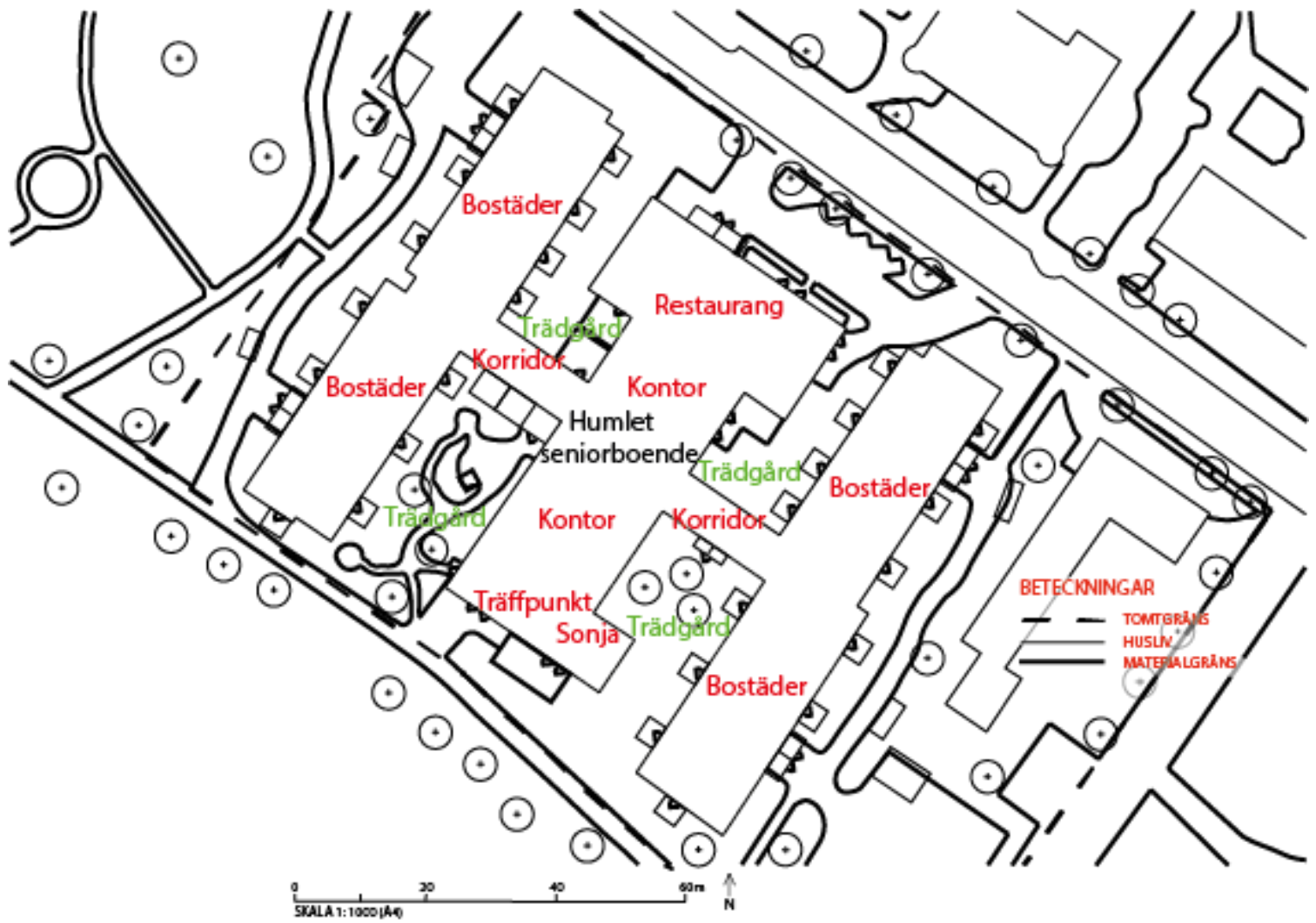
Flera studier menar dessutom att fritidsaktiviteter utomhus gynnar målgruppen äldre på flera olika sätt, hälsofördelarna är många och kan delas in i fysiologiska, psykologiska och sociala fördelar (Orsega-Smith et al. 2004; Sugiyama & Ward Thompson 2007; Jacobs et al. 2008; Sugiyama et al. 2009).

På en studieresa till Danmark hösten 2022 fick jag besöka ett ålderdomshem med en hälsoträdgård, det var mycket inspirerande och det fanns möjlighet till olika typer av aktiviteter i den trädgården. Lättare fysisk träning, en interaktiv musikhörna, upphöjda odlingslådor och bäddar med väldoftande växter men dessutom promenadstråk och sittplatser. Den trädgården var mycket uppskattad av de som bor och jobbar där men jag kan dessutom tänka mig att besökande familjemedlemmar uppskattar den trädgården mycket.

Det finns dessutom forskning som rör designen av trädgårdar i vårdmiljöer för att passa den målgruppen som ska befinna sig där, bland annat en text skriven av Roger Ulrich som beskriver hur en trädgård bör vara uppbyggd för att ge brukarna en plats som främjar deras sociala behov (Ulrich 1999).

1.1.4 Humlet seniorboende

Projektplatsen för det här kandidatarbetet är ett seniorboende i Mariestad (Figur 1). Seniorboendet utgör en bra grund för mitt kandidatarbete eftersom stora delar av trädgården står outnyttjad. Vilket ger mig möjligheten att se den lite som ett tomt ark.



Figur 1. Ritning som beskriver Humlets olika ytor i skala 1:1000.



Figur 2. Ett foto taget i trädgårdens sydöstra del mot en av korridorerna.



Figur 3. Bild på Humlets västligaste bostadsbyggnader fotat från norrsidan.

Byggnaden Humlet är uppdelad i 5 hus som kopplas samman med korridorer (Figur 2). På Humlet finns det plats för 76 lägenheter som hyrs ut till personer som tillhör målgruppen 65+. Byggnaden och marken ägs av företaget HSB och kommunen hyr kontor i byggnaden. Där jobbar kommunalanställd personal inom flera olika kategorier som kan erbjuda vård och omsorg till äldre inom det hemvårdsområdet, varav många bosatta på Humlets seniorboende.

Lägenheterna på Humlet är fullt utrustade och de boende får antingen en lägenhet med balkong eller en med mindre uteplats om den ligger på bottenvåningen (Figur 3). I byggnaden finns en restaurang som serverar lunch, och det är dessutom en yta där det anordnas olika sociala aktiviteter. I byggnaden finns dessutom träslöjdsverkstad samt en specifik lokal där "Träffpunkt Sonja" anordnas för att förebygga ensamhet hos äldre. Det är öppet fyra dagar i veckan och kommunalanställd personal finns på plats för att umgås, servera fika samt anordna aktiviteter. Humlets seniorboende har fyra separata ytor som tillsammans utgör trädgården, den har stor potential att kunna ge de boende lättillgängliga, sociala ytor utomhus. Idag består trädgårdens vegetation av gräsmatta, ett fåtal buskar samt några mindre träd. En oinspirerande miljö som är svår att bruka. En omgestaltning av trädgården kan skapa en plats som gynnar de boende och deras anhöriga samt personalen på Humlet.

1.2 Syfte och frågeställningar

1.2.1 Syftet

Syftet med mitt självständiga arbete är att skapa ett gestaltungsförslag till en utemiljö på ett seniorboende som ökar möjligheterna för de boende att socialisera utomhus. I uppsatsen använder jag Humlets seniorboende i Mariestad som exempel.

1.2.2 Frågeställningar

- 1) Går det att finna generella riktlinjer i litteratur som kan vara användbara för att skapa ytor för social samvaro vid Humlets seniorboende såväl som vid andra seniorboenden, och hur kan de i så fall tillämpas?
- 2) På vilka sätt kan trädgården på Humlets seniorboende gestaltas för att skapa tillgängliga och bekväma ytor som främjar social samvaro?

2. Metod

Metoder för arbetet var en litteratursammanställning av forskning inom ämnet, dialog med en fokusgrupp bestående av fem personer som tillhör åldersgruppen 65+ på det aktuella seniorboendet, analysverktyget Fyra zoner av kontakt med utemiljön, samt analys av Humlets seniorboende med hjälp av analysverktyget QET.

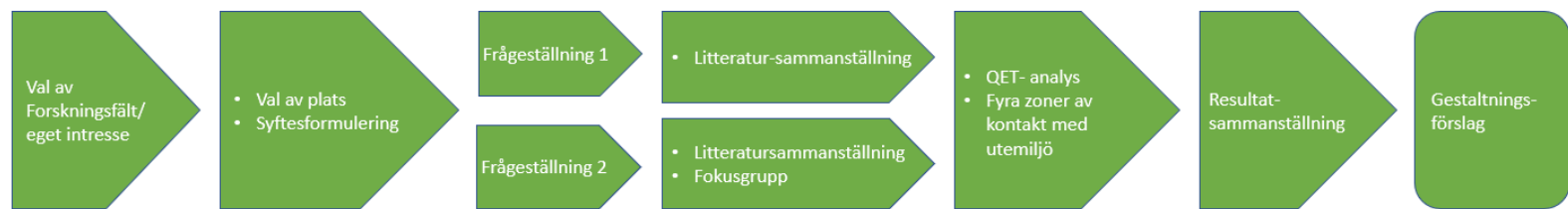
Först och främst bildar jag mig en bred uppfattning om ämnet i en litteratursammanställning. Den syftar till att ta ett generellt grepp om ämnet kopplat till aktuell målgrupp samt liknande typer av miljöer. De vetenskapliga artiklarna bidrar med en stabil stomme i resultatdelen som vägledde gestaltungsförslagets utformning på en generell nivå i rätt riktning. Litteratursammanställningen bidrog därmed med generella riktlinjer att förhålla sig till vid gestaltning av en utemiljö med fokus på social samvaro för äldre. Den här delen är mycket viktig för syftet då det är de vetenskapliga texterna som bekräftar att det finns vetenskaplig grund för att en sådan utemiljö över huvud taget är relevant att gestalta och litteraturen besvarar därmed den första frågeställningen samt delvis den andra.

Fokusgruppens medverkande personer är mycket insatta i hur utemiljön vid Humlet ter sig i relation till deras egna behov och önskemål. Resultaten som framkom från intervjun är enbart relevanta för den specifika platsen och besvarar delvis frågeställning två.

Därefter undersökte jag hur ytorna på Humlets område tillåter de boende att ha kontakt med utemiljön. Det gjorde jag med hjälp av analysverktyget Fyra zoner av kontakt med utemiljön. Den analysmetoden undersöker graden av kontakt med utemiljön från fyra olika zoner. Metoden innefattar ytor inomhus samt omgivande utemiljö vilket gör att den här analysen innefattar ett större område än QET-analysen. Analysen ger en tydlig bild över ytornas fördelning vilket är betydelsefullt under en gestaltungsprocess samt gör platsen mer lättförstådd för läsaren.

QET-analysen är den mest relevanta analysmetoden för den specifika projektplatsen och arbetets syfte då den är baserad på forskning inom ämnet samt grundligt går igenom platsens förutsättningar och blottar dess svagheter på ett lättförståeligt sätt. QET-analysen ligger till stor grund för designbeslut i gestaltungsförslaget. Analysen besvarar dessutom delvis frågeställning två.

Nedan följer ett flödesschema som beskriver hur arbetsprocessen leder fram till resultatet (Figur 4).



Figur 4. Flödesschema som beskriver arbetsprocessen.

Gestaltningförslaget är baserat på resultat från samtliga metoddelar. Analysmetoden fyra zoner av kontakt med utemiljö låg delvis till grund för hur jag valde att disponera exempelvis rumsindelade designelement. Det är viktigt att utemiljön syns inifrån byggnaden. Resultat från övriga metoddelar gick att sammanfatta i text, och det framgår tydligt i texten under gestaltningförslaget vilka resultat som kommer från vilken metod. Litteratursammanställningen sammanfattas i generella riktlinjer, fokusgruppen sammanfattas med en punktlista av viktiga aspekter, och QET-analysens resultat redovisas löpande i texten under miljökvaliteternas huvudrubriker. Alla resultat sammanställdes sedan under fyra rubriker; "Ytor för social samvaro sittandes", "Inkluderande och praktisk utformning", "Sociala fritidsaktiviteter", "Trivsamt utemiljö". I gestaltandet tog jag hänsyn till alla resultat redovisade under dessa rubriker och därefter skrev jag dessutom hur designinslagen i förslaget är kopplade till resultaten under rubrikerna.

2.1 Litteratursammanställning

Jag har valt att använda mig av en litteratursammanställning för att kunna skapa ett förslag som grundas på vetenskapliga resultat. Längst ner i litteratursammanställningen listas ett antal riktlinjer som framkommit vid inläsning av relevant litteratur. Dessa riktlinjer besvarar frågeställning 1, och går att applicera på olika seniorboendens utemiljö för att bilda en övergripande plan för vad som behövs i en grannskapsmiljö för äldre med fokus på sociala möjligheter. Riktlinjerna är mycket generella, eftersom mer specifika riktlinjer kräver kännedom om platsens förutsättningar. De generella riktlinjerna som uppkom av litteraturen gav vägledning i utformningen av gestaltningförslaget. Riktlinjerna redovisas sist i litteratursammanställningen och kopplas sedan till specifika designelement i avsnittet om gestaltningförslaget. Det framgår i texten vilka de generella riktlinjerna som uppkom från litteratursammanställningen är samt hur de tar form i gestaltningförslaget.

I litteratursammanställningen har jag samlat vetenskapliga texter som är av relevans för vinkeln som jag har valt att ta inom ämnet, social samvaro i utomhusmiljöer för äldre. Den teoretiska kunskapen från vetenskapliga artiklar har legat till grund för arbetets riktning och resultat. Jag letade efter litteratur inom ämnet och kunde utifrån texterna urskilja designelement som gynnar målgruppens hälsa i den aktuella kontexten. Därefter sammanställde jag de relevanta texterna och delade in dem i olika kategorier beroende på innehåll. Jag sorterade och sammanfattade därefter litteraturen i punktform. Jag benämner dessa som "generella riktlinjer" i texten då frågeställning ett söker svar på om det går att finna just generella riktlinjer i litteraturen.

De vetenskapliga artiklarna hittade jag på databaserna Skopus, Primo, Web of science, Pubmed, Sciencedirect, google scholar och sökord som användes för att hitta relevant litteratur var: "utemiljö", "seniorboende", "äldre*", "outdoor", "elder*", "trädgård", "garden", "health", "social*", "out*", "lone*", "community dwelling". Vidare använde jag mig dessutom av texter vilka är refererade till i de ursprungliga texterna som jag hittat vid aktivt sökande.

2.2 Fokusgrupp

Fokusgruppsträffen ägde rum den 7:e april 2023 på Träffpunkt Sonja inne på Humlets seniorboende, i södra delen av den mittersta byggnaden. Dit kommer äldre några gånger per vecka för att slippa vara ensamma, min upplevelse var att den gruppen individer har lätt för att socialisera. Alla i rummet var frågvisa och intresserade av vad jag gjorde, inte bara de som var en del av fokusgruppen. Fokusgruppen bestod utav 5 personer som tillhör målgruppen 65+ personer som bor på seniorboendet Humlet. Seniorerna diskuterade med varandra om frågor som jag hade förberett inför dialogen och samtalet pågick i en timme. Fokusgruppen gav mig en djupare förståelse för gruppens önskemål och behov på den specifika projektplatsen. Eftersom fokusgruppen endast bestod utav fem personer så är resultaten inte representativa för alla som bor här men jag har fått en uppfattning om vad ett flertal personer förmodligen önskar av utemiljön. Fokusgruppen är tänkt att hjälpa mig se mönster och kvaliteter på platsen som jag förmodligen inte kan upptäcka själv.

I fokusgruppen deltog 5 personer som bor på Humlet, varav fyra kvinnor och en man. Jag hade med mig en intervjuguide med öppna frågor, vilka jag utgick ifrån under samtalet men jag ställde även följdfrågor för att uppmuntra intervjupersonerna till att fördjupa sina resonemang. Frågorna handlar om utemiljön kring humlet i stort, de är alltså inte utformade för att följa ett precist

område innanför en tomtgräns eller för att enbart fokusera på sociala ytor i utomhusmiljön. Under intervjun antecknade jag intervjupersonernas svar med papper och penna. Texten är därefter skriven med egna ord för att på ett objektivt sätt presentera vad som framgick under samtalet. Det förekommer inga citat i texten.

Följande frågor ställde jag under fokusgruppsintervjun:

1. Hur använder ni och hur vill ni använda Humlets utomhusmiljöer?
2. Finns det svåråtkomliga ytor eller ytor som är svåra att uppehålla sig på en längre stund, i så fall varför?
3. Vad är bra respektive dåligt med Humlets utomhusmiljöer?
4. Berätta om något i en valfri utomhusmiljö som har påverkat ditt mående positivt.

Jag benämner intervjupersonerna som A, B, C, D och E i texten.

Resultat från fokusgruppen ligger delvis till grund för gestaltungsförslaget till Humlets utemiljö men de har främst varit användbara för att bekräfta resultat från andra metoddelar. Jag valde att ta med en fokusgrupp i arbetet för att undersöka hur personer som bor på just den här platsen uppfattar miljön, det var viktigt eftersom den gruppen har god förståelse för platsen och kunde därför ge mig förslag som är helt och hållet kopplade till den specifika platsens förutsättningar och målgruppens önskemål.

Längst ner i redogörelsen för resultat från fokusgruppen listas viktiga aspekter som vidare utgör en del av grunden för gestaltungsförslaget. Efter att jag sammanställt svaren så plockade jag ut alla förslag på förändring och listade dessa i en punktlista. Dessa punkter utgör aspekter som jag bedömde vara viktiga att ta hänsyn till i gestaltningen.

2.3 Fyra zoner av kontakt med utemiljö

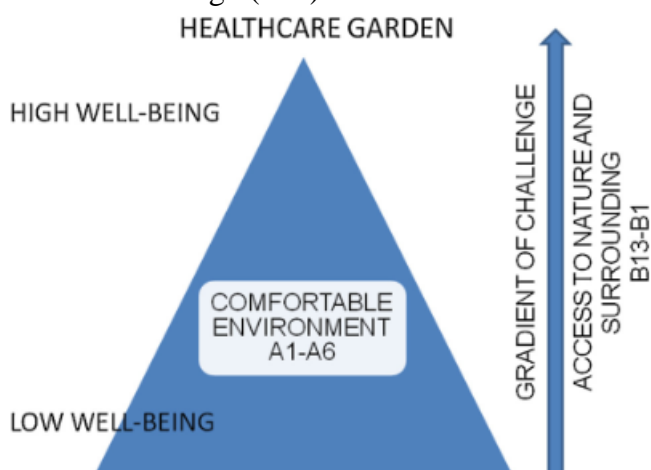
Den här analysmetoden utgör den första delen i analys av platsen. Jag använde mig av Bengtssons modell "Fyra zoner av kontakt med utemiljön" för att analysera hur brukarna/de boende på Humlets kontakt med utemiljön ser ut i nuläget (Bengtsson 2015). Dels för att tydliggöra platsens funktion för mig själv innan gestaltungsarbetet påbörjades, dels för att öka förståelsen av platsen hos läsaren. Modellen är uppdelad i fyra olika zoner som utgörs av; zon 1, kontakt inifrån

byggnaden; zon 2, kontakt i övergångszonen mellan inne och ute; zon 3, utemiljön i anslutning till byggnaden; samt zon 4, kontakt med omgivande utemiljö (ibid). Analysverktyget är lätt att använda och det visar tydlig en bild av platsen utifrån ett perspektiv som är mycket relevant för hälsa kopplat till utemiljöer.

För att genomföra analysen använde jag mig utav en ritning över platsen och markerade de fyra zonerna med olika färger direkt i ritningen. Jag ger dessutom exempel på vad som syns ifrån de olika zonerna med bildmaterial fotograferat på platsen.

2.4 QET- analys

Quality evaluation tool (QET) utgör den andra och sista delen i min analys av platsen. Jag valde att använda just det här analysverktyget eftersom det är evidensbaserat samt anpassat för utemiljöer i vårdsammanhang (Bengtsson & Grahn 2014). Artikelförfattarna menar bland annat att personens psykiska mående påverkar vad hen behöver av en utomhusmiljö och att miljökviteterna som QET består av ska främja det friska i brukarna (ibid). Artikeln redovisar detta med hjälp av Grahns behovspyramid som sätts i relation till resultat från olika forskningsartiklar (Figur 5) (ibid). QET- verktyget delas in i två grupper/sektioner; A, sex miljökviteter som övergripande beskriver vad personer behöver för att vara bekväma, trygga och säkra i en utemiljö; och B, tretton miljökviteter som i artikeln ordnas efter en utmaningsgradient kopplad till Grahns behovspyramid (ibid) (Figur 5). En utmanande miljö som är social och aktiv listas först och därefter listas miljökviteterna som tillhör en mindre krävande miljö med fokus på mer avskildhet och lugn (ibid).



Figur 5. Modell över behovspyramiden och QET (Bengtsson och Grahn 2014:882)

De miljökväliteter som listas först inom sektion B (B1-B4) är de mest relevanta miljökväliteterna för den typen av miljö som mitt aktuella arbete handlar om. Därför har jag valt att till största del använda mig av sektion A samt första delen av sektion B i gestaltungsförslaget. Med tanke på syftet bakom den här texten menar jag att en plats som ska uppfylla sin funktion som bekväm att befinna sig på samt motverka ensamhet hos äldre på seniorboenden så är det främst dessa miljökväliteter som fokuset bör läggas på i en QET analys. Jag kommer där emot att ta upp samtliga miljökväliteter i texten för att de viktigaste aspekterna ska framgå inom alla kväliteter.

QET- verktyget ökar förståelsen av platsen på ett tydligt sätt och skapar en helhetsbild av utemiljön utifrån ett hälsoperspektiv. Det går att urskilja vilka designelement i trädgården som är bra respektive dåliga för den här specifika målgruppen och syftet. Det vill säga, verktyget urskiljer vad som behövs i arbetets specifika utemiljön för att passa målgruppens behov och önskemål ur bland annat ett socialt perspektiv. Jag gick igenom miljökväliteternas beskrivningar och analyserade vad som finns respektive inte finns på platsen. Därefter skrev jag ner mina iakttagelser och beskrev vad resultaten innebär för platsen samt de boende. I gestaltungsförslaget utgick jag bland annat utifrån dessa resultat för att utforma platsen på ett sätt som främjar de boende.

3. Litteratursammanställning

Flera studier pekar åt att grannskapets karaktär/förutsättningar spelar stor roll för de äldres möjlighet och vilja att delta i sociala sammanhang (Levasseur et al. 2015; Hand & Howrey 2019; Levasseur et al. 2015). Socialt deltagande är förknippat med nära tillgång till resurser och rekreationsanläggningar, grannskapssäkerhet, social sammanhållning, kollektivtrafik samt användarvänlig gångmiljö (Levasseur et al. 2015).

Cudjoe & Kotwal menar att social kontakt har en stor inverkan på hälsan och att det finns flera åtgärder som vi bör hålla i åtanke även i framtiden för att motverka psykisk ohälsa hos äldre (Cudjoe & Kotwal 2020). Att ringa eller prata på videosamtal med äldre personer i sin omgivning är exempel på hur man kan upprätthålla kontakter men i artikeln lyfts även att social kontakt är möjlig så länge distans kan hållas mellan parterna som träffas (ibid). I texten ges exempel på trädgårdar, terrasser, balkonger och uteplatser som bra platser att träffas på (ibid).

I en studie utförd av Sugiyama & Ward Thompson år 2007 studerade de personer över 65 års ålder, bosatta i Storbritannien. De kom bland annat fram till att en stödande grannskapsmiljö var förknippat med att människor promenerar mera och att det i sig oftast är kopplat till en god hälsa (Sugiyama & Ward Thompson 2007). Artikelförfattarna menar att grannskapsmiljöerna kan bidra till äldres hälsa på två sätt; 1) genom att erbjuda möjligheter till fysisk aktivitet (här är både kvantitet och kvalitet på utomhusaktiviteter relevant för äldres hälsa); och 2) erbjuda sociala mötesplatser där människor kan träffa andra i en njutbar naturmiljö (Sugiyama & Ward Thompson 2007). Till aktiviteter listar artikelförfattarna trädgårdsarbete och promenader som goda exempel för att gynna äldres hälsa (Sugiyama & Ward Thompson 2007).

Ulrich skriver i en text från 1999 att det bland annat är viktigt att ta hänsyn till sociala ytor vid utformandet av hälsoträdgårdar i anslutning till vårdinrättningar (Ulrich 1999). Han menar att det både behöver finnas sociala ytor för större sällskap samt ytor för mindre sällskap (ibid). Dessutom nämner han att man bör vara försiktig när man designar sociala ytor då de kan främja social interaktion så pass kraftigt att det stör tillgång till integritet (ibid). Socialt stöd förknippas ofta med större sociala sammanhang men man ska inte glömma att det dessutom är viktigt att främja integritet och privatliv i trädgården menar Ulrich (ibid). Ulrich skriver även att trädgården kan uppmuntra fysisk aktivitet hos brukarna, då utemiljön ofta är mer attraktiv än inomhusmiljön att exempelvis promenera i (ibid). Han menar dessutom att trädgårdens utformning bör främja brukarnas självständighet, med

exempelvis anlagda gångstigar, och att äldre drar särskild nytta av dessa designåtgärder (ibid).

På Boverkets hemsida finns det flera olika byggregler som är relevanta för en utemiljö med äldre som målgrupp. Räcken och ledstänger är viktiga för att markera nivåskillnader och undvika fall (Boverket 2018). Fallolyckor är den mest förekommande olycksorsaken för äldre (Boverket 2018). Räckets eller ledstången bör löpa med minst 30 cm innan och efter trappan eller rampens slut (Boverket 2018). Räcken och ledstänger kan förekomma i flera olika sammanhang, bland annat kan de vara användbara som balansstöd vid mindre kanter och nivåskillnader (Boverket 2018).

Det är dessutom viktigt att rullstolar och andra hjälpmedel enkelt kan framföras i trädgården. På Boverkets hemsida finns det olika mått att förhålla sig till så att det finns tillräckligt med plats för dessa hjälpmedel (Boverket 2022). En utomhusrullstol har en vändcirkel på 2 meter i diameter, och en gångstig behöver vara ungefär 2 meter för att två rullstolar eller rullatorer ska kunna mötas (Boverket 2022).

På platser där det finns behov av ramper ska dessa maximalt ha en lutning på 8,3 % men helst en lutning under 5 % (Boverket 2022). Rampen ska som mest ha 0,5 meters höjdskillnad mellan vilplanen, 2 meter långa vilplan (Boverket 2022).

Det är dessutom bra med kontrastmarkeringar som tydligt markerar slutet på en yta och början på en ny (Boverket 2022). Exempelvis kan avvikande ljushet i ett annat material fällas in i ett trappsteg så att personer med nedsatt syn tydligare ser var steget slutar (Boverket 2022).

Sammanställning av generella riktlinjer:

- Nära tillgång till användarvänlig gångmiljö.
- Ytor utomhus där distans kan hållas mellan parter (terrass, trädgård, balkong, uteplats med mera).
- Möjlighet till fysisk aktivitet utomhus (både kvalitet och kvantitet är relevant)
- Sociala mötesplatser där man samtidigt kan njuta av natur.
- Sociala ytor för både större och mindre sällskap som är mer och mindre privata.
- Design som främjar brukarnas självständighet, exempelvis anlagda gångstigar.
- Olycksförebyggande design (ramper, kontrastmarkeringar, rullstolsanpassade gångstigar, räcken och ledstänger, med mera).

4. Fokusgrupp

Jag benämner intervjupersonerna som A, B, C, D och E i texten.

Intervjuperson C berättade om att hans barnbarn kommer på besök ibland och att de då brukar besöka badhuset som ligger i närheten men att han önskar att det fanns fler möjligheter till aktiviteter på Humlet där han kunde göra olika aktiviteter ihop med sina barnbarn. Han berättade dessutom att Humlet tidigare hade en pool på området men att den togs bort för ett tag sedan. Att göra vattengympa till exempel är en populär aktivitet hos målgruppen men en utomhuspool går ju bara att använda en kort period om året på ett bekvämt sätt. C pratade också gott om utsikten mot ån som han ser från sin balkong på Humlet, det är en utsikt som han menar att inte alla på Humlet är lika lyckligt lottade som honom att ha.

E berättar att alla som bor på Humlet har tillgång till egen balkong eller egen uteplats beroende på vilket våningsplan man bor på. Däremot menar hon att de privata balkongerna och uteplatserna är relativt små och att det inte finns plats nog på dessa för familj och vänner som kommer på besök. Hon vill gärna att det ska finnas möjlighet till att umgås med familj och vänner i trädgården på Humlet och hon nämner att det hade varit extra attraktivt med en inomhusträdgård som man kan vara i året om. E berättade att hon har inspirerats av "Bovieran- konceptet" och önskar att det fanns en sådan miljö i hennes närområde.

Alla intervjupersoner hade en positiv inställning till att skapa sociala ytor i trädgården med sittplatser, grillplats och andra aktiviteter. B tyckte att det hade varit roligt om det fanns plats för fysiska aktiviteter utomhus. Intervjupersonerna talar varmt om alla aktiviteter som de erbjuds inomhus på Humlet och de är överens om att det finns många aktiviteter som de kan tänka sig att utföra utomhus. B gav exempel på boule och odling som njutbara aktiviteter.

Intervjupersonerna var även överens om att det behövs bra utemöbler, med armstöd som är stabila och lätta att ta sig ner i och upp ur. Det behövs dessutom bänkar i den norra delen av trädgården där man kan sitta och vänta på att bli upphämtad av bil. Dåliga utemöbler i parken intill gör det svårt för äldre att uppehålla sig en längre stund i parken eller att gå längre promenader eftersom bänkarna där saknas armstöd menar A och B (Figur 6).



Figur 6. Blommande rabatt i parken väster om Humlet samt parkbänkar och den sydvästra bostadsbyggnaden i bakgrunden

B berättar att trädgården är så pass inramad av Humlets byggnader att obehöriga sällan går in i trädgården. B tror därför att obehöriga hade fortsatt hållit sig ifrån trädgården även om den gestaltades om till en social yta.

D berättar att hon uppskattar parken som ligget väster om Humlet, hon berättar att kommunen planerade att bygga lägenhetshus på marken men att det till slut anlades en park där i stället. D gillar att promenera och kolla på fina blommor i parken (Figur 6).



Figur 7. Träffpunkt Sonjas terrass, en allmän gångväg och ån söder om Humlets byggnader

Hon nämner dessutom att personer som är i behov av hjälp för att komma ut på promenader kan få det av de kommunanställda som jobbar på Humlet men att det inte alltid finns resurser nog att tillgodose det behovet. Om trädgården var mer lättillgänglig så kanske flera personer på egen hand skulle kunna ta sig ut menar hon. D berättar att hon uppskattar utsikten mot ån inifrån café Sonja på Humlet och att uteplatsen precis utanför är en mycket trevlig plats när vädret tillåter. Då ställer personalen ut utomhusmöbler på träräcket och man kan samtala med människor som promenerar förbi i det vackra vädret beskriver hon (Figur 7).

A berättade att hon gillar det skånska landskapet mycket, lövträd, åkrar, blommor och öppen sikt mot havet. Det är en utomhusmiljö som ger henne positiva associationer och känslor. A berättade dessutom att hon gillar parken intill mycket och att det beror på de fina blomsterplanteringarna, hon vill gärna ha mer blommor och blomdoft i trädgården på Humlet.

D berättar om en liknande miljö med sköna, lantliga jordbruksmiljöer med ett närvarande djurliv. Hon är uppvuxen i en sådan miljö och därför skapar den starka positiva känslor.

Viktiga aspekter som tas vidare i arbetet:

- Saknar aktiviteter att delta i tillsammans med familj och vänner.
- Sociala ytor där man får plats att umgås med familjemedlemmar och vänner, helst användbart året om (inomhusträdgård).
- Olika typer av sociala aktiviteter (även attraktivt med fysiska sådana).
- Sittplatser med bekväma och praktiska utemöbler.
- En grillplats att umgås runt.
- Trädgården känns trygg och utomstående går sällan in i trädgården, dessutom gillar de att kunna interagera med utomstående som passerar förbi.
- Fascinerar av vackra blommor, och vill ha mer blommor i trädgården.
- Det behöver vara mer lättillgängligt för att fler ska kunna ta sig ut i trädgården.

5. Platsanalys

5.1 Fyra zoner av kontakt med utemiljö

Jag använder den här analysmetoden för att tydligt kunna redogöra för samspelet mellan utemiljön och målgruppen på platsen. Nedan beskriver jag var zoner förekommer i text samt med hjälp av en ritning över området med färgkodning (se figur 6). Zon 1 är rödmarkerad, det är ytor som man ser utemiljön ifrån genom fönster. De boende på Humlet har kontakt med utemiljön via sina privata balkonger och uteplatser i zon 2 (orangemarkerad), som är en övergång mellan inne och ute. Utemiljön som är i direkt anslutning till byggnaden och som ligger inom tomtgränsen tillhör zon 3 och är grönmärkerad. Zon 4 är lilamärkerad och utgör omgivande utemiljö.



Figur 8. Ritning över Humlet med zonerna inritade från analysverktyget Fyra zoner av kontakt med utemiljön.



Figur 9. Vy från zon 1.



Figur 10. Vy från zon 2.



Figur 11. Vy från zon 3.



Figur 12. Vy från zon 4.

5.2 QET- analys

I min QET analys (beskriven i metodbeskrivningen, se ovan) använder jag tretton miljökvaliteter av totalt nitton, för att analysera utemiljön på Humlets seniorboende (se Bengtsson & Grahn 2014 för fler detaljer om QET-analys).

5.2.1 QET, Sektion A; 6 miljökvalliteter

I följande avsnitt beskrivs de sex miljökvalliteter som ingår i sektion A i QET-analysen.

1) Närhet och lättillgänglighet. Hela trädgården på Humlet är mycket nära brukarna fysiskt eftersom ytan är relativt liten samt belägen mellan byggnaderna så att det enkelt går att nå trädgården. Genom de fönsterbeklädda korridorerna som binder samman husen passerar de boende på Humlet ofta för att ta sig runt i husen. Härifrån har de boende en god översikt över trädgården och härifrån är dessutom trädgården mycket lättillgänglig med ett flertal utgångar. Det finns dessutom mindre ramper vid de flesta utgångarna till trädgården som gör det lättare för personer som tillhör målgruppen att ta sig ut. Dörrarna har vanliga låsanordningar som låses upp inifrån med ett vred eller en nyckel och utifrån med nyckel. Huvudingångarna för de boende på Humlet står ibland olåsta och uppställa under vissa tider på dygnet, därför tror jag att även dörrarna mot trädgården skulle kunna ställas upp under vissa tider. Dörrarna som leder ut mot trädgården saknar däremot automatisk dörröppning och portkods dosa som finns vid de övriga ingångarna till boendet, vilket kan göra det svårt för en del personer som tillhör målgruppen att ta sig in och ut till trädgården utan assistans under de tillfällen som dörrarna inte står uppställda. Det här innebär att det finns goda möjligheter att med enkla medel anpassa miljön så att den passar målgruppens behov i en utemiljö bättre.

2) Inhägnad och entré. Trädgården är tillräckligt inhägnad av Humlets byggnader för att utomstående ska förstå att trädgården tillhör seniorboendet. Marken ägs av företaget HSB. Det finns fyra öppningar i trädgården där utomstående potentiellt skulle kunna ta sig in, varav de två nordliga angränsar till allmän gatumiljö i ett villaområde och de två sydliga angränsar till en allmän gångväg samt ån Tidån. Den enda öppningen som kan uppfattas som en välkomnande entré är den sydvästliga, där tror jag att det kan uppstå missförstånd om huruvida det är en plats som välkomnar utomstående eller ej för förbipasserande gångtrafikanter. Trädgården är inhägnad av byggnader med fönster ut mot trädgården vilket kan göra att man känner sig iakttagen på platsen. Både boende och personal har utsikt mot trädgården och det är förmodligen en av anledningarna till att utomstående sällan går in i trädgården. Trädgården känns trygg och säker men med tendenser till att man kan känna sig lite instängd. Jag tror att det främst beror på att husen är så höga att det inte går att skymta något bakom dem när man befinner sig i trädgården. Det här innebär att trädgården inte bör hägnas in ytterligare, samtidigt som det inte bör utformas så att utomstående bjuds in med gångstigar in i trädgården. Ett markmaterial som möjliggör kontakt med utomstående personer men som inte är anlagt i formen av en inbjudande gångstig kan vara en bra kompromiss. I den norra delen av trädgården leder trädgården ut mot Humlets framsida och parkeringsplats.

Där finns det inte någon direkt anledning för utomstående att vistas och därför skulle gångstigar ut från den sidan av trädgården förmodligen inte riskera att uppfattas som inbjudande för utomstående. Om de boende kan ta sig ut till parkeringen ifrån den sidan av trädgården så finns det en tydligare finess med bänkar där som tillåter de boende att slå sig ner i väntan på att bli upphämtad med bil.

3) Säkerhet och trygghet. Trädgården är relativt säker att använda för de boende på Humlet. Den största delen av trädgården består utav gräsmatta men det finns dessutom ett fåtal mindre träd, några buskar längs husfasaden och de privata uteplatserna samt ett fåtal mindre terrasser. I den sydvästra delen av trädgården finns det dessutom gångvägar med varierande bredd, två bänkar med armstöd, två bord med tillhörande stolar och ett fåtal enklare rabatter. Sittplatserna i den sydvästra delen av trädgården har ett lagom avstånd mellan varandra för att personer som tillhör målgruppen ska kunna ta sig emellan dem, det skulle dock kunna kompletteras med ledstänger på mellansträckorna för att göra det valbart att ta sig fram utan andra hjälpmedel. Gräsmatta är inte ett bra underlag för målgruppen att promenera på, många använder exempelvis rullatorer och det kan vara svårt att ta sig fram på gräs med en sådan, svårare än det är att ta sig fram på den delen av trädgården som det finns anlagda gångar med betongstensplattor på. Särskilt eftersom gräsmattan har varit lerig och hal när jag har varit på besök i trädgården. De anlagda gångarna är en meter breda som minst, vilket tillåter personer i rullstol att ta sig fram. Det finns bredare delar där två personer kan mötas men bara en del som tillåter två rullstolsburna eller två rullatorer att mötas vilket inte är så praktiskt om meningen med platsen är att flera personer ska kunna bruka den samtidigt. Det finns inga kanter som markerar slutet på gångvägen och höjdskillnaden mot rabatterna är ca fem centimeter lägre vilket riskerar att orsaka fall. Det finns dessutom en mindre damm i den delen av trädgården (Figur 13), som är tömd på vatten men som likväl utgör en fara om någon exempelvis snubblar på kanten. Den sydvästra delen av trädgården är upplyst vilket kan öka tryggheten och orienterbarheten för de som bor på Humlet, däremot saknar resterande delar av trädgården belysning. Det här innebär att det behöver åtas ett flertal åtgärder för att trädgården ska vara trygg och säker för målgruppen att vistas i.



Figur 13. Damm i den sydvästra delen av trädgården.

4) Förtrogenhet. Utemiljön framstår inte som en bekant eller sammanhängande plats, det är svårt att greppa platsens karaktär och syfte. Den upplevs som tom och är inte särskilt inbjudande. Trädgården används sällan och därför finns det inte heller så många bekanta människor att träffa på där för de boende. Det anordnas inte heller några aktiviteter i utemiljön utöver träffarna på Träffpunkt Sonjas trädäck/ terrass. De träffarna anordnas när vädret tillåter och den ytan är inte i kontakt med den primära trädgården utan snarare placerad längs med den allmänna gångvägen och ån i södra delen av Humlets område. Detta innebär att platsen behöver få en karaktärsskapande design som ger en helhets känsla. Det skulle locka ut fler personer till trädgården.

5) Orientering och sätt att hitta rätt. Det är enkelt att orientera sig i trädgården i avseende av överskådlighet eftersom husfasaden och dörröppningarna intill huset syns var man än befinner sig i trädgården. Gångstigarna som har anlagts i den sydvästra delen av trädgården är få och överskådliga men en av dem leder till en återvändsgränd, vilket kan förvirra den som trodde att promenaden skulle fortsätta till en ingång tillbaka in i byggnaden igen. En annan stig leder ut till den allmänna gångvägen vilket också kan riskera att förvirra samt sudda ut gränden mellan allmänt gångstråk och trädgården. Även andra delar av trädgården saknas tydliga gränsdrawingar för var trädgården slutar och en annan plats tar vid. Trädgården saknar dessutom aktiviteter och olika distinkta platser längs med stigarna som hade kunnat öka orienterbarheten. Det är ont om stigar i trädgården i största allmänhet, kanter som markerar material- och områdesgränser saknas helt, och eftersom platsen upplevs som tom är det dessutom brist på landmärken och noder. Det här innebär att platsen är relativt lätt att orientera sig på men att det enbart är på grund

av att den saknar indelningar, olika typer av ytor och aktiviteter. Inslag som behövs på platsen och därav krävs det dessutom en förbättring av orienterbarheten på platsen.

6) Olika alternativ i olika väder. Det finns inget skydd från regn, snö eller sol i trädgården bortsett från det lilla skydd man kan söka sig till under trädskronorna i vissa delar av trädgården. Endast tre av träden går att nå via stigarna i trädgården och där finns det inga sittmöbler utställda. Trädgården är vindsyddad då stora delar av platsen är inramad av flervåningshus. Varma sommardagar kan kombinationen av lite skugga och lite vind leda till att trädgården blir för varm att vistas i. Det här innebär att det behöver kompletteras med bättre skydd mot olika typer av väder i trädgården.

5.2.2 QET, Sektion B; 13 miljökväliteter

I följande avsnitt beskrivs de tretton miljökväliteter som ingår i sektion B i QET-analysen.

1) Glada och meningsfulla aktiviteter. Det erbjuds inte så många olika typer av aktiviteter i trädgården. Det finns ett fåtal sittplatser och en kortare gångstig. Antingen kan man sitta vid borden intill ingången till huset eller så kan man välja att sitta på en bänk längre bort. Trädgården är så pass öppen i den sydvästra delen att en person som sitter på en av bänkarna samtidigt kan ha kontakt med någon som sitter vid ett bord (Figur 14). Många som tillhör målgruppen kan medverka i en bred variation av aktivitetstyper och önskar förmodligen att det fanns möjlighet till att kunna vara aktiva med både sinnet och kroppen utomhus på Humlet. Träffpunkt Sonja anordnar, som tidigare nämnt, träffar utomhus vissa delar av året men det saknas en plats där de boende kan vistas utomhus när som helst de själva vill. Det här innebär att det behöver utökas med möjligheter att delta i olika typer av aktiviteter i trädgården. Det behövs dels sociala aktiviteter, dels aktiviteter som kan utföras av en person.



Figur 14. Den sydvästra delen av trädgården med stigar, bänkar, rabatter och en uteplats närmast den inglasade korridoren

2) Kontakt med omgivningen. Från trädgården kan man på flera ställen se ut mot omgivningen, mot norr ser man ut mot öppen gata där trafik passerar, många barn och deras föräldrar går till och från biblioteket, och andra cyklar eller promenerar förbi på trottoaren. Mot syd har man utsikt över naturscener med en vacker å och dessutom passerar människor som är ute på promenad längs det fina stråket (Figur 7 & 15). Den ena sidan har ett högre tempo och ljud från trafik (Figur 16), medan den andra sidan har ett lugnare tempo och mer naturliga inslag av djur och växter. Byggnaderna i sig fungerar som ett nät av olika vägar som leder ut till omvärlden via dörrar i alla väderstreck. Därför tror jag att man inte behöver lägga fokus på att trädgårdens stigar ska leda ut mot omgivningen, den är närvarande på platsen ändå eftersom trädgården inte är så stor. Jag tror inte heller att det behövs någon fysisk barriär mellan trädgården och omgivningen eftersom kontakten med denna är viktig. Det här innebär att trädgården är placerad på en bra plats där det finns tillgång till olika typer av omgivande liv, och olika grader av kontakt med omgivningen på olika ställen i trädgården.



Figur 15. Ån Tidan och blommor söder om Humlets byggnader



Figur 16. Parkeringsplats framför huvudentrén till Humlet samt gatumiljö norr om byggnaderna

3) Sociala möjligheter. Det finns möjligheter till att socialisera i trädgården men det är mycket begränsat med olika typer av sociala ytor. Det finns några få bänkar och bord men inte direkt något intressant att titta på eller att samtala om i trädgården. Eftersom det inte finns så gott om plats eller sittplatser vis terrasserna så tror jag att de flesta väljer att hellre sitta inomhus eller på sin privata balkong/uteplats, beroende på vilket våningsplan lägenheten ligger på. Om man väljer att sitta på en av bänkarna en bit bort ifrån borden i den sydvästra delen så kan man inte vara säker på att samtalet kan hållas privat då fönster och uteplatser ligger nära inpå. Det går att samtala med förbipasserande personer när man sitter på bänkarna i den sydvästra delen av trädgården men flera typer av aktiviteter i trädgården hade både ökat antalet intresserade av att vistas här samt skapat samtalsämnen så att det blir lättare att inkludera intresserade förbipasserande, personal, familj och grannar.

4) Kultur och koppling till det förflutna. Det finns inga inslag som påminner om det förflutna i trädgården. Det finns dock ett fåtal rabatter som skulle kunna väcka fascination hos vissa men kultur och koppling till det förflutna är en bristvara här. Den anlagda gångstigen vittnar om att någon har lagt ner arbete på att göra i ordning en finare utemiljö. Gångstigen består av betongmarksten vilket inte är det mest estetiskt tilltalande materialet, däremot är det billigt och lätt att använda samt ger en jämn och slät gångyta som passar målgruppen bra. För att påminna om kulturen

och det förflutna skulle exempelvis kalkstensplattor från Kinnekulle (ett gammalt stenbrott i närheten) kunna inkorporeras i utemiljön. Kalksten blir ojämn på ytan med tiden i en utemiljö och knäcks lättare än vissa andra naturstensmaterial så den passar inte på gångstigarna, däremot kan man använda materialet på andra sätt. Humlet har dessutom fått sitt namn efter bryggeriet som låg på platsen innan seniorboendet byggdes. Det var bryggeriet som tillverkade Mariestads-ölen från år 1848 fram tills år 1972, då företaget Spendrups köpte upp ölsorten och la ner Mariestads bryggeri. Det finns alltså en stark koppling till bryggeriets historia som tyvärr inte speglas på platsen idag. Minnet blir inte särskilt stimulerat i den här miljön och det finns inte heller några meningsfulla eller karaktärsskapande inslag. Det här innebär att platsen har goda förutsättningar för att plocka upp kopplingar till det förflutna och kulturen som funnits här tidigare men att det än så länge tyvärr inte har uppmärksammats.

5) Symbolism/reflektion. Det finns ytterst få naturinslag i trädgården som kan ge upphov till reflektion, några enstaka träd och buskar ändrar uttryck under året. Vid ån Tidån söder om Humlets byggnader finns det natur som är mer orörd av människan och som visar naturens utveckling under många år.

6) Utsikt. Det finns ingen utsikt mot välskötta, inbjudande grönytor åt något håll i trädgården. Gräsmattorna är klippta och övrig grönska kan möjligtvis beskäras så att dessa inte är i vägen för fordon eller gångtrafikanter.

7) Plats. Det finns ingen yta i trädgården som ingjuter en vilsam känsla av att kliva in i en annan värld för en stund. Där emot kan naturen längs ån, utanför trädgården skapa en sådan känsla.

8) Artrikedom. Artvariationen är mycket liten i trädgården både bland växter och djur. Variationen är större vid ån söder om Humlets byggnader, vilken är synlig från vissa delar av byggnaderna och trädgården.

9) Sinnlig njutning av natur. Det finns ett fåtal fruktträd i trädgården vars frukt man kan plocka och smaka på. Dessutom ser man natur och blommor som växer utanför trädgården. Olika väderelement är man blottad för i trädgården och kan till exempel känna snön som landar på ens ansikte. Man kan dessutom höra fågelkvitter ifrån närliggande naturmiljöer men ljud ifrån insekter är det ont om i trädgården.

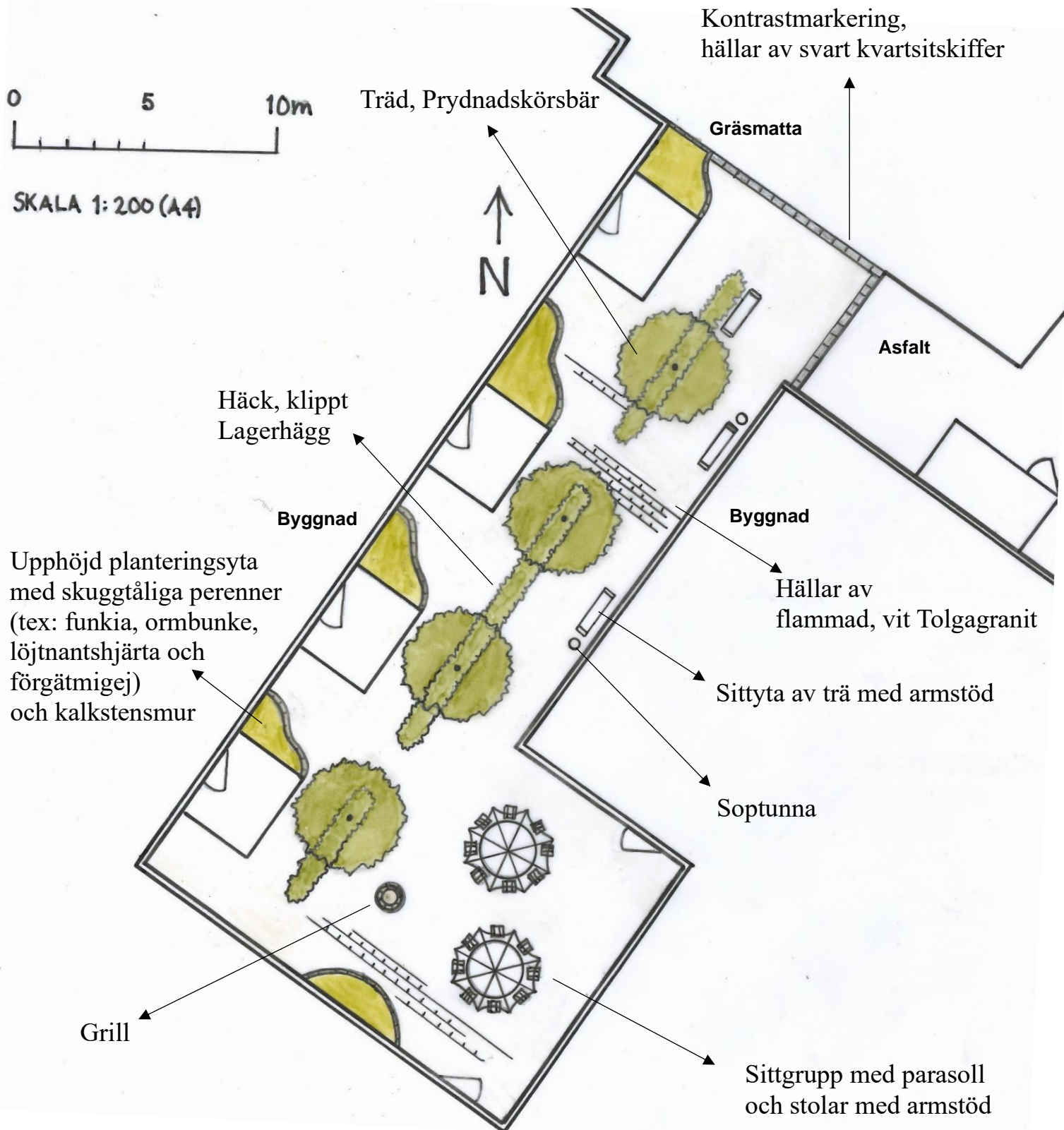
10) Årstidsväxlingar i naturen. Man kan inte följa årstidsväxlingarna i någon större grad i trädgården men det finns ett fåtal träd och buskar som tappar löven på hösten och vissa arter blommar även på våren i takt med lövsprickningen. Gräsmattan är sig lik året om men snöbeklädd vissa perioder.

11) Lugn. I trädgården finns det ingen yta för lugn och ro, det är insyn till alla ytor och det finns människor i byggnaderna som kan höra en. Det finns inte heller några lugnande element så som porlande vatten till exempel.

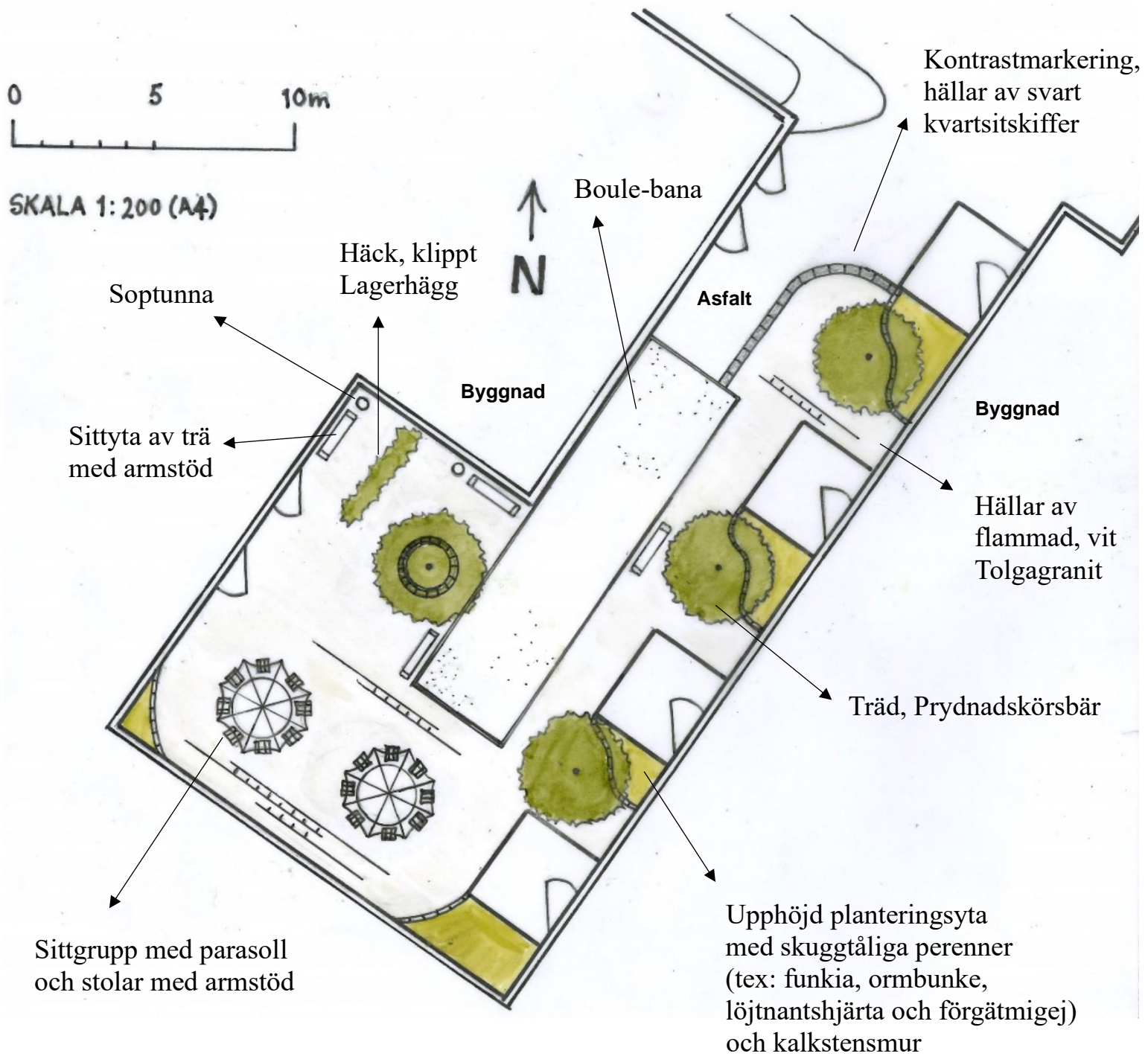
12) Vild natur. I trädgården finns det inga exempel på detta. Däremot finns det växter längs ån söder om trädgården som verkar spridit sig till platsen på egen hand.

13) Tillflykt. Det finns inga ytor för tillflykt i trädgården. Finns det ett behov av att vara ensam eller ha privata samtal så uppsöker man förmodligen en annan plats. Eftersom platsen är svår att ta sig fram på finns det inte heller goda förutsättningar för att kunna ta sig ifrån platsen snabbt om någon annan kommer dit.

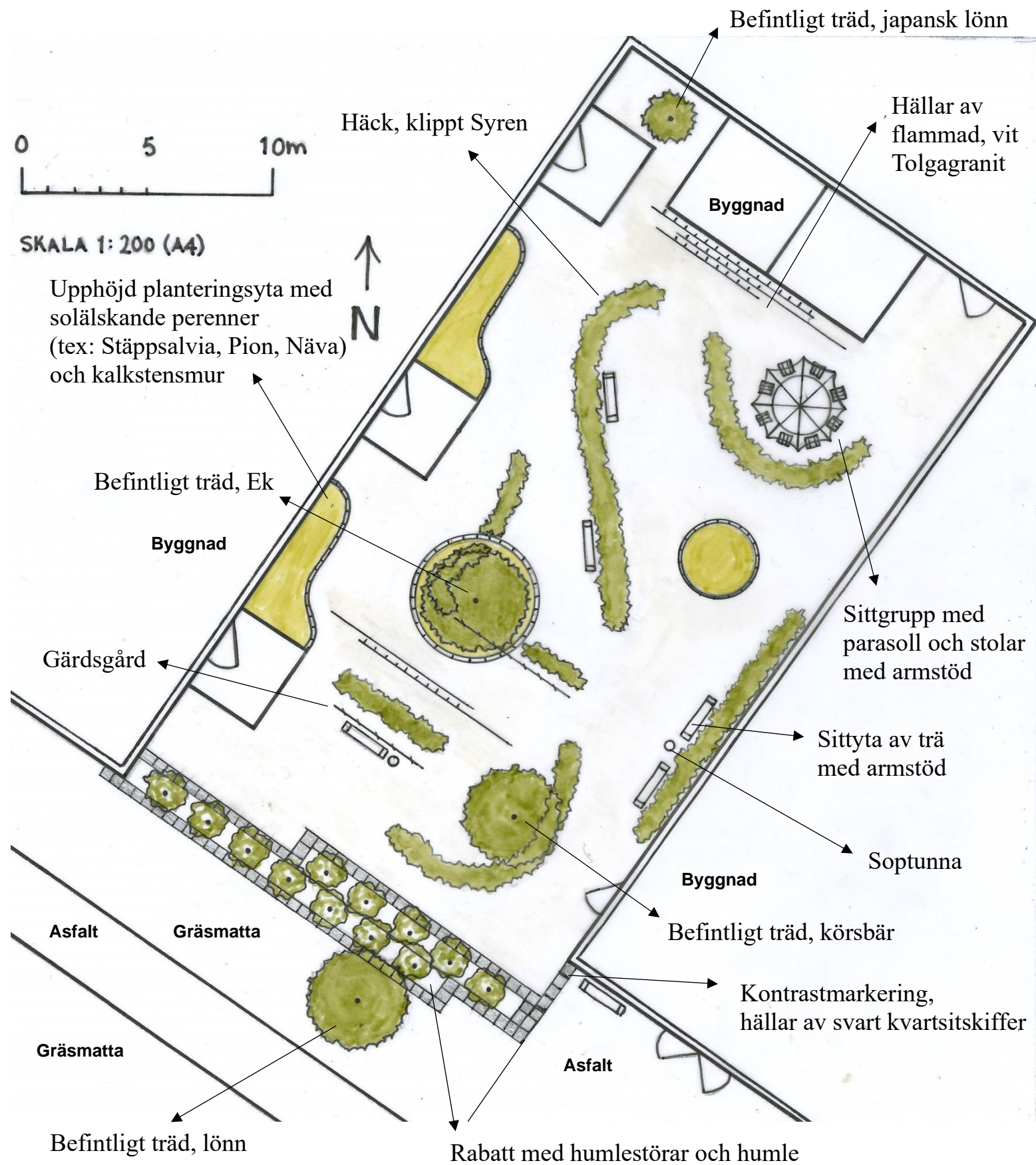
6. Gestaltungsforöslag



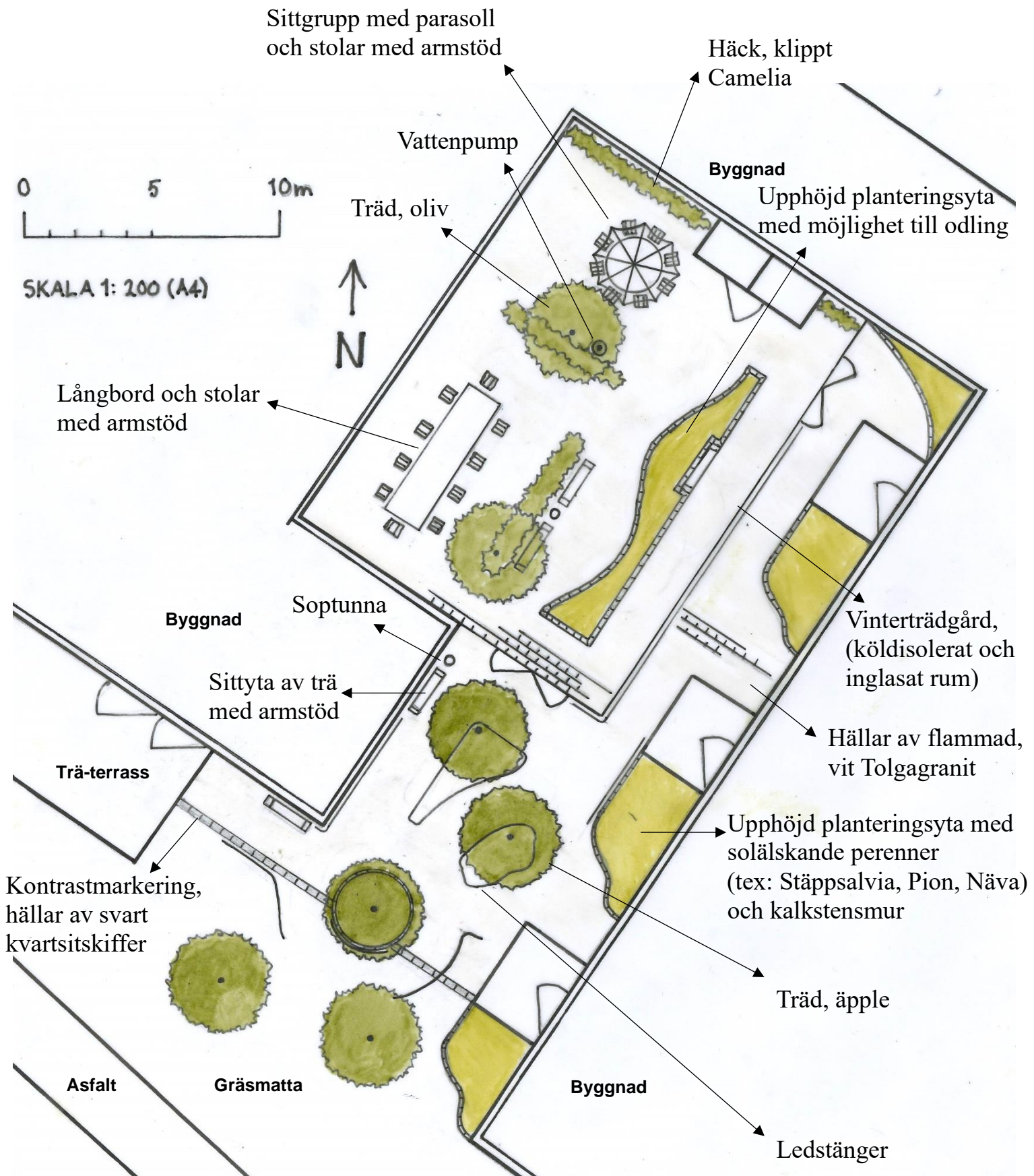
Figur 17. Trädgårdens nordvästra del



Figur 18. Trädgårdens nordöstra del.



Figur 19. Trädgårdens sydvästra del.



Figur 20. Trädgårdens sydöstra del.

Gestaltningförslagets designelement redovisas ovan och kopplas sedan till metoddelarnas resultat i den löpande texten.

6.1 Ytor för social samvaro sittandes

Sittytor som gärna har utblick mot olika typer av underhållning, som exempelvis människor som promenerar förbi och olika blommor att samtala om.

- Generell riktlinje: sociala mötesplatser där man samtidigt kan njuta av natur.

Åtgärder i gestaltningförslag; Sådana ytor förekommer i alla delar av trädgården. Det skiljer sig vilken typ av utsikt man ser från de olika ytorna, exempelvis ser man blommor, biltrafik, promenadstråk, djur och natur.

De boende ska kunna välja att vara ifred i trädgården, att delta i ett större sammanhang eller att interagera med omgivande liv.

- Generell riktlinje: sociala ytor för både större och mindre sällskap som är mer och mindre privata.

Åtgärder i gestaltningförslag; Alla delar av trädgården har ytor som är mer privata samt ytor anpassade för större sällskap. Det finns dessutom bänkar i flera delar av trädgården som gör det möjligt att interagera med omgivande liv.

- Under fokusgruppsintervjun framgick det dessutom att de boende gärna vill ha en social yta med grill i trädgården.

Åtgärder i gestaltningförslag; I den nordvästra delen finns det en grillplats i gestaltningförslaget.

6.2 Inkluderande och praktisk utformning

Det behöver finnas ytor i trädgården där de boende kan socialisera med andra oberoende av väder och årstid.

- Viktiga aspekter: Det saknas en yta stor nog för att bjuda dit familj och vänner för att umgås utomhus, de boende vill dessutom att det helst ska gå att umgås där året om.
- Generell riktlinje: ytor utomhus där distans kan hållas mellan parter (terrass, trädgård, balkong, uteplats med mera).

Åtgärder i gestaltningsförslag; i den nordvästra samt den nordöstra delen av trädgården finns det skydd från regn och sol under stora parasoll vid de runda borden. I den sydöstra delen av trädgården finns det en vinterträdgård, det vill säga ett inglasat och isolerat uterum. Där kan de boende vistas oberoende årstid och väder. Det finns dessutom ett runt bord med parasoll som skyddar från sol i vinterträdgården. Alla delar av trädgården är utformade så att det är möjligt för flera personer att umgås samtidigt som de kan hålla distans till varandra.

Det är dessutom viktigt att utemiljön är användarvänlig för målgruppen så att skador undviks.

- Viktiga aspekter: trädgården behöver bli mer målgruppsanpassad för att fler ska kunna och vilja ta sig ut där, det behövs även stolar och bänkar som är lätta att ta sig ner i och upp ur, det saknas bänkar i den norra delen av trädgården där man kan sitta ner i väntan på att bli upphämtad med bil.
- Generella riktlinjer: nära tillgång till användarvänlig gångmiljö, olycksförebyggande design (ramper, kontrastmarkeringar, rullstolsanpassade gångstigar, räcken och ledstänger, med mera).

Åtgärder i gestaltningsförslag; Alla delar av trädgården har samma markmaterial, en flammad vit Tolgagranit med svart kvartsitskiffer som kontrastmarkering. Markeringen ramar enbart in olika ytor då Humlets utemiljö inte har några nivåskillnader som behöver markeras. I mötet mellan rabatt och gångväg är det på vissa ställen ingen nivåskillnad alls mellan dessa, i andra fall är rabatterna upphöjda så pass mycket att det därför inte finns någon risk att snubbla över dem. Gångstigarna är minst 2 meter med undantag i några få delar där det är osannolikt att exempelvis två rullstolar skulle mötas. I den sydöstra delen av trädgården finns det ledstänger längs med gångstigarna utanför vinterträdgården. Det finns dessutom sittgrupper och bänkar jämnt utspridda i alla delar av trädgården för att avstånden mellan dem inte ska vara för långt. Alla delar av trädgården har sittmöbler med armstöd som är lätta att ta sig upp ur och ner i. Det finns dessutom bänkar i den nordvästra delen av trädgården där man kan sitta och vänta på att bli upphämtad med bil. Parkeringen och bilvägen är synlig ifrån dessa.

- Generella riktlinjer: design som främjar brukarnas självständighet, exempelvis anlagda gångstigar.

Åtgärder i gestaltningsförslag; det finns ett flertal åtgärder i gestaltningsförslaget för att främja de boendes självständighet. Bänkar och sittgrupper med jämna mellanrum för vilopauser, breda gångstigar, ledstänger, väderskydd med mera.

Trädgården måste dessutom vara lättillgänglig och synlig inifrån byggnaden. Vilket den är på Humlets seniorboende, bortsett från att inte alla dörrar har automatisk öppning och anpassad bredd. Det saknas dessutom portkodsdosor vid flera ingångar vilket också gör det svårare för målgruppen att använda trädgården. Jag kommer inte att ändra dörröppningarnas funktion i mitt gestaltungsförslag men det är viktigt att notera detta så att den detaljen inte glöms bort.

Det ska vara lätt att orientera sig på platsen med hjälp av landmärken, noder, utmärkande ytor och aktiviteter längs gångstigarna.

Åtgärder i gestaltungsförslag; det finns flera karaktärsskapande inslag i trädgården som kan räknas som landmärken. I den nordvästra delen av trädgården syns grillen från de flesta ytorna, i den nordöstra delen syns boulebanan från alla ytor, i den sydvästra delen syns främst humlestörarna från alla ytor då de är så pass höga, och i den sydöstra delen syns vinterträdgården från alla ytor. Träden i trädgården har så pass höga kronor att dörrarna in i byggnaden syns under dem och buskarna är så pass höga att dem är rumsavdelande men låga nog för att man ska kunna se över dem när man står upp. Återvändsgränden på gångstigen i den sydvästra delen tas bort för att inte förvirra brukarna.

6.3 Sociala fritidsaktiviteter

Det behövs dessutom tillgång till olika typer av aktiviteter utomhus utöver att sitta ner och samtala. Aktiviteter som erbjuds är i linje med brukarnas önskemål och behov, exempelvis sociala och avkopplande aktiviteter. Det är även viktigt att det finns möjlighet att promenera på olika typer av gångstigar, rofyllda samt mer motionsinriktade

- Viktiga aspekter: de önskar aktiviteter av olika slag, sociala samt fysiska aktiviteter. Exempelvis boule och odling.
- Generella riktlinjer: möjlighet till fysisk aktivitet utomhus (både kvalitet och kvantitet är relevant)

Åtgärder i gestaltungsförslag; Det finns sociala möjligheter och fritidsaktiviteter av olika slag i olika delar av trädgården. I den nordvästra delen av trädgården är fokus främst på att grilla och äta ihop med andra, i den nordöstra delen finns det möjlighet att spela boule, i den sydvästra delen finns det möjlighet att ta en rofylld promenad och att sitta ned med mindre sällskap på mer privata ytor, och i den sydöstra delen finns det möjlighet för större och mindre sällskap att socialisera men främst möjlighet att pumpa upp vatten och odla växter i vinterträdgården. I den

sydöstra delen finns dessutom ledstänger längs gångvägen som erbjuder en mer motionsinriktad gångstig som främjar självständigheten hos personer med balanssvårigheter.

Det är positivt om det även finns möjlighet för barn att interagera med utemiljön.

- Viktiga aspekter: önskan om att kunna utföra olika typer av aktiviteter ihop med familjemedlemmar och vänner som kommer på besök, exempelvis barnbarn.

Åtgärder i gestaltungsförslag; Det finns ett flertal aktiviteter som går att utföra ihop med barn, exempelvis odling, boule, sällskapsspel i vinterträdgården, bygga snögubbe på vintern med mera. Det finns dessutom plats nog för familj och vänner som hälsar på vid sittytorna.

6.4 Trivsamt utemiljö

Trädgården behöver kännas trygg och säker utan att uppfattas som instängd.

- Viktiga aspekter: utomstående går sällan in i trädgården, vilket är bra. Det är trevligt att kunna interagera med utomstående som promenerar förbi på den allmänna gångvägen söder om Humlet.

Det ska vara möjligt att interagera med samt delta i omgivande liv men det behöver övervägas till vilken grad trädgården ska vara i kontakt med omgivningen via gångstigar och utsikt/ insyn för att trädgården ska kännas trygg och säker.

Åtgärder i gestaltungsförslag; Det är möjligt att interagera med omgivande liv från samtliga delar av trädgården, däremot är vissa ytor mer privata och avskärmade. I de norra delarna av trädgården leder gångstigar ut från trädgården utan att uppfattas som inbjudande för utomstående då dessa leder ut till Humlets framsida och parkeringsplats. På den södra sidan finns det bara en liten anlagd gångstig eftersom en allmän gångstig angränsar till trädgården på den sidan.

Trädgården ska kännas som en naturlig del intill byggnaderna på Humlet och den behöver vara lätt att förstå, med olika delar som samspelt bildar och presenterar en helhet. Designinlag samt människorna som vistas i trädgården ska hjälpa individen att känna sig hemma i miljön.

Åtgärder i gestaltungsförslag; Trädgården har ett formspråk som flötar med angränsande park, och det går igen i alla delar av trädgården. Trädgården blir en förlängning av byggnaden då den erbjuder olika rum vars funktioner påminner om

de som man hittar inne i byggnaden. Personerna som vistas i trädgården är främst de boende och personal på Humlet. En trygg grannskapsmiljö med bekanta människor.

Det behövs ytor som påminner om gångna tider och kultur i trädgården. Karaktärsskapande designinslag med meningsfull betydelse som ger brukarna en plats att vara stolta över och som stimulerar minnet. Det behöver dessutom finnas inslag som kan erbjuda fascination hos brukarna.

- Viktiga aspekter: Önskar mer blomning i trädgården. Fascineras av de fina blomsterplanteringarna i parken intill.

Åtgärder i gestaltungsförslag: Det finns flera designinslag som påminner om gångna tider samt kultur. Humlestörarna i den sydvästra delen av trädgården påminner om att det här var platsen som Mariestadsbryggeriet låg på, och det är något att vara stolt över som Mariestadsbo. Dessutom är ett flertal planteringsytor upphöjda med kallmurad kalkstensmur med klippt, röd Kinnekulle-kalksten i rubbelförband. Kinnekulle stenbrott ligger i Mariestads närområde och även kalkstenen är något som förmodligen stimulerar minnet hos många av de boende. Blommor i rabatter, på träden och på buskar ska väcka fascination hos betraktaren. Den stora vinterträdgården är dessutom ett karaktärsskapande inslag.

7. Diskussion

7.1 Går det att finna generella riktlinjer i litteratur som kan vara användbara för att skapa ytor för social samvaro vid Humlets seniorboende såväl som vid andra seniorboenden, och hur kan de i så fall tillämpas?

I slutet av litteratursammanställningen beskrivs sju generella riktlinjer som sammanfattar de konkreta designelement som litteraturen föreslår. Riktlinjerna är så pass generella att de kan appliceras på andra seniorboendens utemiljöer utöver Humlets. Litteraturen är fokuserad på hur utemiljöer stödjer äldres hälsa ur ett socialt perspektiv. Det är ett relativt smalt område, vilket innebär att en bredare vinkel på arbetet hade genererat fler relevanta vetenskapliga artiklar att skapa generella riktlinjer utifrån. En litteraturstudie i stället för en sammanställning hade kunnat ge större utrymme att utforska bredare sökresultat. Det skulle exempelvis kunna undersökas vilka områden utöver grannskapsområden som är relevanta för äldre att vistas på, vilka faktorer utöver de kopplade till social samvaro som påverkar deras hälsa positivt respektive negativt i utemiljöer.

Det går alltså att finna generella riktlinjer men frågan är om de är tillräckliga, då de är fokuserade kring ett smalt ämne. För att skapa ett bra gestaltungsförslag till Humlets seniorboende kompletterades de generella riktlinjerna från litteratursammanställningen med resultat ifrån andra metoddelar. För att skapa en utemiljö som både tillgodoser målgruppen med sociala möjligheter samt tillgodoser de grundläggande behoven och önskemålen som målgruppen har i den specifika miljön.

7.2 På vilka sätt kan trädgården på Humlets seniorboende gestaltas för att skapa tillgängliga ytor för social samvaro?

Gestaltungsförslaget av Humlets trädgård är baserat på resultaten från litteratursammanställningen, fokusgruppsintervjun samt QET-analysen. Litteratursammanställningen gav generella riktlinjer att utforma platsen efter. De riktlinjerna är alltså grundade på resultat beskrivna i vetenskapliga texter. De riktlinjerna gav upphov till designelement i trädgården som direkt är kopplade till målgruppens sociala möjligheter i utemiljön. Det vill säga, vad som uppmuntrar

äldre till att delta i sociala sammanhang i utemiljön nära det egna hemmet. Ett mycket viktigt perspektiv med tanke på arbetets syfte.

Under fokusgruppsintervjun svarade intervjupersonerna på öppna frågor om Humlets utemiljöer och diskuterade med varandra om hur de önskade att utemiljön var och om vad som var bra eller dåligt men utemiljön i dagsläget. Resultat från fokusgruppen kunde användas vid utformningen av gestaltungsförslaget i form utav önskemål som rimligtvis är önskvärda av fler som tillhör målgruppen, exempelvis sittmöbler med armstöd så att man enkelt kan sätta sig och resa sig upp igen. Det framkom dessutom resultat som bekräftar resultat från andra metoddelar.

QET är ett evidensbaserat verktyg som används vid gestaltning av utemiljöer i vårdssammanhang, QET-analysen gav därför resultat som är baserade på forskning inom ett bredare område. Resultaten är kopplade till den specifika platsen och målgruppens behov eftersom miljökvaliteterna som verktyget är uppbyggt av visar vad som finns representerat och vad som saknas i utemiljön under analysen. Resultaten gav en grundläggande bild av vad målgruppen behöver i en utemiljö för att gynna och upprätthålla en god hälsa hos de boende. Resultatet från den analysen var därför mycket användbart i gestaltungsstadiet.

De samlade resultaten från dessa tre metoder utgjorde ett bra underlag vid utformandet av gestaltungsförslaget. Resultatdelarna kompletterar varandra och bekräftar varandra på vissa punkter. Det uppkom heller inga resultat från de olika metoderna som talar emot varandra.

7.3 Metoddiskussion

Syftet med mitt självständiga arbete var att skapa ett gestaltungsförslag av Humlets utemiljö som ökar möjligheterna för de boende att socialisera utomhus. Resultaten från metoddelarna kompletterar varandra och gestaltungsförslaget är välgrundat i både forskning och den aktuella platsens förutsättningar.

Litteratursammanställningen var viktig för att uppfylla arbetets syfte, det framgick ur litteraturen att det finns vetenskapliga studier som stödjer äldres behov av social samvaro samt att det är positivt att målgruppen får tillgång till det i utemiljöer.

Fokusgruppen gav resultat i form av önskemål, som jag betraktade som relevanta eftersom de dels bekräftar vissa resultat från andra metoders resultat, dels för att de återstående önskemålen är relativt generella och förmodligen önskvärda av fler som

bor på Humlet. Fokusgruppsintervjun hade kunnat kompletteras med intervjuer som gav inblick i ett större sammanhang, exempelvis intervjuer med personer som arbetar med målgruppen som bor på Humlet. Det hade varit en intressant vidareutveckling vid fortsatt arbete med platsen och målgruppen.

Analysmetoden Fyra zoner av kontakt med utemiljön tydliggjorde hur kontakten med utemiljön ser ut för målgruppen på platsen. Den metoden gav inga konkreta resultat som kan användas vid gestaltningen men en förståelse för platsens upplägg som underlättade vid utformning.

QET-analysen var mycket viktig vid utformandet av gestaltungsförslaget. Resultaten från analysen kopplas till både forskning och platsens förutsättningar. Det verktyget kompletterar litteratursammanställningen väl. Båda metoderna baseras på forskning, den ena kopplar utemiljön och målgruppen till generella riktlinjer för social samvaro, och den andra kopplar forskning till den specifika platsens målgrupp och deras grundläggande behov. Det är de två metoderna som huvudsakligen ligger till grund för gestaltungsförslagets utformning. Fokusgruppens resultat bekräftar resultat från de två ovan nämnda metoderna och ger förslag på önskemål målgruppen har för Humlets utemiljö. Det kunde också vara relevant att intervjua personer som jobbar med målgruppen på olika sätt om arbetet hade en bredare vinkel. Det skulle vara intressant att utveckla en sån här miljö ytterligare men ytan på projektplatsen skulle behöva vara större än den är på Humlets seniorboende för att det ska vara möjligt att ta ett brett grepp och lyckas med ett gestaltungsarbete. Om arbetets syfte var bredare så hade det exempelvis kunnat vara relevant att lägga större vikt vid flera av QET-verktygets miljökväliteter som syftar till att främja välmående hos personer som inte mår så bra och därför behöver en mer stödjande utemiljö.

8. Slutsats

Det är viktigt att främja social samvaro hos målgruppen äldre då den gruppen människor har en förhöjd risk att drabbas av ensamhetskänslor av olika anledningar. Covid- 19 pandemin tvingade många äldre att isolera sig socialt, vilket resulterade i en ökning av personer som kände sig ensamma. Det finns åtgärder som kan vidtas för att äldre lättare ska kunna upprätthålla sociala kontakter, varav en är kopplingen till utemiljöns inverkan. Ytor utomhus i målgruppens närområden kan potentiellt användas för att främja social samvaro på olika sätt, vilket i sin tur hjälper äldre att upprätthålla en god psykisk- och fysisk hälsa. Mitt arbete syftar till att bidra till en sådan utveckling i samhället. Resultaten från de olika metoddelen går att nyttja på den specifika projektplatsen men de generella riktlinjerna som sammanfattar litteratursammanställningens resultat går dessutom att applicera på andra utemiljöer för att främja målgruppen ur ett socialt perspektiv. På den specifika projektplatsen kan en anläggning av redovisad utemiljö motverka ensamhet hos de äldre som bor där samt minska risken för en rad olika sjukdomar och andra besvär.

Det här perspektivet är mycket aktuellt efter pandemin och det ska bli intressant att se hur samhället väljer att stödja målgruppens behov när vi tvingas till social distansering i framtiden. Förhoppningsvis finns det fler gröna åtgärder som motverkar bland annat ensamhet då.

Referenser

- Bengtsson, A. (2015). From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments. *Acta Universitatis Agriculturae Sueciae*, (2015:66). <https://res.slu.se/id/publ/67022> [2023-05-03]
- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13 (4), 878–891. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>
- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13 (4), 878–891. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>
- Boverket (2018) *Räcken och ledstänger*. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/boverkets-byggregler/sakerhet-vid-anvandning/racken-och-ledstanger/> [2023-05-13]
- Boverket (2022) *Tillgänglighet*. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/regler-om-byggande/boverkets-byggregler/tillganglighet/> [2023-05-13]
- Cudjoe, T.K.M. & Kotwal, A.A. (2020). “Social Distancing” Amid a Crisis in Social Isolation and Loneliness. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68 (6), E27–E29. <https://doi.org/10.1111/jgs.16527>
- Dziedzic, B., Idzik, A., Kobos, E., Sienkiewicz, Z., Kryczka, T., Fidecki, W. & Wysokiński, M. (2021). Loneliness and mental health among the elderly in Poland during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21 (1), 1976. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12029-4>
- Gerst-Emerson, K. & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a Public Health Issue: The Impact of Loneliness on Health Care Utilization Among Older Adults. *American Journal of Public Health*, 105 (5), 1013–1019. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427>
- Hand, C.L. & Howrey, B.T. (2019). Associations Among Neighborhood Characteristics, Mobility Limitation, and Social Participation in Late Life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 74 (3), 546–555. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw215>
- Jacobs, J.M., Cohen, A., Hammerman-Rozenberg, R., Azoulay, D., Maaravi, Y. & Stessman, J. (2008). Going Outdoors Daily Predicts Long-Term Functional and Health Benefits Among Ambulatory Older People. *Journal of Aging and Health*, 20 (3), 259–272. <https://doi.org/10.1177/0898264308315427>

- Kerr, J., Marshall, S., Godbole, S., Neukam, S., Crist, K., Wasilenko, K., Golshan, S. & Buchner, D. (2012). The Relationship between Outdoor Activity and Health in Older Adults Using GPS. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9 (12), 4615–4625. <https://doi.org/10.3390/ijerph9124615>
- Küller, R. & Küller, M. (1994). Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa. *Byggnadsnämnden till miljöpsykologiska enheten, sektionen för arkitektur, Lunds Tekniska Högskola*. https://www.lth.se/fileadmin/byggnadsmaterial/BFR-publ/BFR_1994-R24.pdf
- Levasseur, M., Généreux, M., Bruneau, J.-F., Vanasse, A., Chabot, É., Beaulac, C. & Bédard, M.-M. (2015). Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study. *BMC public health*, 15, 503. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>
- Orsega-Smith, E., Mowen, A.J., Payne, L.L. & Godbey, G. (2004). The Interaction of Stress and Park Use on Psycho-physiological Health in Older Adults. *Journal of Leisure Research*, 36 (2), 232–256. <https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950021>
- Stolz, E., Mayerl, H. & Freidl, W. (2021). The impact of COVID-19 restriction measures on loneliness among older adults in Austria. *European Journal of Public Health*, 31 (1), 44–49. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa238>
- Sugiyama, T., Thompson, C.W. & Alves, S. (2009). Associations Between Neighborhood Open Space Attributes and Quality of Life for Older People in Britain. *Environment and Behavior*, 41 (1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/0013916507311688>
- Sugiyama, T. & Ward Thompson, C. (2007). Older people's health, outdoor activity and supportiveness of neighbourhood environments. *Landscape and Urban Planning*, 83 (2), 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.04.002>
- Tan, S.S., Fierloos, I.N., Zhang, X., Koppelaar, E., Alhambra-Borras, T., Rentoumis, T., Williams, G., Rukavina, T., van Staveren, R., Garces-Ferrer, J., Franse, C.B. & Raat, H. (2020). The Association between Loneliness and Health Related Quality of Life (HR-QoL) among Community-Dwelling Older Citizens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (2), 600. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020600>
- Ulrich, R.S. (1999). Kapitel 2: Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/304109537_Effects_of_gardens_on_health_outcomes_theory_and_research
- Ulrich, R.S. (2002). Health Benefits of Gardens in Hospitals. *Center for Health Systems and Design Colleges of Architecture and Medicine Texas A & M University College State*. https://www.researchgate.net/profile/Roger-Ulrich-2/publication/252307449_Health_Benefits_of_Gardens_in_Hospitals/links/00b4953a3feb61db65000000/Health-Benefits-of-Gardens-in-Hospitals.pdf

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. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

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.