



# Utemiljöns betydelse inom äldrevården

Med äldreboendet Blombuketten som exempel

---

Emilia Endre och Saga Henning Backlin



Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Landskapsarkitektprogrammet

Alnarp 2024



## Utemiljöns betydelse inom äldreården

### - Med äldreboendet Blombuketten som exempel

The importance of outdoor environments in elderly care with the nursing home Blombuketten as an example

Emilia Endre och Saga Henning Backlin

**Handledare:** Maria Kylin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Mats Gyllin, SLU, Institutionen för människa och samhälle

**Omfattning:** 15 hp  
**Nivå och fördjupning:** G2E  
**Kurstitel:** Självständigt arbete i Landskapsarkitektur  
**Kurskod:** EX0845  
**Program/utbildning:** Landskapsarkitekturprogrammet  
**Kursansvarig inst.:** Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning  
**Utgivningsort:** Alnarp  
**Utgivningsår:** 2024  
**Omslagsbild:** Bild tagen av äldreboendet Blombuketten, Malmö  
**Upphovsrätt:** Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.  
**Figurer:** Alla bilder är tagna av Emilia Endre och Saga Henning Backlin om inget annat anges.  
**Nyckelord:** Äldre, äldreboende, evidensbaserad design, hälsofrämjande miljö, restaurativ miljö.

**Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU**

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Sammanfattning

Denna uppsats undersöker hur utemiljöer vid ålderdomshem kan användas i förebyggande och hälsofrämjande syfte. Syftet med uppsatsen är att med vetenskaplig litteratur och en enkel fallstudie sammanfatta och öka kunskapen om evidensbaserad design, hälsofrämjande och förebyggande vårdmiljöer. Genom kunskap från litteraturstudien, två platsbesök och en intervju samt egna erfarenheter har utemiljön på äldreboendet Blombuketten undersökts.

Med en åldrande befolkning ökar behovet av vård och vårdande miljöer och därmed ökar behovet för särskilt boende. Under flera århundrande har människan använt naturen och utomhusvistelse som ett komplement till den vita vården. Studier visar att natur och utevistelse har en positiv inverkan på människan och är extra viktigt för personer som är sjuka och svaga. Att arbeta med utevistelse inom ett vårdssammanhang är viktigt då utemiljön kan utgöra en betydande resurs. Uppsatsen undersöker olika evidensbaserade teorier och modeller för att få en större förståelse för evidensbaserad design för vårdmiljöer.

Resultatet av uppsatsen visar att Blombukettens utemiljö har potential att främja välmående hos vårdtagaren. Det grundar sig i ett evidensbaserat arbete och utemiljöns anpassning till vårdtagaren. En gestaltad utemiljö kan ha flera hälsofrämjande kvaliteter. Däremot behövs det riktlinjer inom vården för att öka användningen av utomhusvistelse som en hälsofrämjande och förebyggande insats.

*Nyckelord:* Äldre, äldreboende, evidensbaserad design, hälsofrämjande miljö, restorativ miljö.

## Abstract

This essay investigates how outdoor environments at nursing homes can be used for preventive and health-promoting purposes. The aim of this essay is to use scientific literature and a case study to summarize and increase knowledge about evidence-based design, health promoting and preventative care environments. Using knowledge from the literature study, two site visits and one interview as well as personal experiences, the outdoor environment of the nursing home Blombuketten has been studied.

With an aging population, the need for caring environments increases, leading to a greater demand for elderly care facilities. Throughout centuries, humans have used nature and outdoor stay as a complement to traditional healthcare. Studies indicate that nature and outdoor exposure have a positive impact on individuals, particularly for those who are sick and weak. Incorporating outdoor activities within a healthcare context is important as the outdoor environment can serve as a valuable resource. This essay explores various evidence-based theories and models to gain a greater understanding of evidence-based design for healthcare environments.

The result of the essay shows that the outdoor environment at Blombuketten has the potential to enhance the well-being of the care recipients. The potential is grounded in an evidence-based approach and the adaptation of the outdoor environment to the care recipient. A designed outdoor environment can have several health-promoting qualities. However, guidelines within healthcare are needed to increase the utilization of outdoor exposure as a health-promoting and preventive effort.

*Keywords:* Elderly, nursing home, evidence-based design, health promoting environment, restorative environment.

## Förord

Anledningen till att detta arbete har genomförts baseras på ett personligt intresse och tankar som har väckts under utbildningen på landskapsarkitektprogrammet samt egna erfarenheter och upplevelser från äldreomsorgen. Vi upplever att det finns brister i utemiljön på särskilda boenden och att användningen ofta är begränsad. Baserat på dessa erfarenheter och vår kunskap om naturens effekt på människan ville vi undersöka vilka kvalitéer som är viktiga att inkludera vid gestaltning av utemiljöer vid särskilda boenden. Vi ville även undersöka om utemiljön kan användas i ett förbyggande syfte för att förbättra den allmänna hälsan hos vårdtagaren. Vi anser att alla människor har rätt till utomhusvistelse och att det är viktigt att arbeta med denna typ av frågor för att belysa problematiken.

Vi vill rikta ett tack till Blombukettens äldreboende som har tillåtit oss att undersöka deras trädgård samt svarat på våra frågor. Även ett stort tack till handledare, motläsare och varandra för att vi lyckats skapa detta arbete tillsammans!

Emilia Endre och Saga Henning Backlin

Alnarp 2024-03-11

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>8</b>
1.1 Mål och syfte .....	9
1.2 Frågeställning.....	9
<b>2. Material och metod</b> .....	<b>10</b>
2.1 Litteraturstudie .....	10
2.2 Fallstudie .....	10
<b>3. Bakgrund</b> .....	<b>12</b>
3.1 Nationella riktlinjer för vård och omsorg .....	12
3.2 Agenda 2030 och de Globala målen .....	12
3.3 Åldrandets effekter .....	13
3.4 Medikamentella och icke-medikamentella behandlingsformer .....	15
3.5 Naturen och människan - Gröna utemiljöer i vårdssammanhang.....	16
3.6 Evidensbaserade teorier och modeller.....	18
3.6.1 Attention Restoration Theory.....	18
3.6.2 The psycho- evolutionary theory.....	19
3.6.3 Supportive Garden Theory .....	19
3.6.4 Behovspyramiden .....	20
3.6.5 Åtta dimensioner av natur.....	22
3.6.6 Principmodellen Fyra zoner av kontakt med utemiljön.....	23
<b>4. Fallstudie – Äldreboendet Blombuketten</b> .....	<b>25</b>
4.1 Observationer från platsbesök.....	26
4.2 Hur arbetar Blombuketten med utemiljön? .....	27
4.3 Från önskemål till Sinnenas trädgård.....	28
4.4 Knutpunkter.....	29
<b>5. Slutsats och diskussion</b> .....	<b>37</b>
5.1 Resultatdiskussion .....	37
5.2 Metoddiskussion.....	40
<b>Referenslista</b> .....	<b>42</b>

# 1. Inledning

Sverige har en åldrande befolkning. Procentuellt sett har åldersgruppen 60 år och äldre ökat kraftigt jämfört med andra åldersgrupper (Statistiska centralbyrån 2022). Idag är en fjärdedel av befolkningen 60 år eller äldre och i framtiden uppskattas denna åldersgrupp bli ännu större (ibid.). Med denna befolkningsutveckling kommer behovet av vård i särskilt boende, boende för personer med särskilt stöd, att öka (Larsson & Rundgren 2010).

I dagsläget finns det inga krav på att äldreboenden ska ha tillgång till en utomhusmiljö (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Detta har resulterat i att många vårdboende idag inte har tillgång till en utemiljö eller att det finns stora brister som gör att ytan är svåränvänd. Forskning visar att tillgången till frisk luft, dagsljus och en grön utemiljö är viktiga element för att skapa förebyggande och vårdande miljöer för äldre (ibid.).

Redan för flera tusen år sedan utgick man ifrån att vistelse i natur stimulerar de mänskliga sinnen och har en läkande kraft på kropp och själ (Abramsson & Tenngart 2003). Miljöer som har denna typ av kvaliteter kallas för restaurativa miljöer, en plats som erbjuder möjlighet till fysiologisk och psykologisk återhämtning (ibid.). Utevistelse och naturintryck har en stark positiv inverkan på människor men framförallt på personer som är sjuka, svaga och lider av stressrelaterade sjukdomar (Bengtsson, Oher, Åshage, Lavesson & Grahn 2018).

Inom miljöpsykologin har termen evidensbaserad design växt fram. Evidensbaserad design innebär design som baseras på forskning och evidens (Abramsson & Tenngart 2003). Inom evidensbaserad design har ett antal teorier och modeller tagits fram för att främja utformningen och arbetet med hälsofrämjande utemiljöer som stödjer vårdtagaren och verksamhetens behov (ibid.). I denna uppsats presenteras och diskuteras ett flertal av dessa teorier och modeller.

Detta arbete diskuterar utemiljöns roll som en vårdande miljö och fokuserar därmed inte på andra faktorer som resurs- och personalbrist på ålderdomshem även om det är faktorer som påverkar vårdkvaliteten hos de boende. Arbetet utgår ifrån och omfattar åldersgruppen 65 år och äldre.



## 1.1 Mål och syfte

Målet med projektet är att undersöka hur utemiljöer vid äldreboenden kan användas i förebyggande och hälsofrämjande syfte. Resultatet av undersökningen presenteras genom analyser och en diskussion baserad på sammanfattad information från litteratur och en fallstudie från äldreboendet Blombuketten i Malmö.

Syftet är att med vetenskaplig litteratur och en enkel fallstudie sammanfatta och öka kunskapen om evidensbaserad design, hälsofrämjande och förebyggande vårdmiljöer. Med hjälp av fallstudien vill vi undersöka hur och om evidensbaserade teorier fungerar i praktiken i ett vårdssammanhang. Resultatet av studien kommer bidra till ökad kunskap inom ämnet och tillsammans med annan litteratur och forskning sprida kunskap om äldres hälsa och boendemiljö på ålderdomshem.

## 1.2 Frågeställning

Följande frågeställningar besvaras i uppsatsen:

- Vilka evidensbaserade teorier stödjer design av förebyggande och hälsofrämjande utemiljöer vid äldreboenden?
- Vilken potential har äldreboendet Blombukettens utemiljö för ett ökat psykiskt och fysiskt mående hos vårdtagarna utifrån evidensbaserad design?

## 2. Material och metod

Arbetet grundar sig i en litteraturstudie och en fallstudie från äldreboendet Blombuketten. Under arbetsprocessen har arbetet delvis delats upp mellan oss. Under litteraturstudien har vi tagit oss an olika ansvarsområden av kunskapsinhämtningen. Vi har tillsammans reviderat disposition, innehåll och meningsbyggnad. Planering, utförande och sammanställning av fallstudien har även utförts tillsammans.

### 2.1 Litteraturstudie

Den inhämtade litteraturen är en kunskapssammanställning som redovisas i bakgrunden. Litteraturstudien är baserad på vetenskapliga artiklar samt böcker och skrifter inom ämnena landskapsarkitektur, miljöpsykologi, evidensbaserad design samt vård och omsorg. Litteraturstudien fokuserar framförallt på åldrandets effekter samt människans relation till naturen och hur detta samspel påverkar människor både psykiskt och fysiskt. Slutligen presenteras ett flertal evidensbaserade teorier som ger exempel på viktiga kvaliteter som kan inkluderas i utformningen av utemiljöer för att skapa förebyggande och hälsofrämjande vårdmiljöer. Insamlat material till litteraturstudien har inhämtats från bland annat Google Scholar och SLU-bibliotekets sökfunktion Primo. Ett flertal böcker har lånats från Sveriges Lantbruksuniversitets (SLU) och Medicinska fakultetens bibliotek på Lunds universitet. Ett antal sökord har använts för att hitta information, dessa är: *Evidensbaserad design och teorier, ålderdomshem, geriatrik, utemiljö, miljöpsykologi, trädgårdsterapi, psykisk- och fysiskohälsa, naturkontakt* med flera.

### 2.2 Fallstudie

Med hjälp av rekommendation från Anna Bengtsson på SLU fick vi kontakt med Lisa Hertzberg på Malmö stad som tipsade oss om äldreboendet Blombuketten som ett bra exempel där de aktivt arbetat med utemiljön. Vi tog kontakt för intervju med äldreboendets enhetschef. Detta för att få en förbättrad förståelse för hur särskilda boenden kan arbeta med sin utemiljö och hur det påverkar vårdtagaren.

Fallstudien består av en semistrukturerad intervju med enhetschefen och två separata platsbesök i Blombukettens trädgård. Den semi-strukturerade intervjun tillät informanten att svara fritt på de ställda frågorna och bestämma intervjuens riktning. Exempel på frågor som ställdes under intervjun var: *hur används utemiljön? Vilka behov finns? Finns det några brister? Hur arbetar ni med utemiljön?* Intervjuformen tillät oss att ställa spontana följdfrågor till informantens svar. Intervjun pågick i cirka 1 timme och skedde inomhus i Blombukettens lokaler med utsikt mot trädgårdens baksida. Vi fick ta del av material från omgestaltningen såsom CAD-underlag, ritningar och bilder samt en sammanställning av önskemål från boende och personal. Intervjun spelades in och har granskats i efterhand.

Ett av de två platsbesöken genomfördes innan intervjun. Vid det tillfället gick vi runt i trädgården och analyserade utemiljön utifrån vår kunskap inom landskapsarkitektur, miljöpsykologi och växtkänedom. Platsanalysen baserades också på olika evidensbaserade teorier. De tre huvudsakliga teorier som vi analyserade utifrån var Anna Bengtssons (2015) *Principmodell för fyra zoner av kontakt med utemiljön*, Patrik Grahn's (1991) *Behovspyramid* samt Grahn och Stigsdotters (2010) teori om *Åtta dimensioner av natur*. Vi undersökte om platsen upplevdes tillgänglig, trygg, erbjöd privata och sociala rum samt om platsen hade en varierad grönska som kan upplevas i de fyra olika zonerna. Efter att ha tagit del av litteratur om människans relation till naturen framtaget av bland annat Ulrich (1993) och Engström et al. (2022) analyserade vi också trädgårdens kvaliteter utifrån fyra av de fem mänskliga sinnen: doft, känsel, hörsel och syn.

Vi fotograferade trädgården, analyserade markmaterial, inventerade växter och lyssnade på ljud i omgivningen. Besöket bidrog till ett första intryck som väckte nya tankar och följdfrågor. Detta gjorde att vi specificerade och anpassade intervjufrågorna till platsen och dess utformning.

Det andra platsbesöket genomfördes efter intervjun med enhetschefen. Vi analyserade trädgården på samma sätt som under första platsbesöket men denna gång med resultatet från intervjun i åtanke. Under intervjun framgick det att Blombuketten aktivt arbetar med Bengtssons (2015) principmodell. Våra platsanalyser baserades därför till stor del på denna teori. Vi analyserade placeringen av fönster, utformningen av uteplatser och balkonger samt den yttre omgivningen. Efter att ha tagit del av CAD- underlag och ritningar från trädgården fick vi en fördjupad förståelse för trädgårdens olika tematiska platser och utformning.

## 3. Bakgrund

Nedan följer arbetets bakgrund och litteraturstudie där information och forskning kring bland annat riktlinjer, åldrandets effekter och människans relation till naturen beskrivs.

### 3.1 Nationella riktlinjer för vård och omsorg

På grund av ojämlikheter i det svenska regelverket finns i dagsläget inga nationella styrande riktlinjer eller rekommendationer för vård, omsorg eller rehabilitering i en utomhusmiljö (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Den kunskap som finns i dagsläget gällande de hälsofrämjande effekter av utomhusvistelse borde leda till att större krav ställs på att utemiljön ska vara en del av vårdmiljön (ibid.). Personer utan större fysiska eller psykiska besvär kan förflytta sig självständigt och välja var i den fysiska miljön personen vill vistas. Personer med en fysisk eller psykisk funktionsnedsättning har inte samma möjlighet att förflytta sig på egen hand och är i många fall beroende av att vårdpersonal avsätter tid för vistelse i en utomhusmiljö (ibid.). En begränsad möjligheten till utomhusvistelse kan leda till en upplevd känsla av instängdhet som påverkar den psykiska och fysiska hälsan negativt (Göteborgs universitet 2023).

I Sverige har kor på lantgård laglig rätt till utomhusvistelse minst sex timmar per dag under sommarhalvåret (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Personer som avtjänar ett fängelsestraff i Sverige har laglig rätt till utomhusvistelse minst en timme per dag (ibid.). 2011 infördes en värdegrund i Socialtjänstlagen som syftar till att äldre personer ska få leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (Socialstyrelsen 2012). Det syftar till att skapa goda förutsättningar för äldre och rätten till inflytande. Värdegrunden innebär i korthet att äldreomsorgen bör värna och respektera vårdtagarens privatliv, kroppsliga integritet, självbestämmande, delaktighet och individanpassning (ibid.). Däremot nämns inte rätten till utomhusvistelse även om det finns stark evidens att utomhusvistelse förbättrar den fysiska och psykiska hälsan (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022).

### 3.2 Agenda 2030 och de Globala målen

Agenda 2030 är en handlingsplan för hållbar utveckling framtagen av FN:s medlemsstater år 2015 (Regeringskansliet 2016). Målet är att fram till år 2030 leda

världen mot en hållbar och rättvis framtid. 17 mål för hållbar utveckling antogs för att avskaffa extrem fattigdom, minska ojämlikheter och orättvisor i världen, främja fred och rättvisa samt att lösa klimatkrisen (ibid.).

Mål 3, god hälsa och välbefinnande samt mål 10, minskad ojämlikhet förespråkar båda hur en god hälsa och ett jämlikt samhälle är grunden för ett hållbart samhälle (UNDP 2022). Genom att främja alla människors möjlighet att delta och påverka samhällsutvecklingen oavsett ålder, funktionsvariation, kön, etnicitet, religion eller annan ställning skapas ett jämlikare samhälle där alla har rätt att påverka och där ingen lämnas utanför utvecklingen (ibid.).

### 3.3 Åldrandets effekter

Vidare kommer åldrandets effekter att beskrivas samt vanliga psykiska och fysiska hälsoproblem hos äldre. Det är viktigt att ta hänsyn till åldrandets effekter vid gestaltning av utemiljöer vid äldreboenden.

Åldrandet är en process som varierar mycket hos olika personer och beror på levnadsvanor, levnadsmiljö och genetiska faktorer (Larsson & Rundgren 2010). Där- emot visar forskning att med stigande ålder ökar risken att drabbas av olika fysiska och psykiska hälsoproblem. Åldrandet kan beskrivas utifrån olika aspekter och begrepp som kronologisk, social, psykologisk och biologisk ålder (ibid.).

#### *Biologiskt åldrande*

Det biologiska åldrandet innebär flera fysiologiska förändringar som försämrar organsystemens funktion och förmågan att motstå påfrestningar, vilket ökar risken för sjukdom och död (Larsson & Rundgren 2010).

De fysiologiska förändringarna omfattar bland annat försvagning av muskulatur, leder och skelett. Det medför stelhet, begränsad rörlighet och högre risk för utveckling av benskörhet (Larsson & Rundgren 2010). Försvagningen beror inte endast på fysiologiska förändringar men också på en minskad fysisk aktivitet. Synen och hörseln försämras vilket gör det svårare att uppfatta sin omgivning samt att balansen försämras. En försämrad balans och svaga muskler ökar risken för fallolyckor (ibid.).

Med åldrandets effekter i åtanke är det viktigt att utforma och anpassa miljöer vid vårdboenden till målgruppen. Det är viktigt att förstå att personer har olika förutsättningar att röra och orientera sig. Genom att beakta de boendes förutsättningar kan vårdmiljöer, både inomhus och utomhus, användas av de äldre. Balkonger och utemiljöer i direkt anslutning till byggnaden ökar möjligheten till utomhusvistelse

för äldre med begränsad fysisk förmåga (Bengtsson 2015; Stigsdotter & Grahn 2002). Helle Wijk, sjuksköterska och professor på Göteborgs universitet redogör att utevistelse rent fysiologiskt har visats ha goda effekter för människans hälsa (Göteborgs universitet 2023). Utevistelse har till exempel positiv påverkan på sömn, tidsorientering, aptit, skelett, blodtryck och rörlighet (ibid.). Naturens effekter på hälsan och hur vårdmiljöer kan utformas diskuteras vidare längre ner i uppsatsen.

### *Psykologiskt och socialt åldrande*

Som tidigare nämnts har åldersgruppen 65 år och äldre en ökad risk att drabbas av olika fysiska och psykiska hälsoproblem (Folkhälsomyndigheten 2021). Det psykologiska åldrandet påverkas främst av det biologiska åldrandet, miljöfaktorer och sjukdomar (Larsson & Rundgren 2010).

En miljöfaktor som påverkar det psykologiska åldrandet är det sociala nätverket (Larsson & Rundgren 2010). En god social gemenskap är av stor betydelse för psykiskt välbefinnande. Många äldre saknar en social gemenskap vilket medför en känsla av otrygghet och ensamhet (ibid.). Äldre som lider av ensamhet söker mer medicinsk vård för trötthet och sjukdom (ibid.).

Psykisk ohälsa är vanligt bland äldre och innebär allt ifrån nedstämdhet och sömnsvårigheter till svårare psykiska sjukdomar, depression och ångest (Folkhälsomyndigheten 2021; Larsson & Rundgren 2010). Det har visats, i åldersgruppen 77 år och äldre, att var tredje kvinna och var femte man har besvär med ångest (Folkhälsomyndigheten 2021). Depression är också en vanlig sjukdom hos äldre (Folkhälsomyndigheten 2021; Larsson & Rundgren 2010). Sjukdomen innebär ökad trötthet, känsla av ångest och oro, rastlöshet, irritation och sömnstörningar samt minnes- och koncentrationssvårigheter (1177 2024). Depression och nedstämdhet är vanligt hos äldre som har kroniska sjukdomar eller haft akuta tillstånd som stroke och hjärtinfarkt (Larsson & Rundgren 2010).

En rapport från Folkhälsomyndigheten (2021) har undersökt sambandet mellan psykisk hälsa hos äldre och typ av boende. Personer som bor på ett särskilt boende rapporterar i högre grad depressiva symtom än de som bor i annat boende. Ett samband finns därmed mellan en god boendemiljö och psykiskt välmående (ibid.).

### 3.4 Medikamentella och icke-medikamentella behandlingsformer

Det finns olika typer av behandlingsformer inom vården som enkelt kan delas upp i medikamentella/farmakologiska behandlingar och icke-medikamentella/icke-farmakologiska behandlingar. Medikamentell behandling innebär användning av läkemedel och icke-medikamentell innebär behandling som inte innefattar användande av läkemedel (Nationalencyklopedin 2023). Exempel på icke- medikamentella föreskrifter kan vara beteendeterapi, socialisering och fysisk kontakt samt sjukgymnastik och fysisk aktivitet (ibid.).

#### *Medikamentell behandling*

Med stigande ålder ökar läkemedelskonsumtionen kraftigt (Larsson & Rundgren 2010). Äldre är den grupp i samhället som får läkemedel utskrivet i störst utsträckning jämfört med andra grupper och får oftast medicin för flera hälsoproblem samtidigt (ibid.). De tidigare nämnda åldersrelaterade fysiologiska förändringar i kroppen innebär en minskad tolerans och en ökad risk för fler allvarigare biverkningar vid medikamentella behandlingar (Larsson & Rundgren 2010; Socialstyrelsen 2018). Exempelvis ökar risken för fallolyckor och dödsfall vid användandet av antipsykotiska och antidepressiva läkemedel (Socialstyrelsen 2013). För äldre personer med depression är den vanligaste behandlingsformen antidepressiv medicinering (Folkhälsomyndigheten 2021). Detta trots att studier visar att behandling med enbart antidepressiva läkemedel inte är tillräcklig som behandlingsmetod och att lindrigare fall av depression optimalt ska behandlas med icke-medikamentella metoder (Socialstyrelsen 2013).

Inom vård för äldre är en grundläggande princip att hjälpa en person till att ha ett så normalt och oberoende liv som möjligt (Larsson & Rundgren 2010). Det innebär att både arbeta förebyggande och läkande. Icke-medikamentella behandlingar som komplement till medicinering eller som enda behandlingsform kan med små medel förbättra hälsan hos äldre (ibid.).

#### *Fysisk aktivitet - En icke-medikamentell behandlingsform*

Fysisk aktivitet är en förebyggande och läkande behandlingsform och definieras som “[...] all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbränning” (Mattsson, Jansson & Hagströmer 2016, s.1). Alltså har alla aktiviteter som innebär kroppsrörelse, som till exempel promenad, trädgårdsarbete och cykling en positiv inverkan på hälsan (ibid.). Det finns stark evidens för att fysisk aktivitet är bra för den fysiska och psykiska hälsan och kan minska risken för förekomsten av vissa sjukdomar och andra hälsoproblem (Wennberg, et al. 2016). Fysisk aktivitet kan till och med klassas som medicin (Fiuza-Luces, Garatachea, Berger & Lucia 2013).

Studierna påvisar att fysisk aktivitet kan minska risken och lindra bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, benskörhet, cancer, demenssjukdomar och depression och ångest samt förtida död (Wennberg, et al. 2016).

Fysisk aktivitet är en viktig del för att kunna leva ett hälsosamt liv och det finns många argument till varför man bör använda fysisk aktivitet inom vården i större utsträckning. Genom att använda sig av fysisk aktivitet som insats minskar hälso- och sjukvårdskostnader medan livskvaliteten ökar vilket i sin tur påverkar samhällsekonomin (Regeringskansliet 2000 se Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022 s.190). Hälsoekonomiska studier antyder att fysisk aktivitet kan vara den mest kostnadseffektiva insatsen inom folkhälsoarbetet (ibid.).

Studier visar att vid användning av fysisk aktivitet som insats inom vård, omsorg och rehabiliteringssammanhang är utemiljön viktig för att personerna ska förbli fysiskt aktiva under och efter behandling (Frändin & Helbostad 2016 se Bengtsson, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022, s.173). Att vara fysiskt aktiv utomhus har flera hälsofördelar. Utomhusvistelse skiljer sig från inomhusvistelse och erbjuder frisk luft, solljus och årstidsväxlingar samt stimulans från natur, vatten och växtlighet (Bengtsson 2003). Närhet till grönområden får människor att ta sig ut i större utsträckning (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Det är samtidigt viktigt att grönområdena erbjuder olika upplevelsevärden som väcker intresse och att ytorna är tillräckligt stora (Akpınar 2016, Wang et al. 2019 se Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022 s.191).

Att vistas utomhus utan att vara fysiskt aktiv har också flera hälsofördelar. Bättre sömn och tolerans mot infektioner och stress samt sänkt puls och blodtryck är bara några fördelar (Bengtsson 2003). De som regelbundet vistas i grönområden är friskare, mindre deprimerade och läkemedelsberoende (ibid.).

### 3.5 Naturen och människan - Gröna utemiljöer i vårdsammanhang

En trädgård är en plats där naturen har bearbetats och förskönats av människan (Blennow & Svedberg 2002). Trädgård för välbefinnande och skönhet talades det om redan för tusentals år sedan (Abramsson & Tenngart 2003). Människor har utgått ifrån att ren och frisk luft, vatten och en miljö som stimulerar våra sinnen har en läkande kraft på kropp och själ (ibid.).

För socialt belastade grupper har naturen utnyttjats som ett terapeutiskt redskap sedan 1700-talet (Abramsson & Tenngart 2003). Vattenterapi, musikbehandling



samt aromaterapi har varit metoder som använts. Samband mellan hög dödlighet, fattigdom och bristande hygien gjorde att man inom läkarvården ansåg att dagsljus, frisk luft och grönska var välgörande för människan. Detta bidrog till att nya sjukhus och sanatorier placerades i natursköna omgivningar (ibid.).

Det finns ett flertal exempel från slutet av 1700-talet fram till början av 1900-talet där patienterna vid olika vårdinsatser var med och odlade och planterade växter och träd som en del av behandlingen (Abramsson & Tenngart 2003). Vårdinstitutionerna arbetade både för att läka det kroppsliga och det själsliga. Under 1950-talet och framåt började nya tekniska lösningar blomstra inom vården (ibid.). Uppdelningen mellan kroppslig och själslig tillvaro blev allt tydligare och sjukvården fokuserade nu alltmer på farmakologiska behandlingsmetoder (ibid.).

Under slutet av 1950-talet tillkom ett nytt akademiskt ämnesområde, miljöpsykologi, läran om interaktion mellan människa och miljö (Abramsson & Tenngart 2003). Trots att den farmakologiska vården var populär fick miljöpsykologin ett visst avtryck inom vården. Miljöpsykologi är idag ett delvis etablerat begrepp men som börjar få alltmer uppmärksamhet (ibid.).

Naturkontakt och utomhusvistelse har starka hälsofrämjande effekter både på den fysiska och psykiska hälsan (Engström, Juuso, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022; Ulrich 1993; Folkhälsomyndigheten 2024). Den fysiska utemiljön bidrar till större variation av sinnesupplevelser jämfört med inomhusmiljöer (ibid.). I en utomhusmiljö kan människor med hjälp av de sju sinnesorganen öga, näsa, öra, mun, hud, balans och proprioception, förmågan att avgöra kroppsdelars position, uppleva och ta del av världen runt omkring (ibid.). Sinnesorganen är grunden till att människor kan uppleva olika kontraster, texturer, temperaturer och andra grundläggande naturelement (ibid.). Trots detta har kunskapen om naturens och trädgårdars betydelse för människan och dess välmående tappats bort i det moderna samhället (Jernberg 2001).

Under de senaste två århundraden har många länder valt att tillhandahålla och bevara parker och annan natur i städerna då det funnits starka bevis för att naturen ökar och främjar psykologiskt välbefinnande, minskar stressnivåerna i urbana miljöer och främjar den allmänna fysiska hälsan (Ulrich 1993). Dessa argument har varit en del av motiveringen till att gröna utemiljöer har kunnat bevaras i städerna (ibid.).

I en studie från ett sjukhus i Pennsylvania, USA, under 70- och 80-talet gjordes en undersökning för att se om tilldelningen av rum med en vy utöver en naturlig miljö kunde ha positiva och läkande effekter på patienter (Ulrich 1984). Tjugotre patienter tilldelades rum med fönster mot en grön utemiljö och lika många patienter

blev tilldelade rum med fönster mot en tegelvägg (ibid.). De som hade utsikt mot en grön utemiljö hade kortare sjukhusvistelse, färre komplikationer och behövde ta mindre smärtstillande medicinering jämfört med patienterna som hade utsikt mot en tegelvägg (ibid.).

Ökad utevistelse och närhet till grönområden bidrar till större kontakt med dagsljus (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Det naturliga dagsljuset upprätthåller ett flertal viktiga biologiska funktioner i kroppen som bidrar till en förbättrad hälsa. Vid vistelse i dagsljus ökar produktionen av beta-endorfin markant i kroppen. Beta-endorfin är en kroppsegen opioid som bidrar till smärtlindring samt avslappning (ibid.). Brist på naturligt solljus är en starkt bidragande orsak till depression, koncentrationssvårigheter samt hormonell obalans som reglerar kroppens dygnsrytm (ibid.).

## 3.6 Evidensbaserade teorier och modeller

Som tidigare nämnt finns det starka evidens för att naturen och utevistelse har en positiv inverkan på hälsan. Studier visar att utevistelse och naturintryck har störst positiv inverkan på sjuka, svaga och personer med stressrelaterade symptom (Bengtsson et al. 2018). Det visar att utemiljön och utevistelse har en viktig roll i ett vårdssammanhang vilket ger motiv att använda forskningen för utformning och användandet av utemiljöer, alltså arbeta evidensbaserat. Evidensbaserad forskning kring utemiljöer i vårdssammanhang är viktig för att förstå behoven hos vårdtagare och kunna anpassa utemiljöer utefter deras behov (Bengtson 2015; Grahn 1991; Grahn & Stigsdotter 2010). Modeller och verktyg har tagits fram för att kunna använda forskningen i praktiken. Nedan introduceras några av dessa teorier och modeller.

### 3.6.1 Attention Restoration Theory

Det finns två olika psykologiska modeller inom miljöpsykologin som förklarar de positiva hälsoeffekterna av att vistas i naturen (Abramsson & Tenngart 2003). Den första grundar sig på att koncentrationsförmågan förbättras i restaurativa miljöer och den andra grundar sig i hur stress reduceras genom ett evolutionärt reflexmässigt svar på naturliga miljöer (ibid.).

Attention Restoration Theory, även kallad teorin om uppmärksamhet och återhämtning, är en lära baserad på Kaplan och Kaplans (1989) skrifter kring restaurativa processer. Människor har två olika typer av uppmärksamheter, den riktade koncentrationen och den spontana uppmärksamheten (ibid.). Den riktade koncentrationen används i sammanhang som innefattar problemlösning eller vid

teoretisk inlärning (ibid.). Exempelvis bilkörning, skrivbordsarbete eller bortsor- tering av oönskade ljud i en stad. Detta är en energikrävande process för kroppen och är även begränsad. Den spontana uppmärksamheten har fördelen att den inte kostar någon energi och används framförallt vid vistelse i miljöer med naturin- tryck, det ger förutsättning för återhämtning och nedvarvning (ibid.).

Kaplan och Kaplan (1989) menar att människan har sitt ursprung i naturen och att människor är anpassade att leva i denna typ av miljöer. Rent evolutionärt har de mänskliga sinnen anpassats till att förstå naturen (ibid.). Den riktade uppmärk- samheten används vid behov, men den spontana uppmärksamheten dominerar. Den moderna nutidsmänniskan tvingas använda den riktade uppmärksamheten i vardagen mer än någonsin tidigare vilket riskerar att koncentrationsförmågan för- sämras över tid. Människan mår inte heller bra av att vistas i understimulerade miljöer i längre perioder. Men i naturen finns enligt Kaplan och Kaplan (1989) en perfekt harmoni mellan stimulans och återhämtning.

### 3.6.2 The psycho- evolutionary theory

Rent evolutionärt är människan anpassad till ett liv i naturen (Ulrich 1993). Det finns naturintryck som gör oss lugna och avstressade medan andra intryck trigg- ar kroppen och hjärnan att vara på sin vakt (ibid.). Människor kopplar samman känslor med platser. Människor söker sig till platser som främjar trygghet och återhämt- ning, men när till exempel en plats upplevs stressig och hotfull undviker männi- skan den. Enligt *The psycho- evolutionary theory* finns det ett antal kriterier som kännetecknar och skapar återhämtande och restaurativa miljöer. Landskapet ska vara lagom öppet och tillgängligt, det ska finnas möjlighet att finna brutna siktlinjer, ett djup i vyn och helst en vattenyta. Det är även viktigt att andra typer av utblicks- punkter ska kunna upplevas i utemiljön (ibid.).

### 3.6.3 Supportive Garden Theory

Supportive Garden Theory är en teori som specifikt fokuserar på trädgårdar och utemiljöer i ett vårdssammanhang och där stress är ett centralt begrepp inom teorin (Ulrich 1999). Teorin bygger på fyra hälsofrämjande resurser där målet är att för- bättra vårdkvalitén för de boende samt att utemiljöerna ska utgöra ett komple- ment till medicinering och medicinsk teknologi (ibid.).

Ulrich (1999) menar att beroende på vårdssammanhang kan både överstimulerande samt understimulerade miljöer ge upphov till stress. För vårdtagare vid äldreboende kan understimulerade miljöer öka tristess och depression (ibid.). En överstimulerad miljö kan bidra och ha en negativ inverkan på oro och ångest som är vanligt

förekommande hos vårdtagare som spenderar kortare tid vid en vårdinstitution (ibid.).

Den första hälsofrämjande resursen handlar om att ge en känsla av kontroll och möjlighet till privatliv (Ulrich 1999). Det ska finnas tillgängliga platser för vårdtagaren där personen kan välja att vara i fred samt få komma ifrån vårdsituationen för en stund. Detta kan uppnås genom att skapa en utemiljö med hög variationsrikedom, miljön är synlig från vårdbyggnaden samt att tillgängligheten är prioriterad (ibid.).

Socialt stöd i form av omtanke och känslomässigt stöd från andra människor är den andra hälsofrämjande resursen (Ulrich 1999). Välplanerade utemiljöer där social interaktion främjas kan ge upphov till stödjande kontakter. Det ska finnas en variation i utomhusmiljön där de boende kan mötas och socialiseras i både mindre och större grupper (ibid.).

Fysisk aktivitet och träningsmöjligheter är den tredje resursen som är viktig att främja (Ulrich 1999). Utemiljön ska erbjuda möjlighet till fysisk aktivitet, detta kan innebära ett mindre promenadstråk för lugna promenader eller ett utegym. Genom att arbeta med utformningen av utemiljön och skapa attraktiva miljöer som utmanar och stimulerar vårdtagare kan detta locka till fysisk aktivitet av olika intensitet (ibid.).

Positiv distraktion av natur är den fjärde och sista resursen (Ulrich 1999). Evolutionärt har människan en positiv association och respons till naturlika miljöer som varit nödvändiga för den mänskliga överlevnaden. Människor uppskattar och känner återhämtning i miljöer som innehåller naturintryck. Det kan vara inslag av växter och träd, vatten, öppna gräsytor och djurliv (ibid.).

### 3.6.4 Behovspyramiden

Professor Patrik Grahn (1991) skapade teorin om stödjande miljöer som senare har utvecklats av andra forskare till exempel Anna Bengtsson. Teorin beskriver människors psykiska mående och behov i relation till utemiljön. Teorin illustreras genom en pyramid som benämns Behovspyramiden. Behovspyramiden är en grundläggande modell för evidensbaserad design och visar hur personer dras till olika typer av utemiljöer beroende på deras behov och mående (Stigsdotter & Grahn 2002). Pyramiden delas in i fyra olika nivåer, dessa nivåer beskrivs nedan:

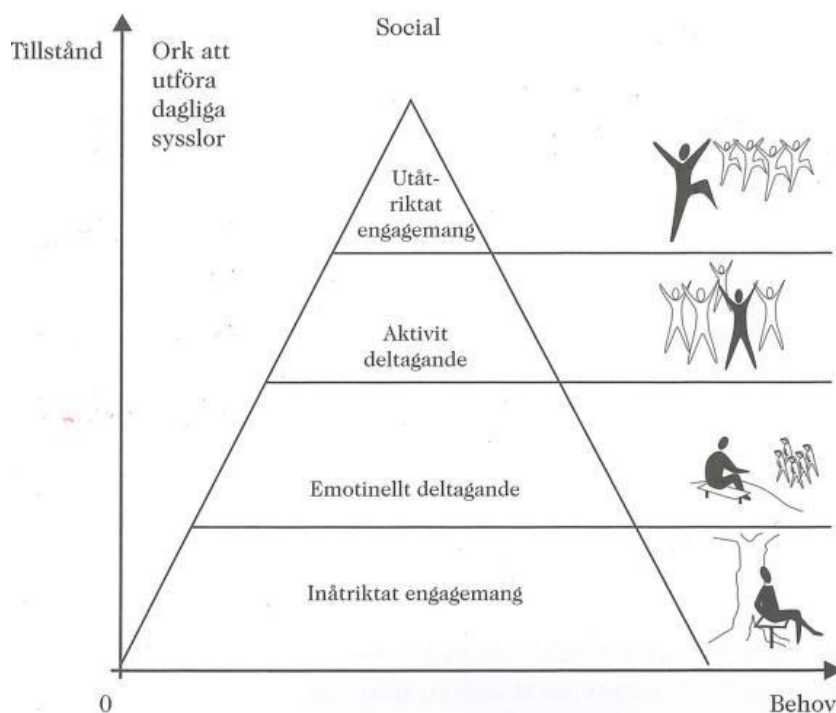
**Inåtriktat engagemang** - Längst ner i pyramiden beskrivs personer som har ett stort behov av stödjande miljöer och mår psykiskt dåligt. Det finns ett behov av platser som är skyddade, privata och där chansen av att träffa på andra människor

är låg. En person vid denna nivå behöver lugn och ro och inte bli störd i sina egna tankar.

**Emotionellt deltagande** - Ett steg högre upp i pyramiden beskrivs de personer som har något starkare mental kraft. Det finns ett intresse att ta del av omgivningen men den svaga mentala styrkan hindrar personen att delta. Det vill säga att det behövs platser som möjliggör att en individ kan observera människor och aktivitet på håll men ha möjligheten att dra sig undan.

**Aktivt deltagande** - Näst högst upp i pyramiden beskrivs dem som är mentalt starka och har kapaciteten att interagera med andra och söker sig till platser som möjliggör sociala sammanhang och aktivitet.

**Utåtriktat engagemang** - I toppen av pyramiden beskrivs personer som är mentalt starka och har högt välbefinnande. De personer som befinner sig på denna nivå kan vara med i sociala aktiviteter och även leda aktiviteterna. Grahn och Stigsdotter (2002) menar att en stödjande trädgård ska vara utformad för att dem fyra nivåerna ska inkluderas.



Figur 1: Illustration Behovspyramiden (Grahn & Ottosson 2010).

### 3.6.5 Åtta dimensioner av natur

Teorin, *Åtta dimensioner av natur*, beskriver vilka åtta upplevelsevärden i en utemiljö som är viktigast att erbjuda för att stödja människors grundläggande sensoriska behov (Grahn & Stigsdotter 2010). I en studie av Grahn och Stigsdotter (2010) undersöktes vilka miljöer människor generellt upplever som viktiga och där de föredrar att vistas. Målet var att identifiera olika miljöer i naturen som människor upplever meningsfulla och trivsamma. Undersökningen resulterade i åtta stycken karaktärer som är viktiga för att skapa restaurativa miljöer i sammanhang som kan upplevas stressfulla, till exempel vårdinstitutioner. Stoltz och Grahn (2021) beskriver de åtta karaktärerna som följande:

**Naturlig:** Upplevelsen av fascination av naturliga värden. Till exempel form och färg. Viktigt att framhäva det vilda och orörda samt det spontant framvuxna miljöer som har formats av tidens gång.

**Kultiverad:** Upplevelsen av fascination för mänsklig kultur, kreativitet, historia och skaparkraft. Det odlade, tillverkade och utformade är viktiga karaktärer.

**Sammanhållen:** Upplevelsen av rumslig och strukturell sammanhållning. Rymliga, sammanhängande och vidsträckta ytor som skapar möjlighet att utforska platsen.

**Varierad:** Upplevelsen av mångfald och variation i miljön. Skiftande material, färg, form, textur, ljud och doft. Stor och varierad artrikedom och sammansättning av växtlighet, gärna med inslag av vatten, ätbara växter och förutsättningar för ett rikt djurliv.

**Skyddad:** Upplevelse av skydd, säkerhet och trygghet. Öppna och gemensamma mötesplatser samt privat och undangömda platser men med god uppsikt över omgivningen.

**Öppen:** Upplevelser av vidd, frihet, utblickar, vyer och utsikter. Siktlinjer som skapar möjlighet att kunna blicka långt bort samt ha en bred överblick över omgivningen. Rymliga ytor för fysisk aktivitet samt andra aktiviteter som både kan göras i grupp och på egen hand.

**Rofylld:** Upplevelse av lugn, tystnad och stillhet. Avskilt från allt typ av buller och andra störningsmoment. Fridfulla ljud av natur får förekomma. All typ av påträngande stimulans ska begränsas.

**Social:** Upplevelser av människor, liv och rörelse. Täta och livliga platser där sociala aktiviteter och samspel med andra människor finns att tillgå. Upplevs ofta särskilt starkt i täta stadsmiljöer vid caféer, shoppinggator, torg, välbesökta parker och liknande.

De åtta karaktärerna kan användas vid utformning och gestaltning av restaurativa miljöer för att uppnå en optimal balans och stimulans för brukaren.

### 3.6.6 Principmodellen Fyra zoner av kontakt med utemiljön

Anna Bengtsson (2015) har utvecklat en principmodell baserat på miljöpsykologisk forskning. Principmodellen benämns *Fyra zoner av kontakt med utemiljön* och identifierar fyra grundläggande zoner för att undersöka utemiljöns kvaliteter inom vården utifrån ett holistiskt synsätt (Bengtsson 2015; Liljegren, Bengtsson, Lindahl & Wjik 2022). Zonerna sträcker sig från byggnadens inomhusmiljö till grönområden utanför byggnaden. Modellen kan användas inom planering och design för att medvetandegöra betydelsen av utemiljön i ett vårdsammanhang (Bengtsson et al. 2018). Nedan beskrivs dem fyra zonerna och dess innebörd.

Zon 1 i modellen innebär möjlighet till kontakt med utemiljön inifrån byggnaden det vill säga utsikt genom fönster (Bengtsson 2015). Denna nivå är av stor betydelse för de som är funktionsnedsatta och har svårt att ta sig ut. Zonen kan kopplas till Roger Ulrich (1984) studie som tidigare nämnts och beskriver hur patienter som har utsikt till grönområden tillfrisknar snabbare jämfört med patienter som inte har det (Bengtsson et al. 2018). Betydelsen av dagsljus och frisk luft är även viktigt i zon 1. Denna kunskap är viktig för landskapsarkitekter och byggnadsarkitekter för att kunna utveckla och designa vårdmiljöer utifrån ett holistiskt synsätt.

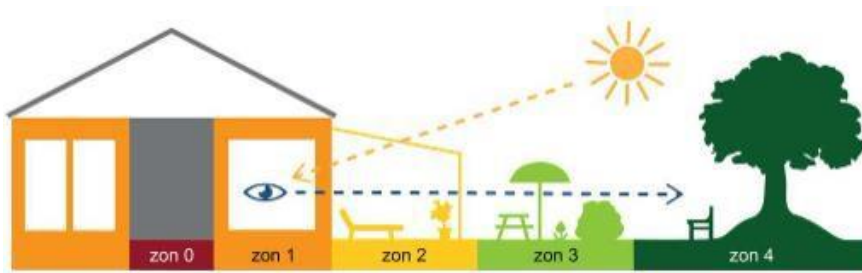
Zon 2 innebär platser som balkonger, uteplatser och entréer samt uterum och växthus. Dessa platser fungerar som övergångsplatser mellan inomhus- och utomhusmiljön. Sådana platser som är i direkt anslutning till byggnaden är viktigt för de som har svårt att röra sig. Med tillgång till en skyddad och bekväm inomhusmiljö kan de boende samtidigt få kontakt med utemiljöns alla kvaliteter (Chalfont 2007 se Bengtsson et al. 2018). Detta ökar den sociala interaktionen, allmänt välbefinnande, möjlighet till avkoppling och stimulerar minnet (ibid.).

Zon 3 syftar på utemiljön eller trädgården som tillhör byggnaden eller verksamheten (Bengtsson 2015). Zonen är viktig för att stimulera vårdtagarens sinnen samt öka kontakten med dagsljus och frisk luft.

Zon 4 i modellen motsvarar den omkringliggande yttre miljön utanför verksamhetens grindar (Bengtsson 2015). Vid vårdboenden är det viktigt att ta

hänsyn till olika behov och ge de boende möjlighet till kontakt med den yttre omgivningen i zon 4 men också möjlighet till avskildhet. Detta då vissa vårdtagare uppskattar nya intryck från omgivningen medan andra kan uppleva det som överstimulerande (Bengtsson et al. 2018).

Zon 0 har tillkommit till principmodellen efter utvecklad forskning baserad på Bengtssons principmodell (Oher 2016 se Bengtsson et al. 2018). Zonen motsvarar platser i vårdbyggnaden som saknar kontakt med utemiljön. Exempel på sådana platser kan vara undersöknings, behandlings och träningsrum (ibid.). Tillägget av zon 0 innebär att principmodellen nu omfattar alla delar av en vårdmiljö. Zon 0 kan vara relevant för att öka förståelsen för hur avsaknaden av kontakt med utemiljön påverkar vårdtagaren (Bengtsson et al. 2018).



Figur 2: Illustration av Anna Bengtsson principmodellen Fyra zoner av kontakt med utemiljön (Göteborgs Universitet 2023).



## 4. Fallstudie – Äldreboendet Blombuketten

Äldreboendet Blombuketten ligger i sydöstra Malmö i bostadsområdet Stenkällan. Boendet ligger i ett område omringat av en förskola, skola och privata bostäder. Byggnaden består av två våningar med 44 lägenheter och gemensamma altaner. Det finns en demensavdelning och två somatiska avdelningar. Personalen består av cirka 50 anställda läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, vårdbiträden och fysioterapeuter.

Byggnaden omges av äldreboendets trädgård. Trädgården är utformad kring ett asfalterat stråk som sträcker sig runt byggnaden. Längs med stråket finns det sittplatser, semiprivata rum och större gemensamma ytor där vårdtagarna, personal och anhöriga kan umgås eller sitta för sig själv. Platserna är utformade utefter olika teman som erbjuder olika kvaliteter och element. Dessa teman kommer presenteras och beskrivas längre ner.

Blombuketten arbetar aktivt med utemiljön som en del av vårdmiljön för de äldre. Trädgården är medvetet utformad för att de äldre både ska stimuleras och återhämtas. Äldreboendet jobbar med utemiljön utifrån ett förebyggande och läkande syfte. De anser att möjligheten till utevistelse är viktig. Att få komma ut i frisk luft och i en naturlig miljö har hälsofrämjande effekter hos vårdtagarna. Detta baseras på liknande forskning som presenterats tidigare i uppsatsen samt på personalens erfarenheter och observationer.

Målbilden för Blombuketten är att skapa en trygg och trivsamt utemiljö kring boendet för både personal och de boende. Personalen arbetar med riktlinjer för utomhusvistelse och främjande av kontakt med utemiljön. Riktlinjerna tar bland annat stöd i Anna Bengtsson principmodell *Fyra zoner av kontakt med utemiljön*.

Trädgården har en varierad växtlighet där blommande fruktträd och buskar samt häckar i organiska former prioriterats. Ätbara växter är utplacerat i rabatterna och det finns möjlighet att odla i odlingslådor. Trädgården har en lång blomningssäsong, från tidig vår till sen höst. På baksidan av trädgården finns ett konstverk i tegel, en stenmur, grill och en pergola. Utemiljöns markyta varierar mellan tillgängliga asfalterade och stenlagda ytor samt mindre tillgängliga grusytor.

Vi besökte Blombuketten den 13 och 16 februari 2024. Vid det första besöket gick vi runt i trädgården på egen hand och fick skapa oss ett första intryck av utemiljön. Under det andra besöket intervjuade vi enhetschefen på Blombuketten. Hon har arbetat som enhetschef på boendet sedan 5 år tillbaka. Intervjun pågick i cirka 1 timme där vi ställde frågor kring trädgårdens utformning och gestaltning, hur Blombuketten arbetar med utemiljön och hur de boende använder trädgården.

För att skapa en stark social gemenskap och känsla av samhörighet anordnar Blombuketten olika aktiviteter, till exempel musikkvällar, cykelturer och gemensamma måltider. De har även startat ett samarbete med förskolan Almängen i Malmö där förskolebarn besöker ålderdomshemmet varannan vecka för att delta i aktiviteter med de boende. De äldre och barnen kan måla, leka med lera och sjunga tillsammans. Generationsmötet uppskattas av båda grupper och tillför ett nytt positivt inslag i de boendes vardag.

Efter intervjun fick vi granska dokument som följt processen från första idé till ritningsförslag. Mötet med enhetschefen gav oss nya tankar och perspektiv som vi tog med oss till det andra platsbesöket efter intervjun. Tillsammans med våra egna tankar och observationer kunde vi skapa oss en förbättrad bild av utemiljön.

## 4.1 Observationer från platsbesök

Under de två platsbesöken som genomfördes hade vi de evidensbaserade teorierna vi tidigare har studerat i åtanke. Tillsammans med egna erfarenheter och kunskap tittade vi på trädgårdens utformning utifrån ett landskapsarkitektoniskt perspektiv. Vid det första platsbesöket skaffade vi oss en egen uppfattning och ett första intryck av platsen. Under det andra platsbesöket fick vi förankra informationen från intervjun.

Vi lade märke till att trädgården är indelad i olika karaktäristiska rum. Rummen är mer eller mindre tydliga och känns till stor del naturliga i den omgivande miljön. Vi upplevde att det saknas privata rum där vårdtagaren kan vara för sig själv men semi-privata och öppna rum finns runt om i utemiljön.

Trädgårdens framsida är en öppen yta för gemenskap. Huvudingången är placerad på framsidan som vetter mot den tillhörande parkeringen och förskolan mittemot. Vårt första intryck var att ytan kändes öppen och saknade vegetation. Det hårdgjorda materialet, de tydliga gångstråken samt de formklippta häckarna gör att platsen känns styrd. Det finns inte plats för egen kreativitet jämfört med andra delar av trädgården som upplevs mer lekfulla.

Trädgårdens baksida upplevde vi som genomtänkt. Den innehåller olika kvalitéer och element för att öka sinnestimulansen samt en kombination av semi-privata och öppna rum. Baksidan ligger i norrläge och platsen täcks av skugga stora delar av dagen.

Vi observerade flera olika blommande lignoser. I trädgården finns det körsbärsträd i klungor, spaljerande äppel- och päronträd samt magnolior. Trädgården var också fylld av rosor, bärbuskar och perenner. Det fanns ett fåtal vintergröna element i trädgården såsom klippta buxbomshäckar, en idegran, två tallar samt bambu och murgröna.

När vi gick runt märkte vi att markmaterialet dominerades av grus och asfalt. Huvudstråket är av asfalt vilket är praktiskt, slittåligt och tillgängligt men har ett lågt estetiskt värde. Asfalt har en enhetlig och robust estetik medan andra material kan erbjuda större estetisk variation. Grusytorna är mindre tillgängliga då gruset är för grovt och för lätt packat.

När vi besökte trädgården var det tyst. Barnen från den närliggande förskolan var inomhus och fontänerna var avstängda. Däremot hörde vi ljuden från den relativt trafikerade Amiralsvägen.

## 4.2 Hur arbetar Blombuketten med utemiljön?

Under intervjun frågade vi enhetschefen hur verksamheten arbetar med sin utemiljö och hur de integrerar naturkontakt i vårdmiljön. Enhetschefen visade oss illustrationen över Anna Bengtsons principmodell och berättar att äldreboendet har vissa riktlinjer för hur utemiljö ska användas. Några av riktlinjerna utgår ifrån principmodellen *Fyra zoner av kontakt med utemiljön*. Riktlinjerna säger att personalen ska hjälpa de boende att komma ut i zon 3 och om möjligt även i zon 4, se figur 3.

Zon 3 på Blombuketten innefattar den inhägnade trädgården och zon 4 inkluderar omgivningen utanför grindarna. Exempel på zon 4 vistelse kan vara en promenad runt bostadsområdet, till närliggande park eller till en specifik målpunkt, till exempel närmsta matbutik.

Enhetschefen berättar vidare att många av de boende som har svår demenssjukdom eller funktionsnedsättning inte kommer ut själva i trädgården och därför är utsikten över utemiljön viktig. Alla lägenheter på Blombuketten har ett eller två fönster med utsikt mot trädgården. Enligt principmodellen tillhör dessa platser zon 1.

Det finns två gemensamma balkonger samt två uteplatser under tak, dessa ytor ingår i zon 2. På balkongerna finns det odlingslådor som vårdpersonalen ansvarar över. Möjligheten att kunna odla uppskattas av de boende som har svårt att röra sig. Vissa brukare är så pass friska att de själva tar hand om odlingslådorna.

Enhetschefen på Blombuketten berättar sedan att personalen i största grad engagerar sig och vill vara ute i trädgården men att det kan variera utifrån vilken personal som jobbar. Med en engagerad personal prioriteras utemiljön vilket gör att de boende får vara ute i större utsträckning. Även om Blombuketten arbetar aktivt med utemiljön och utevistelse kan det vara svårt att prioritera då det finns resurs- och personalbrist.



Figur 3: Illustration Fyra zoner av kontakt med utemiljö redigerad av Malmö Stad.

### 4.3 Från önskemål till Sinnenas trädgård

Blombukettens utemiljö var inte anpassad till ålderdomshemmets behov innan Malmö stad bestämde att trädgården skulle omgestaltas år 2007. Utemiljön bestod till störst del av gräs och hårdgjorda ytor. I samarbete med Malmö stad togs ett beslut att Blombukettens utemiljö skulle göras om till en Sinnenas trädgård, en plats som ska aktivera de mänskliga sinnen. Tack vare engagerad personal och chefer på boendet fick Blombuketten EU-finansierat bidrag som bidrog till att en omgestaltning kunde genomföras.

Inför gestaltningen tog Malmö stad fram dokumentet, *Sinnenas trädgård: Sammanställning av önskemål från boende och personal vid Blombukettens äldreboende* (Lebedies Nord (2005)). I dokumentet presenterades önskemål från personal och boende om hur den nya gestaltningen önskades utformas.

Innan gestaltningen genomfördes upplevde de boende att trädgården var tråkig, svår att utnyttja och gav för lite stimulans. Personal och de boende önskade fler träd, buskar och blommor med lång blomningssäsong och möjlighet att kunna plocka frukt och bär från ätbara buskar och träd. Det var viktigt att trädgården hade en vacker utformning uppifrån då många tittar ut på trädgården från sina fönster. Fler sittplatser, fågelbord och en damm eller fontän var andra element som efterfrågades.

I den nya utformningen önskade de boende att trädgården skulle kännas inbjudande, ge lugn och ro men även bidra till sinnesupplevelser. I önskemålen framgick det att trädgården ska vara en vacker plats att vistas i samtidigt som utseendevärdet ska vara högt inifrån vårdbyggnaden. Behovet av att kunna umgås, lyssna på musik, fika eller plocka bär var något som också efterfrågades. En viktig aspekt som framgår är att de äldre önskar kvalitéer som väcker minnen. Nedan presenteras citat från de boende:

“Jag vill längta ut i trädgården. Njuta av dofter och titta på fåglar. Det gjorde jag alltid hemma och då skulle det bli mer hemlikt här.”

“Jag vill ha mycket att titta på. Både i trädgården och från mitt fönster. Titta på fåglarna kring ett fågelbord och dofta på blommorna. Fast det är viktigt att blommorna planteras högt så att jag som sitter i rullstol kan lukta.”

Personalen önskade att den nya trädgården skulle innehålla blommor och växter som följer årstiderna. För att tillgängliggöra rabatterna och odlingslådorna önskades det att dessa skulle placeras i olika höjder. Ätbara växter, bär och frukt som kan plockas tillsammans med de boende var kvalitéer som efterfrågades. Andra önskemål från personalen var fler träd och buskar som ger skugga samt fler stadiga bänkar.

Sammanfattningsvis var önskemålen från de boende och personal relativt likartade. Det var viktigt att skapa en utemiljö där de boendes behov kan uppnås och där även personal och anhöriga kan ta del av trädgården. Detta blev utgångspunkten till underlaget och idén till den nya gestaltningen.

## 4.4 Knutpunkter

Efter att ha tagit del av personalen och de boendes önskemål tog Malmö stad (2006) fram dokumentet *Trädgårdens delar* inför omgestaltningen där målbilden för de olika delarna av trädgården presenterades. Den övergripande målbilden för trädgården är en utemiljö där de mänskliga sinnena kan stimuleras. Med hjälp av syn, hörsel,

känsl, lukt, och smak ska nya intryck kunna upplevas och bidra till inspiration och aktivera de boende.

Knutpunkterna med olika teman ska innehålla element som efterfrågats av de boende och personal. Ett antal olika platser planerades in i trädgården utmed stråket som sträcker sig runt trädgården. Målbilden som helhet stämmer överens med verkligheten men vissa delar av gestaltningen har inte genomförts. Nedan följer en beskrivning av knutpunkterna och dess målbild samt egna reflektioner från platsbesöken och hur gestaltningen upplevs i verkligheten. Vi började vår promenad vid Sommartorpet och avslutade vid framsidan. Se figur 4 för en översiktsbild av Blombukettens stråk och temaplatser.



Figur 4: Blombukettens byggnad, stråk och temaplatser. Illustration av Emilia Endre & Saga Henning Backlin.

**Sommartorpet:** Målbilden med Sommartorpet var att påminna besökaren om ett gammalt sommatorp eller kolonistuga. Vårdträd ska rama in platsen tillsammans med fruktträd, ätbara växter och bärbuskar. Platsen ska även ha en vattenpump, upphöjda odlingsbäddar, mindre perennplanteringar i krukor, olika sittmöjligheter, en trägrind med solutsmykning samt en plats för vatten och vattenväxter.



Vid platsbesöket upplevde vi att denna plats delvis uppnår målbilden. I och med att besöket genomfördes i februari var utemöbler borttagna och det var svårt att få en helhetsbild av platsen eftersom vegetationen var nedvissnad. Markmaterialet består till största del av grus med inslag av kullersten vilket bidrar till en begränsad tillgänglighet. I målbilden beskrivs det att element av vatten och vattenväxter ska finnas på platsen vilket inte stämmer med verkligheten. Resterande vegetation som finns på platsen idag stämmer överens med målbilden.



Figur 5: Vy över Sommartorpet från stråket.



Figur 6: Sommartorpet.

**Lunden:** Målbilden för Lunden var att skapa en lund-lik plats omgärdad av en stenmur, högre vegetation, sittplatser och en gång av barkflis.

Platsen liknar i dagsläget målbilden bortsett från att vissa markmaterial har ersatts med grus och att vissa perenner har bytts ut till andra arter. På grund av underlaget är tillgängligheten begränsad. Av de olika rumsligheterna som finns i trädgården upplevs Lunden semi-privat och en plats där vårdtagaren kan dra sig undan.



Figur 7: Sittplatser i Lunden.



Figur 8: Lunden i oktober. Bild tagen av Blombukettens personal.

**Körsbärsdalen:** Körsbärsdalen ska anläggas på baksidan av Blombuketten i en svag slänt. Platsen ska vara en blomsteräng med körsbärsträd och kantas av en stenmur. Intill platsen ska en smidesgrind och en vitmålad engelsk träsoffa placeras.

Ytan är idag uppskattad av de boende som tillsammans med personalen kan plocka frukt från träden. Enligt enhetschefen har körsbärsträden även ett högt estetiskt värde under blomningssäsongen och bidrar till skugga under varma sommardagar. Under platsbesöket i februari är det framförallt trädens stammar och stenvuren som skapar platsens karaktär. På gräsmattan under träden syns krokus och snödroppar. Smidesgrinden finns intill slänten och leder en ut ur trädgården.



*Figur 9: Vy över Körsbärsdalen från stråket.*



*Figur 10: De första vårblommorna under körsbärsträden.*

**Fruktlunden:** Fruktlunden ska bestå av en pergola med spaljerade äppel- och päronträd. Det ska finnas sittplatser utplacerat under pergolan, ett solur samt en träspaljé där blåregn kan växa fritt.



Fruktlunden ligger på trädgårdens norra sida och liknar målbilden i relativt stor utsträckning. Det som skiljer sig är att viss vegetation har försvunnit från platsen såsom blåregnet. Även denna yta har grus som markmaterial vilket försämrar tillgängligheten.



*Figur 11: Pergola och sittplats i Fruktlunden.*



*Figur 12: Solur och träspaljé i Fruktlunden.*

**Aktivitetscenter:** Aktivitetscentret ska vara en större sammanhängande samlingsyta. Platsen ska vara en flexibel yta för fest, boule och grillning. Markmaterialet ska utgöras av stenmjöl, det ska finns träd, ett tegelvalv, utekök och en grill på ytan.

Aktivitetscentret är placerat intill byggnadens baksida. Denna del av byggnaden som angränsar till utomhusytan har tidigare varit lokaler åt en dagligverksamhet. Under anläggningsprocessen var kraven på tillgänglighet till denna målgrupp inte lika hög som för ett äldreboende vilket resulterade i att stora ytor täcktes i grus. Detta har bidragit till att ytan inte kan brukas då tillgängligheten är bristfällig.



Figur 13: Aktivitetscentret i anslutning till byggnaden.



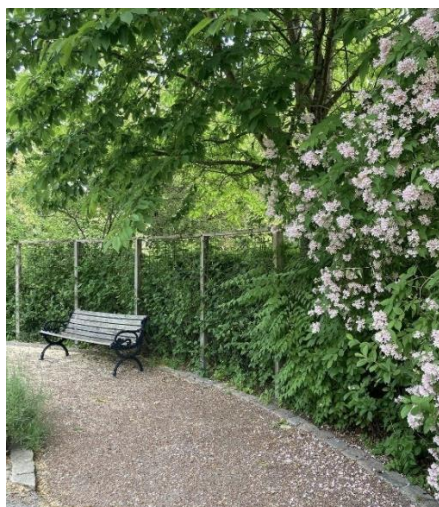
Figur 14: Bild över blommande körsbärsträd i Aktivitetscentret. Bild tagen av Blombuketens personal.

**Den romantiska trädgården:** Målbilden och huvudattraktionen för denna knutpunkt är ett lusthus. Platsen ska omgärdas av en spaljé av klängrosor och klematis samt buxbom- och avenbokshäckar. Andra element från målbilden som ska ingå är sittplatser, perenner, fågelbad och hoppstenar.

Den romantiska trädgården är också placerad på baksidan av Blombuketten och vissa delar i målbilden har uppnåtts. Platsen är omringad av en spaljé och häckar. Bänkar är utsatta längs med spaljén och perennplanteringar finns. Lusthuset som skulle vara huvudattraktionen på platsen blev aldrig färdigställt och har inte ersatts i efterhand. Även denna plats har grus som dominerande markmaterial. Sittplatserna har ryggen mot spaljén och utblick mot stråket och byggnaden. Det gör att platsen upplevs skyddad även om den är relativt öppen.



Figur 15: Den romantiska trädgården.



Figur 16: Den romantiska trädgården vy från stråket. Bild tagen av Blombuketens personal.



**Stranden:** Målbilden med den här knutpunkten var en strandlik plats. Natursten, sand med snäckor, bambu, prydnadsgräs och tallar är material och växtlighet som ska finnas på platsen. Platsen ska innehålla ett trädäck i marknivå med ett tillhörande vitmålat staket och upphöjda kryssdekorerade planteringslådor. En brygga ska gå ut över en nedsänkning i sanden och en fontän ska förse nedsänkningen med vatten. Temaplatsen ska ramas in med ett plank av lärk som ska ge en privat och avskild rumslighet.

Stranden är den del i utformningen av Blombuketten som liknar målbilden i störst utsträckning. Även under platsbesöket i februari upplevs platsen genomtänkt och temat är uppenbart. De tillvuxna svarttallarna och bambun tillför gröna inslag i kombination med de stora stenbumlingar och sanden som tillför en naturlig känsla. Enligt enhetschefen uppskattas platsen framförallt av anhöriga som utnyttjar platsen vid besök på Blombuketten. Med detta kan vi anta att platsen upplevs skyddad och privat.



*Figur 17: Vy över Stranden från stråket.*



*Figur 18: Vy över Stranden från sittplatser vid planket.*

**Framsidan:** Framsidan av Blombuketten är den yta som används i störst utsträckning. Denna del nämns inte specifikt som en knutpunkt i de dokument vi har tagit del av. Ytan används idag för olika aktiviteter och där de boende, personal och anhöriga kan samlas och anordna fester, musikevenemang och middagar. Ytan är hårdgjord och markmaterialet varierar mellan betongmarkplattor och grus. Ett flertal träd och buskar ramar in platsen och skänker skugga. Den hårdgjorda ytan i kombinationen med det skyddade söderläget gör att det är lätt att ta sig ut och uppskatta soliga dagar.



*Figur 19: Vy över framsidan från parkeringen.*



*Figur 20: Boenden lyssnar på musik från uteplatsen på framsidan. Bild tagen av Blombukettens personal.*



*Figur 21: Vy över framsidan och omgivning från entrén.*



*Figur 22: Plantering på framsidan i Oktober. Bild tagen av Blombukettens personal.*

## 5. Slutsats och diskussion

### 5.1 Resultatdiskussion

Den litteratur som har undersökts i kombination med fallstudien har bidragit till ny kunskap om evidensbaserade teorier och hur vårdande miljöer fungerar i praktiken. Vi har i denna uppsats undersökt olika evidensbaserade teorier som stödjer design av förebyggande och hälsofrämjande miljöer. De evidensbaserade teorierna tar upp ett flertal perspektiv och detta kommer diskuteras nedan. Det kan även jämföras med hur Blombukettens utemiljö är gestaltad och hur de arbetar. Med litteraturen och våra egna erfarenheter som grund kan vi diskutera vilken potential Blombukettens utemiljö har för ett ökat psykiskt och fysiskt mående hos vårdtagarna.

Det behövs riktlinjer och lagar som säger att äldre som bor på särskilda boende ska ha rätt till utomhusvistelse. Riktlinjerna bör poängtera vikten av vistelse i en genomtänkt utemiljö där olika behov tillgodoses (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Landskapsarkitekten har en viktig roll i gestaltandet av hälsofrämjande och förebyggande miljöer. För att skapa optimala miljöer bör det finnas kunskap om de äldres behov samt vilken effekt naturen har på människan och dess fysiska och psykiska mående.

Att arbeta evidensbaserat kan vara ett verktyg för att skapa hållbara och restaurativa miljöer i ett vårdssammanhang (Bengtsson 2015; Grahn 1991; Grahn & Stigsdotter 2010). Landskapsarkitekten kan använda sig av evidensbaserade teorier och modeller som hjälpmedel men det är viktigt att anpassa gestaltningen efter den specifika platsen och användarnas behov (ibid.).

Bengtssons (2015) principmodell *Fyra zoner av kontakt med utemiljön* beskriver betydelsen av att arbeta med utemiljön vid alla fyra zoner i en vårdmiljö. Det innebär att arbeta med byggnadens, trädgårdens och omgivningens utformning. Som tidigare nämnt arbetar Blombuketten med riktlinjer baserat på principmodellen. Blombukettens byggnad möjliggör till viss del kontakt med naturen för vårdtagaren. Vi upplevde att Blombuketten har tillgodosett zon 1 genom att varje rum har kontakt med utemiljön genom fönster. Blombuketten skulle uppfylla kraven för zon 2 i större utsträckning om uterum och fler balkonger funnits.

För att de äldre ska kunna använda sig av alla zoner är det viktigt att de är tillgängliga (Bengtsson 2015). Eftersom det dominerande markmaterialet i trädgården är grus, begränsar det tillgängligheten i stora delar av zon 3.

Enligt enhetschefen är utevistelse i zon 4 viktigt. Blombukettens närliggande omgivning består av ett bostadsområde där tillgången till större grönområden är begränsad. Enligt den litteratur vi har tagit del av är det viktigt med tillgång till ett större och varierat grönområde (Akpınar 2016; Wang et al. 2019 se Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022 s.191). Enhetschefen anser däremot att deras omgivning, en urban miljö, är tillräcklig för att stimulera vårdtagaren. Däremot har ett större grönområde flera hälsofrämjande kvalitéer som inte går att finna i en urban miljö (Grahn, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022).

Enligt Engström et al. (2022) och Ulrich (1993) ska den gröna miljön erbjuda en variation av upplevelsevärden och sinnesupplevelser som aktiverar vårdtagaren. Ulrich (1999) menar också att det är viktigt att skapa miljöer som varken upplevs under- eller överstimulerande då detta kan ge upphov till ökad stress, tristess, ångest och depression hos vårdtagaren. Detta diskuteras också i Grahns (1991) *Behovspyramid* och teorin *Åtta dimensioner av natur* (Grahn & Stigsdotter 2010).

Efter vårt besök på Blombuketten upplevde vi att de åtta upplevelsevärdena *naturlig, sammanhållen, varierad, skyddad, rofylld, öppen, social och kultiverad* har inkluderats i utformningen, vissa mer tydligt än andra (Grahn & Stigsdotter 2010). Trädgården har även analyserats utifrån Behovspyramidens fyra nivåer *utåtriktad engagemang, aktivt deltagande, emotionellt deltagande* och *inåtriktad engagemang* (Bengtsson 2015). I det dokumenterade materialet från omgestaltningen som vi fick ta del av, nämns dock inte dessa specifika teorier (Lebedies Nord 2005; Malmö stad 2006).

Under vårt platsbesök upplevde vi att delar av utemiljön gav ett *naturligt* intryck. Det fanns till exempel en variation av inhemska växter och ett organiskt uttryck. Det är framför allt områden på trädgårdens baksida som uppfyller dessa värden. Trots att det finns platser med naturliga inslag upplevs inte trädgården i stort som en vildvuxen plats. Eftersom hårdgjorda material dominerar tar detta delvis bort den naturliga känslan.

Det sensoriska upplevelsevärdet *sammanhållen* kan tas del av på temaplatserna "stranden" och "fruktlunden". Dessa platser upplevs skyddade men vårdtagaren har även möjlighet att observera den närliggande omgivningen. Platser som upplevs *naturliga* och *sammanhållna* är platser som möjliggör *emotionellt engagemang*. Trädgården kan därför tillgodose behovet.

Trädgården upplevs relativt  *varierad*. Temaplatserna med dess olika element, kvalitéer och växtlighet gör att platsen i stort upplevs varierad. Trots att variationen av arter är relativt stor finns det utvecklingspotential. Trädgården består till största del av lövfällande träd och för att öka variationen och skapa ett annat uttryck skulle fler vintergröna element inkluderas.

Eftersom de olika temaplatserna och trädgårdens rumsligheter är placerade längs med det genomgående stråket är det svårt att hitta platser som är privata och upplevs  *rofyllda* och  *skyddade*. Utemiljön kan därför inte tillgodose vårdtagares behov av ett  *inåtriktat engagemang*. Detta resulterar i att rum där de sensoriska upplevelsvärdena  *öppen* och  *social* går att finna på ett flertal platser runt om i trädgården, till exempel trädgårdens framsida.

Få inslag av  *kultur* finns i form av konstverk och anordnade musikkvällar. Inslagen uppskattas av de äldre men en utvecklingspotential finns. Platser som har inslag av  *kultur* och upplevs  *sociala* är platser som möjliggör  *utåtriktat engagemang*.  *Varierade* och  *öppna* platser möjliggör ett  *aktivt deltagande*. Vi upplever att trädgården därmed delvis kan tillgodose båda behoven.

Efter den genomförda fallstudien kan vi konstatera att även om de kvalitéer som nämns i litteraturstudien uppfylls är det inte ett bevis på att utemiljön fungerar. Det finns andra faktorer som påverkar användningen av utemiljön till exempel brist på engagemang från personal, resurs- och personalbrist samt begränsad tillgänglighet i vårdbyggnaden (Grahm, Liljegren & Lundmark Alfredsson 2022). Men trots detta är tillgång till en grön utemiljö fördelaktigt för en ökad utevistelse (Ulrich 1993; Göteborgs universitet 2023).

Efter det genomförda arbetet väcktes fler tankar och följdfrågor. Som till exempel, räcker det enbart att skapa gestaltade närmiljöer vid vårdinstitutioner eller bör man arbeta med ett större perspektiv för att skapa optimala vårdmiljöer?

Det är viktigt att de äldres behov tillgodoses i den närliggande utemiljön då många äldre har en begränsad rörelseförmåga (Larsson & Rundgren 2010). Det är också viktigt att förlänga vårdmiljöns gränser för att de äldre ska kunna ta del av nya interaktioner, stimulering och återhämtning i en annan typ av miljö (Bengtsson 2015). För att detta ska kunna bli verklighet anser vi att det är viktigt att diskutera denna typ av frågor redan i planeringsstadiet. Vårdboenden bör placeras i en miljö där de äldre kan ta del av samhället, för en ökad känsla av samhörighet, samt närhet till naturområden för möjlighet till återhämtning (Abramsson & Tenngart 2003).



## 5.2 Metoddiskussion

Att skriva uppsats i par har vi upplevt varit givande. Att kunna diskutera uppsatsens olika delar har varit tidskrävande men vi upplever att slutresultatet har blivit väl genomtänkt. Detta eftersom texten konstant granskas av två personer med olika idéer, tankar och nya infallsvinklar. Under skrivprocessen har vi till största del suttit tillsammans och skrivit vilket har resulterat i produktiva arbetsdagar.

Den fallstudie som genomförts på Blombukettens ålderdomshem utgör en stor del av arbetet. Intervjun med enhetschefen gav oss en ny synvinkel i hur verksamheten arbetar med utemiljön men vi upplever att det framförallt var platsbesöken i trädgården som gav oss det största intrycket. Detta för att enhetschefen endast jobbat på Blombuketten i 5 år och inte var med under gestaltningsprocessen.

Att intervjun genomförts inomhus och inte utomhus kan ha påverkat frågorna och svaren. Om vi hade gått en promenad i trädgården med enhetschefen, annan personal eller ansvarig landskapsarkitekt hade frågorna och strukturen av intervjun kunnat vara annorlunda. Detta eftersom nya tankar av utemiljön etableras när man rör sig genom miljön och inslag på olika platser i trädgården hade kunnat diskuteras mer specifikt.

I och med enhetschefens position kan hennes svar ha varit annorlunda jämfört med annan personal som dagligen arbetar med de boende. För att uppnå ett bättre resultat av intervjun och en mer nyanserad bild av verksamheten hade det varit intressant att även prata med personal och boende.

Intervjun och det material vi fick ta del av var ett bra komplement till platsbesöken för att skapa oss en förbättrad helhetsbild. Materialet var värdefullt för att förstå detaljerna kring arbetsprocessen och hur tankeprocessen såg ut. Det ritningsunderlag vi fick ta del stämmer dock inte med den färdigställda utformningen. Detta kan bero på att samma företag, NCC Miljöbyggarna, ansvarade för både gestaltning och anläggning. Detaljer från ritningarna kan ha valts bort på grund av ekonomiska eller oväntade omständigheter.

På grund av att omgestaltningen genomfördes år 2007, alltså för 17 år sedan, har det varit svårt att komma i kontakt med de ansvariga. NCC miljöbyggarna gick i konkurs år 2009 därmed har vi inte fått tillgång till ritningar och annat underlag från omgestaltningen. Vi kom i kontakt med en före detta ansvarig landskapsarkitekt och en koordinator från Malmö Stad men båda har vaga minnen från processen och har inte tillgång till materialet från arbetsprocessen.



Det första platsbesöket upplevde vi var nyttigt för att skapa oss en egen bild av trädgården. Det hade varit intressant att genomföra det andra besöket och en eventuell intervju tillsammans med den ansvariga landskapsarkitekten. Detta för att kunna ställa frågor till den som genomfört gestaltningen men även för att få en professionell inblick i projektet.

Besöket på Blombuketten genomfördes i februari vilket gjorde att vi inte fick se trädgården i sin helhet och fulla potential. Det hade varit fördelaktigt att genomföra fler platsbesök under olika årstider för att skapa oss en bättre uppfattning om Blombukettens potential. På grund av tidsbrist hade fler platsbesök inte kunnat genomföras. Däremot är det viktigt att ha alla årstider i åtanke under fallstudien.

Platsbesöken genomfördes under två vardagsförmiddagar. Det var lite rörelse i byggnaden och endast ett fåtal av Blombukettens personal rörde sig ute i trädgården. Det gjorde det svårt att observera hur väl trädgården används och uppskattas och om den är anpassad till den äldre målgruppen.

För att utveckla studien ytterligare hade det varit intressant att besöka ett annat äldreboende som inte aktivt arbetat med utemiljön. Detta hade bidragit till en intressant diskussion och jämförelse med Blombukettens utemiljö. För att skapa en nyanserad bild hade det även varit intressant att undersöka hur ett äldreboende som saknar en grön utemiljö fungerar.

## Referenslista

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). Grön rehabilitering: behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell. LRF Sydost.
- Bengtsson, A. (2015). *From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments*. Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Bengtsson, A. Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Landskapsarkitekturens Miljöpsykologi. I Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (red). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv*. Studentlitteratur, s. 155 - 184.
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L., & Grahn, P. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang*. Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade Kunskapsammansättning*. Statens folkhälsoinstitut.
- Blennow, A.- M. & Svedberg, O. (2002). *Europas trädgårdar: från antiken till nutid*. Signum.
- 1177 (2024). Depression. <https://www.1177.se/Jonkopings-land/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression/> [2024-02-05]
- Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - en introduktion. I Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (red). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv*. Studentlitteratur, s. 43 - 66.
- Fiuza-Luces, C., Garatachea, N., Berger, N.A. & Lucia, A. (2013). Exercise is the real polypill. *Physiology*. 28, s. 330 - 358.
- Folkhälsomyndigheten (2024). *Friluftsliv för bättre folkhälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-battre-folkhalsa/> [2024-01-26]
- Folkhälsomyndigheten (2021). *Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga*.
- Grahn, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Hälsöfrämjande effekter av naturkontakt och utevistelse. I Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (red). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: teori, praktik och nya perspektiv*. Studentlitteratur, s. 185 - 203.
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse*. Stad & Land 93. Movium/institutionen för landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Grahn, P. & Ottosson Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bonnier Existens.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *ScienceDirect*. 94 (3), s. 264 - 275.
- Göteborgs universitet (2023). *Kartlägger utemiljöer för äldre personer*. <https://www.gu.se/nyheter/kartlagger-utemiljoer-for-aldre-personer> [2024-03-01]
- Jernberg, A. (2001). *Natur och trädgård inom vård och omsorg* (Rapport 2001:1). Dalarnas forskningsråd & Sveriges Lantbruksuniversitet.

- Kaplan, R. & Kaplan S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Larsson, M. & Rundgren, Å. (2010). *Geriatriska Sjukdomar*. Studentlitteratur.
- Lebedies Nord, J. (2005). *Sinnenas trädgård: Sammanställning av önskemål från boende och personal vid Blombukettens äldreboende* [internt material].
- Liljegren, M. Bengtsson, A. Lindahl, G. & Wiljk, H. (2022). *Health promoting qualities in outdoor environments at residential care facilities for older adults: a research approach*. The Evolving Scholar.doi:10.24404/6238AA0344F1A88D870A2B38
- Malmö stad (2006). *Trädgårdens delar* [internt material].
- Mattsson, M., Jansson, E. & Hagströmer, M. (2016). *Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. FYSS.
- Nationalencyklopedin (2023). *Farmakologi*.  
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/farmakologi> [2024-02-29]
- Regeringskansliet (2016). *Agenda 2030 för hållbar utveckling*.  
<https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/agenda-2030-for-hallbar-utveckling/> [2024-02-22]
- Socialstyrelsen (2018). *Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre - Uppföljning av vård och omsorg vid psykisk ohälsa hos äldre*.
- Socialstyrelsen (2013). *Psykisk sjukdom bland äldre och behandling inom vården*.
- Socialstyrelsen (2012). *Äldreomsorgens nationella värdegrund: ett vägledningsmaterial*.
- Statistiska centralbyrån. (2022). *Efter 60 En beskrivning av äldre i Sverige*. Demografiska rapporter 2022:2.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002) What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13, s. 60 - 69.
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). *Perceived sensory dimensions: Key aesthetic qualities for health – promoting urban green spaces*. Journal of biomed research. 2 (1), s.22 - 29.
- Ulrich, R. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. I Kellert, S & Wilson, E. (red.) *The Biophilia Hypothesis*. Shearwater Books, s. 73 – 137.
- Ulrich, R. (1999). Effects of healthcare environmental design on medical outcomes. I A. Dilani (Ed.), *Design & Health: The therapeutic benefits of design*. Stockholm: Svensk byggtjänst.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. American association for the advancement of science, vol. 224, s. 420-421.
- UNDP (2022). *Globala målen*. <https://www.globalamalen.se/> [2024-02-22]
- Wennberg, P, et al. (2016). *Fysisk aktivitet som prevention*. FYSS.

## 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.