



Grinden till trädgården:

En kvalitativ intervjustudie om personalens upplevelser
av utomhusmiljön för hyresgäster på särskilt boende för
äldre

Kristina Alsadius

Självständigt arbete i miljöpsykologi • 30 HP

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Institutionen för människa och samhälle

Outdoor Environments for Health and Well-being • 120 HP

Alnarp 2025



Grinden till trädgården: En kvalitativ intervjustudie om personalens upplevelser av utomhusmiljön för hyresgäster på särskilt boende för äldre

The Garden gate: A qualitative interview study on staff experiences regarding the outdoor environment for older residents in residential care facilities

Författare: Kristina Alsadius, kristina.alsadius@telia.com

Handledare: Anna Bengtsson, Institutionen för människa och samhälle, SLU Alnarp

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

Bitr. examinator: Elisabeth von Essen, SLU, Institutionen för människa och samhälle, SLU Alnarp

Omfattning: 30 hp
Nivå och fördjupning: Masternivå, A2E
Kurstitel: Master Project in Environmental psychology
Kurskod: EX0858
Program/utbildning: Outdoor Environments for Health and Well-being Master's programme
Kursansvarig inst.: Institutionen för människa och samhälle

Utgivningsort: Alnarp
Utgivningsår: 2025
Omslagsbild:

Nyckelord: Mänskliga behov, naturkontakt, personal, personcentrering, särskilt boende, utomhusvistelse, utomhusmiljö

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakultet: Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institution: Institutionen för människa och samhälle

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.

Sammanfattning

Kontakt med utomhusmiljö och natur har en mängd hälsofördelar, inte minst för multisjuka och sköra äldre personer. Personal på särskilda boenden för äldre arbetar utifrån ett personcentrerat förhållningssätt och är ofta en avgörande länk för hyresgästernas tillgång till kontakten med utomhusmiljön och naturen. Syftet med studien är att undersöka personalens upplevelse av utomhusmiljön för hyresgästerna. Metoden som användes var multiprofessionella fokusgruppsintervjuer som genomfördes i samband med promenader i den aktuella miljön. Resultatet sammanfattades i en innehållsanalys som tog hänsyn till olika slags kontakt med utomhusmiljön som sker inifrån byggnaden och ut. Innehållet kategoriserades utifrån upplevelsen av hur kontakten med utomhusmiljön och naturen fungerar för hyresgästerna inifrån byggnaden och ut samt utifrån utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen. Resultatet pekar på att kontakten med utomhusmiljön och naturen kan underlätta för att stödja olika behov hos multisjuka och sköra personer såsom existentiella behov, behovet av autonomi och självständighet, sociala behov samt behovet av rörelse och aktivitet.

Vidare pekar resultatet på att personalen har upplevelser i arbetssituationen kring utmaningar och möjligheter som rör utomhusmiljö och utomhusvistelse och som även kan skilja sig emellan olika personalkategorier, vilket kan påverka hyresgästernas situation. Det verkar som personalens egenintresse för kontakt med utomhusmiljö kan påverka hyresgästernas tillgång, liksom att platsen för var personalens arbetsuppgifter utförs kan ha en positiv påverkan på hälsan hos hyresgästerna på olika sätt. Ytterligare visar studien vikten kring strategiska perspektiv som rör kontakten med utomhusmiljön och som kan öppna upp för och utveckla ett personcentrerat förhållningssätt vilket är värdefullt för hyresgästerna.

Nyckelord: mänskliga behov, naturkontakt, personal, personcentrering, särskilt boende, utomhusvistelse, utomhusmiljö

Abstract

Contact with the outdoor environment and nature has a number of health benefits, not least for multimorbidity and frail elderly people. Staff at residential care facilities for the elderly work from a person-centred approach and are often a crucial link for residents' access to contact with the outdoor environment and nature. The purpose of the study is to investigate the staff's experience of the outdoor environment for the residents. The method used was multiprofessional focus group interviews that were conducted in connection with walks in the current environment. The result was summarized in a content analysis that took into account different types of contact with the outdoor environment that takes place from inside the building and out. The content was categorised based on the experience of how the contact with the outdoor environment and nature works for the residents from inside the building and outwards, as well as based on the outdoor environment and outdoor stays in the work situation. The findings indicate that contact with the outdoor environment and nature can facilitate the support of different needs of multimorbid and fragile people, such as existential needs, the need for autonomy and independence, social needs, and the need for movement and activity.

Furthermore, the findings indicate that the staff have experiences in the work situation regarding challenges and opportunities related to the outdoor environment and outdoor stays, and which can also differ between different staff categories, which can affect the residents' situation. It seems that the staff's self-interest in contact with the outdoor environment can affect the residents' access, as well as that the location where the staff's tasks are performed can have a positive impact on the health of the residents in various ways. Furthermore, the study shows the importance of strategic perspectives that relate to the contact with the outdoor environment and that can open up for and develop a person-centered approach, which is valuable for the residents.

Keywords: human needs, nature contact, staff, person-centeredness, residential care facilities, outdoor stays, outdoor environment

Innehållsförteckning

Förord	8
Tabellförteckning	10
Figurförteckning	11
Begreppsförklaring	12
Förkortningar	14
1. Inledning	15
2. Bakgrund	16
2.1 Äldres hälsa och välbefinnande	16
2.1.1 Utomhusmiljöns hälsofördelar	18
2.2 Ett aktivt och hälsosamt liv på SÄBO genom rehabilitering och kontakt med utomhusmiljö	20
2.2.1 Kontakt med utomhusmiljö på SÄBO	22
2.3 Personalens förutsättningar i arbetet samt kopplingen till utomhusmiljö och utomhusvistelse för äldre personer	24
2.3.1 Utomhusvistelse för hyresgästerna	26
3. Problemformulering.....	28
4. Syfte	29
5. Metod.....	30
5.1 Platser	31
5.2 Deltagare.....	34
5.3 Fokusgruppsintervjuer	35
5.4 Databearbetning.....	37
5.4.1 Analys av empiri	37
5.5 Avgränsningar	40
6. Etiska överväganden	41
7. Resultat	42
7.1 Kategoriernas sammanhang och struktur	42
7.2 Kategoriernas innehåll	43
7.2.1 Kategori I, Kontakt med utomhusmiljö	43

7.2.2	Kategori II, Utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen	48
8.	Diskussion	53
8.1	Kontakt med utomhusmiljön och Principmodellen om kontakt med utomhusmiljön i fyra zonerna	53
8.1.1	Zon 1	54
8.1.2	Zon 2	55
8.1.3	Zon 3	55
8.1.4	Zon 4	56
8.2	Naturkontakt	56
8.2.1	Behov av naturkontakt	56
8.2.2	Sinnesupplevelser i naturen	57
8.2.3	Naturen som länk i kommunikation	58
8.3	Utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen	58
8.3.1	Personalgruppernas upplevelser i arbetssituationen	59
8.3.2	Valet av platsen för arbetsuppgifterna spelar roll	61
8.3.3	Strategiska perspektiv	62
9.	Metoddiskussion	64
10.	Konklusion	65
11.	Fortsatt forskning	66
12.	Referenser	67
	Populärvetenskaplig sammanfattning och poster	82
	Bilaga 1	84

Förord

Redan runt millenniumskiftet, i samband med studierna till sjukgymnast på Karolinska Institutet i Solna intresserades jag av en artikel kring trädgårdsterapi som publicerades i fackförbundets tidning. Jag sparade länge artikeln men den försvann tyvärr nog i samband med flytten tillbaka till Göteborg.

Jag har alltid varit intresserad av samhällsplanering, design och arkitektur och funderat mycket kring hur olika miljöer påverkar vårt välbefinnande. Långa sjukhuskorridorer och kala behandlingsrum har väckt många tankar hos mig under åren, både i samband med mitt arbete och som patient.

Åren på OHW-programmet har gett mig möjligheten att fördjupa mig i miljöpsykologi och landskapsarkitektur och kring hur olika miljöer kan påverka vår hälsa och välbefinnande. Utbildningen har både gett mig kunskap, glädje och nya perspektiv. Inte minst har jag lärt mig hur naturen kan inspirera oss till hälsosamma vanor.

Japanska skogsbad, eller "*shinrin-yoku*", innebär att vistas i skogen och använda sina sinnen för att uppleva naturen¹. Forskning har visat att *shinrin-yoku* kan minska stressnivåer och förbättra välbefinnandet genom att främja avslappning och återhämtning.

Det filosofiska konceptet "*Oubaitori*" som också har utvecklats i Japan har genom synen på naturens gång emellanåt fått mig att reflektera och arbeta systematiskt, inte minst när examensarbetet tog längre tid än jag uppskattat.

Oubaitori är inspirerat av naturen och de olika blommande fruktträden; körsbär, aprikos, persika och plommon. Träden blommar ofta tätt ihop på våren men i olika ordning, form och tid. Tillsammans bidrar de alla med sin unika skönhet till det färgsprakande vackra landskapet². På samma sätt kan *Oubaitori* uppmuntra oss att uppskatta vår egen unika utveckling utan att jämföra oss med andra. Precis som träden blommar på sitt eget sätt och vid sin egen tid utvecklas vi människor också på olika sätt och i olika takt. Genom att inspireras av naturen kan vi lära oss att värdera vår egen resa och förstå att varje individs utveckling är unik och värdefull.

Det var en tillfällighet att min arbetsgivare Göteborg Stad hade ett pågående samarbete med forskarna i OUT-FIT projektet³ som jag kontaktade och vilket till slut resulterade i det här examensarbetet. Jag vill rikta ett stort tack till Madeleine Liljegren och hela forskargruppen som smittat av sig med sitt engagemang och som varit inbjudande, positiva och haft tålamod med mitt masterprojekt!

¹ Shinrin-yoku – Wikipedia

² <https://psychology-spot.com/oubaitori-meaning-concept-japanese-philosophy>

³ OUT-FIT | Göteborgs universitet

Tack till min handledare Anna Bengtsson som varit uppmuntrande, proffsig och positiv under hela resan!

Tack till vänner och kollegor som visat intresse och bidragit med intressanta diskussioner! Sist men inte minst tack till familjen som alltid stöttat mig i mina intressen!

Långedrag, 2024

Kristina Alsadius

Tabellförteckning

Tabell 1. Kontakten med utomhusmiljön i respektive zon	23
Tabell 2. Tre SÄBO ned olika förutsättningar i miljön	34
Tabell 3. Zonernas specifika egenskaper	34
Tabell 4. Deltagare i fokusgrupp på de tre olika SÄBO	35
Tabell 5 Exempel på hur en meningsbärande enhet lyftes ut i en tabell med sidnummer, textID, personID och en betydelse.....	39

Figurförteckning

Figur 1. Beskriver två typer av uppmärksamhet. (fascination och riktad uppmärksamhet) och en situation som kan innebära stress på grund av höga exekutiva krav enligt teorin.	19
Figur 2. Principmodellen om kontakten med utomhusmiljön i fyra zoner.	23
Figur 3. Behovspyramiden, omarbetning av figur från Grahn et al. (2010).	24
Figur 4. Illustration av processen i sin helhet.	31
Figur 5. Illustration av de olika zonerna för SÄBO 1.	32
Figur 6. Illustration av de olika zonerna för SÄBO 2.	32
Figur 7. Illustration av de olika zonerna för SÄBO 3.	33
Figur 8. Illustration över deduktivt och induktivt angreppssätt i processen.	38
Figur 9 Processen under analysarbetet	40
Figur 10. Schematisk bild över kategoriernas struktur och innehåll	43
Figur 11. Illustrerar en sträcka utomhus som används flitigt för skyddade utomhuspromenader av hyresgästerna.	46
Figur 12. Sammanfattar personalens identifierade behov samt hur de kan påverkas i den fysiska miljön.	47
Figur 13. Naturens färger och ljudet från havet om hösten.	57
Figur 14. Träningssykel i rum med utblick över en tillhörande utomhusmiljö.	60

Begreppsförklaring

Autonomi	Autonomi innebär självständighet, frihet och förmåga att styra sitt eget liv (Boström et al. 2023).
Behovspyramiden	Behovspyramiden visar hur människor, beroende på deras psykiska mående, dras till olika typer av grönområden. Den används inom miljöpsykologi för att förstå hur naturmiljöer kan främja mental återhämtning och välbefinnande (Bengtsson och Grahn 2014).
BPSD	Beteendemässiga och psykiska symtom vid demens är symtom som bidrar till försämrad livskvalitet (BPSD-registret 2022, Ballard och Corbett 2010)
Demenssjukdom	Sjukliga förändringar i hjärnan som leder till olika problem beroende på vilken del av hjärnan som är drabbad. Alzheimers är den vanligaste demenssjukdomen. Demenssjukdom kallas även kognitiv sjukdom (Hjärnfonden 2024).
Ensamhet	<i>”Ofrivillig ensamhet innebär att ens sociala relationer inte är på det sätt man önskar. Det kan handla om att man vill ha fler eller djupare relationer. Det finns olika typer av ensamhet; social, emotionell och existentiell.”</i> (Folkhälsomyndigheten 2024a)
Evidensbaserad design	Evidensbaserad design innebär att använda forskningsbaserad kunskap för att skapa miljöer som främjar hälsa och välbefinnande (Bengtsson et al. 2018).
Fallolycka	<i>”En fallolycka är en händelse där en person oavsiktligt hamnar på golvet eller marken, oavsett om skada inträffar eller inte.”</i> Folkhälsomyndigheten (2024b).
Fallprevention	Fallprevention innebär att vidta åtgärder för att minska risken för fallolyckor. Detta kan inkludera fysisk träning, läkemedels-genomgång, näringsrik mat och anpassning av miljön (Folkhälsomyndigheten 2024b).
Fysisk aktivitet	<i>”All kroppsrorelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila.”</i> (Mattsson et al. 2016)
God och nära vård	Omställningen av svensk hälso- och sjukvård innebär ökad tillgänglighet och vård som är både proaktiv och utgår ifrån den enskilde

	individen (Sveriges Kommuner och Regioner 2024).
Gåtur	Gåturen innebär att en specifik miljö studeras eller utvärderas kvalitativt, på plats under en promenad (de Laval 2014).
Hälsofrämjande	<i>”Att arbeta hälsofrämjande betyder att vården stödjer invånarnas förmågor och förutsättningar att ta hand om sin hälsa samt stärker den självupplevda hälsan och välbefinnandet.”</i> (Socialstyrelsen 2022)
Hälsotillstånd	Avser en individs allmänna hälsa med olika aspekter såsom fysiska, mentala och sociala vilka kan skattas både genom individens subjektiva upplevelser och objektivt genom tex mätningar (Karolinska Institutet u.å).
Miljöpsykologi	Inom miljöpsykologi studeras sambandet mellan människa och miljö och hur detta påverkar människors beteenden (Engström et al. 2022)
Palliativ vård	Vård i livets slutskede som ska bidra till ökad livskvalitet (Nationella rådet för palliativ vård u.å).
Personcentrering	Innebär att vården utgår från personens individuella behov och preferenser. Patienten ses som en aktiv partner i vårdprocessen (Socialdepartementet 2017).
Smärta	Smärta är en obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse som är förknippad med verklig eller potentiell vävnadsskada. Den kan vara akut eller kronisk och kan påverka både kropp och psyke.
Stödjande miljöer	Miljöer som främjar människors återhämtning. (Hartig 2005 se Bengtsson et al. 2018).
Stillasittande	Innebär olika kroppspositioner med låg energiförbrukning under de timmar man är vaken (Folkhälsomyndigheten u.å). <i>*Jmf Fysisk aktivitet</i>
Stress	Kroppens biologiska och psykologiska reaktion på olika påfrestningar som kan innebära negativa kroppsliga, psykiska och beteendemässiga konsekvenser (Västra Götalandsregionen, Institutet för stressmedicin ISM 2024).
Svenska nationella riktlinjerna för behandling av demenssjukdom	Socialstyrelsens riktlinjer som syftar till att ge vägledning vid vård och omsorg. Dessa omfattar rekommendationer för utredning, läkemedelsbehandling, omvårdnad och stödsatser. De betonar vikten av personcentrerad vård där individens behov står i centrum (Socialstyrelsen 2017).
Särskilt boende	En behovsprövad boendeform som erbjuder service och omvårdnad till äldre personer i behov av stöd enligt Socialtjänstlagen (Sveriges Kommuner och Regioner 2024b).
Äldre personer	Personer 65 år och äldre (Socialstyrelsen 2024b)

Förkortningar

SÄBO	Särskilt boende
SLU	Sveriges lantbruksuniversitet
SSK	Sjuksköterska
AT	Arbetssterapeut
FT	Fysioterapeut
USK	Undersköterska
SoL	Socialtjänstlagen
HSL	Hälso- och sjukvårdslagen
BPSD	Beteendemässiga och psykiska symtom vid demens

1. Inledning

Både nationellt och internationellt står vi inför en växande åldrande befolkning (WHO 2024, SKR 2018). Det innebär behov av ökade resurser från samhället, inte minst med tanke på att den stora andelen äldre med demenssjukdom samtidigt ökar (Sköldunger et al. 2019) vilka kommer ha ett stort omsorgsbehov framöver. År 2021 släppte tankesmedjan Timbro en rapport som utgår ifrån tidigare beräkningar från Finansdepartementet och enligt rapporten behöver det byggas tre nya särskilda boenden (SÄBO) per vecka för att kunna tillgodose framtidens behov (Kvidal 2021). Det vi vet är att hyresgäster på dessa boenden är betydligt sköra (Veronese et al. 2021, Clegg et al. 2013) och att kontakt med utomhusmiljön och naturen kan begränsa och lindra många hälsotillstånd och sjukdomar för den utsatta gruppen (Liu et al. 2021, Cooper Marcus och Sachs 2014, Van den Bosch och Ode Sang 2017, Rappe och Topo 2007). För att skapa goda livsmiljöer för hyresgäster på SÄBO behöver vi förstå deras behov, önskemål och preferenser utifrån flera olika perspektiv.

I den här studien är syftet att undersöka personalens upplevelser av utomhusmiljön för hyresgästerna. En studie som syftar till att bättre förstå vårdtagares behov utifrån olika perspektiv kan vara av värde i samband med den pågående omställningen av svensk hälso- och sjukvård vilken benämns en; *"God och nära vård"*. Detta eftersom ett viktigt syfte med omställningen är ett ökat personcentrerat förhållningssätt där vi behöver få större kunskap om vårdtagares behov och förutsättningar för att kunna säkerställa förbättrad kvalitet inom hälso- och sjukvården, inte minst i ett längre perspektiv (Sveriges Kommuner och Regioner 2024a).

I följande bakgrund kommer jag att beskriva både hyresgästernas och personalens förutsättningar i kontexten kring det särskilda boendet samt kopplingen till utomhusmiljö och utomhusvistelse. Syftet med att presentera ett större avsnitt om hyresgästernas och äldres hälsa är att lyfta fram komplexiteten i dessa personers olika behov som personalen i sin tur möter i samband med arbetet. Bakgrunden berör dessutom olika aspekter kring hur sjukdomar och symptom kan påverkas och behandlas genom rehabilitering och enligt aktuell forskning, inte minst genom kontakt med utomhusmiljön och naturen.

Aktuella teorier inom miljöpsykologi och landskapsarkitektur inkluderas dessutom i syfte att skapa förståelse för det bakomliggande forskningsfältet som belyser kopplingen mellan hälsa och utomhusmiljö.

2. Bakgrund

2.1 Äldres hälsa och välbefinnande

Äldre personer såsom hyresgäster på SÄBO beskrivs vara sköra i sitt hälsotillstånd och löpa större risk för att drabbas av funktionsnedsättning, fallolyckor och dödlighet eftersom flera av kroppens fysiologiska system har nedsatt funktion (Clegg et al. 2013). Viktnedgång, uttrötthet, svaghet, långsam gångförmåga och låg aktivitetsförmåga beskrivs vara associerat med skörheten. Risker för skörhet ökar vid sjuklighet i kroniska livsstilssjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdom och diabetes och framför allt vid flera av dessa samtidigt (Fried et al. 2001). Forskning har också påvisat ett samband mellan skörhet, kognitiv påverkan och demens (Clegg et al. 2013), vilket är särskilt viktigt att uppmärksamma då detta omfattar en stor andel av hyresgästerna på SÄBO. Tidigare studier har beskrivit att ungefär så många som två tredjedelar av hyresgästerna har någon typ av kognitiv påverkan (Sköldunger et al. 2019). Ungefär hälften av hyresgästerna på SÄBO faller dessutom varje år vilket kan leda till frakturer och olika slags skador (Van Doorn et al. 2003). Trots att risken för skörhet ökar med stigande ålder kan vissa livsstils-interventioner som bättre kosthållning och att minska stillasittandet bromsa effekterna av skörhet (Hoogendijk et al. 2019, Clegg et al. 2013).

Demenssjukdom innebär kognitiv påverkan och är en sjukdom i hjärnan som leder till försämring av kognitiva funktioner såsom minne, tänkande och resonemang. Det är ett samlingsnamn för olika sjukdomar som till exempel Alzheimers sjukdom vilken oftast drabbar äldre personer då risken för insjuknande ökar med stigande ålder. En person med demenssjukdom har svårigheter med flera typer av kognitiva förmågor, oftast med minne men också med språk, uppmärksamhet, orientering, omdöme och planering (Arvanitakis & Bennett 2019). Vid demens kan också perceptionen påverkas och uppfattningen av stimuli kan bli annorlunda (Abraham et al. 2017) vilket innebär att sjukdomen kan öka risken för att falla (Van Doorn et al. 2003). I dagsläget finns inget botemedel mot sjukdomen. Behandlingen är i stället inriktad på att minska symptomen av sjukdomen genom medicinering och miljöanpassningar. Dessutom betonas vikten av en god hjärnhälsa genom kost, fysisk aktivitet, mental stimulans, sociala aktiviteter samt underlätta för god sömn (Arvanitakis & Bennett 2019).

Nedan beskrivs specifika utmaningar som kan drabba hyresgäster i samband med sjukdom. Ett syfte med innehållet är att tydliggöra kopplingen mellan fysiska och psykiska hälsotillstånd som kan drabba äldre samt att belysa de svårigheter som kan uppstå i samband med både bemötande och behandling på grund av den komplexa situationen. Förståelsen är viktig utifrån ett utomhusmiljöperspektiv eftersom utmaningarna som beskrivs kan innebära att vissa personer är mer känsliga för omgivningen utifrån symptom som beskrivs nedan.

BPSD är "*Beteendemässiga och psykiska symtom vid demens*" och är vanligt hos personer med demenssjukdom (BPSD-registret 2022). BPSD är olika symptom däribland rubbad perception (Abraha et al. 2017). Exempel på symptom är vanföreställningar, hallucinationer, upprördhet, oro, ångest, sömnstörningar, depression och ätstörningar. BPSD-symptom bidrar till ett försämrat välbefinnande i stor utsträckning (Ballard & Corbett 2010, BPSD-registret 2022, Abraha et al. 2017). Icke farmakologisk behandling av BPSD rekommenderas i första hand (Ballard & Corbett 2010) eftersom ett problem med farmakologisk behandling kan innebära negativa biverkningar som till exempel risk för fallolycka och frakturer (Abraha et al. 2017). Icke farmakologisk behandling av BPSD kan innebära strukturerade sociala aktiviteter, glädjefyllda aktiviteter och träning (Ballard & Corbett 2010).

Demenssjukdom och BPSD kan vara betydande källor till stress (Rappe och Topo 2007). Personer med demenssjukdom kan dessutom uppleva stress i samband med osäkerhet eller oförmåga att förstå symptomen som kan uppstå till följd av sjukdomen. Det har också beskrivits att stress kan uppstå vid känslan av att misslyckas eller förorsaka skada (Sharp et al. 2019).

Psykisk ohälsa är inte bara ett problem för de med BPSD utan förekommer relativt frekvent bland alla typer av hyresgäster på SÄBO (Polacsek och Woolford 2022). Polacsek och Woolford beskriver i sin forskning att själva flytten till SÄBO kan innebära ett stort stresspåslag med risk för ångest och depression (2022). Depressionen leder inte bara till psykiskt lidande för den drabbade utan kan öka risken för ytterligare sjukdom såsom demenssjukdom och hjärtkärlsjukdom. Dessutom innebär depression ett behov av resurser från samhället där det kan vara speciellt svårt att hjälpa äldre personer på SÄBO eftersom de redan är speciellt utsatta (Wang et al. 2024).

Lohman et al. beskriver att depressionssymtom kan driva på graden av skörhet för äldre personer. Dessutom kan de depressionsrelaterade symptomen som sömnproblem, koncentrationssvårigheter och långsam rörelseförmåga öka känsligheten för fall (2022).

En stor andel hyresgäster på SÄBO har olika typer av smärtupplevelser, inte bara fysisk smärta, som i många fall är underbehandlade. Problemet är komplext eftersom det verkar finnas en acceptans kring förekomsten av smärta bland gruppen äldre personer på SÄBO. Personalen i sin tur kan ha svårt att förstå när smärta upplevs eftersom hyresgästerna inte alltid kan beskriva det och dessutom emellanåt själva accepterar sin smärta samtidigt som det också kan finnas okunskap hos personalen. Dessutom beskrivs att psykiskt och existentiellt lidande och smärta ofta ingår i samma upplevelse för hyresgästerna (Vaismoradi et al

2016). Smärta ifrån muskler och skelett, så kallad muskuloskeletal smärta kan i sin tur även öka risken för fall på grund av bakomliggande orsaker som muskelsvaghet och förflyttningssvårigheter (Devine et al. 2022). Enligt tidigare forskning finns dessutom ett samband; där man kan se att äldre personer som upplever ensamhet och social isolering påverkas av både skörhet, depression och smärta vilket kan driva på vårdbehovet (Barbosa et al. 2019).

2.1.1 Utomhusmiljöns hälsofördelar

I nedanstående stycke finns en övergripande beskrivning kring hur kontakt med utomhusmiljö och natur kan bidra till hälsa och välbefinnande för människor. Syftet är att skapa förståelse för utomhusmiljöns grundläggande roll som hälsofrämjande arena eftersom detta arbete rör utomhusmiljön. Innehållet avslutas med teoretiska förklaringsmodeller kring varför människor gynnas av kontakt med natur samt varför kontakten kan vara specifikt värdefull i samband med sjukdom vilket kan relatera till hyresgästerna som bor på särskilt boende. Kontakt med utomhusmiljön och naturen är hälsofrämjande utifrån flera perspektiv. Dagsljuset hjälper kroppen naturligt att reglera sömnen, UVB-strålning mot huden stöttar D-vitaminupptaget och den friska luften utomhus har betydelse för hälsan (Engström et al. 2022). Det finns studier som beskriver hälsoeffekter på både fysisk hälsa och psykisk hälsa och dessutom kan kontakt med naturen påverka en persons livslängd positivt (Twohig-Bennett & Jones 2018, Schipperijn et al. 2010, Bertram & Rehdanz 2015, Jimenez et al. 2021).

Gröna områden utomhus är betydande källor till fysisk aktivitet och påverkar folkhälsan positivt för människor i alla åldrar (Folkhälsomyndigheten 2021, van den Bosch och Ode Sang 2017, Hartig et al. 2014). För att människor ska använda dessa mer till fysisk aktivitet visar studier att de behöver vara tillgängliga nära bostaden, vara tillräckligt stora och erbjuda olika kvaliteter (Akpınar och Cankurt 2017, Kaczynski et al. 2008, Giles-Corti et al. 2005).

Personer som till exempel bor nära parker tenderar att använda dessa i stor utsträckning vilket innebär att de kan känna sig mindre stressade än andra (Grahn och Stigsdotter 2003). Dessutom finns studier som beskriver att vistelse i skogen är stressreducerande eftersom det har en inverkan på kroppens stresshormoner (Tyrväinen et al. 2014, Stoltz et al. 2016). Psykiska hälsoeffekter av kontakten med naturen kan innebära att risken för depression och ångest minskar när stressnivåer sänks och sömnen förbättras genom kontakten med naturen (Bratman et al. 2019). Ofta innebär vistelser utomhus och i naturen att flera hälsoeffekter uppnås samtidigt (Hartig et al. 2014).

Hälsofrämjande kontakt med naturen kan även ske inifrån ett fönster eller inomhus när vi exponeras för exempelvis krukväxter (Hartig et al. 2014). Ett exempel utifrån tidigare forskning är Ulrich's forskningsresultat ifrån en kirurgavdelning på ett sjukhus där man såg att utsikt genom fönster över natur bidrog till snabbare återhämtning, kortare sjukhusvistelse, mindre smärta och dessutom färre komplikationer som illamående och huvudvärk jämfört med en kontrollgrupp som saknade utsikt över naturen (1984).

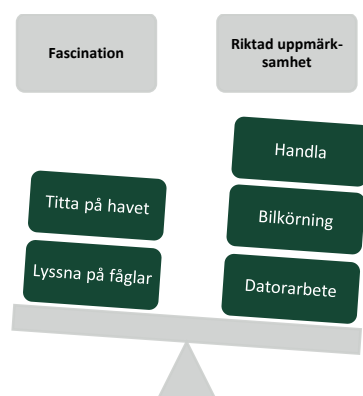
Enligt Sugiyama och Thompson är utomhusmiljön betydande för hälsan hos äldre personer över 65 år. De beskriver hälsoeffekter som att bibehålla fysisk förmåga,

minska stress, vara nöjd med sitt liv och känna välmående genom att delta i fysisk aktivitet utomhus, uppleva naturkontakt och ha sociala kontakter genom utomhusmiljön (2006).

Forskningsteorier bakom utomhusmiljöns hälsofördelar

Forskningsteorier stödjer människors behov av naturmiljöer för hälsan och välbefinnandet. Roger Ulrich har utvecklat *Stress recovery theory* som beskriver hur miljöer med natur kan kopplas till stress och på så vis påverka vår hälsa och välbefinnande positivt eller negativt (Ulrich et al. 1991). Enligt Ulrich et al. har evolutionen påverkat människors preferenser för vissa miljöer i naturen där människan har kunnat känna trygghet genom att vara skyddade. Ändamålsenliga fysiska och beteendemässiga reaktioner gentemot omvärlden har utvecklats för artens överlevnad och det är anledningen till att människor instinktivt undviker eller känner sig stressade av miljöer som kan innebära faror; tät skog eller stup exempelvis. Å andra sidan kan en tilltalande miljö som till exempel den innehållande vatten, innebära återhämtning från stress (1991).

Attention restoration theory är en annan teori som utvecklats av paret Steven och Rachel Kaplan. Detta är en kognitiv förklaringsmodell kring de positiva psykologiska effekterna, som beskrivits av kontakten med naturen (Kaplan och Kaplan 1989, Kaplan 1995). Kaplans' förklaring kring naturens förmåga till återhämtning av våra uppmärksamhetsresurser utgår ifrån att vår hjärna tar in och sorterar två olika kategorier av uppmärksamhet vilka beskrivs som riktad uppmärksamhet och fascination (Figur 1). Riktad uppmärksamhet har begränsad kapacitet och kräver koncentration. Den används när vi ska lösa en uppgift som till exempel när vi kör bil eller promenerar i ett köpcentrum. När vår förmåga att använda riktad uppmärksamhet tar slut upplever vi stressrelaterade symptom som irritation och nedsatt exekutiv förmåga. Kaplans' beskriver att vi genom påfyllnad av icke viljestyrd uppmärksamhet i form av fascination har möjlighet att få kognitiv återhämtning eftersom den riktade uppmärksamheten kopplas bort genom fascinationen (Kaplan och Kaplan 1989, Kaplan 1995).



Figur 1. Beskriver två typer av uppmärksamhet. (fascination och riktad uppmärksamhet) och en situation som kan innebära stress på grund av höga exekutiva krav enligt teorin.

Tidigare forskning beskriver att vissa omtumlande livssituationer, sjukdom och traumatiska upplevelser kräver en hög grad av riktad uppmärksamhet och i samband med dessa situationer kan återhämtning genom kontakt med naturen vara specifikt gynnsam. Detta på grund av att kontakten med naturen kan erbjuda både återhämtning av uppmärksamhetsresurserna och en möjlighet till reflektion kring sin situation (Bengtsson och Grahn 2014).

2.2 Ett aktivt och hälsosamt liv på SÄBO genom rehabilitering och kontakt med utomhusmiljö

I detta stycke görs en kort introduktion av konceptet SÄBO. Därefter förs ett resonemang kring begreppet platsanknytning för att skapa förståelse för hur platser som SÄBO kan bidra till trygghet och välbefinnande. Syftet med innehållet är att belysa hyresgästernas situation i kontexten vilket är viktigt då arbetet fokuserar på dem.

I Sverige bor närmare 100 000 personer på SÄBO (Boverket 2023) dit de har flyttat för att skapa en ny tillvaro samtidigt som de bär minnen med sig från platser som format dem sedan tidigare. Boendeformen innebär rätt till hälso- sjukvårdsinsatser från legitimerad personal samt service och omvårdnad dygnet runt (Boverket 2023). Utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv kan nämnas att hyresgästerna liksom personalen skapar känslomässiga band till sin bostad liksom till sin arbetsplats (Scanell och Gifford 2010). Att skapa känslomässiga band till platser är en psykologisk process som startar tidigt i livet, likt anknytningsprocessen till föräldrar. Det innebär att när vi vistas på platser som vi har skapat band till kan vi uppleva en värdefull känsla av trygghet, likt en förälders trygga famn (Scanell and Gifford 2014). När naturen dessutom präglar dessa platser tenderar vi att skapa speciellt starka band (Basu et al. 2020, Scanell and Gifford 2014). Hemmet är en vanlig källa till denna platsanknytning men anknytningen kan inkludera en mängd av miljöer, som ett helt grannskap eller ett enstaka rum (Scanell and Gifford 2014, Lewicka 2010). Det finns få studier som beskriver hyresgästernas upplevelser av att vara boende på SÄBO i Sverige. I en svensk studie från 2019 beskrivs situationen som en kamp mellan tillhörighet och utanförskap (Ericson-Lidman 2019). Hyresgäster kan i många fall behöva hantera upplever av ensamhet och social isolering (Barbosa Neves et al. 2019). Ericson-Lidman beskriver att besök från nära anhöriga, god kommunikation med personalen, trevlig fysisk miljö, säkerhet och respekt är faktorer som påverkar hyresgästernas positiva känslor (2019). En otrevlig fysisk miljö däremot kan bidra till negativa känslor av utanförskap och ledsamhet (Ericson-Lidman 2019).

Nedanstående stycke handlar om rehabilitering och vikten av fysisk aktivitet. Syftet med innehållet är att skapa förståelse för rätten till hälsa och välbefinnande för hyresgästerna som är i fokus för detta arbetet samt även beskriva de förväntningar som kan ses utifrån personalperspektivet eftersom personalen å andra sidan står i centrum för sina upplevelser kring hyresgästernas behov.

Enligt Socialstyrelsens termbank innebär rehabilitering ”insatser som ska bidra till att en person med förvärvad funktionsnedsättning, utifrån dennes behov och förutsättningar, återvinner eller bibehåller bästa möjliga funktionsförmåga samt skapar goda villkor för ett självständigt liv och ett aktivt deltagande i samhällslivet” (Socialstyrelsen u.å).

För äldre personer på SÄBO skulle detta kunna innebära att rehabilitering skapar förutsättningar för ett så självständigt liv som möjligt eller att vara så smärtfri som möjligt. Uterehabilitering är i dag inget vedertaget begrepp i Sverige såsom i Norge eller Danmark, utan syftar till att rehabilitering kan ske utomhus såväl som inomhus beroende på patientens individuella målsättning (Engström et al. 2022). Uterehabilitering kan innebära olika träningsfokus där aktiviteten utförs utomhus och genomförs med hjälp av personer såsom fysioterapeuter, arbetsterapeuter och aktivitetsledare. För att uterehabiliteringen ska fungera praktiskt beskrivs att tillgänglighet och anpassningar i miljön underlättar (Engström et al. 2022, Lundmark Alfredsson 2023).

Fysioterapeuter har en central roll inom ramen för rehabilitering i det fallpreventiva arbetet (Sherrington och Tiedemann 2015) tillsammans med det övriga teamet såsom arbetsterapeuter, sjuksköterskor och emellanåt läkare (Cerderbom et al. 2020). Fallprevention kan innebära att arbeta med individbaserade interventioner (Jahanpeyma et al. 2021, Tricco et al. 2017). Individbaserade interventioner kan inkludera fysisk aktivitet med individuellt utformade träningsprogram innehållande styrkebefrämjande-, balans-, gång- och uthållighetsträning (Jahanpeyma et al. 2021) samt anpassning av miljön runt hyresgästerna (Tricco et al. 2017). Näringsintagsjusteringar som till exempel D-vitamintillskott kan även minska risken att falla (Broe et al. 2007).

Inom ramen för vardagsrehabilitering läggs ett ansvar hos till exempel omvårdnadspersonal såsom undersköterskor att kunna stötta äldre personer såsom hyresgäster till att vara fysiskt aktiva (Pettersson och Iwarsson 2015). Ett viktigt arbete eftersom Folkhälsomyndigheten beskriver att ett samlat grepp behöver tas för att minska stillasittandet och öka den fysiska aktiviteten bland alla åldersgrupper, inte minst för de äldre då fysisk aktivitet bidrar med flertalet hälsofördelar, både fysiskt och psykiskt (2021).

Äldre personer på SÄBO tenderar att vara bland de mest stillasittande och dessa personer kan uppleva svårigheter att engagera sig i fysisk aktivitet på grund av fysiska begränsningar, rädsla för att falla och en miljö som kan hindra möjligheter till fysisk aktivitet som promenader (Kotlarczyk et al. 2020).

Det finns rekommendationer kring att äldre personer och personer med kroniska sjukdomar ska vara fysiskt aktiva åtminstone 150 minuter per vecka för att uppnå hälsoeffekter. Innehållet i träningen ska vara varierat med både konditionsträning, styrketräning och balansträning för att effekten ska nås på ett optimalt sätt. (Macera et al. 2017, WHO 2020).

De nationella riktlinjerna för vård och omsorg vid demenssjukdom betonar att personer med demenssjukdom har samma behov som övriga i befolkningen av fysisk aktivitet dock kan dessa personer behöva hjälp för att tillgodose behovet (Socialstyrelsen 2017).

2.2.1 Kontakt med utomhusmiljö på SÄBO

Följande text ger en övergripande beskrivning kring vad kontakt med utomhusmiljön innebär för hyresgäster på SÄBO samt väsentliga aspekter som är viktiga för dem och hur situationen kan se ut i kontakten med utomhusmiljön. Syftet med texten är att belysa hur innehållet i den fysiska miljön spelar roll för hyresgäster på SÄBO eftersom detta arbete fokuserar på att undersöka utomhusmiljön för dem. Avslutningsvis beskrivs hur sköra personer såsom hyresgästerna kan stöttas i sin hälsa vid kontakt med utomhusmiljö genom modeller och teorier som tagits fram inom evidensbaserad design.

Forskning pekar på att en bekant och stimulerande utomhusmiljö på SÄBO kan främja känslan av att känna sig hemma. Hyresgäster kan uppleva att utomhusmiljön ger en djupare kontakt med det vardagliga livet än inomhusmiljön. Ljuset, den friska luften och grönskan uppskattas av hyresgästerna för att kunna slappna av och vara välmående. Utomhusmiljön beskrivs dessutom som en viktig källa för närhet och relationer mellan hyresgäster och anhöriga (Bengtsson och Carlsson 2013) liksom att sensorisk stimulans och olika upplevelser från kontakt med naturen är betydelsefulla (Liu et al. 2021). van den Berg et al. beskriver specifikt att blommor, träd, vatten och djur som fåglar och fjärilar är kvalitéer som kan bidra till ökad användning av utomhusmiljön på SÄBO för äldre personer (2020). Utomhusmiljön innebär emellanåt vissa hinder och säkerhetsaspekter beskrivs vara viktigt (van den Berg et al. 2020, Rappe och Topo 2007). Som ett exempel beskrivs att underlaget på marken kan upplevas negativt då det är sluttande, ojämnt eller smalt (van den Berg et al. 2020). Hyresgäster önskar även goda möjligheter att sitta utomhus och vill kunna vara skyddade från sol och vind (van den Berg et al. 2020). Hyresgäster med demenssjukdom kan riskera att gå vilse. Det är dessutom vanligt att dessa personer undviker obekanta miljöer och tenderar att röra sig i mindre områden allt eftersom sjukdomen progredierar (Philips et al. 2012).

Principmodellen om kontakt med utomhusmiljön i fyra zoner (Boverket 2022) är en modell som utvecklats för att kunna underlätta för evidensbaserad design vid utformning av utomhusmiljöer inom vård och omsorg, där det finns ett behov av att stötta sköra personer såsom äldre, till en bättre kontakt med utomhusmiljön. Modellen som utvecklats av Bengtsson, även benämnd "*Fyra zoner av kontakt med utemiljön*" bygger på resultat från tidigare forskning inom miljöpsykologi (2015) och har dessutom kompletterats med illustrationer i efterhand för att tydliggöra behovet kring personer som kan ha svårt att själva transportera sig längre sträckor ifrån en byggnad, såsom hyresgäster på SÄBO vilka kan vara beroende av förflyttningshjälpmedel (Bengtsson et al. 2018) (Figur 2). Principmodellen om kontakt med utomhusmiljön i fyra zoner innebär att människors kontakt med utomhusmiljön delas upp i 0 till 4 stycken zoner som beskriver principen kring hur kontakten med utomhusmiljön sker i respektive zon (Tabell 1).

Tabell 1. Kontakten med utomhusmiljön i respektive zon

Zon 0	Rum inomhus som saknar kontakt
Zon 1	Fönster inifrån byggnaden och ut
Zon 2	Övergångszoner mellan inomhus och utomhus, tex balkonger, altaner och vinterträdgårdar
Zon 3	Utomhusmiljön i direkt anslutning till byggnaden, t.ex. trädgårdar
Zon 4	Grannskapets kvarter eller omgivningar

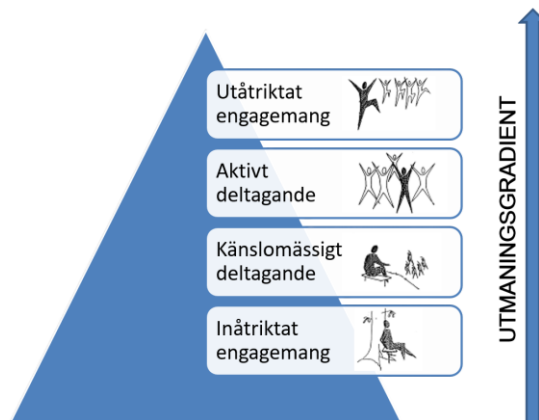


Figur 2. Principmodellen om kontakten med utomhusmiljön i fyra zoner.

Bengtsson (2015). Illustrationer: Anna Bengtsson

Theory of Supportive Environments är en miljöpsykologisk teori som tillämpas i Boverkets rapport kring principer för evidensbaserad design (Boverket 2022). Teorin har utvecklats av Grahn och beskriver hur personer med olika behov relaterat till sitt hälsotillstånd kan stöttas med hjälp av den fysiska utomhusmiljön (Bengtsson och Grahn 2014). Teorin illustreras med hjälp av en pyramid som delas in i fyra olika hälsoperspektiv vilka var och en relaterar till olika behov i den fysiska utomhusmiljön (en s.k. *behovspyramid*) (Figur 3). Modellen sätter individens behov i centrum jämfört med principmodellen om kontakt med utomhusmiljön i fyra zoner som utgår ifrån kontakten med utomhusmiljön (Bengtsson et al. 2018). Teorin beskriver utifrån behovspyramiden att vid ett lågt välbefinnande har människor ett behov av lugn och ro och att känna sig skyddade från omvärlden i en lämplig och stödjande utomhusmiljö (*Inåtriktad engagemang*). Vid ett förbättrat välbefinnande behöver individen stöd från utomhusmiljön i att kunna interagera på håll men samtidigt kunna dra sig undan (*Emotionellt engagemang*). Vid ytterligare ett förbättrat välbefinnande finns ork och kraft att vistas på sociala ytor där andra människor befinner sig (*Aktivt*

engagemang). När människor har god ork och energi finns tillräcklig kapacitet för att både engagera sig i miljön och vara ledande (*Utåtriktat engagemang*). Behovspyramiden illustrerar dessutom hur en persons mående relaterat till sitt hälsotillstånd kan förbättras och utmanas genom en pil (s.k. *utmaningsgradient*) (Bengtsson och Grahn 2014) (Figur 3).



Figur 3. Behovspyramiden, omarbetning av figur från Grahn et al. (2010).

2.3 Personalens förutsättningar i arbetet samt kopplingen till utomhusmiljö och utomhusvistelse för äldre personer

I nedanstående stycke beskrivs hur personalen förväntas utföra sitt arbete tillsammans med hyresgästerna, vad personcentrering innebär och syftet till att arbeta personcentrerat. Innehållet i stycket är viktigt att förstå utifrån att detta arbete fokuserar på hyresgästerna utifrån personalens upplevelser i arbetssituationen där de styrs av olika förhållningssätt och riktlinjer som är viktiga att känna till.

I takt med omställningen av den svenska hälso- och sjukvården till en; *"God och nära vård"* efterfrågas ett ökat personcentrerat förhållningssätt hos personalen (Sveriges Kommuner och Regioner 2024a). Ytterligare av vikt på SÄBO; betonar de svenska nationella riktlinjerna för behandling av demenssjukdom att ett personcentrerat arbetssätt är specifikt viktigt för personer med demenssjukdom och bör ligga till grund vid en god vård (Edvardsson et al. 2014, Socialstyrelsen 2017). Personcentrerad vård är ett strategiskt sätt att organisera och genomföra vård som utgår från patientens behov, värderingar och preferenser.

Personcentrering innebär att patienten ses som en helhet, inte bara som en diagnos eller utifrån sina svårigheter, och att patienten involveras i beslut om sin vård. Det syftar till att skapa en god relation mellan vårdgivare och patient, främja patientens delaktighet och självbestämmande, och anpassa vården efter patientens livssituation och mål. Arbetet med personcentrering innebär både att patienter blir

nöjdare och mindre sjuka samt att sjukvårdens resurser kan användas mer effektivt (Ekman et al. 2011, Brummel-Smith et al. 2016). För äldre personer på SÄBO innebär detta exempelvis att personal kan behöva anpassa sig och utföra insatser utomhus utifrån hyresgästens målsättning. I personcentrerad vård är multiprofessionellt teamarbete grundläggande för att skapa kvalitet och kontinuitet i vården (Socialstyrelsen 2017).

Denna text ger en fördjupad inblick i utmaningar och risker som kan uppstå i samband med personalens arbete som fokuserar på hyresgästerna. Texten skapar förståelse för utmaningar och risker som kan vara aktuella även i situationer som rör utomhusmiljö och utomhusvistelse.

Tidigare forskning pekar på att det behöver vara en balansgång mellan att hjälpa hyresgäster att upprätthålla säkerhet och samtidigt ta hänsyn till hyresgästernas integritet och vilja. Det beskrivs att hyresgästernas integritet specifikt är viktig i situationer som att röra sig fritt och att bestämma över möbler och inredning som kan innebära risker för fallolyckor (Johansson et al. 2009). Andra forskare har beskrivit att hyresgästernas integritet även är viktig att hantera vid frågor som rör begränsningsåtgärder med hjälpmedel vilka används för att minska fallolyckor. I dessa situationer kan hyresgäster med demenssjukdom löpa ökad risk för fall (Fonad et al. 2008).

Personalen kan ha stor betydelse för att motverka ensamhet hos hyresgäster. Att motivera hyresgästerna till att delta i sociala sammankomster kan vara viktigt för att hantera ensamhet samtidigt som personalen inte kan tvinga hyresgästerna inom ramen för en personcentrerad vård (Naik och Ueland 2020).

I samband med demenssjukdom kan personalen uppleva vissa svårigheter att arbeta personcentrerat. Det kan bero på faktorer som dåliga relationer och bristfällig kommunikation emellan hyresgäster, anhöriga och personal (Kong et al. 2022). Dessa svårigheter uppmärksammas när personalens arbetsuppgifter rör hyresgäster i ett palliativt skede, vilket innebär vård i livets slutskede och där det finns ett behov i det personcentrerade arbetssättet att skapa ett värdigt avslut i livet för den döende (Bökberg et al 2019).

Bökberg et al. betonar i sin forskning att ett holistiskt perspektiv liksom en stöttande omgivning är väsentligt för både hyresgästen och dess anhöriga för att kunna tillgodose både fysiska, psykiska, sociala, existentiella och spirituella behov (2019).

Utifrån ett patientperspektiv är det viktigt att personalen inte utsätts för onödig stress, som till exempel den som kan förekomma i samband med hantering av BPSD hos hyresgäster (McCabe et al. 2015), eftersom det kan bidra till bristande patientsäkerhet (Gifkins et al. 2020), sämre vårdkvalitet samt ökad risk för medicinsk felbehandling (Erjavec och Leskovic 2023). Edvardsson et al. har beskrivit att ett personcentrerat arbetssätt kan bidra till mindre upplevelser av stress hos personalen (2014). I sin tidigare forskning beskrev även Edvardsson et al. att en bättre samarbetsförmåga i gruppen och en högre grad av tillfredsställelse med arbetet kunde uppnås genom ett personcentrerat arbetssätt (2011).

För hyresgästernas del är detta av vikt eftersom teamarbetet hos personalen efterfrågas både inom personcentrering (Socialstyrelsen 2017) och i samband med mer specifika områden som till exempel fallprevention (Cerderbom et al. 2020).

2.3.1 Utomhusvistelse för hyresgästerna

Nedanstående stycke ger en förklaring till bakgrunden kring att erbjuda hyresgästerna utomhusvistelse. Eftersom arbetet handlar om utomhusmiljö är det naturligt att inkludera kunskap kring interaktionen med utomhusmiljön för hyresgästerna vilka arbetet fokuserar på. Vidare beskrivs vad det kan innebära med mer anpassade utomhusmiljöer för utomhusvistelse, i en liknande typ av situation för att läsaren ska kunna förstå bakgrunden till personalens resonemang. Socialstyrelsen betonar i de svenska nationella riktlinjerna för behandling av demenssjukdom att personer med demenssjukdom har *”samma behov som andra av att vara en del av samhället och möta andra i sin närmiljö”* och att personal som möter dessa personer bör erbjuda möjlighet till utomhusvistelse (2017). Att vara utomhus och att uppleva naturen kan innebära en högre livskvalitet för den som är drabbad av demenssjukdom (Cooper Marcus & Sachs 2014). Van den Berg et al. beskriver i sin forskning en rad fördelar som kan ses hos äldre personer på SÄBO i samband med utomhusvistelse. Effekterna kan innebära förbättrad sinnesstämning och sömn, ökat välmående och livskvalitet samt förbättring av symptom relaterat till BPSD som minskad aggregation och störande beteende samt även ett minskat behov av vissa läkemedel (2020). Utomhusvistelse har även möjlighet att bidra till känslan av tillhörighet genom ett socialt engagemang (Clark et al. 2013) vilket forskningsrapporter beskriver är av ännu större vikt i sviterna av Covid-19 för att hyresgäster ska kunna fortsätta att socialisera utan risk för smitta i framtiden (Giebel et al. 2022).

Enligt Socialstyrelsen skiljer det sig kring hur personal på SÄBO arbetar med hyresgäster i tillhörande utomhusmiljöer (2024b) i Sverige. I Norge finns däremot en slags tradition av så kallade sensoriska trädgårdar vilka beskrivs vara anpassade för personer med demenssjukdom för att kunna aktivera olika sinnen och bidra till hälsofördelar och rehabilitering genom kontakt med naturen (Gonzalez och Kirkevold 2015, Cooper Marcus och Sachs 2014). Personal som har tillgång till den här typen av utomhusmiljöer beskriver att dessa används för en variation av aktiviteter hela året såsom sociala sammankomster, måltider, fysisk aktivitet, spel och inte minst naturkontakt (Gonzalez och Kirkevold 2015). Dessutom beskriver Gonzalez och Kirkevold att både chefer och personal ser en mängd hälsofördelar för hyresgästerna med dessa sensoriska trädgårdar vilka rör områden som sömn, balans och förflyttning samt kontakten med anhöriga (2015). Andra studier har också beskrivit personalens upplevelse av vikten med att stimulera hyresgästernas sinnen i kontakten med utomhusmiljön eftersom det bidrar till variation i vardagen och att de kan känna sig friare (Bengtsson och Carlsson 2006).

I detta stycke beskrivs den aktuella situationen i landet kring tillgång till utomhusmiljöer på SÄBO'n och hur urbaniseringen påverkar hyresgästernas tillgång till kontakt med natur i samband med utomhusvistelse. Stycket berör dessutom WHO's riktlinjer för målet med jämlikhet och ett hälsosamt åldrande utifrån ett internationellt perspektiv. Tanken med texten är att skapa helhetsförståelse för ämnet i sig och beskriva nuläget som en avslutning av

bakgrunden till detta arbetet vilket fokuserar på utomhusmiljö för hyresgäster på SÄBO.

Forskning pekar på att det råder en ojämн fördelning i landet kring tillgång till utomhusmiljöer på SÄBO där hyresgäster kan vistas (Dahlkvist et al. 2016, Nordin et al. 2017). Urbaniseringen innebär dessutom en förändring av människors tillgängliga utomhusmiljöer där kontakt med natur inte är tillgängligt på samma sätt för alla (van den Bosch och Ode Sang 2017, Maas et al. 2006). När utomhusmiljön ersätts med till exempel trafikerade stadsmiljöer och mindre natur kan människors hälsa påverkas negativt (van den Bosch och Ode Sang 2017, Moore et al. 2003), inte minst för hyresgäster på SÄBO där behov finns av att ta hänsyn till sköra människor med olika behov.

WHO har tidigare beskrivit att ett prioriterat mål är att uppnå jämlikhet och ett hälsosamt åldrande för alla, inom ramen för hur man ska hantera den demografiska utvecklingen och en utmaning som beskrivs är att äldre personer är olika och har olika förutsättningar. Vidare beskrivs vikten av stöttande fysiska och sociala miljöer för att främja både återhämtning, anpassning och psykosocial utveckling för äldre personer (2024), vilket till viss del kan bygga på forskning som påvisar att kontakten med utomhusmiljön och naturen har störst effekt på hälsan hos personer som är sköra (Ottosson och Grahn 1998 se Liljegren et al. 2024a)

3. Problemformulering

Utomhusmiljön kan bidra till flera hälsoeffekter och ökad livskvalitet för den växande gruppen sköra äldre personer på SÄBO trots att hinder och utmaningar förekommer kring det som berör utomhusmiljön för dem.

Inom ramen för omställningen av svensk hälso- och sjukvård, till en *"God och nära vård"* efterfrågas ett personcentrerat förhållningssätt där fokus är att sätta alla personers behov i fokus, inklusive sköra äldre personer på SÄBO (Sveriges Kommuner och Regioner 2024a).

Hyresgäster på SÄBO upplever att en god kontakt med personalen och en positiv fysisk miljö är viktiga faktorer som påverkar deras livskvalitet (Ericson-Lidman 2019). Personalen är i de allra flesta fall den avgörande länken för hyresgästernas tillgång till naturen och utomhusmiljön (van den Berg et al. 2020, Bengtsson och Carlsson 2013, de Boer et al. 2018). Att förstå personalens perspektiv kring hyresgästernas behov i kontakten med utomhusmiljön är därför mycket viktigt eftersom det kan ha en direkt påverkan på hyresgästernas livssituation.

4. Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka personalens upplevelse av utomhusmiljön för hyresgästerna, såväl i sin arbetsmiljö som i sin arbetssituation.

5. Metod

Kvalitativ metod användes då syftet för studien var att undersöka personalens upplevelse av utomhusmiljön för hyresgästerna. Moretti et al. beskriver att kvalitativ forskning lämpar sig speciellt för att få kunskap om människors perspektiv och upplevelser i nya forskningsområden (2011). Hyresgästernas behov i kontakten med utomhusmiljön, samspelet mellan hyresgäster och personal samt miljöns påverkan kan ses som en komplex situation där djup förståelse är nödvändig för att få en så tydlig bild som möjligt av personalens upplevelse i kontexten. Då kvalitativa datamaterial specifikt kan vara innehållsrika (Moretti et al. 2011) skapar metoden förutsättningar för att få en djup förståelse av fenomenet.

Empirin kommer från en pågående forskningsstudie kallad OUT-FIT och samlades in under 2022 som tre stycken inspelade fokusgruppsintervjuer vid tre olika SÄBO. Dessa beskrivs under rubriken Fokusgruppsintervjuer.

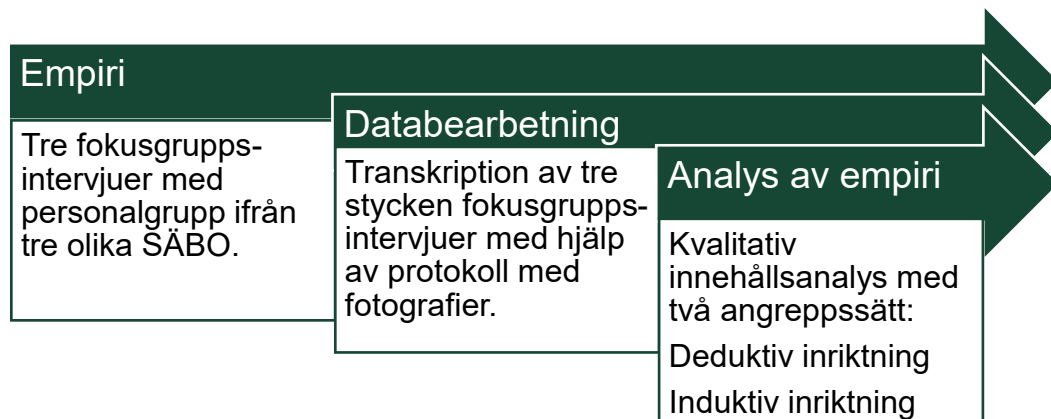
OUT-FIT-studien är ett tvärvetenskapligt projekt inom arkitektur, landskapsarkitektur samt vårdvetenskap och hälsa och drivs av forskare vid Göteborgs universitet i samarbete med forskare på Chalmers tekniska högskola, Sveriges lantbruksuniversitet och Högskolan i Gävle under åren 2021 till 2025. Målet med projektet är att äldre personer som bor på särskilda boenden får förbättrad livskvalitet genom ökad tillgång till utemiljöer, utevistelse och uterehabilitering (Liljegen et al. 2022)

Som extern forskare har jag arbetat utifrån ovanstående empiri där min förförståelse utifrån yrket som legitimerad fysioterapeut och med erfarenhet från kommunal primärvård varit en referens i arbetet. Förförståelsen innebar att jag kunde sätta mig in i deltagarnas upplevelser och förstå forskningsmaterialet utan att själv ha medverkat vid fokusgruppsintervjuerna. Då min bakgrund specifikt rör fysioterapi har jag försökt rikta uppmärksamheten extra under databearbetningen på övriga yrkeskategorier för att ge materialet rättvisa och inte låta min bakgrund påverka resultatet.

Forskningsmaterialet som jag använt bestod av tre stycken fokusgruppsintervjuer inspelade på ljudfiler på USB-minne, Word-dokument över det frågeformulär som användes vid dessa intervjuerna (Bilaga 1), protokoll med fotografier över platserna där intervjuerna ägt rum (markerade med tid och zon 1–4) samt Word-dokument med beskrivning av deltagarna. Urval och intervjuer genomfördes såtillvida av forskare från forskningsstudien OUT-FIT, och bearbetning och analys genomfördes av författaren till denna uppsats.

I följande kapitel presenteras platser och deltagare liksom tillvägagångssättet för fokusgruppsintervjuerna inledningsvis.

Därefter beskrivs databearbetning, arbetsgång och hur jag valt att arbeta med både ett deduktivt och ett induktivt angreppssätt i samband med min analys. Processen illustreras i sin helhet i figur 4.



Figur 4. Illustration av processen i sin helhet.

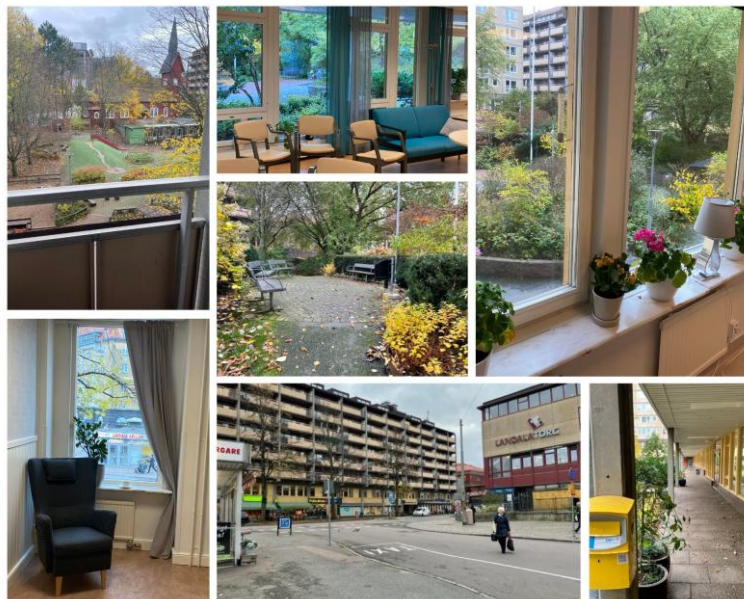
5.1 Platser

Tre strategiskt utvalda SÄBO i Göteborgsregionen ingick i forskningsmaterialet (Liljegren et al 2024a). En gemensam förutsättning för dessa inkluderade SÄBO'n var att alla fyra zonerna enligt Bengtssons modell (2015) skulle finnas representerade.

Det strategiska urvalet utgick ifrån Sveriges kommuner och Regioners (SKR) kommungruppsindelning som är ett dokument där kommuner har grupperats utifrån olika förutsättningar som tätortsstorlek, närhet till större tätort och pendlingsmönster (Sveriges Kommuner och Regioner 2023). Genom att utgå ifrån kommungruppsindelningen och därifrån välja tre kommuner med olika förutsättningar var ambitionen att få ett så varierande urval som möjligt.

Ett SÄBO var placerat centralt i stadsmiljö, ett annat på en ö med pendlingsavstånd till en mindre ort, lite lantligare, och det tredje i en närliggande förort till en stad, mitt i ett bostadsområde (Figur 5–7).

Det strategiska urvalet inkluderade utöver kommungruppsindelningen ett tillgänglighetsperspektiv till utomhusmiljön; antalet våningar vilket var olika för de olika SÄBO'na, från en enplansbyggnad till en nio våningsbyggnad. Ett ytterligare urvalskriterium var en variation på antal hyresgäster. De inkluderade SÄBO'na innehöll bostäder för mellan 35 till 84 stycken hyresgäster. I tabell 2 och 3 redovisas förutsättningarna för de tre olika SÄBO'na.



Figur 5. Illustration av de olika zonerna för SÄBO 1.

*Centralt foto samt de två till höger på raden längst ner, Helene Landin,
övriga foton Kristina Alsadius.*



Figur 6. Illustration av de olika zonerna för SÄBO 2.

Foto Kristina Alsadius.



Figur 7. Illustration av de olika zonerna för SÄBO 3.

Foto Kristina Alsadius.

Tabell 2. Tre SÄBO ned olika förutsättningar i miljön

SÄBO	1	2	3
Kommungrupp	A, Storstäder och storstadsnära kommuner	C, Mindre städer/ tätorter och landsbygds-kommuner	B, Större städer och kommuner nära större stad
Läge i kommunen	Centralt i staden	På en ö, i utkanten av orten	Utanför centrum
Antal våningar i byggnaden	9	1	2
Antal hyresgäster	84	35	71

Tabell 3. Zonernas specifika egenskaper

SÄBO	1	2	3
Zon 1	Stadsmiljö	Natur	Bostadsområde eller trädgård
Zon 2	Balkonger	Uteplatser Inglasat uterum	Balkonger
Zon 3	Delad parkliknande trädgård	Stor egen trädgård med ett trädäck och en damm	Egen trädgård i etage med både stenbeläggningar och gräs
Zon 4	Trafikerad stadsmiljö med affärer och närhet till allmän kommunikation	Skogen in på knutarna	Mitt i ett bostadsområde och med närhet till ett naturreservat

5.2 Deltagare

På de tre strategiskt utvalda SÄBO'na utfördes en fokusgruppsintervju per SÄBO. Deltagarna i fokusgruppsintervjuerna var mellan 3–5 stycken per fokusgrupp med följande yrken; leg. sjuksköterska, leg. arbetsterapeut, leg. fysioterapeut, undersköterska och aktivitetssamordnare. Totalt deltog 11 personer varav nio kvinnor och 2 män i ålderskategorier mellan 21 och 60 år (Tabell 4).

Tabell 4. Deltagare i fokusgrupp på de tre olika SÄBO

PersonID	Yrke	SÄBO	Kön	Ålder (år)	Arbetat på Respektive SÄBO
AT1	Arbetsterapeut	1	Kvinna	41 - 50	Mer än 6 år
USK2	Undersköterska	1	Kvinna	51 - 60	Mer än 6 år
AS3	Aktivitetssamordnare	1	Kvinna	51 - 60	4 - 6 år
FT 4	Fysioterapeut	1	Kvinna	31 - 40	Mindre än 1 år
SSK5	Sjuksköterska	1	Kvinna	51 - 60	1 - 3 år
SSK6	Sjuksköterska	2	Kvinna	41 - 50	1 - 3 år
USK7	Undersköterska/ aktivitetssamordnare	2	Kvinna	31 - 40	1 - 3 år
AT8	Arbetsterapeut	2	Kvinna	41 - 50	Mer än 6 år
FT9	Fysioterapeut	3	Man	21 - 30	Mindre än 1 år
USK10	Undersköterska	3	Man	41 - 50	Mer än 6 år
SSK11	Sjuksköterska	3	Kvinna	41 - 50	Mindre än 1 år

För att få en bred variation av upplevelser gjordes ett riktat urval till fokusgrupperna baserat på profession, antal arbetsår på respektive SÄBO, ålder samt kön (Liljegren et al. 2024b). Urvalet gjordes utifrån att dessa yrkesgrupper förekommer som personal runt hyresgäster på SÄBO (Socialstyrelsen 2024a).

Sjuksköterska, arbetsterapeut och fysioterapeut är legitimerad personal (Socialstyrelsen 2024a) som arbetar under hälso- och sjukvårdslagen (HSL) (Socialdepartementet 2017). Deras arbetsuppgifter beskrivs som hälso- och sjukvårdsinsatser. Arbetsterapeut (AT) och fysioterapeut (FT) beskrivs även som rehabiliteringspersonal då dessa utför rehabiliteringsinsatser (Sveriges arbetsterapeuter 2017). Omvårdnadspersonal som undersköterska (USK) och aktivitetssamordnare (AS) arbetar under socialtjänstlagen (SoL) (Socialdepartementet 2001). Undersköterskan har ett helhetsansvar kring patienten där arbetsuppgifter såsom hygien, klädsel, måltider, läkemedelshantering och larm är arbetsuppgifter som är vanligt förekommande (Socialstyrelsen 2021). Cheferna på de inkluderade SÄBO'na valdes att exkluderas från fokusgruppsintervjuerna då man såg en risk att dessa kunde ha en hämmande effekt i diskussionerna. Däremot involverades cheferna i rekryteringen av personalen då forskargruppen önskade personal med så stor erfarenhet av att ha arbetat på respektive SÄBO som möjligt.

5.3 Fokusgruppsintervjuer

Fokusgruppsintervjuerna utfördes som semistrukturerade intervjuer och genomfördes i samband med en gåtur på varje SÄBO genom de fyra zonerna. Gåturen innebär att en specifik miljö studeras eller utvärderas kvalitativt, på plats under en promenad (de Laval 2014)

Fokusgruppsintervju som är en gruppdiskussion där ett ämne diskuteras utifrån ett forskningssyfte (Gill et al. 2008) bidrog till att skapa förutsättningar för att få en helhetsförståelse eftersom de olika yrkesgruppernas perspektiv kunde få komma fram liksom perspektiv kring deras arbete som grupp.

Två intervjuare (benämnda gåtursledare), den ena fysioterapeut, specialist i äldres hälsa, masterexamen i landskapsarkitektur och doktorand inom vårdvetenskap och arkitektur vid Göteborgs universitet och Chalmers och den andra landskapsarkitekt LAR och lektor i miljöpsykologi vid Sveriges lantbruksuniversitet, ansvarade för de tre intervjuerna vilka varade cirka 90 minuter per intervju. Den ena gåtursledaren ansvarade för att frågorna ställdes utifrån ett förutbestämt formulär med semistrukturerade öppna frågor (bilaga 1). Den andra ansvarade för ljudinspelningen och kunde även ställa ytterligare frågor som dök upp under gåturen.

För att få förståelse för de fyra zonerna, vilka utgör olika delar av miljön passar gåtursmetodik specifikt bra då alla delar naturligt kan involveras under gåturen. I samband med gåturen kunde även tillgänglighetsaspekter som rörde hyresgästerna och personalens arbetsmiljö och arbetssituation få komma fram vilket de Laval beskriver kan vara en typ av användningsområde för en gåtur (2014).

Alla deltagare i fokusgruppen fick utrymme under gåturen att framföra sina synpunkter utifrån sin profession och sin erfarenhet. Deltagarnas synpunkter innebar olika infallsvinklar som var viktiga för dem. Gill et al. beskriver att en fördel med semistrukturerade intervjuer är att spontana följdfrågor enklare kan få komma fram liksom olika infallsvinklar (2008).

Intervjun började med en bordsdiskussion i zon ett där deltagarna fick information om syftet med forskningsprojektet, gåtursledarnas bakgrund samt fick fylla i formulär om etiska aspekter.

Deltagarna i fokusgruppen fick även i samband med detta presentera sig själva samt sin profession och svara på frågan om deras egna upplevelser av kontakt med utomhusmiljön. Intervjuerna valde att lyfta frågan om personalens egna upplevelser för att bryta isen och komma i kontakt med forskningsområdet utifrån personalens egen erfarenhet först. Därefter var fokus, hyresgästernas situation.

Därefter fortsatte intervjun i samma rum och vidare till zon två, tre och i viss mån zon fyra på platser som deltagarna valde spontant i sin fysiska arbetsmiljö.

Gåtursledaren som ansvarade för frågorna informerade om de olika zonernas innebörd och uppmärksammade under inspelningen när man befann sig i respektive zon. Därefter fördes en diskussion med deltagarna som förklarade vilka platser som var betydelsefulla och representativa för de olika zonerna. Vid dessa platser stannade man för diskussion.

Slutligen samlades alla för en gemensam diskussion kring utomhusmiljön och de frågor som samtalats om under gåturen. Platserna fotograferades av gåtursledarna efter intervjuerna. Fotografierna användes i ett protokoll där även tidsangivelser i gåturen för de olika zonerna märktes ut.

5.4 Databearbetning

Jag transkriberades ljudfilerna ordagrant i tre stycken Word-dokument. Betydelsefulla ljud som till exempel skratt eller ljudet från regn noterades utöver vad som sades av deltagarna.

Protokollet med fotografierna användes vid transkriberingen för att kunna förstå innehållet utifrån platserna. Zonerna noterades inom parentes i det transkriberade dokumentet. Då deltagarna presenterade sig med yrkestitel i inledningen noterades även yrkestiteln i det transkriberade dokumentet.

Efter arbetet med transkriberingen gjorde jag platsbesök på de tre involverade SÄBO'na i syfte att säkerställa min förståelse för forskningsmaterialet.

5.4.1 Analys av empiri

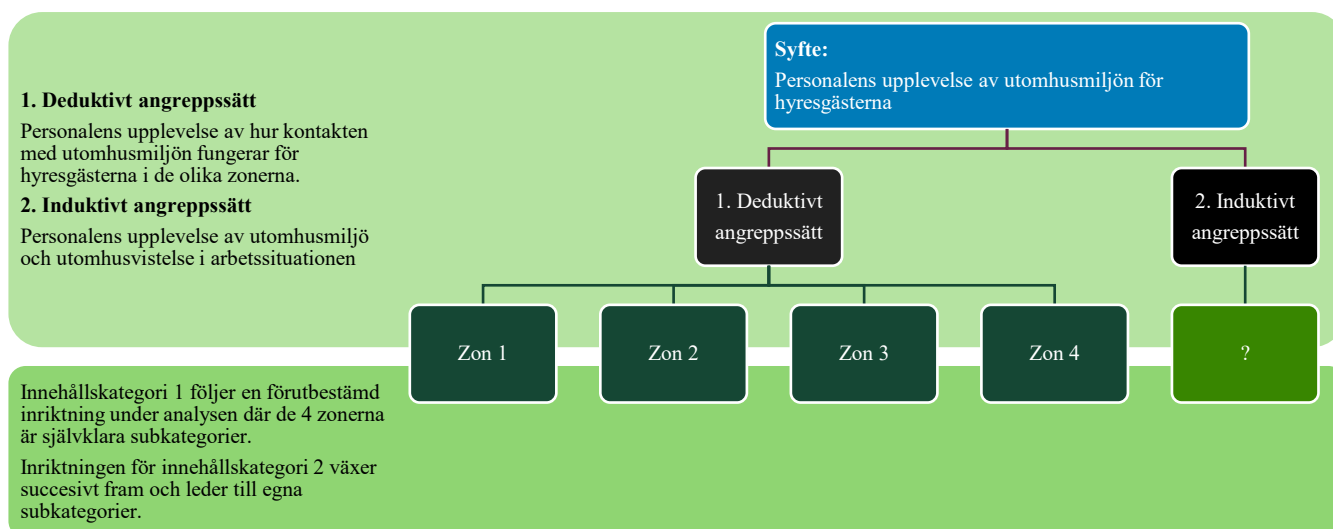
Kvalitativ innehållsanalys

Metoden för databearbetningen var kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman 2004). Det är en metod som syftar till att organisera stora mängder datamaterial som följer gemensamma mönster till olika kategorier eller tema. Den går att tillämpa på material från en mängd olika datainsamlingsmetoder inte minst från fokusgruppsintervjuer (Hsieh & Shannon 2005). Tidigare forskning beskriver att metoden ger utrymme för flexibilitet i stor omfattning inte minst eftersom den kan användas både kvalitativt och kvantitativt och med induktiv och deduktiv ansats (Granskär & Höglund-Nielsen 2007, Elo & Kyngäs 2008).

Jag valde metoden då det är en erkänd metod inom vårdforskning (Lindgren et al. 2020) och det aktuella projektet rör en kontext som relaterar till hälso- och sjukvårdsprocesser. Det finns även beskrivet att det inte är nödvändigt att forskaren själv varit den som samlat in forskningsmaterialet vilket var passande utifrån min situation (Schreier 2012).

Vid analysen, för uppdelning av innehållskategorier har jag använt två olika angreppssätt; *deduktivt och induktivt* angreppssätt.

I detta avsnitt beskrivs hur jag har arbetat med de olika angreppssätten, vad dessa innebär samt bakgrunden till att kombinera två olika angreppssätt inom ramen för kvalitativ innehållsanalys. I figur 8 finns en illustration över hur empirin delats upp för vidare analys under processen.



Figur 8. Illustration över deduktivt och induktivt angreppssätt i processen.

Det deduktiva angreppssättet innebär att förfarandet sker utifrån existerande teori (Hsieh och Shannon 2005). Den tidigare teorin kan användas som bas för att kategorisera innehållet i förväg (Lindgren et al. 2020). Hsieh & Shannon benämner denna riktad innehållsanalys (2005). Det kan innebära att förutbestämda mallar eller modeller används (Granskär & Höglund-Nielsen 2007). Det deduktiva angreppssättet användes för att inkludera den bakomliggande zonmodellen ifrån fokusgruppsintervjuerna eftersom det föll sig naturligt att var och en av de fyra zonerna skulle framträda i resultatet på ett tydligt sätt.

För att inte begränsa mig under analysen och för att få ett så mångfacetterat resultat som möjligt användes även ett induktivt angreppssätt. Det gjordes även utifrån att forskningsmaterialet innehöll aspekter som inte direkt kunde härledas till endast en speciell zon utifrån den bakomliggande modellen. I det induktiva angreppssättet är utgångsläget öppet och förutsättningslöst (Granskär & Höglund-Nielsen 2007). Det innebär att jag kunde sätta mig in i ett nytt område utan att känna mig begränsad.

Induktiv ansats kan beskrivas som konventionell innehållsanalys och används ofta när syftet är att beskriva ett fenomen. Forskarens uppgift är att hitta kategorier och namnge dem utifrån datamaterialet (Hsieh & Shannon 2005). Krippendorff benämner den induktiva ansatsen som textdriven (Krippendorff 2013 se Graneheim et al. 2017). Analysen är inriktad på att få fram mönster och svar från en större mängd text. Forskningsfrågan kan på så vis successivt få växa fram efter innehållet (Krippendorff 2004). Lindgren et al. beskriver att olika faktorer såsom syfte med studien, datakvalitet samt forskarens bakgrund kan tillsammans styra inriktning på hur metoden ska tillämpas (2020). De olika faktorerna har påverkat mitt sätt att se på metoden och använda den på ett passande sätt utifrån mitt utgångsläge som extern forskare. Det finns även beskrivet att inriktningarna tidigare har kombinerats i forskningsprojekt (Graneheim et al. 2017).

Arbetet med databearbetningen genomfördes under perioden januari 2023 till juni 2023. I det första steget läste jag igenom allt forskningsmaterial som en helhet flera gånger. Jag lade mest fokus på transkriptionerna men läste även igenom övrigt forskningsmaterial som till exempel frågeformuläret.

Därefter märkte jag ut de meningsbärande enheterna med färgpenna i de tre transkriptionerna. I nästa steg lyfte jag ut de meningsbärande enheterna i en gemensam tabell där alla tre fokusgruppsintervjuerna sattes ihop i samma dokument (Tabell 5).

Tabell 5 Exempel på hur en meningsbärande enhet lyftes ut i en tabell med sidnummer, textID, personID och en betydelse.

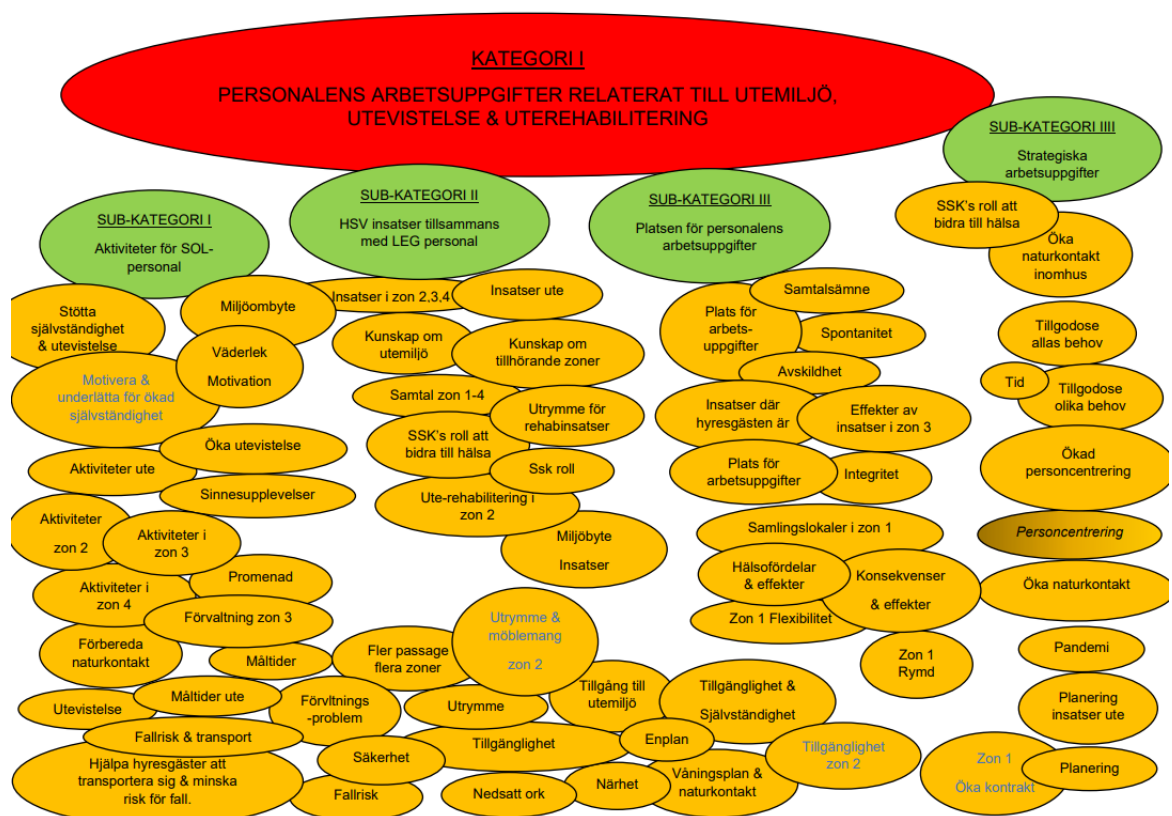
Sidnr.	TextID	PersonID	Meningsbärande enhet	Kod
10	ID:64	AT1	om vi pratar om någonting så kanske pratar vi gärna om det gröna och växterna och årstider och ... men det är därför jag tycker det är fint på tvåan. Betydelse: Natur som samtalsämne med hyresgäster	Samtalsämne

De meningsbärande enheterna kompletterades med sidnummer från transkriptionsdokumentet, ett unikt textID, en personID och en kod. Koden använde jag som en etikettmärkning senare för att kunna para ihop meningsbärande enheter med likande innehåll.

Jag kondenserade alla meningsbärande enheterna separat i tabellen och skrev ut en kort sammanfattning av essensen, bestående av en viss grad tolkning under varje meningsbärande enhet.

Den korta sammanfattningen som jag kallade "betydelse" färgmärktes i tabellen (Tabell 5). Det innebar att innehållet effektivare kunde analyseras i det stora materialet. För att kondensera de meningsbärande enheterna använde jag transkriptionerna där sammanhanget för varje meningsbärande enhet behövde lyftas fram eftersom vissa meningsbärande enheter kunde upplevas vaga och behövde förstås i ett större sammanhang. Även de meningsbärande enheterna i transkriptionerna kompletterades med textID för att enklare kunna identifieras under analysarbetet.

I nästa steg använde jag ett Worddokument där jag skapade textrutor (bubblor) med koderna (Figur 9). Dokumentet användes som ett pussel där jag flyttade runt och grupperade koder med likande innehåll. Pusslet formade slutligen de olika innehållskategorierna och subkategorierna (Figur 10). I detta steg gjordes ett urval där vissa koder sorterades bort. Graneheim et al. (2017) beskriver att innehållskategorier kan innehålla både saker, åsikter eller upplevelser. För att förklara vad en innehållskategori är använder de ett tydligt exempel med ett varuhus som innehållskategori. Varuhuset i sin tur innehåller olika avdelningar vilka kan beskrivas som subkategorier (Graneheim et al. 2017).



Figur 9 Processen under analysarbetet

(Kod med liknande innehållsgrupperas tillsammans i en Word-fil)

5.5 Avgränsningar

I studien har personalen en företrädande roll för hyresgästerna. Det innebär att de talar utifrån sin erfarenhet av många olika hyresgäster, även de som inte själva kan beskriva sina upplevelser. Det är alltså endast utifrån personalens beskrivning av sin upplevelse som studien är baserad. Studien utgår ifrån att personalen ser hyresgästernas behov i sin arbetssituation.

6. Etiska överväganden

I detta avsnitt presenteras aktuella etiska aspekter.

Att förhålla sig till god forskningssed:

Innan studien påbörjades och forskningsmaterialet lämnades över till mig fick jag ta del av den etikansökan till Etikprövningsmyndigheten som gjorts för att få utföra fokusgruppsintervjuerna med personalen (diarienummer: 2020–06643).

Jag fick även ta del av den skriftliga informationen som lämnats till deltagarna inför fokusgruppsintervjuerna. Personal som deltog i fokusgruppsintervjuerna hade bekräftat sitt samtycke skriftligt och de deltog frivilligt.

Jag fick även muntlig och skriftlig information kring den lagstiftning som rör inspelat forskningsmaterial inom hälso- och sjukvårdssammanhang. Något som visade sig vara viktigt rörde hanteringen av forskningsmaterialet som var sparad på ett USB-minne. Detta skulle förvaras i ett låst brandsäkert skåp.

Jag löste detta genom en överenskommelse med chefen på min arbetsplats inom hemsjukvården och kunde använda ett låst brandsäkert skåp som tillhörde verksamheten. Det innebär att all transkribering även skedde i ett kontor i verksamhetens lokaler där jag direkt kunde låsa in materialet efter att ha arbetat med det.

Hänsyn till forskningspersoner och andra intressenter:

I samband med transkriberingen valde jag att benämna personalen enligt ett kodsysteem som innehöll en siffra samt yrkesförkortning trots att dessa presenterat sig med förnamn. Det gjorde jag för att ingen personlig information kring någon deltagare skulle komma fram. Kodsysteemet sparades endast på min dator som inte förvarades i samma skåp.

I samband med besöken på de involverade SÄBO'na mötte jag personal och hyresgäster. Fotografier togs endast på miljön och innehöll inga personer eller namn.

7. Resultat

7.1 Kategoriernas sammanhang och struktur

Två innehållskategorier har skapats utifrån studiens syfte som var att undersöka personalens upplevelse av utomhusmiljön för hyresgästerna. Dessa presenteras övergripande nedan. I figur 10 finns en schematisk bild över innehållskategoriernas struktur och innehåll. Efter figur 10 presenteras en fullständig beskrivning av innehållskategori I och II med tillhörande subkategorier.

Den första innehållskategorin beskrivs som kontakt med utomhusmiljö och innehåller fem subkategorier; naturkontakt samt kontakt med utomhusmiljön i zon 1, 2, 3 och 4.

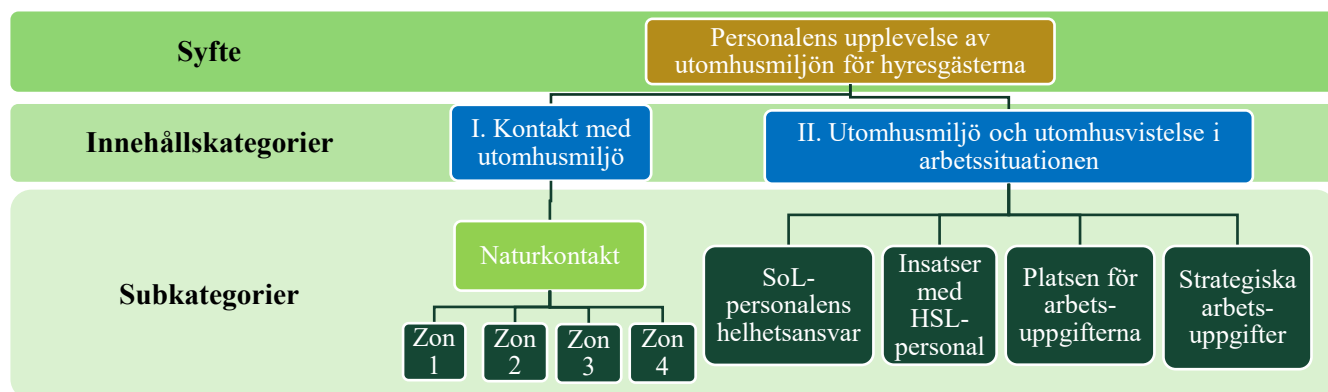
Naturkontakt handlar övergripande om själva kontakten med naturen i alla zonerna. Kontakt med utomhusmiljö i zon 1, 2, 3 och 4 handlar om upplevelsen av hur kontakten med utomhusmiljön fungerar för hyresgästerna i de fyra zonerna enligt all involverad personal. Det innebär både hur kontakten med utomhusmiljön upplevs samt hur den fungerar och används rent praktiskt.

Den andra innehållskategorin beskrivs som utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen. Den handlar om arbetsuppgifter, arbetssätt och var själva arbetet bedrivs i relation till utomhusmiljö och utomhusvistelse.

Kategori två innehåller fyra subkategorier vilka även illustreras i figur 10.

En uppdelning har skett mellan två yrkesgruppers upplevelser i sin arbetssituation, SoL-personal och HSL-personal.

Undersköterska och aktivitetssamordnare är SoL-personal som har sin arbetsplats i samma byggnad som hyresgästerna och som finns nära hyresgästerna i dess vardagliga liv. HSL-personal är SSK, AT och FT vilka utför hälso- och sjukvårdsinsatser hos hyresgästerna utefter hyresgästernas behov. Insatserna kan vara både kortvariga och långvariga. I flera fall har de en annan byggnad eller arbetsplats som de utgår ifrån och från vilken administrativa arbetsuppgifter kan utföras. En ytterligare uppdelning av kategori två är platsen för var arbetsuppgifter utförs tillsammans med hyresgästerna, för båda yrkesgrupperna. Den sista uppdelningen rör de strategiska arbetsuppgifterna som även de inkluderar båda yrkesgrupperna.



Figur 10. Schematisk bild över kategoriernas struktur och innehåll

7.2 Kategoriernas innehåll

I detta stycke presenteras innehållet för respektive kategori.

7.2.1 Kategori I, Kontakt med utomhusmiljö

Naturkontakt

Naturkontakt handlar övergripande om själva kontakten med naturen i alla zoner. Personalen uppmärksammar naturkontakt specifikt för alla och ser framför allt fördelar med den, speciellt när den är nära och rik på upplevelser.

De beskriver olika sinnesupplevelser som viktiga både genom syn och dofter ifrån naturen. Viktigt är enligt personalen, att alla hyresgäster oavsett funktionsförmåga kan komma nära och få kontakt vilket citatet betonar;

"På innergården så ser du syrenerna i samma höjd som fönsterna. När de öppnar fönsterna så luktar det ljuvligt. Så nära, man sitter i rullstolshöjd. Så. Det är perfekt." ID:17

Värmen från solen, solsken och dagsljus uppskattas särskilt, och den bästa miljön skulle erbjuda både morgon- och kvällssol enligt personalen. De beskrivs dock att inte enbart traditionellt vackert väder är optimalt utan att hyresgästerna har behov av en variation av väder och årstider vilket citaten bekräftar;

"Vi kan ju även gå ut när det regnar, det som är ju halva grejen är ju som att komma ut, även. Det ska ju inte bara vara solsken, utan att få vinden i håret. Det kan vara lite snö i luften liksom, såna grejer. Att de får ju som allt. Och det tror jag att de måste kunna känna av årstiderna, ähm vilket är väldigt viktigt." ID:283

"det spelar ingen roll om det är vår, vinter, sommar eller höst. Att bara de får komma ut en liten stund gör mycket för dom" ID:6

Naturkontakt fungerar även som samtalsämne, skapar minnen och kan motivera hyresgästerna att engagera sig med utomhusmiljön; *"Dom var ju väldigt nöjda där, när ni var ute i julas. Det var snöigt! Skratt... Det var ju väldigt prat om det efteråt."* ID:145

"det är ofta de här grejen när det är extremväder som är den som de kommer ihåg. Är det fint väder och sol, nå det är inte, skratt. Det pratar man inte så mycket om efteråt för det är skönt. För det andra är skönt på ett annat sätt. Det är mer minnen kvar." ID:147

"Så jag var ute med en av våra pensionärer för ett tag sedan och då var det fortfarande vitsippor nere i skogen. Så det är minnen och sånt! Som de lever upp med. Mm...När man ser rosorna knoppas." ID:358

"Sen har vi en padda som kommer. Dom kan vara mer intressanta att prata om när dom kommer, dyker upp." ID:219

Den gemensamma kontakten med naturen beskrivs dessutom vara ett sätt för att enklare kunna etablera en relation inför en arbetsuppgift;

"Man kommer in till någon. Om man inte går rakt fram och säger, jag ska lägga om ett sår. Utan man kanske säger någonting, någon trevlighet och då tar man ju ofta vädret och huset och det är mörkt och det är ljust och det är grönt och det är, vilka blommor det är som blommar just nu"
ID:94

Personalen beskriver vidare att de kan dela hyresgästernas uppskattning av naturen; *"Jag tänker att när jag blir gammal vill jag ha så nära som möjligt till, så jag bara kan sträcka mig, så"* ID:40

"Och det tycker jag är så fint att det gröna kommer in." ID:65

"Det är ju det som vi tycker är viktigt hos oss på min, våran enhet. Vi vill ha mycket växter, vi tycker det är jätteviktigt!" ID:293

Kontakt med utomhusmiljön inifrån byggnaden och ut

Här nedan beskrivs kontakten med utomhusmiljön i zonerna 1, 2, 3 och 4. I figur 12, efter beskrivningarna sammanfattas sedan personalens identifierade behov och iakttagelser utifrån alla zonerna i syfte att tydliggöra resultatet av den deduktiva analysen.

Zon 1

När hyresgästernas hälsa försämras och deras energi minskar blir kontakten med utomhusmiljön i zon ett särskilt viktig. Personal uttrycker att det finns ett behov av att ha en koppling till den yttre världen i dessa situationer vilket citatet beskriver; *"de blir ju dåliga efter hand, blir sämre i sitt tillstånd och då blir det ju till slut att de inte ens orkar sitta uppe. Å då blir det liksom att vi öppnar upp fönstret, om de är så pass medvetna om det så att, men vi öppnar ju upp fönstret om de vill ha luft. Att de känner liksom, så dom får in lite grann utav ljus och ljud och sådant där, utifrån." ID:119*

För hyresgästerna kan kontakten genom fönstret både vara positiv och negativ och det kan vara oerhört betydelsefullt för hyresgästen vilka intryck som hen exponeras för vilket citatet ger ett exempel på;

"Han har rummet, många av dem har rum mot gatan. Det är knappt så de ser träd. Han sitter och tittar på tandläkaren hela dagen. Och så är han dement också så det är det han pratar om och då blir det lite det att, att han missar så mycket av det. Han är sängliggande, han kommer inte upp." ID:15

En attraktiv kontakt med det som är utanför ett fönster kan motivera en hyresgäst till att ta nästa steg enligt personalen. Ett steg som kan innebära social kontakt eller en möjlighet till fysisk aktivitet. För övrigt betonar personalen vikten av att den fysiska miljön är anpassad och kan justeras efter den enskilde hyresgästens behov samt att den kan erbjuda skydd och komfort som tex skydd från starkt solsken. Citatet beskriver hur personalen får stöd genom den fysiska miljön i att motivera hyresgästerna till att ta nästa steg utåt för sociala aktiviteter och liknande. *"Men de stora fönsterna är ju bra just också, de har ljusinsläpp och man ser vad som händer på andra sidan. Du ser om någon sitter där om du ska bemöda dig att gå runt och gå ut och sätta dig." ID:174*

"Det finns inspirationskällor här på avdelningen som också gör att man. Det kan också smitta av sig till de som bor här. Och också skapa tillfällen till att. Att inte steget är så långt." ID:95

Zon 2

Balkonger och uteplatser upplevs av personal som särskilt viktiga för hyresgäster med nedsatt ork vilket citaten nedan beskriver;

"på sommaren, våren sommaren hösten. Dom som inte orkade komma, åka ner. Då gjorde vi fint. Vi hade blommor, växter och tomater och lite sånt. Då fick dom sitta där och vi hade sådana som kunde sitta hela fm eller em bara för att njuta utav solen och alltihopa. Men det var i stället för att gå ner. För de tyckte det var för långt det sista." ID:43

"det var dit dom orkade gå liksom. Och då var det balkongen." ID:44

Zon 2 kan innebära en möjlighet att få uppleva utomhusmiljön utan att lämna själva byggnaden. Optimala balkonger ska ha tillräckligt med utrymme, god komfort och eventuellt inglasning som kan skydda mot regn eller ogynnsam väderlek enligt personalen. En vacker utsikt, gärna träd eller en möjlighet att titta på förskolebarn ifrån zon två kan innebära att zon två blir mer attraktiv " när vi sitter här högt upp också, så har vi ju som full utsikt, och framför allt nu när alla träd kommer upp och. Så det är väldigt bra! ID:303

. Zon två kan innebära en möjlighet att plantera och aktivera sig, ibland tillsammans med anhöriga. En ytterligare viktig funktion kan vara för att lugna otrygga hyresgäster vilket beskrivs i citatet; *"Sitta med patienter som är oroliga, och få bemöta deras oro för de är ju. Det sätter ju sig i kroppen. Å då skulle det här kunna vara en jättebra miljö."* ID:85, men det kräver att den fysiska miljön är fri från störande ljud som exempelvis trafikbuller.

Dessutom kan zon två utnyttjas för olika aktiviteter som bingo eller gymnastik och den har även visat sig vara värdefull under pandemin som ett privat utrymme för hyresgäster där de har kunnat ha små kalas och haft kontakt med anhöriga. Plexiglasskärmar underlättade i den fysiska miljön specifikt under pandemin. Placeringen av zon två är betydelsefull. Ett centralt placerat uterum kan exempelvis främja spontana möten mellan hyresgästerna.

Den fysiska miljön kan även stötta hyresgästernas självständighet vilket beskrivs vara viktigt; *"Dom vill kunna sköta sig själva också."* ID:75, speciellt för dem som är beroende av hjälpmedel vilket citatet lyfter; *"om du har en dubbeldörr så kan man ju öppna upp bägge dörrarna om du har bred rullstol. Då är det lättare för dem att komma ut."* (ID:315)

De behöver vara god framkomlighet och inte övermöblerat, och breda passager, god tillgänglighet och automatiska dörröppnare kan vara av betydelse. Personal önskar även att möblemanget är anpassat och flexibelt med hög och sänkbara funktioner och hjul.

Zon 3

Personalen beskriver hur tillhörande trädgårdar, innergårdar och utomhusmiljöer med trädäck används och upplevs. I vissa fall ägs de inte av själva boendet men används ändå som deras utomhusmiljö. Zon 3 erbjuder andra aktiviteter och funktioner än tidigare beskrivna zoner. De betonar vikten av sociala kontakter i zon 3 vilket beskrivs i nedanstående citat och som innefattar kontakten, både med hyresgäster och anhöriga.

"Man ses vid olika tillfällen så då får man, då kanske jag följer med dig tillbaka till din avdelning eller en sväng innan jag åker in till mig." ID:233. Anhöriga, som ofta kan vara äldre eller ha nedsatt ork spelar en viktig roll genom att ta med hyresgästerna på promenader. Det innebär att den fysiska miljön i zon tre behöver ha god tillgänglighet, exempelvis med dörrautomatik för att minska fallrisker för alla vilket beskrivs i citatet; *"man tänker på att det är många anhöriga som vill ta ut sina boende,*

dom som bor här. Att det också underlättar för dom som ofta kanske också är lite skröpliga.”
ID:268

Enplansbyggnader underlättar självständig interaktion emellan avdelningarna eftersom hyresgästerna enkelt kan passera; ”Och händer det någonting så att man vill in så finns det ju alltid dörrar nära. Man kanske inte kommer till sin avdelning men man kan komma in, ganska snabbt. På alla ställen.” ID:210

I vissa fall beskrivs även att hyresgäster haft umgänge och aktiviteter med grannar i närområdet som till exempel genom boulespel med studenter. De faktorer som ökar användningen av zon 3 är enligt personalen breda dörrar, jämt underlag och bänkar att vila på. Medan faktorer som begränsar användningen av zon 3 är nivåskillnader, långa avstånd och flera våningsplan vilket beskrivs nedan; ”du har en trappa så du måste gå upp igenom äh, eller så får man gå liksom genom en kringelkrok, komma upp och så gå tillbaka in igen, för att verkligen komma åt den trädgården.” ID:352 Områden med tak som illustreras nedan kan även främja utomhusvistelse när väderleken är ogynnsam enligt personalens beskrivning.



Figur 11. Illustrerar en sträcka utomhus som används flitigt för skyddade utomhuspromenader av hyresgästerna.

Foto: Kristina Alsadius

Zon 4

Personalen upplever att grannskapet och omgivningen påverkar hyresgästernas livskvalitet. I zon 4 finns emellanåt möjlighet att få ta del av betydelsefulla upplevelser som innefattar service, kommunikation, natur och social kontakt vilket följande citat beskriver; ”det är ju inte bara natur, det finns ju också en liten affär och en liten krog och sådana här som de kan ta sig ett glas vin. Så det är många som gör det på somrarna här.” ID:353

”Jag ser ju fördelarna med att det finns alla möjliga saker i närheten, apotek och lite.” ID:116

”Om det är i trädgården eller här, eller om det är närområdet. Ett antal patienter som gärna, betyder mycket för dem att komma ut ett antal gånger om dan. Om det är bara för att röka eller gå till systemet det finns varianter också. Så att vissa är ju väldigt självständiga. Och då ser man, det betyder mycket för dem. Dom måste ut.” ID:23

En populär aktivitet som beskrivs är när personal och hyresgäster transporteras tillsammans i specialcykel. Denna transport uppskattas särskilt då den underlättar

längre utflykter på kort tid vilket är värdefullt eftersom det kan finnas en begränsad tid för utomhusaktiviteter i zon 4 inom ramen för egentid. Personal beskriver att de ibland har ansvar som kontaktperson och att hyresgästers egentid med dem kan användas för exempelvis promenader i zon 4. *"vi har ju sådana här med egentid och sånt så då försöker vi verkligen att komma ut i områdena."* ID:289 *"30 minuter i veckan och pensionären väljer då själv vad de vill göra med kontaktpersonen. Jag är ju kontaktperson för två. Då väljer de själva vad dom vill göra. Men de kan också spara ihop tid så de kan få två timmar."* ID:370

Personal tycker att ett längre avstånd till butiker är en nackdel eftersom hyresgästerna önskar göra både små och större inköp emellanåt, som godis, cigaretter och kläder.

Zon 1	Zon 2	Zon 3	Zon 4
Utföra omvårdnad och insatser för hyresgäster i ett försämrat hälsotillstånd.	Stötta och underlätta utevistelse för hyresgäster med nedsatt "ork".	Stötta och underlätta alla slags sociala kontakter.	Stötta och underlätta hälsofrämjande upplevelser; service, kommunikation, socialt och natur.
Erbjuda hyresgäster kontakt med sin omvärld.	Erbjuda samlingsplatser med mindre risk för smittor.	Erbjuda variation av hälsofrämjande aktiviteter till exempel måltider, spel, fysisk aktivitet och musik.	Relationsskapande mellan personal och hyresgäster.
Stötta och underlätta motivation till förflyttning och aktiviteter till övriga zoner.			Självförverkligande



Positiv påverkan

Anpassade fönster med attraktiv utblick
Utrymme, god komfort, skydd mot olika väderlek på balkonger.
Breda passager, god tillgänglighet genom t ex dörrautomatik,, enplansbyggnader, jämt underlag och bänkar för vila. Områden med tak i den tillhörande trädgården eller utomhusmiljön.
Närhet till natur och kommunikation i omgivningarna.



Negativ påverkan

Ofördelaktiga utblickar genom fönster.
Begränsad framkomlighet och övermöblerade balkonger.
Nivåskillnader, långa avstånd och många våningsplan för att nå tillhörande utomhusmiljö.
Långa avstånd till butiker och service.

Figur 12. Sammanfattar personalens identifierade behov samt hur de kan påverkas i den fysiska miljön.

7.2.2 Kategori II, Utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen

SoL-personalens helhetsansvar

SoL-personal som USK och aktivitetssamordnare beskrivs vara den viktiga länken för att stötta och genomföra övergripande kontakt med utomhusmiljö och utomhusvistelse utifrån sitt helhetsansvar vilket nedanstående citat pekar på;

"jobbar heltid och vi gör ju allt...i, ja vi ser till att de kommer ut följer dem ut. De flesta behöver hjälp antingen om de sitter i rullstol eller om dom går med rollator eller vad som helst så behöver dom flesta stöttning idag. Och då följer vi dom dit dom vill oftast." ID:1

Det arbetet inkluderar att hjälpa hyresgäster att transportera sig emellan och inom zonerna på ett säkert och tryggt sätt och minimera risken för fallolyckor. *"Asfalten lutar väldigt. Den är väldigt ojämn. Om man går med rollator så går man så och så tjoong...och så är man nere i buskarna. Ja helt på den sidan lutar det väldigt. Och det är därför det står en kona där också. För att där kan man nästan tippa."* ID:103

Deras arbete innebär att hjälpa hyresgäster med varierande hjälpmedelsbehov; vissa rör sig utan hjälpmedel och andra har till exempel rollator eller rullstol.

Personalen ser fördelarna med ett plant underlag för att minimera vissa av riskerna. De strävar även efter att förhindra obehag eller smärta under transport vilket citatet belyser; *"Det är klart att det är lättare på asfalten om du sitter i rullstol och så för det blir ju inte så guppigt. Det kan vara ett litet gupp eller så och då blir det, är de känsliga eller dom har ont kanske, kroppen eller. Det behöver inte vara sån stor grej, men att de känner av det på något sätt, även om det är avlastningsdyna och såna grejor blir det här lilla guppet asså att det blir liksom aj, oj. Eller så säger de aj fastän de blir rädda i stället. Att man kanske inte litar 100 procent på den som kör."* ID:111

Personalen är dessutom medvetna om att transport mellan zonerna kan innebära möjlighet för hyresgästerna till fysisk aktivitet som de beskriver vara viktigt för dem. *"Att dom får den motionen som de kanske behöver för att må bra när de går hit och tillbaka också."* ID:41

De behöver dock alltid ta hänsyn till hyresgästernas begränsningar och som exempel; hjälpa hyresgästerna att hushålla med deras energi om de har nedsatt ork. *"samtidigt kan det vara att det tar på den energin så det finns inte energi för någonting annat, den dagen"* ID:42 SoL-personal beskriver på olika sätt hur deras säkerhetsansvar över hyresgästerna kan stöttas i den fysiska miljön och på så sätt underlätta kontakt med utomhusmiljön och utomhusvistelse för hyresgästerna.

"Och här är ju fördelen att man, det som händer eller dom som kommer och går, har man ju lite koll på här." ID:251 De upplever att enplansbyggnader är idealiska eftersom de då har god möjlighet att övervaka hyresgäster som är utomhus. Enplansbyggnader förenklar för både hyresgäster och personal eftersom de snabbt kan komma ut, vilket öppnar upp för fler utomhusaktiviteter. Flera ingångar in till bygganden beskrivs som en fördel. Personalen upplever att det är en trygghet att hyresgästerna alltid kan komma in i byggnaden fastän om det inte alltid är till sin avdelning. *"Och händer det någonting så att man vill in så finns det ju alltid dörrar nära. Man kanske inte kommer till sin avdelning men man kan komma in, ganska snabbt. På alla ställen."* ID:210

En ytterligare säkerhetsuppgift som de beskriver är, att se till att hyresgäster med demenssjukdom inte lämnar området i samband med utomhusvistelse. *"Det är ju ingen som kan smita åt andra hållet men där är ändå öppet inåt."* ID:278

Aktiviteter och måltider utomhus

Inom ramen för helhetsansvaret som rör utomhusmiljö och utomhusvistelse för hyresgästerna engagerar sig SoL-personalen i enskilda aktiviteter och gruppaktiviteter, som grillning, bollspel och musikunderhållning. Måltider och fikastunder, som oftast äger rum inomhus uppskattas när de serveras utomhus. *"Efter frukost eller när det är frukost vill de gärna sitta här ute, elvafikat har vi liksom alltid härute."* ID:328 *"Bara sätta sig ute och ta fikan blir ju en aktivitet!"* ID:216 *"Försöker vara ute, fredag ska vi grilla."* ID:4 *"Och så hade vi musik utanför."* ID:32

Egentid för hyresgäster i utomhusmiljö

Genom kontaktmannaskap för SoL-personalen erbjuds egentid med hyresgästerna vilket ger dem viss möjlighet att välja aktivitet och plats. Under egentiden beskrivs att SoL-personalen har större möjligheter att stötta den enskilde med till exempel besök i utomhusmiljön lite längre ifrån byggnaden eftersom de har sammanhängd tid avsatt. *"vi har ju sådana här med egentid och sånt så då försöker vi verkligen att komma ut i områdena"* ID:289

Ta hand om utomhusmiljö

Det beskrivs att viss personal emellanåt även ansvarar för att ta hand om utomhusmiljön i samband med sitt arbete vilket i vissa fall kan vara svårt att få tid till och uppgiften kan bli eftersatt. *"så var det så att vi hade, vi personal hade, har egentligen två stycken äh, plättar som vi skulle sköta och med... då, förvaltaren då gör de andra grejerna då. Men det har ju tyvärr inte blivit av, för några år sedan hade jag då trädgårdstid bl.a. Så jag gick ut och rensade de här rabatterna då som vi hade med krusbär och vinbär och alla de här gamla växterna då va. Så att det var fint och snyggt, så att de kunde rulla runt och titta och även vara med och hjälpa till då. Vi hade odlingslådor med hjul på, som vi kunde ta upp på enheterna, så att de kunde sitta i jorden och påta. Men det försvann också."* ID: 294

Insatser med HSL-personal

SSK, AT och FT utför hälso- och sjukvårdsinsatser hos hyresgästerna ute efter hyresgästernas behov. Insatser med HSL-personal kan ske i alla zoner men det verkar finnas en tradition enligt HSL-personalen av att många arbetsuppgifter som inkluderar hyresgästerna alltid utförs inomhus vilket citatet beskriver. *"Kanske inte just i mina arbetsmoment...Men det kanske inte är att jag går utomhus för att lägga om sår eller nu går vi ut och sätter oss och tar proverna, det är. Det kanske jag inte är så bra på."* ID: 164 Nedan beskrivs väsentliga aspekter kring insatserna som rör upplevelser i arbetssituationen kopplat till utomhusmiljö och utomhusvistelse. Texten inleds med sjuksköterskors upplevelser i arbetssituationen. Därefter beskrivs rehabiliteringspersonalens upplevelser. Rehabiliteringspersonalens upplevelser beskrivs gemensamt eftersom inte båda yrkeskategorierna fanns representerade under alla fokusgruppsintervjuerna och båda yrkeskategorierna arbetar med rehabiliteringsinsatser, emellanåt också tillsammans. Denna subkategori om insatser med HSL-personal avslutas med deras gemensamma upplevelser i arbetssituationen kopplat till utomhusmiljö och utomhusvistelse.

Sjuksköterska

Sjuksköterskor beskriver återkommande att ett behov av integritet finns och att det i flera fall upplevs onaturligt att utföra vissa insatser där hyresgästerna är exponerade gentemot andra hyresgäster och andra personer. *"Här är ju också ett*

allmänt utrymme. Om man skulle ha ett samtal så sätter man inte hit, det kan ju komma någon annan och någon kan få syn på mig också.” ID:91

Vissa sjuksköterskor kan dock tänka sig att utföra arbetsuppgifter med hyresgästerna i andra zoner än i zon ett även om det känns ovanligt. Vid medicindelning är dock närheten till medicinskåpen viktig vilket kan innebära att just den insatsen kan vara svår att genomföra utomhus, utanför byggnaden.

Rehabiliteringspersonal

Rehabiliteringspersonal ser flera fördelar med insatser som är förlagda utomhus, i den fysiska miljön utanför bygganden. De upplever att det ger hyresgästerna en möjlighet att få uppleva hälsosam kontakt med naturen och få ökad motivation för även andra utomhusaktiviteter. Dessutom kan insatserna ibland bli roligare att genomföra tack vare distraktionen som kontakten med utomhusmiljön ger. Rehabiliteringspersonalen diskuterar olika möjligheter att använda utomhusmiljön till hyresgästernas fördel. De beskrivs att insatserna eventuellt kan bli lite mer målmedvetna i samband med ett miljöombyte till en annan fysisk miljö, vilket citatet beskriver;

”man vill ju byta miljö. Och vilja göra det lite mer målmedvetet där.” ID:63

Insatser som emellanåt kan vara aktuella att utföra i samband med ett miljöombyte beskrivs vara; uthållighetsträning utomhus, träningsprogram utomhus, inspektion av hjälpmedel utomhus, promenader samt träning i att hantera hjälpmedel utomhus. *”Men den skulle kunna användas för gångträning, träningsprogram, man kan göra mycket på bänkarna där med uppresningar; sitta och ställa sig och det finns ju mycket träning man kan göra och gångträning så det kan ju användas mycket mer än det gör!” ID:335*

En utmaning som de beskriver är förflyttningsträning vilken kan kräva att specifika möbler finns i den fysiska miljön. Behovet av fysiskt utrymme för insatserna, specifikt i zon 1–2 samt i hyresgästernas bostad uppmärksammas av rehabiliteringspersonalen.

Samtal mellan HSL-personal och hyresgäster utomhus

Samtal med hyresgäster är en central arbetsuppgift som involverar både sjuksköterskor och rehabiliteringspersonal. Personalen beskriver just insatsen samtal som en möjlighet där de skulle kunna vara utomhus och samtidigt främja hyresgästernas välmående. *” Men det är väl egentligen i så fall samtal och uppföljningar. Asså, det kan man göra utomhus. Absolut!” ID:167*

”Nej. Men, sitta med dem och ha samtal kanske...det kan man ha, det kan man göra.” ID:299

Att inte känna till sin fysiska arbetsmiljö utomhus

En utmaning som specifikt HSL-personal verkar uppleva är okunskap kring de tillhörande zonerna och den fysiska miljön vid det särskilda boendet vilket citaten illustrerar tydligt under samtal mellan SoL- och HSL-personal; *”Nu vet vi ju inte vägen ut exakt är det genom... I? Nej du går ut vid hissen. Rätt över bara. Så, du kommer ut där borta.” ID:338* *”Har de en balkong? ... två ja, det är den som är här! (skratt) Två stycken har de. (skratt)” ID: 348*

Det kan leda till svårigheter och otydlighet kring hur utomhusmiljön kan användas, vilket citatet illustrerar nedan; *Jag vet inte i miljön vad jag kan röra kanske. Eller, ja men vad man skulle kunna växtligheter om man hade tillåtelse eller så. Vilka utrymmen kan jag använda och...Kan man ta en blomma här till exempel?” ID:108*

Platsen för arbetsuppgifterna

Platsen för var arbetsuppgifter utförs med hyresgästerna verkar vara viktig ur flera perspektiv. Nedan beskrivs både SoL-personalens och HSL-personalens upplevelser av platsen där mötet sker med hyresgästerna i deras arbetssituation.

Arbetsuppgifter utomhus behöver kunna ske spontant

Personal beskriver att arbetsuppgifter tillsammans med hyresgästerna ofta sker spontant på platsen där hyresgästerna befinner sig. "Ja sitter de ute så, kan jag lika gärna göra det ute." ID:167 De uttrycker även att under sommarhalvåret sker fler arbetsuppgifter utomhus på grund av att hyresgästerna är ute i större utsträckning.

Platsen utomhus kan främja personlig kontakt med hyresgästerna

Platsen utanför byggnaden där personalen emellanåt utför sina arbetsuppgifter tillsammans med hyresgästen kan ha en betydelse. Personal beskriver att den kan främja en djupare kontakt och förståelse för vem hyresgästen är, som med hyresgästen i citatet som visade sig vara lantbrukare; "Att de kan delge oss saker liksom. Han kan lära mig om potatis liksom eller vad det nu var." ID:214

Vissa platser utomhus kan dessutom hjälpa hyresgästen att minnas sin historia enligt personalen och som beskrivs i citatet; "Då ser de lite annat och då kan de säga: där kanske jag bodde, där hade jag någon släkting att de känner igen sig." ID:137

Platsen utomhus kan innebära hälsofördelar även för personalen

Personalen beskriver att platsen utomhus kan ha en positiv inverkan på både hyresgästernas och personalens hälsa vilket beskrivs i nedanstående två citat. Citaten skiljer sig åt då det i det första finns en medvetenhet kring valet av arbetsmiljön.

"Frisk luft dom får mer energi, blir mer piggare, det blir miljöombyte och att det blir roligare för mig också. Det är ju min arbetsmiljö också om jag tränar med dem om vi är i ett trångt rum utan fönster, så är det ju min arbetsmiljö också så det kan ju bli tråkigt för mig också. Så är vi ute så är det ju bättre för oss båda!" ID:336

"Någon gång, promenerade jag faktiskt för att det var så fint väder och det går lika fort faktiskt som att vänta på en färdtjänst. Då fick han uppleva, vi köpte lite dricka och så, så gick vi. Jag körde honom, och han njöt av det. Asså, det var så underbar, promenad liksom. Om det tog en halvtimme och gå hit, då va han asså. Det var väntetiden på färdtjänsten." ID:128

Strategiska arbetsuppgifter

Både SoL-personal och HSL-personal är involverade i strategiskt arbete. Nedan beskrivs strategiskt arbete för båda personalgrupperna som kan kopplas till utomhusmiljö och utomhusvistelse i deras arbetssituation.

Att tillgodose allas behov samt enskilda behov i kontakten med utomhusmiljön

Personalen beskriver flera strategiska arbetsuppgifter som rör hyresgästerna. De behöver kunna tillgodose allas behov samt olika behov och för att åstadkomma det beskrivs att miljön behöver vara stöttande. Generellt beskriver personalen att den fysiska miljön i de olika zonerna behöver inrymma flera funktioner för att kunna tillmötesgå allas samt olika behov. Det finns hyresgäster som önskar vara utomhus mycket samt hyresgäster som inte är lika rörliga, vissa har till exempel ett behov av att röka. Det kan innebära att en social samlingsplats med utomhuskontakt behöver vara tillräckligt stor så ingen hyresgäst känner sig

orättvist behandlad på grund av exkludering vilket citatet belyser; *"För då har man ett utrymme för alla. Och alla har möjligheter att komma ut om dom vill."* ID:76; samtidigt som personalen behöver stötta hyresgäster som önskar delta en bit ifrån; *"Men även att det kanske finns några som inte vill komma så nära, utan sitter lite bakom buskarna och ändå hör musik och så när det har varit."* ID:101. Utmaningen kan dessutom innebära att hyresgäster med demenssjukdom kan bli oroliga vid miljöombyten, något som personalen behöver beakta.

Personcentrering

Det strategiska arbetet innebär att arbeta personcentrerat. Inom personcentrering lyfts specifikt den enskilde hyresgästens önskan. Personalen beskriver att de frågar om, var hyresgästen vill vara men samtidigt finns det inte någon tradition av att använda vissa platser. De beskriver även att de behöver kunna utföra arbetsuppgifter i den fysiska miljön längre från byggnaden, i zon 4 utifall det är hyresgästens målsättning; *"Träning kan vara att man tar, att man tar en sån zon fyra i stället. För det kanske där är fokus eller målet för dom"*. ID:113

Att stötta hyresgäster till att vara självständiga och kunna påverka sin situation kan vara en del i det strategiska arbetet vid personcentreringen. Personal beskriver att tillgänglighet är en nyckelfaktor som kan göra att hyresgästerna kan vara mer självständiga och spontant delta i utomhusaktiviteter utan att vara beroende av personalen.

Strategisk planering för att åstadkomma utomhusvistelse

Alla yrkeskategorier uttrycker olika aspekter av att planera aktiviteter och insatser. En sjuksköterska uttrycker speciellt ett ansvar inom sin yrkesroll som kan innebära att påverka god hälsa hos hyresgästerna genom strategisk planering av utomhusvistelse; *"Om du bara pratar i förväg med personalen så, vi kommer hit med patienten som jag till exempel, ta ett prov, så kan vi sitta här, prata lite, som du säger vi kan ju...inte bara vara på rummet och ta en kopp kaffe tillsammans och ta proverna. Det känns väldigt bra, tycker jag! För oss båda för mig och patienten också."* ID:311

Dessutom uttrycker sjuksköterskan att det skulle kännas bra att kunna planera insatser utomhus tillsammans med personalen utifrån flera perspektiv för hyresgästernas hälsa.

SoL-personalen uttrycker att de skulle kunna planera bättre för att hyresgästerna ska kunna få mer kontakt med utomhusmiljön.

Vidare beskrivs att en förutsättning är att personalen behöver vara engagerad och ha tid för att möjliggöra ökad utomhusvistelse för hyresgästerna.

För att möjliggöra kontinuitet med utomhusvistelse för hyresgästerna kan personal se ett behov av strategisk planering som kan innebära behov av ytterligare personalresurser. Samtidigt är personalen angenäma om att inte det i så fall får vara på bekostnad av det personcentrerade arbetet vilket citatet pekar på; *"Men samtidigt är det ju också upplevelsen väldigt mycket att göra det gemensamt. Att man vill göra det själv kanske, även om han är väldigt duktig och promenera ute och sådär. Så kanske man vill ha den där upplevelsen ihop med hyresgästerna. Det är ju det som är också. Faktiskt"* ID:144

8. Diskussion

Syftet med den här studien var att undersöka personalens upplevelse av utomhusmiljön för hyresgästerna.

I resultatet av studien framkom det att personalen, utifrån hyresgästernas situation upplever ett behov av kontakt med utomhusmiljön och även med naturen i alla de olika geografiska avståndsnivåerna som principmodellen om de fyra zonerna representerar (Figur 12). Ytterligare framkom det att personalen upplever utmaningar och möjligheter i sin arbetssituation kopplat till utomhusmiljö och utomhusvistelse vilket skulle kunna påverka livskvaliteten för hyresgästerna.

I min följande diskussion kommer jag att lyfta fram väsentliga delar som framkommit i resultatet och diskutera dessa; både utifrån hälso- och sjukvårdsperspektivet och det miljöpsykologiska perspektivet.

Jag kommer först att diskutera innehållskategori ett som handlar om kontakt med utomhusmiljön och där zonmodellen stått i centrum (Bengtsson 2015). I denna innehållskategori inkluderas även naturkontakt som rör kontakten med naturen och som innebär aspekter vilka kan vara kopplad till samtliga zoner.

Vidare kommer jag att diskutera innehållskategori två som handlar om personalens upplevelser av utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen och där diskussionen kommer att beröra både utmaningar och möjligheter som de står inför i arbetssituationen.

Avslutningsvis görs en konklusion kring innehållet i studien i relation till den pågående omställningen av hälso- och sjukvårdssystemet, ”God och nära vård” där ett personcentrerat förhållningssätt står i centrum (Sveriges Kommuner och Regioner SKR 2024).

8.1 Kontakt med utomhusmiljön och Principmodellen om kontakt med utomhusmiljön i fyra zonerna

Studien pekar på att kontakt med utomhusmiljön är viktig för hyresgästerna i alla zoner eftersom zonerna kan uppfylla olika behov (Figur 12). Zonmodellen kan därför användas för att säkerställa att kontakt finns med utomhusmiljön i alla zoner. När ålderdom, skörhet eller funktionsförmåga begränsar vår möjlighet till att röra oss och förflytta oss fritt kan modellen vara stöttande och guidande för såväl personal som hyresgäster, så att vi inte förlorar kontakten med vår omvärld. Positivt är dessutom att modellen efterhand kommit att även inkludera olika kroppspositioner vilket skulle kunna vara värdefullt i ett mycket sent skede av livet så som i det palliativa skedet (Bengtsson et al. 2018).

I följande stycken kommer jag att tolka och värdera behov som personalen har beskrivit i de olika zonerna utifrån tvärvetenskapliga perspektiv och egen erfarenhet inom hälso- och sjukvården. I vissa fall kommer jag även att skapa förståelse för och belysa vad som kan ha en påverkan i den fysiska miljön för att kunna tillgodose behovet.

8.1.1 Zon 1

Zon ett som innebär kontakten med utomhusmiljön genom ett fönster (Bengtsson 2015) visade sig vara viktig för personalen för att kunna tillgodose en god omvårdnad för hyresgäster som är försämrade, i sin tidigare nedsatta hälsa eller i ett palliativt skede. Personalen upplevde ett behov av att kunna släppa in frisk luft och låta hyresgästerna få nära sinneskontakt med utomhusmiljön eller en koppling till världen utanför.

Det kanske inte är så konstigt att personal just beskriver att omgivningsfaktorerna spelar roll i en så pass svår och komplex uppgift som att ta hand om en hyresgäst i livets slutskede på ett så bra sätt som möjligt. Omvårdnad i livets slutskede på SÄBO ska ske personcentrerat och personal kan vara pressade av både tidsbrist och bristfällig kunskap i att hantera situationen. I denna situation ska de inte bara hantera hyresgästernas fysiska behov utan kunna se till hela människans önskemål och behov; psykologiskt, spirituellt, existentialistiskt och socialt (Bökberg et al. 2019).

Personalen betonade hur viktigt det var att erbjuda ”rätt” kontakt genom fönster framför allt för de med demenssjukdom. Ballard & Corbett styrker personalen i sitt resonemang då de i studier har beskrivit att negativ påverkan från sinnesorganen såsom via syn eller hörsel kan bidra till BPSD i form av till exempel oro och stress (2010). Konsekvenserna kan bli omfattande för både hyresgästerna och personalen eftersom det kan innebära försämrad livskvalitet för hyresgästerna (Khan et al. 2021) och en förhöjd stress i arbetssituationen (McCabe et al. 2015). Det följande citatet skulle kunna vara en beskrivning av BPSD som uppstått genom påverkan i den fysiska miljön. *”Han sitter och tittar på tandläkaren hela dagen. Och så är han dement också så det är det han pratar om” ID:15*

Då det dessutom enligt studier finns samband mellan BPSD och vissa fysiska reaktioner som till exempel smärta och uttorkning (Pieper et al. 2013, Ballard & Corbett 2010) skulle eventuellt även situationen kunna betyda att citatet beskriver upplevelsen av smärta i samband med tandvärk som man tidigare i livet varit utsatt för. ”Rätt” kontakt i zon ett, kan i stället innebära utblick över det som är tryggt och bekant men naturligtvis är det individuellt.

Min uppfattning är att personalen behöver vara medvetna om innehållet i kontakten med utomhusmiljön som i zon ett, utifrån ett personcentrerat förhållningssätt i deras arbetssituation.

Sammanfattningsvis behöver den fysiska miljön vara stöttande för hyresgästerna samt stöttande för personal i arbetsmiljön. Det kan exempelvis innebära stora ljudisolerade och öppningsbara fönster samt välfungerande solskydd.

8.1.2 Zon 2

Balkonger och liknande i zon 2 vilka innebär övergångszonerna till utomhusmiljön (Bengtsson 2015) beskrevs vara värdefulla, i synnerhet för de med nedsatt ork. Är det så att platserna i zon 2 specifikt kan bidra till den viktiga känslan av självständighet bland hyresgästerna som personalen beskriver *"Dom vill kunna sköta sig själva också."* ID:75. Vissa studier pekar på att hyresgäster på SÄBO kan uppleva drivkraft att engagera sig i fysisk aktivitet just för att de är rädda att förlora sin självständighet (Chen & Li 2014).

Borde vi i så fall inte stötta den inre naturliga drivkraften till rörelse och fysisk aktivitet? Fysisk aktivitet är en källa till en mängd hälsofördelar (WHO 2020, Lee et al. 2012, Rippe 2018). Inte minst kan fysisk aktivitet både förebygga och bromsa skörhet (Strojník & Gabrovec 2019) samt minska risken för fall och fallrelaterade skador utifrån ett fallpreventivt syfte (Montero-Odasso et al. 2021). Det finns studier som rekommenderar att fysisk aktivitet ska ingå i dagliga rutiner för sköra äldre personer. Samtidigt belyser dessa att det kan kräva både motivation och improvisation (Strojník & Gabrovec 2019), något som den fysiska miljön i så fall skulle kunna stötta genom tillgänglighet, kanske specifikt i zon två som verkar vara viktig för de med nedsatt ork.

I samband med Coronapandemin beskrevs zon 2 som betydelsefull. Attraktiv och tillgänglig utomhusmiljö i zon 2 var kanske ett värdefullt medel både för att både kunna stötta fysisk aktivitet och socialt umgänge eftersom hyresgästerna kunde motiveras att ta sig till kontaktytor utomhus med mindre risk för smitta. Giebel et al. har beskrivit att utomhusmiljön vid SÄBO kommit att spela en större roll i sviterna av Coronapandemin inte minst som arena för socialt umgänge (2022).

8.1.3 Zon 3

Zon 3 vilken innebär byggnadens tillhörande utomhusmiljö som till exempel en trädgård (Bengtsson 2015) visade sig fylla en viktig social funktion för hyresgästerna enligt personalens beskrivning. Tidigare studier har beskrivit trädgårdars roll som en viktig social arena på SÄBO (Bengtsson och Carlsson 2013, Giebel et al. 2022). Rollen innefattar olika perspektiv vilka även vissa har framkommit i denna studien. Anhörigperspektivet beskrivs kunna innebära att utomhusmiljön i en trädgård kan underlätta fortsatt kontakt när kommunikation inte längre fungerar med personen de besöker. Dessutom kan vistelsen utomhus upplevas som en meningsfull aktivitet i samband med besöket (Bengtsson och Carlsson 2013). Andra studier beskriver att socialt nätverkande, som innebär att knyta nya kontakter med andra hyresgäster och personal är betydelsefullt eftersom det kan hjälpa till att hantera känslan av ensamhet hos hyresgäster på SÄBO (Naik och Ueland 2020)

I denna studie framkom det att hyresgästernas behov i zon tre för sociala kontakter verkar kunna stöttas när personalen får stöd i säkerhetsansvaret genom den fysiska miljön. Upplevelsen var att byggnader i ett plan med många dörrar kunde gynna hyresgästernas möjlighet till utevistelse eftersom personalen samtidigt kunde ha uppsikt när hyresgästerna vistades i en tillhörande trädgård eller uteplats. Personalen upplevde att flera ingångar i byggnaden kunde skapa trygghet för hyresgästerna eftersom det innebar att de alltid kunde komma in någonstans, fastän det kunde innebära en annan avdelning.

8.1.4 Zon 4

Zon 4 som i sin tur representerar själva omgivningarna, grannskapet eller kvarteret (Bengtsson 2015) var enligt personalens beskrivning i studien viktigt för en annan typ av upplevelser som inkluderar både service, kommunikation, sociala aktiviteter samt naturkontakt. Kanske är det så att tillgång till och kontakt med zon 4 specifikt är kopplat till autonomi och kan innebära en viktig möjlighet för reflektion, beslut och verkställande av egna beslut? En sysselsättning som för många människor är självklar och som tenderar att forma våra personligheter. I så fall är det ganska rimligt att zon 4 ska innehålla *"alla möjliga saker"* vilket personalen har beskrivit (ID:116). Psykologisk forskning pekar dessutom på att det finns samband mellan miljö, upplevd autonomi och ökad motivation samt det motsatta som kan innebära minskad motivation när känslan av autonomi är låg. För äldre personer är motivation specifikt viktigt eftersom forskare har sett att den psykologiska anpassningsförmågan gynnas av motivation vilket också är kopplat till både medellivslängd och fysisk hälsa (Philippe och Vallerand 2008). På ett SÄBO borde i så fall god motivation vilken verkar kunna stöttas genom självbestämmande och autonomi påverka anpassningsförmågan till ett liv som hyresgäst på ett SÄBO. En ytterligare aspekt som forskningen tidigare beskrivit är att depression förekommer i mindre utsträckning hos hyresgäster på SÄBO som upplever mer autonomi, vilket kanske inte är så konstigt (Wang et al. 2024).

8.2 Naturkontakt

Detta avsnitt handlar om naturkontakt i kontexten SÄBO och som kan vara relevant i samtliga zoner. Jag såg ett behov av att skapa utrymme och diskutera denna kontakt separat eftersom det var tydligt i resultatet att naturkontakt var väsentligt för alla zonerna. Personligen tror jag inte att behovet av naturkontakt skiljer sig emellan zonerna utan snarare att vi som människor strävar efter en så god och sinnestrik naturkontakt på den plats där vi är. Eller är det så att ett behov finns av att minska den stress som vårdmiljöer kan innebära och att ovanstående rader bara relaterar till min egen erfarenhet av dessa miljöer.

8.2.1 Behov av naturkontakt

I intervjuerna, just kring vissa upplevelser av naturkontakt är det emellanåt lite otydligt om det är hyresgästernas eller personalens eget behov som står i centrum. Personal beskriver att det är positivt med naturkontakt och att en önskan finns på flera sätt, både för dem och för hyresgästerna. Genom att inledningsvis i intervjun öppna upp för personalens egna upplevelser faller det sig naturligt, vidare under gåturen i alla zonerna att personalens eget behov får ta viss plats vilket man kan utläsa genom citaten: *"Det är jättemysigt. Dom som satt inne det var ju lite som att sitta ute också faktiskt. För att dom ser naturen."* ID:33
"Så jag var ute med en av våra pensionärer för ett tag sedan och då var det fortfarande vitsippor nere i skogen. Så det är minnen och sånt! Som de lever upp med. Mm...När man ser rosorna knoppas." ID:358

Hyresgästernas och personalens olika behov kan eventuellt stöttas av Ulrich (Ulrich et al. 1991) respektive Kaplans' (Kaplan och Kaplan 1989, Kaplan 1995) olika teorier, alternativt en kombination av dessa, vilka handlar om hur naturen kan påverka hälsan. Om hyresgäster upplever stress relaterat till ohälsa och demenssjukdom där omgivningen kan vara svårtolkad kan kontakt med naturen vara värdefull för känslan av trygghet och återhämtning eftersom naturen är vad människan är van att tolka ur ett evolutionärt perspektiv (Ulrich et al. 1991). För personalen å andra sidan kanske stressen i arbetet mer relaterar till Kaplans teori där riktad uppmärksamhet står i fokus och ett behov kan finnas av att återhämta resurserna av uppmärksamhet genom fascinationen (Kaplan och Kaplan 1989, Kaplan 1995). En så enkel aktivitet som att se ut över en liten trädgårdsdamm skulle på så vis kunna innebära återhämtning samt minskad stress för både hyresgäster och personal.

8.2.2 Sinnesupplevelser i naturen

Personalen lyfter sinnesupplevelser som viktiga; där värme och ljus ifrån solen är något som hyresgästerna ofta uppskattar. Dock beskriver de även att upplevelser av olika slags väder och årstider är betydelsefullt i hyresgästernas situation. Tidigare studier bekräftar att upplevelser av olika slags årstider och väder kan ha betydelse för människor i Skandinavien i samband med sjukdom och rehabilitering. I en studie av Roessler et al. var deltagarna positiva till rehabiliteringsprogram som hölls både under sommarperioden och höstperioden på ett rehabiliteringscenter i Danmark för cancerdrabbade. De beskrev värmen från solen under sommarperioden liksom färgerna ifrån naturen under höstperioden som värdefull naturkontakt. (2021).



https://youtu.be/SSfSaiz_qRA?feature=shared

Figur 13. Naturens färger och ljudet från havet om hösten.

Foto och video Kristina Alsadius

I samma studie beskrevs även hur nära tillgänglighet och direkt utblick över naturen ifrån sovrummen på rehabiliteringscentret bidrog till återhämtning för patienterna som hade erfarenhet av långa perioder utan sömn (Roessler et al. 2021). Då hyresgästernas livssituation kan påminna om deltagarnas med sömnstörningar och eventuella tankar kring livets slutskede är troligtvis sinnesupplevelsen med den nära naturen lika återhämtande för dem vilken kan innebära att även hyresgäster kan gynnas hälsomässigt av en liknande fysisk miljö på ett SÄBO. Ur ett existentialistiskt perspektiv, är det kanske så att kontakten med naturen kan få oss att känna att vi är del av något större som vi själva inte kan påverka och att vi inför naturen står lika.

8.2.3 Naturen som länk i kommunikation

Upplevelser utomhus som promenader har visat sig bidra till mer jämlika relationer emellan personal och hyresgäster (Jacobsen et al. 2023) vilket eventuellt kan bidra till att bygga en gemensam grund för kommunikation. I denna studien uppmärksammades vidare hur sinnesupplevelserna från naturen fungerade som länk på olika sätt genom att skapa upplevelser, samtalsämnen eller att fungera som isbrytare inför moment som involverar hyresgästerna vilket citatet från en sjuksköterska är ett bra exempel på; *"Man kommer in till någon. Om man inte går rakt fram och säger, jag ska lägga om ett sår. Utan man kanske säger någonting, någon trevlighet och då tar man ju ofta vädret och huset och det är mörkt och det är ljus och det är grönt och det är, vilka blommor det är som blommor just nu"* ID:94

Van den Berg et al. beskrev att utomhusmiljön och naturen kan bidra med ledtrådar så att samtal enklare kan utvecklas emellan hyresgäster och andra (2020). Denna studie pekar ytterligare på att innehållet i naturen kan bidra med spänning och kontraster som innebär att historier och nya minnen kan få utvecklas: *"det är ofta de här grejen när det är extremväder som är den som de kommer ihåg."* ID:147

8.3 Utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen

I denna text kommer jag att tolka innebörden och konsekvenserna av personalens samlade upplevelser som rör utomhusmiljö och utomhusvistelse i arbetssituationen. Texten innehåller aspekter kring både utmaningar och möjligheter utifrån ett utomhusmiljöperspektiv.

Inledningsvis förs en diskussion kring SoL-personalens och HSL-personalens upplevelser i arbetssituationen som relaterar till utomhusmiljö och utomhusvistelse i samband med deras arbetsuppgifter.

Därefter förs en diskussion kring platsen för där arbetsuppgifterna utförs tillsammans med hyresgästerna.

Avslutningsvis förs en diskussion kring strategiska perspektiv i arbetssituationen som rör utomhusmiljö och utomhusvistelse.

8.3.1 Personalgruppernas upplevelser i arbetssituationen

Texten berör både SoL-personalens och HSL-personalens upplevelser i arbetssituationen, dvs både utifrån helhetsansvaret som rör SoL-personal och relaterat till hälso- och sjukvårdsinsatserna som rör HSL-personal. Resultatet visade att personalkategoriernas upplevelser kring utomhusmiljö och utomhusvistelse skilde sig och i några fall rörde olika intresseområden vilket i slutänden kommer att kunna påverka hyresgästernas situation.

Upplevelser om att känna sig bekväm i den fysiska arbetsmiljön utomhus

HSL-personalen hade upplevelser av att inte känna till den fysiska miljön tillräckligt för att kunna använda den i sitt arbete vilket SoL-personalen inte alls beskrev. En förklaring skulle kunna vara personalomsättning och att den deltagande HSL-personalen eventuellt inte hade arbetat så länge på platserna. Men det kan även handla om traditioner och kanske att vara obekvämt med att bryta invanda sådana.

HSL-personal beskrev att man är van att utföra sina arbetsuppgifter på ett traditionsenligt sätt. På grund av tradition eller bakomliggande kultur blir det troligtvis inte heller då självklart att behöva introduceras till hela den fysiska miljön på SÄBO.

Att flytta insatser utomhus kan i praktiken innebära mer än att den fysiska arbetsmiljön förändras. Relationen mellan vårdtagare och vårdgivare förändras, risk för olyckor ökar och fokus kanske inte längre är vårdtagarens skada utan hela livssituation. Studier har beskrivit att i utomhusmiljön finns större möjligheter för patienter att utforska sina gränser och lära sig vardagliga copingstrategier (Madsen et al. 2021) vilket kan innebära ett ökat krav på personalen i tjänst.

Fysisk miljö utomhus som stöttar både hyresgäster och personal

Tidigare forskning inom landskapsarkitektur har beskrivit vikten av att stötta hyresgäster på SÄBO i att hitta och ta sig runt i den fysiska miljön utomhus. Det kan ske genom tydliga vägvisare, specifika landmärken och gränsdragningar över gemensamma och privata områden (Bengtsson och Grahn 2014). Denna studien pekar på att användningsinstruktioner i den fysiska miljön även kan gynna personalen för att de ska kunna känna sig tryggare att använda den i samband med sitt arbete utöver zonerna och på så vis kunna påverka hyresgästernas tillgång. Utöver användningsinstruktioner pekar studien på att ytterligare behov finns för HSL-personal för att de ska kunna använda utomhusmiljön i större omfattning. Eftersom all HSL-personal upplever att samtalsinsatser med hyresgäster skulle kunna ske i alla zoner i större utsträckning skulle detta kunna vara den första insatsen att prioritera för hyresgästerna. Insatsen skulle kunna stöttas i den fysiska miljön, inte bara genom bänkar och möjligheter att kunna sitta ner tillsammans utan även genom utrymmen och platser som är avskilda från andra hyresgäster. Tidigare i diskussionen lyftes naturkontaktens betydelse i samband med just samtal. Troligtvis skulle i så fall dessa avskilda platser i den fysiska miljön inkludera värdefulla inslag av natur för att kunna underlätta samtal emellan vårdgivarna och hyresgästerna vilket även finns bekräftat i tidigare forskning (Bengtsson et al. 2018).

Konsten att minska stillasittande och obehag

SoL-personalen beskrev att ett viktigt ansvar var att hjälpa hyresgästerna att undvika fallolyckor men de var samtidigt medvetna om att transport kunde innebära möjligheter för hyresgästerna till fysisk aktivitet vilket de samtidigt behövde kunna stötta inte minst kanske utifrån ett fallpreventivt perspektiv. Att stötta fysisk aktivitet beskrevs emellanåt vara en komplicerad arbetsuppgift, i synnerhet när den fysiska miljön inte var stöttande. Långa korridorer kunde bidra till svårigheter att hushålla med hyresgästernas energi och ork när hyresgäster transporterade sig över zonerna.

Ett flertal hinder kommer fram i intervjuerna vilka rörde säkerhet och transport. Tidigare studier har betonat vad personalen kom fram till och som rör vikten av exempelvis plant underlag, god belysning och möjligheter att sitta (van den Berg et al. 2020). Det beskrevs dessutom att ett plant underlag inte bara var viktigt för att undvika fallolyckor utan även för att minimera smärta vid transport av hyresgäster i rullstol vilket i sin tur skulle kunna bidra till rädsla och minskat förtroende för personalen. För att minska stillasittande verkar det som personalen både behöva stötta hyresgästerna fysiskt, riskbedöma situationen samt skapa motivation och förtroende. För att skapa förutsättningar för den typen av arbetsuppgift behöver den fysiska miljön bidra med möjligheter och inte hinder. Sannolikt kan utomhusmiljön underlätta den variation som efterfrågas för att effekter från fysisk aktivitet ska optimeras samt bidra till livskvalitet och hälsa. I Figur 14 illustreras hur den fysiska miljön kan bidra till motivation för fysisk aktivitet.



*Figur 14. Träningscykel i rum med utblick över en tillhörande utomhusmiljö.
Foto: Kristina Alsadius*

Kan personalens eget intresse påverka hyresgästernas tillgång?

Studien beskrev att SoL-personalen hanterar många olika arbetsuppgifter och det kan vara svårt att hinna med skötsel av utomhusmiljön när det ingår i arbetsuppgifterna. Deras personliga intresse av trädgård, natur och utomhusmiljö verkar enligt studien kunna styra hyresgästernas tillgång eftersom intresserad personal har möjlighet att driva på frågan. *"Det är ju det som vi tycker är viktigt hos oss på min, våran enhet. Vi vill ha mycket växter, vi tycker det är jätteviktigt!" ID:293*

Intresserad personal har emellanåt möjligheter att själva vara kreativa och kunna påverka val av aktiviteter utomhus samt emellanåt gestaltning av utomhusmiljön. Det samma gäller HSL-personal; ett personligt intresse verkar kunna påverka hyresgästernas möjligheter till insatser utomhus. Kan detta vara en konsekvens av brister i den fysiska miljön? Kanske är det så att anpassningar i den fysiska miljön skulle kunna stötta personalen i sina arbetsuppgifter så långt att hyresgästerna själva kan bli trygga med att välja på vilken plats som aktiviteter och insatser ska utföras?

8.3.2 Valet av platsen för arbetsuppgifterna spelar roll

I detta avsnitt görs en tolkning av de konsekvenser som sker när platsen för arbetsuppgifterna förläggs i zonerna bortom byggnaden.

Både SoL-personalen och HSL-personalen upplevde att platsen där de utför sina arbetsuppgifter tillsammans med hyresgästerna är betydelsefull. Enligt studien verkar det som platsen väljs spontant beroende på var hyresgästerna befinner sig och under sommaren sker arbetet oftare på platser utomhus.

Platser som väcker minnen

SoL-personalen beskrev att vissa platser utomhus i zon 3 och 4 kunde stötta hyresgästerna att minnas sin historia. Det innebär att en djupare förståelse för den enskilde individen kan utvecklas när personalen spenderar tid tillsammans med hyresgästerna i dessa miljöer. Utifrån hyresgästernas situation innebär det sannolikt att en tillfällig känsla av platsanknytning kan uppstå eftersom de kan återkomma till välkända platser i zoner bortom byggnaden. Mötet med platserna kan även hjälpa till att hålla kvar kopplingen till ett tidigare liv, något som visat sig vara ett värdefullt sätt att hantera ensamhet på (Naik och Ueland 2020). En övrig aspekt som framkom i denna studien var att vissa platser utomhus inte bara bidrog till en djupare förståelse för hyresgästen utan dessutom kunde innebära en möjlighet för hyresgäster att förmedla egen kunskap; *"han kan lära mig om potatis liksom;" ID:214*

Anledningen enligt forskare kan vara att innehållet i utomhusmiljön är lättare att tolka och mindre kravfyllt och att en ökad tilltro till den egna förmågan och ett förbättrat självförtroende kan växa fram (Rappe och Topo 2007, Cooper Marcus och Sachs 2014).

Hälsosamma miljöombyten

En av fysioterapeuterna upplevde även att miljöombyten, som till zon 3, kunde innebära vissa fördelar som en ökad målmedvetenhet i samband med insatserna samt att det blev en positiv aspekt även i deras arbetssituation.

Fastän studiens syfte var att undersöka utomhusmiljön för hyresgästerna har jag valt att inkludera beskrivningar kring hur personal själva kan uppleva att platsen för arbetsuppgifterna spelar roll för deras hälsa. Min uppfattning är att det är naturligt att inkludera perspektivet när man undersöker utomhusmiljön för hyresgästerna eftersom hyresgästerna troligtvis kommer att gynnas i sin livskvalitet genom en välmående personalstyrka. Tidigare studier har beskrivit att personal på SÄBO ofta är medvetna om värdet med miljöombytet för sin egen skull men att på grund av den professionella aspekten under arbetstiden prioriterar vad de tror är viktigt för hyresgästerna vilket kan innebära att de sätter hyresgästernas behov framför sina egna (Jacobsen et al. 2023). Citatet nedan beskriver både det professionella perspektivet och den egna vinsten med att få promenera utomhus i arbetssituationen. Dessutom pekar det på vad ovanstående forskning beskriver, att den mer själviska handlingen kan behöva motiveras dvs att det bara var väntetiden på färdtjänsten.

"Någon gång, promenerade jag faktiskt för att det var så fint väder och det går lika fort faktiskt som att vänta på en färdtjänst. Då fick han uppleva, vi köpte lite dricka och så, så gick vi. Jag körde honom, och han njöt av det. Asså, det var så underbar, promenad liksom. Om det tog en halvtimme och gå hit, då va han asså. Det var väntetiden på färdtjänsten." ID:128

Å andra sidan kanske hälsosamma miljöombyten bara är goda exempel på personcentrerade arbetssätt och den positiva aspekten är tillfredställelsen att lyckas i sitt arbete.

8.3.3 Strategiska perspektiv

I detta stycke kommer jag att skapa förståelse för strategiska perspektiv utifrån vad som har framkommit i studien och som har beskrivits av hela personalen. Personalen verkar behöva en tydlig och väl genomtänkt planering för att underlätta arbetsuppgifter som rör kontakten med utomhusmiljön. En relativt ny studie har beskrivit att strategiska arbetsuppgifter såsom kommunikation emellan personal, koordination av arbetsuppgifter och att vara samstämda i arbetsgruppen kan underlätta aktiviteter utomhus med hyresgäster på SÄBO. I det strategiska arbetet rekommenderas även att chefer involveras för att underlätta ovanstående (Jacobsen et al. 2023).

Personalen i denna studien behöver både förhålla sig till hela gruppen hyresgäster samtidigt som till enskilda. En strategisk arbetsuppgift blir på så vis att skapa ett sammanhang där ingen hyresgäst känner sig utanför. I den situationen är min tolkning att den fysiska miljön i alla zoner behöver vara tillräckligt rymlig för att ingen ska kunna känna sig exkluderad. För att inte bidra till känslan av ensamhet kan detta tolkas som att den fysiska miljön inte bara behöver vara tillgänglig och attraktiv vilket har beskrivits tidigare; utan även rymlig för att inte bidra till utanförskap.

Övergripande beskrivs situationer där personal arbetar utifrån strategin med ett personcentrerat förhållningssätt vilket citatet är ett exempel på *"Träning kan vara att man tar, att man tar en sån zon fyra i stället. För det kanske där är fokus eller målet för dom."* ID:113 En utmaning i kontexten SÄBO kan emellertid vara att förstå behov och

önskemål på grund av den skörhet som ofta föreligger hos hyresgästerna eller uppstår successivt. Denna studie pekar på att kontakt med utomhusmiljö och natur kan underlätta ett personcentrerat förhållningssätt inte minst eftersom djupare relationer kan utvecklas mellan hyresgäster och personal. Dessutom verkar vistelse utomhus och kontakt med naturen kunna bidra till att stärka känslan av individens autonomi, valmöjligheter och delaktighet i sin vårdprocess något som också är betydelsefullt utifrån ett personcentrerat förhållningssätt (Boström och Fischer Grönlund 2023).

Med behovspyramiden som stöd för ett personcentrerat arbete

Hyresgäster på SÄBO har olika behov vilka sannolikt snabbt kan förändras beroende av det sköra hälsotillståndet (Clegg et al. 2013) eller den stress som kan vara beroende av demenssjukdomen och BPSD (Rappe och Topo 2007). Genom att låta hyresgästernas behov representeras på alla nivåer i behovspyramiden skulle en större förståelse kunna utvecklas hos personalen vilket kan bidra till ökad livskvalitet för hyresgästerna i kontakten med utomhusmiljön. Ett verktyg som behovspyramiden verkar lämpligt för att kunna stötta hyresgästerna på bästa sätt, både utifrån personalens fysiska arbetsmiljö och deras arbetssituation. Citatet beskriver ett exempel som kan tolkas utifrån behovspyramiden hur en hyresgästs hälsotillstånd inte tolererar att interagera med gruppen i samband med en aktivitet *"Men även att det kanske finns några som inte vill komma så nära, utan sitter lite bakom buskarna och ändå hör musik och så när det har varit."* ID:101. Citatet beskriver sannolikt ett personcentrerat förhållningssätt där den fysiska miljön är stöttande. Om det inte finns några buskar, som i ovanstående citat; kan personalen eventuellt ha svårt att erbjuda kontakt med utomhusmiljön eller deltagande i vissa aktiviteter för vissa hyresgäster utifrån deras hälsotillstånd och behov. Rappe och Topo beskriver dessutom hur utomhusmiljön och naturen kan vara stödjande i den sociala interaktionen och utmana personer med demenssjukdom genom att uppmärksamheten därigenom riktas mot attribut i miljön och inte mot mänskligt beteende som kan vara svårtolkat (2007) vilket är i linje med *utmaningsgradienten* enligt Bengtsson och Grahn (2014) (Figur 3).

9. Metoddiskussion

Min upplevelse är att resultatet hade kunnat se annorlunda ut om intervjuerna hade valt att inte ställa frågan kring personalens egen upplevelse av kontakten med utomhusmiljön inledningsvis under fokusgruppsintervjuerna. Det förekommer vissa situationer i forskningsmaterialet där personalen verkar lyfta sina egna behov i relation till syftet vilket skulle kunna bero på den inledande frågan. Dock verkar frågan relevant för att skapa förståelse för området och lotsa deltagarna vidare in i en diskussion.

För att hantera frågan kring personalens upplevelser för eget behov valde jag att lyfta fram aspekten i resultatet eftersom det sannolikt påverkar hyresgästernas situation i ett längre perspektiv och syftet trots allt är att undersöka upplevelsen av utomhusmiljön för hyresgästerna.

Eftersom jag inte på förhand var bekant med innehållet från de semistrukturerade intervjuerna var det en stor fördel att jag valde en så pass flexibel metod som kvalitativ innehållsanalys. Genom att kombinera två ansatser kunde jag både kritiskt analysera den bakomliggande modellen om de fyra zonerna för att få förståelse för dess syfte och dessutom tolka och värdera materialet utifrån min egen kunskap och erfarenhet.

En utmaning under databearbetningen var att inte påverkas för mycket av min bakgrund som fysioterapeut utan försöka vända blicken mot den fysiska utomhusmiljön och forskning inom miljöpsykologi. För att på ett tydligt sätt utgå ifrån studiens huvudområde inom miljöpsykologi valde jag att låta den fysiska platsen SÄBO stå i centrum för personalens upplevelser och dela in kategorierna utifrån deras olika relation till den fysiska arbetsmiljön. Dessutom lät jag platsen för personalens arbetsuppgifter få ett eget utrymme som subkategori för att kunna belysa dess centrala roll inom miljöpsykologin.

Sannolikt hade innehållet i studien blivit annorlunda om den externa forskarens bakgrund och erfarenhet varit inom ett annat fält än mitt. Möjligen skulle en landskapsarkitekt rikta uppmärksamheten ytterligare mot den fysiska utomhusmiljön och de fyra zonerna. SoL-personal skulle sannolikt inte känt igen sig i att vara obekant med sin fysiska arbetsmiljö och sjuksköterskor har inte samma kunskap kring att förstå hur utomhusmiljön kan fungera för rehabilitering vilket skulle kunna innebära att innehållet fått en annan inriktning.

10. Konklusion

Syftet med studien var att undersöka personalens upplevelse av utomhusmiljön för hyresgästerna. Studien pekar på att kontakt med utomhusmiljön och naturen kan bidra till ett utvecklat personcentrerat arbetssätt, där det hälsoförebyggande perspektivet står i centrum.

Kontakten med utomhusmiljön och naturen visade sig vara viktig för att kunna stödja väsentliga behov hos hyresgästerna i alla de fyra zonerna enligt modellen om fyra zoner av kontakt med utemiljön (Bengtsson 2015).

Studien har dessutom kommit fram till att personalen upplever utmaningar och möjligheter i sin arbetssituation kopplat till utomhusmiljö och utomhusvistelse och som sannolikt kan påverka livskvaliteten för hyresgästerna.

Upplevelserna skiljer sig emellan olika personalgrupper vilket skulle kunna påverka tillgången till utomhusmiljön för hyresgästerna, i synnerhet när inte den fysiska miljön är tillräckligt ändamålsanpassad. En ytterligare aspekt som visade sig var att ett personligt intresse av utomhusmiljö hos personalen skulle kunna påverka möjligheter för hyresgästerna liksom att platsen för där arbetsuppgifterna sker kan innebära hälsofördelar för hyresgästerna och eventuellt också för personalen som de är beroende av.

Tillgång till utomhusmiljö och naturkontakt kan därför komma att spela en betydelsefull roll i omställningen till en ”God och nära vård” där både personcentrering, hälsopromotion och en hållbar personal är betydelsefulla aspekter för personer såsom hyresgäster på SÄBO. Avslutningsvis kan kontakt med utomhusmiljö och natur sannolikt underlätta en helhetsförståelse för hälsan där både fysiskt, mentalt och emotionellt välbefinnande är betydelsefulla delar.

11. Fortsatt forskning

Att undersöka hyresgästers och anhörigas upplevelser och synpunkter kring resultatet i denna studie känns relevant. Hur väl förstår egentligen personalen hyresgästernas önskemål och behov? Eftersom vissa hyresgäster emellanåt kan ha svårt att själva uttrycka sina upplevelser och synpunkter är min bedömning att även anhöriga ska involveras om en sådan studie skulle genomföras. Ytterligare forskning inom ramen för omställningen till ”God och nära vård” skulle även kunna involvera studier kring personcentrering genom interventionsstudier med syfte att förbättra relationer mellan personal och vårdtagare genom kontakt med utomhusmiljö och natur på ett strukturerat sätt.

Ytterligare utifrån resultatet kring behoven i de olika zonerna skulle det vara intressant att fortsätta studera dessa behov som kommit fram för hyresgästerna genom personalen i relation till de enskilda zonerna.

En aspekt som kan diskuteras utifrån modellen är den fjärde zonens utbredning. Hur stort är ett grannskap egentligen? När blir hyresgäster isolerade ifrån samhället på ett SÄBO, om de nu inte redan är det. Vad ska prioriteras först; riktigt god naturkontakt som beskrivs vid SÄBO nummer 2 i denna studien eller närheten till där allting sker, som vid SÄBO nummer 1.

-

12. Referenser

- Abraha, I., Rimland, J.M., Trotta, F.M., Dell'Aquila, G., Cruz-Jentoft, A., Petrovic, M., Gudmundsson, A., Soiza, R., O'Mahony, D., Guaita, A. & Cherubini, A. (2017). Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series. *BMJ open*, 7 (3), e012759–e012759. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012759>
- Akpınar, A. & Cankurt, M. (2017). How are characteristics of urban green space related to levels of physical activity: Examining the links. *Indoor + built environment*, 26 (8), 1091–1101. <https://doi.org/10.1177/1420326X16663289>
- Arvanitakis, Z. & Bennett, D.A. (2019). What Is Dementia? *JAMA*, 322 (17), 1728–1728. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.11653>
- Ballard, C. & Corbett, A. (2010). Management of Neuropsychiatric Symptoms in People with Dementia. *CNS drugs*, 24 (9), 729–739. <https://doi.org/10.2165/11319240-000000000-00000>
- Barbosa Neves, B., Sanders, A. & Kokanović, R. (2019). “It’s the worst bloody feeling in the world”: Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of aging studies*, 49, 74–84. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100785>
- Basu, M., Hashimoto, S. & Dasgupta, R. (2020). The mediating role of place attachment between nature connectedness and human well-being: perspectives from Japan. *Sustainability science*, 15 (3), 849–862. <https://doi.org/10.1007/s11625-019-00765-x>
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2006). Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. *Journal of housing for the elderly*, 19 (3–4), 49–69. https://doi.org/10.1300/J081v19n03_04
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2013). Outdoor environments at three nursing homes-qualitative interviews with residents and next of kin. *Urban forestry & urban greening*, 12 (3), 393–400. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.03.008>

- 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. (2015). From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments. Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp. http://pub.epsilon.slu.se/12192/1/Bengtsson_A_150508.pdf
- Bengtsson, A., Oher, N., Åshage, A., Lavesson, L. & Grahn, P. (2018). *Evidensbaserad design av utemiljö i vårdsammanhang En forskningssammanställning*.
https://pub.epsilon.slu.se/15686/11/bengtsson_a_et_al_181008.pdf%20
[2024-11-24]
- Bertram, C. and Rehdanz, K. (2015). The role of urban green space for human well-being. *Ecological economics*, 120, 139–152.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.10.013>
- Boström, E. & Fischer Grönlund, C. (2023). *Personcentrerad vård*.
<https://www.vardhandboken.se/arbetssatt-och-ansvar/bemotande-i-var-d-och-omsorg/bemotande-i-var-d-och-omsorg-vardegrund/personcentrerad-var-d> [2024-11-24]
- Boström, E., Fischer Grönlund, C. & Hjelm, K. (2023). *Vårdhandboken Bemötande i vård och omsorg, värdegrund - Översikt*.
<https://www.vardhandboken.se/arbetssatt-och-ansvar/bemotande-i-var-d-och-omsorg/bemotande-i-var-d-och-omsorg-vardegrund/oversikt/> [2024-12-01]
- Boverket (2022). Forskning från SLU, landskapsarkitektur och miljöpsykologi. *Forskning SLU - Boverket* [2024-11-19]
- Boverket (2023). Lika stor brist på särskilda boenden som före pandemin Lika stor brist på särskilda boenden som före pandemin - Boverket [2023-05-24]
- Bratman, G.N., Anderson, C.B., Berman, M.G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J.J., Hartig, T., Kahn, P.H., Kuo, M., Lawler, J.J., Levin, P.S., Lindahl, T., Meyer-lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Scarlett, L., Smith, J.R., Van Den Bosch, M., Wheeler, B.W., White, M.P., Zheng, H. & Daily, G.C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5 (7), eaax0903–eaax0903.
<https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Broe, K.E., Chen, T.C., Weinberg, J., Bischoff-Ferrari, H.A., Holick, M.F. & Kiel, D.P. (2007). A Higher Dose of Vitamin D Reduces the Risk of Falls in Nursing Home Residents: A Randomized, Multiple-Dose Study.

- Journal of the American Geriatrics Society (JAGS), 55 (2), 234–239.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01048.x>
- BPSD-registret. (2022). Svenskt register för Beteendemässiga och Psykiska Symptom vid Demens. <https://bpsd.se/>. [2023-07-16]
- Brummel-Smith, K., Butler, D., Frieder, M., Gibbs, N., Henry, M., Koons, E., Loggers, E., Porock, D., Reuben, D.B., Saliba, D., Scanlon, W.J., Tabbush, V., Tinetti, M., Tumlinson, A. & Vladeck, B.C. (2016). Person-Centered Care: A Definition and Essential Elements. *Journal of the American Geriatrics Society (JAGS)*, 64 (1), 15–18.
<https://doi.org/10.1111/jgs.13866>
- Bökberg, C., Behm, L., Wallerstedt, B. & Ahlström, G. (2019). Evaluation of person-centeredness in nursing homes after a palliative care intervention: pre- and post-test experimental design. *BMC palliative care*, 18 (1), 44–10. <https://doi.org/10.1186/s12904-019-0431-8>
- Cerderbom, S., Bjerk, M. & Bergland, A. (2020). The tensions between micro-, meso- and macro-levels: physiotherapists' views of their role towards fall prevention in the community - a qualitative study. *BMC health services research*, 20 (1), 97–97. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-4940-1>
- Chen, Y.-M. & Li, Y.-P. (2014). Motivators for Physical Activity among Ambulatory Nursing Home Older Residents. *TheScientificWorld*, 2014, 329397–7. <https://doi.org/10.1155/2014/329397>
- Clark, P., Mapes, N., Burt, J., & Preston, S. (2013). Greening dementia: A literature review of the benefits and barriers facing individuals living with dementia in accessing the natural environment and local green space. Sheffield, UK: Natural England. [2023-07-28]: //publications. [naturalengland.org.uk/publication/6578292471627776](https://publications.naturalengland.org.uk/publication/6578292471627776)
- Clegg, A., Young, J., Iliffe, S., Rikkert, M.O. & Rockwood, K. (2013). Frailty in elderly people. *The Lancet (British edition)*, 381 (9868), 752–762.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62167-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62167-9)
- Cooper Marcus, C. and Sachs, N. (2014). Therapeutic landscapes: an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Dahlkvist, E., Hartig, T., Nilsson, A., Högberg, H., Skovdahl, K. & Engström, M. (2016). Garden greenery and the health of older people in residential care facilities: a multi-level cross-sectional study. *Journal of advanced nursing*, 72 (9), 2065–2076. <https://doi.org/10.1111/jan.12968>
- de Boer, B., Beerens, H.C., Katterbach, M.A., Viduka, M., Willemse, B.M. & Verbeek, H. (2018). The Physical Environment of Nursing Homes for

People with Dementia: Traditional Nursing Homes, Small-Scale Living Facilities, and Green Care Farms. *Healthcare (Basel)*, 6 (4), 137–. <https://doi.org/10.3390/healthcare6040137>

- de Laval, S. (2014). *Gåture: metod för dialog och analys*. Stockholm: Svensk byggtjänst.
- Devine, M., Ma, C., Tian, J., Antony, B., Cicuttini, F., Jones, G. & Pan, F. (2022). Association of Pain Phenotypes with Risk of Falls and Incident Fractures. *Biomedicine*, 10 (11), 2924–. <https://doi.org/10.3390/biomedicine10112924>
- Edvardsson, D., Fetherstonhaugh, D., McAuliffe, L., Nay, R. & Chenco, C. (2011). Job satisfaction amongst aged care staff: exploring the influence of person-centered care provision. *International psychogeriatrics*, 23 (8), 1205–1212. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000159>
- Edvardsson, D., Sandman, P.O. & Borell, L. (2014). Implementing national guidelines for person-centered care of people with dementia in residential aged care: effects on perceived person-centeredness, staff strain, and stress of conscience. *International psychogeriatrics*, 26 (7), 1171–1179. <https://doi.org/10.1017/S1041610214000258>
- Ekman, I., Swedberg, K., Taft, C., Lindseth, A., Norberg, A., Brink, E., Carlsson, J., Dahlin-Ivanoff, S., Johansson, I.-L., Kjellgren, K., Lidén, E., Öhlén, J., Olsson, L.-E., Rosén, H., Rydmark, M. & Sunnerhagen, K.S. (2011). Person-Centered Care — Ready for Prime Time. *European journal of cardiovascular nursing: journal of the Working Group on Cardiovascular Nursing of the European Society of Cardiology*, 10 (4), 248–251. <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2011.06.008>
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, 62 (1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Engström, Å. Juuso, Å. Liljegren, M. och Lundmark Alfredsson, L. (2022). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. Upplaga 1:1, Lund: Studentlitteratur
- Ericson-Lidman, E. (2019). Struggling between a sense of belonging and a sense of alienation: Residents' experiences of living in a residential care facility for older people in Sweden. *Nordic journal of nursing research*, 39 (3), 143–151. <https://doi.org/10.1177/2057158519825766>
- Erjavec, K. & Leskovic, L. (2023). Long-term healthcare professionals' experiences of burnout and correlation between burnout and fatigue: A cross-sectional study. *International journal of occupational medicine and*

- environmental health*, 36 (3), 396–405.
<https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.02182>
- Fonad, E., Wahlin, T.-B.R., Winblad, B., Emami, A. & Sandmark, H. (2008). Falls and fall risk among nursing home residents. *Journal of clinical nursing*, 17 (1), 126–134. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.02005.x>
- Fried, L.P., Tangen, C.M., Walston, J., Newman, A.B., Hirsch, C., Gottdiener, J., Seeman, T., Tracy, R., Kop, W.J., Burke, G. & McBurnie, M.A. (2001). Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 56 (3), M146–M157. <https://doi.org/10.1093/gerona/56.3.m146>
- Folkhälsomyndigheten (u.å). *Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ef15f23c5be6408aacc160accde92722/framja-fysisk-aktivitet-och-minska-stillasittandet-riktlinjer.pdf> [2024-12-01]
- Folkhälsomyndigheten (2021). Så kan verksamheter bidra till ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande – Ett stöd för nationellt, regionalt och lokalt arbete. Artikelnummer: 21190. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/sa-kan-verksamheter-bidra-till-okad-fysisk-aktivitet-och-minskat-stillasittande/>
- Folkhälsomyndigheten (2024a). *Tillsammans minskar vi ofrivillig ensamhet*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/> [2024-12-01]
- Folkhälsomyndigheten (2024b). *Om fallolyckor*. [Om fallolyckor - Kunskapsguiden](#) [2024-12-01]
- Giebel, C., de Boer, B., Gabbay, M., Watkins, C., Wilson, N., Tetlow, H. & Verbeek, H. (2022). Developing a Meaningful Garden Space in a Care Home with Staff and Family Members: A Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*, 19 (12), 7025–. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127025>
- Gifkins, J., Johnston, A., Loudoun, R. & Troth, A. (2020). Fatigue and recovery in shiftworking nurses: A scoping literature review. *International journal of nursing studies*, 112, 103710–103710. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103710>
- Giles-Corti, B., Broomhall, M.H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A. & Donovan, R.J. (2005). Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American*

- journal of preventive medicine, 28 (2 Suppl 2), 169–176.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.018>
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E. & Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: interviews and focus groups. *British dental journal*, 204 (6), 291–295. <https://doi.org/10.1038/bdj.2008.192>
- Gonzalez, M.T. & Kirkevold, M. (2015). Clinical Use of Sensory Gardens and Outdoor Environments in Norwegian Nursing Homes: A Cross-Sectional E-mail Survey. *Issues in mental health nursing*, 36 (1), 35–43.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2014.932872>
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban forestry & urban greening*, 2 (1), 1–18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U., Bengtsson, I.-L., (2010). Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. In: Ward Thompson, C., Aspinall, P., Bell, S. (Eds.), *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health: Open Space: People Space 2*. Routledge, New York, pp. 142–182.
<https://doi.org/10.4324/9780203853252-17>
- Graneheim, U. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24 (2), 105–112.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Graneheim, U.H., Lindgren, B.-M. & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse education today*, 56, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. & (2007). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Första upplagan*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35 (1), 207–228.
<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Hjärnfonden (2024). *Vad är demens och demenssjukdom?*
https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/demens/?dynamics=9000708&source=bing&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=p-search-generic-diagnoser&utm_term=demens&utm_content=%2Fom-hjarnan%2Fdiagnoser%2Fdemens%2F&msclkid=01fc6db841831aebb3cb0af2ad7d2e48 [2024-12-01]

- Hoogendijk, E.O., Afilalo, J., Ensrud, K.E., Kowal, P., Onder, G. & Fried, L.P. (2019). Frailty: implications for clinical practice and public health. *The Lancet* (British edition), 394 (10206), 1365–1375.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31786-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31786-6)
- Hsieh, H.-F. & Shannon, S.E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative health research*, 15 (9), 1277–1288.
<https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- International association for the study of pain (u.å). *Pain terms and definitions*.
<https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/?ItemNumber=1698&navItemNumber=576>. [2025-01-18]
- Jacobsen, S.S., Vilhelmsen, M., Lottrup, L. & Brandt, M. (2023). Facilitators and barriers for using outdoor areas in the primary work tasks of eldercare workers in nursing homes. *BMC health services research*, 23 (1), 1–1300.
<https://doi.org/10.1186/s12913-023-10308-x>
- Jahanpeyma, P., Kayhan Koçak, F.Ö., Yıldırım, Y., Şahin, S. & Şenuzun Aykar, F. (2021). Effects of the Otago exercise program on falls, balance, and physical performance in older nursing home residents with high fall risk: a randomized controlled trial. *European geriatric medicine*, 12 (1), 107–115.
<https://doi.org/10.1007/s41999-020-00403-1>
- Jimenez, M.P., DeVille, N.V., Elliott, E.G., Schiff, J.E., Wilt, G.E., Hart, J.E. & James, P. (2021). Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18 (9), 4790–. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Johansson, I., Bachrach-Lindström, M., Struksnes, S. & Hedelin, B. (2009). Balancing integrity vs. risk of falling – nurses’ experiences of caring for elderly people with dementia in nursing homes. *Journal of research in nursing*, 14 (1), 61–73. <https://doi.org/10.1177/1744987107086423>
- Kaczynski, A.T., Potwarka, L.R. & Saelens, B.E. (2008). Association of Park Size, Distance, and Features With Physical Activity in Neighborhood Parks. *American journal of public health* (1971), 98 (8), 1451–1456.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.129064>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge Univ. Pr.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15 (3), 169–182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Karolinska Institutet (u.å). *Hälsotillstånd*.
<https://mesh.kib.ki.se/term/D006304/health-status>
[2024-12-01]

Khan, Z., Da Silva, M.V., Nunez, K., Kalafatis, C., Nowicki, S., Walker, Z., Testad, I., Francis, P. & Ballard, C. (2021). Investigating the effects of impairment in non-verbal communication on neuropsychiatric symptoms and quality of life of people living with dementia. *Alzheimer's & dementia : translational research & clinical interventions*, 7 (1), e12172-n/a. <https://doi.org/10.1002/trc2.12172>

Kong, E., Kim, H. & Kim, H. (2022). Nursing home staff's perceptions of barriers and needs in implementing person-centred care for people living with dementia: A qualitative study. *Journal of clinical nursing*, 31 (13-14), 1896–1906. <https://doi.org/10.1111/jocn.15729>

Kotlarczyk, M.P., Hergenroeder, A.L., Gibbs, B.B., Cameron, F. de A., Hamm, M.E. & Brach, J.S. (2020). Personal and Environmental Contributors to Sedentary Behavior of Older Adults in Independent and Assisted Living Facilities. *International journal of environmental research and public health*, 17 (17), 6415-. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176415>

Krippendorff, K. (2004) Content analysis: an introduction to its methodology. 2. edition. Los Angeles, CA: SAGE Publications, Inc.

Kvidal, N. (2021). *Och den ljusnande ålderdom är vår?*.
<https://timbro.se/valfard/och-den-ljusnande-alderdom-ar-var/> [2024-12-01]

Lamb, S.E., Jørstad-Stein, E.C., Hauer, K. & Becker, C. (2005). Development of a Common Outcome Data Set for Fall Injury Prevention Trials: The Prevention of Falls Network Europe Consensus. *Journal of the American Geriatrics Society (JAGS)*, 53 (9), 1618–1622. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53455.x>

Lee, I.-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet (British edition)*, 380 (9838), 219–229.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

Lewicka, M. (2010). What makes neighborhood different from home and city? Effects of place scale on place attachment. *Journal of environmental psychology*, 30 (1), 35–51. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.05.004>

Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G. & Wijk, H. (2022). Health promoting qualities in outdoor environments at residential care facilities for older adults – a research approach [preprint]. *The Evolving Scholar | ARCH22*.
<https://doi.org/10.24404/6238aa0344f1a88d870a2b38>

- Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G. & Wijk, H. (2024a). Older Adults' Needs and Wishes for Contact With the Outdoors at Residential Care Facilities: Implications for Theory and Practice. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*. 2024;0(0). doi:[10.1177/19375867241276296](https://doi.org/10.1177/19375867241276296)
- Liljegren, M., Bengtsson, A., Lindahl, G. & Wijk, H. (2024b). Introducing the Outdoor Environment as an Arena for Person-Centered Care and Rehabilitation at Residential Care Facilities for Older Adults—A Care Worker's Perspective. *Journal of aging and environment*, In Press, 1–17. <https://doi.org/10.1080/26892618.2024.2422411>
- Lindgren, B.-M., Lundman, B. & Graneheim, U.H. (2020). Abstraction and interpretation during the qualitative content analysis process. *International journal of nursing studies*, 108, 103632–103632. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103632>
- Liu, J., Wei, Y., Lu, S., Wang, R., Chen, L. & Xu, F. (2021). The elderly's preference for the outdoor environment in Fragrant Hills Nursing Home, Beijing: Interpreting the visual-behavioural relationship. *Urban forestry & urban greening*, 64, 127242–. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127242>
- Lohman, M.C., Mezuk, B., Fairchild, A.J., Resciniti, N.V. & Merchant, A.T. (2022). The role of frailty in the association between depression and fall risk among older adults. *Aging & mental health*, 26 (9), 1805–1812. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1950616>
- Lundmark Alfredsson, L (2023). Fysioterapeutiska insatser I utomhusmiljö. Fysioterapi Nr 3 2023, 28–31. [Fysioterapi 2303 ForskningPagar Webb.pdf](https://www.fysioterapi.se/2023/03/fysioterapeutiska-insatser-i-utomhusmiljo/)
- Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of epidemiology and community health* (1979), 60 (7), 587–592. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125>
- Macera, C.A., Cavanaugh, A. & Bellettiere, J. (2017). State of the Art Review: Physical Activity and Older Adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11 (1), 42–57. <https://doi.org/10.1177/1559827615571897>
- Madsen, L.S., Poulsen, D.V., Nielsen, C.V. & Handberg, C. (2021). “It Was Definitely an Eye-Opener to Me”—People with Disabilities' and Health Professionals' Perceptions on Combining Traditional Indoor Rehabilitation Practice with an Urban Green Rehabilitation Context. *International journal of environmental research and public health*, 18 (11), 5994-. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115994>

- Mattsson, M., Jansson, E. & Hagströmer, M. (2016). *Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf sid. 1 [2024-12-01]
- McCabe, M.P., Bird, M., Davison, T.E., Mellor, D., MacPherson, S., Hallford, D. & Seedy, M. (2015). An RCT to evaluate the utility of a clinical protocol for staff in the management of behavioral and psychological symptoms of dementia in residential aged-care settings. *Aging & mental health*, 19 (9), 799–807. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.967659>
- Montero-Odasso, M.M., Kamkar, N., Pieruccini-Faria, F., Osman, A., Sarquis-Adamson, Y., Close, J., Hogan, D.B., Hunter, S.W., Kenny, R.A., Lipsitz, L.A., Lord, S.R., Madden, K.M., Petrovic, M., Ryg, J., Speechley, M., Sultana, M., Tan, M.P., van der Velde, N., Verghese, J. & Masud, T. (2021). Evaluation of Clinical Practice Guidelines on Fall Prevention and Management for Older Adults: A Systematic Review. *JAMA network open*, 4 (12), e2138911-. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.38911>
- Moore, M., Gould, P. & Keary, B.S. (2003). Global urbanization and impact on health. *International journal of hygiene and environmental health*, 206 (4-5), 269–278. <https://doi.org/10.1078/1438-4639-00223>
- Moretti, F., van Vliet, L., Bensing, J., Deledda, G., Mazzi, M., Rimondini, M., Zimmermann, C. & Fletcher, I. (2011). A standardized approach to qualitative content analysis of focus group discussions from different countries. *Patient education andSÄBOcounseling*, 82 (3), 420–428. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.01.005>
- Naik, Mhs. and Ueland, P. (2020). How Elderly Residents in Nursing Homes Handle Loneliness—From the Nurses’ Perspective. *SAGE open nursing*, 6, 2377960820980361–2377960820980361. <https://doi.org/10.1177/2377960820980361>
- Nationella rådet för palliativ vård (u.å). *Vad är palliativ vård*. <https://www.nrpv.se/om-nrpv/vad-ar-palliativ-vard/> [2024-12-01]
- Nordin, S., McKee, K., Wijk, H. & Elf, M. (2017). Exploring Environmental Variation in Residential Care Facilities for Older People. *HERD*, 10 (2), 49–65. <https://doi.org/10.1177/1937586716648703>
- Pettersson, C. & Iwarsson, S. (2015). *Vardagsrehabilitering - en kunskapsöversikt*. <https://www.arbetssterapeuterna.se/media/1572/vardagsrehabilitering.pdf> [2025-01-12]

- Philippe, F.L. & Vallerand, R.J. (2008). Actual environments do affect motivation and psychological adjustment: A test of self-determination theory in a natural setting. *Motivation and emotion*, 32 (2), 81–89. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9087-z>
- Phillips, J., Walford, N. & Hockey, A. (2012). How do unfamiliar environments convey meaning to older people? Urban dimensions of placelessness and attachment. *International journal of ageing and later life: IJAL*, 6 (2), 73–102. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.116273>
- Pieper, M.J.C., van Dalen-Kok, A.H., Francke, A.L., van der Steen, J.T., Scherder, E.J.A., Husebø, B.S. & Achterberg, W.P. (2013). Interventions targeting pain or behaviour in dementia: A systematic review. *Ageing research reviews*, 12 (4), 1042–1055. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2013.05.002>
- Polacsek, M. & Woolford, M. (2022). Strategies to support older adults’ mental health during the transition into residential aged care: a qualitative study of multiple stakeholder perspectives. *BMC geriatrics*, 22 (1), 151–151. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02859-1>
- Rappe, E. & Topo, P. (2007). Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia. *Journal of housing for the elderly*, 21 (3-4), 229–248. https://doi.org/10.1300/J081v21n03_12
- Rippe, J.M. (2018). Lifestyle Medicine: The Health Promoting Power of Daily Habits and Practices. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12 (6), 499–512. <https://doi.org/10.1177/1559827618785554>
- Roessler, K.K., Graven, V., la Cour, K., Hvidt, N.C., Rottmann, N. & Hvidt, E.A. (2021). “The quietness of the place calmed my troubled mind”: The restorative potential of environments in an existential rehabilitation programme for patients with cancer. *Expository times*, 132 (5), 201–210. <https://doi.org/10.1177/0014524620923852>
- Scannell, L. & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of environmental psychology*, 30 (1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>
- Scanell, L. and Gifford, R. (2014). Comparing the Theories of Interpersonal and Place Attachment (2014). Manzo, L. och Devine-Wright, P. Place attachment advances in theory, methods and applications. Routledge, 37–50. <https://doi.org/10.4324/9780203757765-12>
- Schipperijn, J., Stigsdotter, U.K., Randrup, T.B. & Troelsen, J. (2010). Influences on the use of urban green space – A case study in Odense, Denmark.

- Urban forestry & urban greening, 9 (1), 25–32.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2009.09.002>
- Schreier, M. (2012) Qualitative content analysis in practice. London: SAGE Publications Ltd.
- Sharp, B.K. (2019). Stress as Experienced by People with Dementia: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Dementia* (London, England), 18 (4), 1427–1445. <https://doi.org/10.1177/1471301217713877>
- Sherrington, C. & Tiedemann, A. (2015). Physiotherapy in the prevention of falls in older people. *Journal of physiotherapy*, 61 (2), 54–60.
<https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.02.011>
- Sköldunger, A., Wimo, A., Sjögren, K., Björk, S., Backman, A., Sandman, P. & Edvardsson, D. (2019). Resource use and its association to cognitive impairment, ADL functions, and behavior in residents of Swedish nursing homes: Results from the U-Age program (SWENIS study). *International journal of geriatric psychiatry*, 34 (1), 130–136.
<https://doi.org/10.1002/gps.5000>
- Socialstyrelsen (2017). *Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom Stöd för styrning och ledning*.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2017-12-2.pdf> [2024-12-01]
- Socialstyrelsen (2021). *Socialstyrelsens kompetensmål för undersköterskor*.
[Socialstyrelsens kompetensmål för undersköterskor](#) [2024-11-24]
- Socialstyrelsen (2022). *Om att främja hälsa och förebygga ohälsa Om att främja hälsa och förebygga ohälsa - Kunskapsguiden* [2024-12-01]
- Socialstyrelsen (2024a). Vård och omsorg för äldre. Lägesrapport 2024. Artikelnummer: 2024-3-8991. Stockholm: Socialstyrelsen. [Årets lägesrapport – Vård och omsorg för äldre - Socialstyrelsen](#)
- Socialstyrelsen (2024b). Öppna jämförelser 2024. Resultat från undersökningen ”Enhetsundersökningen om äldreomsorg och kommunal hälso- och sjukvård” Stockholm: Socialstyrelsen. [Öppna jämförelser av hemtjänst och särskilt boende - Socialstyrelsen](#)
- Socialstyrelsen (2024c). *Om fallolyckor*. [Om fallolyckor - Kunskapsguiden](#) [2024-11-14]
- Socialstyrelsen (u.å). *Socialstyrelsens termbank*.
[Socialstyrelsens termbank](#) [2024-11-12]

- Stoltz, J., Lundell, Y., Skärbäck, E., van den Bosch, M.A., Grahn, P., Nordström, E.-M. & Dolling, A. (2016). Planning for restorative forests: describing stress-reducing qualities of forest stands using available forest stand data. *European journal of forest research*, 135 (5), 803–813.
<https://doi.org/10.1007/s10342-016-0974-7>
- Strojnik, V. & Gabrovec, B. (2019). Management of frailty at individual level: Narrative review of physical activity from the European perspective of joint action on frailty – JA advantage. *Zdravstveno varstvo*, 58 (2), 84–90.
<https://doi.org/10.2478/sjph-2019-0011>
- Sugiyama, T. & Thompson, C.W. (2006). Environmental Support for Outdoor Activities and Older People's Quality of Life. *Journal of housing for the elderly*, 19 (3-4), 167–185. https://doi.org/10.1300/J081v19n03_09
- Sveriges arbetsterapeuter (2017). *Vägen till en jämlik rehabilitering för äldre personer En programförklaring från Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter*. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-2-7219.pdf> [2024-11-24]
- Sveriges Kommuner och Regioner SKR (2023). *Kommungruppsindelning*. <https://skr.se/download/18.ef4ba7d1849a2f55db2898a/1669978414789/Kommungruppsindelning-2023.pdf> [2024-11-24]
- Sveriges Kommuner och Regioner SKR (2024a). Överenskommelse om en god och nära vård. [Överenskommelse om en God och nära vård | SKR](#) [2024-10-05]
- Sveriges Kommuner och Regioner (2024b). *Särskilt boende för äldre (SÄBO)*. <https://skr.se/skr/integrationsocialomsorg/socialomsorg/aldre/sarskiltboende/aldre.28193.html> [2024-12-01]
- Socialdepartementet (2001). *Socialtjänstlag (2001:453)*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453/ [2024-11-24]
- Socialdepartementet (2017). *Hälso- och sjukvårdslag (2017:30)*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso-och-sjukvardslag-201730_sfs-2017-30/ [2024-11-24]
- Tricco, A.C., Thomas, S.M., Veroniki, A.A., Hamid, J.S., Cogo, E., Striffler, L., Khan, P.A., Robson, R., Sibley, K.M., MacDonald, H., Riva, J.J., Thavorn, K., Wilson, C., Holroyd-Leduc, J., Kerr, G.D., Feldman, F., Majumdar, S.R., Jaglal, S.B., Hui, W. & Straus, S.E. (2017). Comparisons of Interventions for Preventing Falls in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 318 (17), 1687–1699.
<https://doi.org/10.1001/jama.2017.15006>

- Twohig-Bennett, C. and Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of environmental psychology*, 38, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- Ulrich, R.S. (1984). View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 224 (4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R.; Simons, R.F.; Lositot, B.D. (1991) Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 11 (3), 201–230.
- Vaismoradi, M., Skär, L., Söderberg, S. & Bondas, T.E. (2016). Normalizing suffering: A meta-synthesis of experiences of and perspectives on pain and pain management in nursing homes. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 11 (1), 31203–13. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31203>
- van den Berg, M.E.L., Winsall, M., Dyer, S.M., Breen, F., Gresham, M. & Crotty, M. (2020). Understanding the Barriers and Enablers to Using Outdoor Spaces in Nursing Homes: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 60 (4), e254–e269. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz055>
- van den Bosch, M. & Ode Sang, Å. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health – A systematic review of reviews. *Environmental research*, 158, 373–384. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.05.040>
- van Doorn, C., Gruber-Baldini, A.L., Zimmerman, S., Richard Hebel, J., Port, C.L., Baumgarten, M., Quinn, C.C., Taler, G., May, C. & Magaziner, J. (2003). Dementia as a Risk Factor for Falls and Fall Injuries Among Nursing Home Residents. *Journal of the American Geriatrics Society (JAGS)*, 51 (9), 1213–1218. <https://doi.org/10.1046/j.1532-5415.2003.51404.x>
- Veronese, N., Custodero, C., Cella, A., Demurtas, J., Zora, S., Maggi, S., Barbagallo, M., Sabbà, C., Ferrucci, L. & Pilotto, A. (2021). Prevalence of multidimensional frailty and pre-frailty in older people in different settings: A systematic review and meta-analysis. *Ageing research reviews*, 72, 101498–101498. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101498>

Västra Götalandsregionen, Institutet för stressmedicin ISM (2024). *ISM:s definition på stress*. <https://www.vgregion.se/OV/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/definition-pa-stress/> [2024-12-01]

Wang, Q., Huang, X., Liu, M., Wang, C., Sun, Z., Huang, C. & Tang, S. (2024). Prevalence and risk factors of depression among elderly people in nursing homes from 2012 to 2022: a systematic review and meta-analysis. *Aging & mental health*, 28 (12), 1569–1580. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2367044>

World Health Organization WHO (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. [9789240015128-eng.pdf](https://www.who.int/publications-detail/9789240015128-eng)

World Health Organization WHO (2024). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> [2024-11-24]

Populärvetenskaplig sammanfattning och poster

Andelen äldre personer ökar successivt i hela världen, inte minst i Sverige. Dessa personer drabbas allt eftersom av olika skador och sjukdomar som till exempelvis demenssjukdom. För samhället kommer detta innebära ett behov av ökade resurser när dessa personer behöver stöd och omsorg som till exempel när de inte klarar att bo kvar i sin egen bostad och är i behov av ett så kallat särskilt boende för äldre personer. I Sverige bor uppemot 100 000 personer på särskilda boenden för äldre. Personal arbetar dygnet runt enligt svensk lagstiftning för att tillgodose deras behov av vård och omsorg.

Landet genomgår sedan en tid tillbaka en förändring av hälso- och sjukvårdssystemet som syftar till förbättrad kvalitet i vården. En väsentlig princip inom vårdreformen är att vården ska utgå ifrån den enskilda personens önskemål och livssituation. Inte minst på särskilt boende behöver personalen kunna stötta dessa ”hyresgäster” utifrån deras olika behov vilket kan vara svårt på grund av bakomliggande fysiska och psykiska sjukdomar.

Kontakt med utomhusmiljö och natur har visat sig vara positivt för människor i alla åldrar eftersom det är en bidragande faktor till fysisk aktivitet och social kontakt vilket är hälsofrämjande fysiskt och psykiskt. Dessutom kan naturen bidra till att människor upplever mindre stress vilket har uppmärksammats till exempel genom mätningar av kroppens stresshormoner som kan minska i samband med till exempel vistelse i skogar.

För äldre personer på särskilda boenden är kontakt med utomhusmiljö och natur än så viktigt eftersom det dessutom hjälper till att reglera sömnen, minska oron och bidrar till att bibehålla fortsatta sociala relationer i samband med demenssjukdom. Trots fördelar med utomhusmiljö och vistelse utomhus är tillgång till utomhusmiljön begränsad vid ett stort antal särskilda boenden i landet vilket innebär att hyresgäster har olika tillgång. Undersökningen handlar om att förstå hur personal upplever utomhusmiljön vid särskilda boenden för hyresgästerna eftersom hyresgäster i många fall är beroende av dem för att få tillgång till den värdefulla utomhusmiljön.

Landskapsarkitekter har kartlagt hur människors kontakt med utomhusmiljön är uppbyggd inifrån byggnader såsom särskilda boenden. Kontakten sker initialt inifrån byggnadens fönster och vidare ut genom balkonger och liknande. Därefter fortsätter kontakten med utomhusmiljön från trädgårdar och liknande ut i det omgivande kvarteret eller grannskapet. Denna undersökningen bygger på modellen om hur landskapsarkitekter har kartlagt kontakten med utomhusmiljön och delat upp den. Det visade sig att personalen upplever att kontakt med utomhusmiljön är viktig för hyresgästerna både inifrån fönster och vidare ut mot trädgårdar och

kvarter. Det beror på att kontakten med utomhusmiljön och naturen på de olika platserna kan uppfylla och stötta olika behov hos hyresgästerna som till exempel existentiella behov, behovet av autonomi och självständighet, sociala behov samt behovet av rörelse och aktivitet. Det visade sig även att personalen upplever utmaningar och möjligheter i arbetssituationen kopplat till utomhusmiljö och utomhusvistelse som kan påverka hyresgästernas förutsättningar till hälsofrämjande kontakt. Vårdpersonal som exempelvis sjuksköterskor har emellanåt vissa svårigheter att använda utomhusmiljön i sina arbetsuppgifter vilket inte omsorgspersonal som undersköterskor upplever på samma sätt vilket beror på att de emellanåt inte är bekanta med byggnaden tillräckligt, att miljön inte är anpassad och att vissa arbetsuppgifter sker traditionsenligt inomhus trots att vissa ser fördelar med att utföra dem utomhus.

Det verkar även som att viss personal själva kan driva på frågan när de har ett personligt intresse för utomhusmiljö vilket kan innebära att inte hyresgäster får rättvis kontakt. En viktig aspekt som framkom var att det behövs tydliga strategier för personalen för att förbättra tillgång till utomhusmiljö och tillhörande aktiviteter. Sist men inte minst kan man konstatera att kontakt med utomhusmiljö kan underlätta samarbetet mellan hyresgäster och personal och bidra till förbättrad kvalitet inom hälso- och sjukvården i linje med den pågående förändringen i systemet.



Grinden till trädgården:

Personalen på särskilt boende för äldre är en länk för hyresgästerna till den hälsosamma utomhusmiljön och kontakten med naturen.



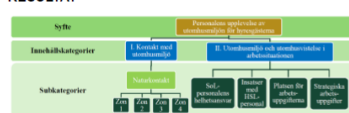
Foto: Kristina Almqvist

Kvalitativ intervjustudie
Semistrukturerade fokusgruppintervjuer med personal under gåtur i 4 zoner på tre olika särskilda boenden.



Principmodellen om kontakten med utomhusmiljön i fyra zoner. Bengtsson (2016). Illustrationer: Anna Bengtsson

RESULTAT



SLUTSATS

Kontakt med utomhusmiljö och natur är viktigt för multisjuka och sköra personer som hyresgäster på SABO i de 4 zonerna eftersom zonerna kan uppfylla olika mänskliga behov.



Personalen har upplevelser i arbetssituationen kring utmaningar och möjligheter som rör utomhusmiljö och utomhusvistelse vilket kan påverka hyresgästernas livskvalitet.

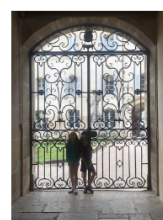


Foto: Kristina Almqvist

- Både SoL- och HSL-personal behöver introduceras till den fysiska miljön för att kunna använda den i arbetsuppgifter med hyresgäster.
- Platsen för arbetsuppgifter utomhus med hyresgäster kan öppna upp för ett personcentrerat förhållningssätt.
- Personalens egenintresse kan påverka hyresgästernas tillgång.
- Strategisk planering behövs för kontakt med utomhusmiljö.

Ett Masterprojekt utifrån forskningsprojektet OUT-FIT
OUT-FIT | Göteborgs universitet



Kristina Almqvist
Lag: Psykiaterpedagog
kristina.almqvist@gu.se
031-8231000
272846

Bilaga 1

Intervjufrågor

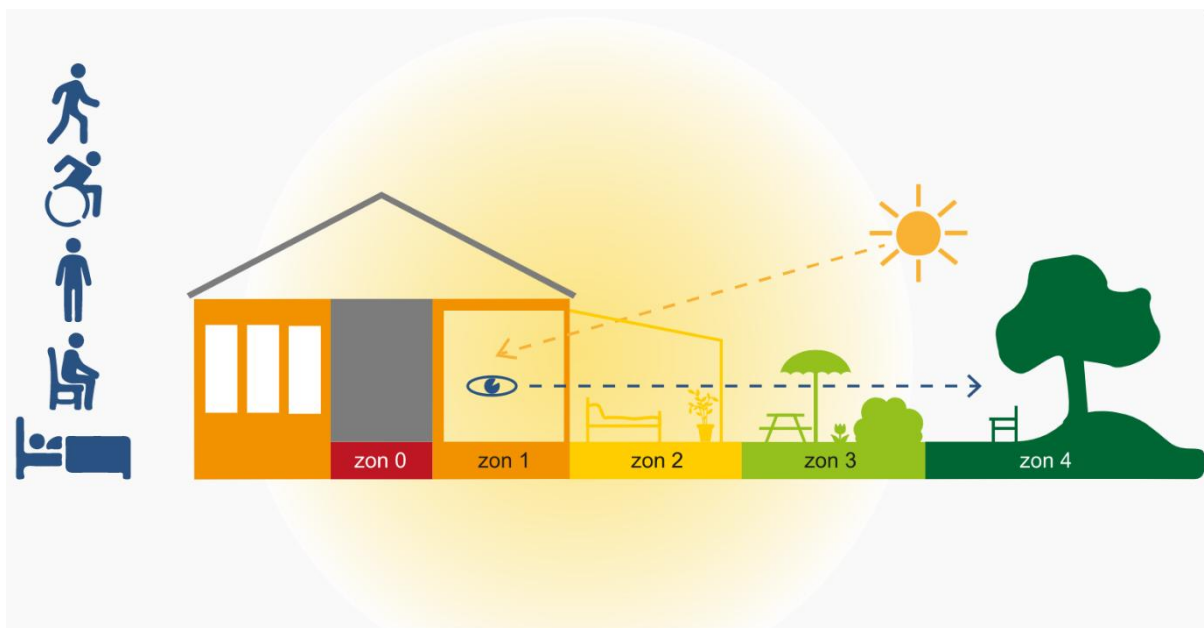
Först vill vi ställa ett par övergripande frågor för att komma in i tänket:

- Vad betyder det för er (USK, AS, AT, FT och SSK) att vara utomhus?
- Skulle ni (USK, AS, AT, FT och SSK) kunna överföra den betydelsen i ert dagliga arbete med hyresgästerna?

Utgångspunkten är zon 1 (vanligast att vara inomhus och genomföra huvudsakliga/ordinarie insatser).

- Kan ni visa exempel på zon 1/2/3/4, där ni genomför arbetsuppgifter som inkluderar hyresgästerna?
- Hur skulle var och en av er (USK, AS, AT, FT och SSK) kunna använda den här platsen (zon 1, zon 2, zon 3 och zon 4) för att genomföra era huvudsakliga/ordinarie arbetsinsatser som inkluderar hyresgäster?
- Vad skulle fungera bra? Vad skulle inte fungera? Underlättande faktorer? Hinder?

- Hur upplever ni som personal (USK, AS, AT, FT och SSK) att det fungerar för hyresgästerna att förflytta sig i och mellan zonerna (med/utan förflyttningshjälpmedel)?
 - I zon 1
 - Mellan zon 1 - zon 2 / i zon 2
 - Mellan zon 2 - zon 3 / i zon 3
 - Mellan zon 3 - zon 4 / i zon 4
- Vad tror ni som personal (USK, AS, AT, FT och SSK) skulle stimulera/underlätta/försvåra att förflytta sig i och mellan zonerna?
- Vad tror ni som personal (USK, AS, AT, FT och SSK) skulle öka självständigheten i förflyttningar i och mellan zonerna?
- Vad tror ni som personal (USK, AS, AT, FT och SSK) skulle öka möjligheten för förflyttningar i och mellan zonerna för de personer som behöver stöd från personal/anhörig?



Särskilda fokusfrågor till personal avseende zon 4:

- Vad skulle ni säga kännetecknar just det här området?
- Tycker ni att det finns något särskilt positivt med att boendet ligger just här, i det här området?
- Finns det några platser eller inslag som ni tänker är särskilt betydelsefulla här i omgivningen?
- Finns det något annat som är särskilt betydelsefullt här i omgivningen?
- Finns det någon/några särskilt viktiga platser eller inslag riktigt nära? / Längre bort?
- Finns det någon plats ni saknar i omgivningen?
- Vilka för- och nackdelar tycker ni att det finns med att boendet ligger just här?

**Avslutning: Gå tillbaka till startplats för intervjun.
Stort tack för ert deltagande!**