



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Landskapsplanering
Institutionen för landskapsarkitektur, planering
och förvaltning

Attraktiv utemiljö med fokus på äldrevård

– Viktiga aspekter i utformningen av utemiljöer
vid service- och demensboenden

- Attractive outdoor environment focusing on elderly care, -Important aspects in the design of outdoor environments in service and dementia care facilities

Karin Berglund

Författare: Karin Berglund

Titel: Attraktiv utemiljö med fokus på äldrevård, -Viktiga aspekter i utformningen av utemiljöer vid service- och demensboenden

Engelsk titel: Attractive outdoor environment focusing on elderly care, -Important aspects in the design of outdoor environments in service and dementia care facilities

Handledare: Anna Bengtsson, SLU, Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Mats Gyllin, SLU, Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Examensarbete för landskapsingenjörer

Kurskod: EX0361, Landskapsplanering

Program/utbildning: Landskapsingenjörsprogrammet

Examen: Landskapsingenjör

Ämne: Landskapsplanering

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och år: april 2013

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

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

Nyckelord: Hälsoträdgårdar, utemiljö, utformning, äldre, äldreboenden

Förord

Inom tidigare arbeten har jag kommit i kontakt med äldrevården och arbetat på flera äldreboenden. De äldres situation är något som intresserar och berör mig. Det vore därför väldigt roligt och intressant att kunna sammanföra mina tidigare erfarenheter med mitt intresse för växter och trädgård.

Jag vill tacka min handledare Anna Bengtsson som stöttat mig och försett mig med goda råd och synpunkter under hela arbetets gång. Jag vill även tacka Aspens verksamhetschef Marie Svensson för att hon tog sig tid att svara på mina intervjufrågor angående utemiljön på Aspens serviceboende. Slutligen vill jag tacka min goda vän Maria Tidlund på Adall Grafiska i Linköping som hjälpt mig med fotomontagen i arbetet.

Linköping, mars 2013

Karin Berglund

Sammanfattning

Det här examensarbetet kommer huvudsakligen behandla viktiga aspekter gällande utevistelse för äldre och personer med demenssjukdom. Examensarbetet kommer inledningsvis presentera natur- och trädgårds positiva inverkan på hälsa och välbefinnande, samt ge läsaren en kort inblick i historien. Arbetet kommer även presentera några forskningsexempel som behandlar sambandet mellan naturens goda inverkan på välbefinnande. Begreppet hälsoträdgård kommer i arbetet förklaras till förmån för läsaren för att visa på vilka olika sätt en sådan trädgård kan användas. Min förhoppning med examensarbetet är att påvisa vikten av utevistelse för alla, men i synnerhet för äldre personer.

Litteraturstudier har resulterat i åtta utvalda aspekter med relevans för målgruppen. En intervju har genomförts med Aspens verksamhetschef för att få en ökad förståelse för hur de boende använder gården samt för att få en bild av gårdens positiva och negativa sidor. Resultatet från intervjun har sedan lagt grunden för ett utformningsförslag, tillsammans med utvalda aspekter från litteraturstudien. Då utemiljön till detta serviceboende enligt min åsikt erhåller ett karaktäristiskt utseende för många servisboende skulle även förslaget kunna inspirera och tillämpas på flera boenden runt om i Sverige. Tanken med utformningsförslaget är att det ska bidra till att ge en ökad förståelse för de utvalda aspekterna och inte bara visa på vad som är viktigt gällande äldres utevistelse, utan även visa på hur aspekterna kan införas i en befintlig miljö på ett relativt enkelt sätt, utan att behöva göra omfattande förändringar i utemiljön.

Innehållsförteckning

1.	Inledning.....	1
2.	Bakgrund	2
2.1	Historia om trädgård för hälsa.....	2
2.2	Forskning om naturens goda inverkan på hälsa	2
2.3	Problemformulering	3
2.4	Aspens servicehus	4
2.5	Målgrupp & förutsättningar.....	5
3.	Syfte & mål	6
4.	Avgränsning	6
5.	Metod och material.....	6
5.1	Litteraturstudie	6
5.2	Intervju	7
5.3	Utveckling av utformningsförslag.....	7
6.	Resultat av litteraturstudie.....	8
6.1	Trädgårdsbegrepp.....	8
6.2	Viktiga aspekter.....	8
	<i>Sinnesupplevelser</i>	<i>8</i>
	<i>Känsla av en hemlik miljö</i>	<i>9</i>
	<i>Möjlighet till både ett privat och socialt liv</i>	<i>10</i>
	<i>Variation av trädgården genom årstidsväxlingar</i>	<i>10</i>
	<i>Välanpassat växtmaterial</i>	<i>11</i>
	<i>Trygghetskänsla</i>	<i>11</i>
	<i>Möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter</i>	<i>12</i>
6.3	Resultat av intervju med Aspens verksamhetschef	12
7.	Utformningsförslag	13
7.1	Varsam & Inspirerande design	13
7.2	Utformningsförslag	13
	Figur 5, Översiktsbild av innergårdens ytor efter utformningsförslag.....	14
	Uteplatsen.....	15
	Upphöjda odlingslådor	15
	Minipark.....	16
8.	Diskussion och slutsats.....	17
8.1	Reflektioner kring metod	17
8.2	Reflektioner kring syfte och resultat	18
8.3	Slutsats	19

9. Referenser.....	21
Bilaga 1. Växtförslag till Aspens innergård	23
Bilaga 2. Intervjufrågor	24

1. Inledning

*”Vill du bli lycklig en dag, drick en flaska vin.
Vill du bli lycklig en månad, skaffa dig en kvinna.
Vill du bli lycklig hela livet, skaffa dig en trädgård.”*

Ett fler än tusen år gammalt Kinesiskt ordspråk
(Winnerlid & Johansson, 2001 s.1)

Kunskapen om hur och vad vi kan göra för att förbättra utemiljön kring diverse boenden är under ständig utveckling. Framsteg sker på flera håll i landet, vilket är mycket positivt. Trots alla steg i rätt riktning har många äldreboenden en utomhusmiljö som är bristfällig, men som med enkla medel skulle kunna förbättras avsevärt. För varje år som går utan att dessa förbättringar sker går många människor miste om ett värdigare och bättre liv. Ansvaret för den här utvecklingen bör ske i ett samarbete mellan konsulter som anlitas vid projektering av utemiljöer, politiker samt genom involvering av personal på de olika boendena.

Examensarbetet kommer inledningsvis presentera allmän historik och forskning angående ämnet trädgård och hälsa. Därefter följer en litteratutstudie där det undersöks vidare vilka aspekter som är viktiga att ta hänsyn till vid utformning av trädgårdar vid serviceboenden för äldre personer. Arbetet kommer till viss del även behandla utemiljö för personer med demenssjukdom. Det beror på att Aspens innergård brukas av personer med demenssjukdom från olika dagverksamheter. En intervju med Aspens verksamhetschef kommer tillsammans med utvalda aspekter från litteraturen utgöra underlaget för ett utformnings- och växtförslag till Aspens serviceboende i Linköping.

2. Bakgrund

2.1 Historia om trädgård för hälsa

Synen av trädgård och natur som en helande kraft är både en gammal och modern företeelse. (Cooper Marcus & Barnes, 1999). Tidigt i vår historia har natur och trädgård förknippats med hälsa. I Gilgamesheposet, räknat som världens äldsta litterära verk från 2000 f Kr kan man läsa om hur kung Gilgamesh uppsöker trädgården Dilmun för att hämta kraft, styrka och evigt liv. I antikens Grekland kom Hippokrates, ofta kallad läkekonstens fader att ha stort inflytande vad gäller spridningen av budskapet om naturens och trädgårdens läkande egenskaper. Likt en nutida trädgårdsterapeut använde sig Hippokrates av trädgården som redskap i rehabilitering och vård av sina patienter. Tidigare grundades läkevetenskapen mest på religion och vidskepelse (Grahm & Ottosson, 2010). Även under medeltiden användes trädgården och dess växter i läkande syfte, främst skedde utvecklingen i klosterträdgårdarna. (Bengtsson, 2003)(Cooper Marcus & Barnes, 1995). I slutet av 1700-talet, fram till början av 1900-talet sågs fortfarande naturen som en läkande kraft och det anlades stora parker och vackra trädgårdar invid sjukhus och sanatorier. Även i städerna anlades parker och boulevarder som skulle uppmuntra dess invånare till att ge sig ut och ta stärkande promenader i det gröna (Grahm & Ottosson, 2010). Under 1900-talet hände något med synen på trädgård och naturens läkande kraft. Succesivt försvann ”de gröna” inslagen från sjukhus och vårdmiljöer. Under den här tiden gjorde medicin och kirurgi enorma framsteg och man skilde nu på begreppen kropp och själ (Hälsans natur, 2013). Det förblev på den här tiden alltmer uppenbart att det var mikroorganismer som låg bakom de epidemier som härjade i städerna och de gamla teorierna om kopplingarna mellan natur och hälsa nästintill hänades av den nya tidens forskare och läkare. Vaccin och läkemedel gjorde stora framsteg och det var det som skulle bota människor från sjukdomar och inget annat. Den nya mer tekniska synen på sjukvård medförde att många sjukhus och vårdinstitutioner på landsbygden lades ner helt, eller flyttades in till städerna (Grahm & Ottosson, 2010). I slutet av 1900-talet kom nya signaler som grundade sig på gamla teorier. Arkitektur- och miljöpsykologer kom att intressera sig alltmer för miljöns goda inverkan på människors hälsa och välbefinnande. Dock har tankarna ständigt funnits hos de yrkeskårer som varit verksamma inom den gröna sektorn, som trädgårdsmästare och landskapsarkitekter (Hälsans natur, 2013).

2.2 Forskning om naturens goda inverkan på hälsa

En mängd forskning har visat på naturens viktiga betydelse för hälsa och livskvalitet. Här nedan presenteras tre olika studier av forskare inom ämnet.

I studien *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov* av Patrik Grahm och Johan Ottosson vid SLU, Alnarp undersöktes om utomhusvila förbättrar faktorer som koncentrationsförmåga, puls och blodtryck jämfört med vila inomhus. Deltagarna i försöket hade en medelålder på 86 år. Inledningsvis utsattes försökspersonerna för en mentalt ansträngande arbetsuppgift. Därefter fick hälften av försökspersonerna ägna sig åt 60 minuters avkoppling i valfritt rum inomhus, medan hälften av försökspersonerna fick göra motsvarande på valfri plats utomhus. Försöket upprepades någon vecka senare och deltagarna fick då växla viloplats, det vill säga de som vilade ute fick vila inne och tvärt om för att kunna säkerställa ett trovärdigt resultat. Resultatet av studien visade ett entydigt samband då samtliga

koncentrationstester som gjordes visade på att vila utomhus förbättrade koncentrationsförmågan hos deltagarna jämfört med vila inomhus (Grahn & Ottosson, 2010).

En annan studie som undersökt sambandet mellan naturen och dess goda inverkan på människan har gjorts av psykologerna och forskarparet Rachel och Stephen Kaplan. De startade ett forskningsprojekt efter att de märkt en häpnadsväckande förändring över patienters beteende efter några dagars utflykt i vildmarken. Patienterna var gravt mentalsjuka, hade svårt att kommunicera och var mycket motoriskt oroliga. Ute i naturen hände något med patienternas beteende, de blev lugnare och dess kommunikationsförmåga utvecklades positivt. Kunde vistelse i naturen verkligen ligga till grund för den stora och positiva förändringen som skett? Forskningsprojektet kunde senare bekräfta att upplevelse av natur har så god inverkan på människan att det inte krävs vildmarksupplevelser för att göra gott, en park i staden är fullt tillräcklig för att vara mentalt läkande (Dahlenborg, 2003).

Miljöpsykologen och arkitekturprofessorn Roger Ulrich står för en annan viktig teori gällande natur och välbefinnande. År 1984 blev han känd för en bred publik när han publicerade sin banbrytande studie i den vetenskapliga tidskriften *The Science*. Studien utfördes på nyopererade patienter varav hälften av försöksgruppen hade utsikt över ett grönområde och andra hälften fick utsikt mot en tegelvägg. Studien visade att patienterna med utsikt över grönområdet mådde bättre, tillfrisknade snabbare och kunde därmed lämna sjukhuset snabbare än de som hade utsikt mot en tegelvägg. Det visade sig även att gruppen med utsikt över grönområdet led av färre komplikationer som huvudvärk och illamående och behövde betydligt mindre smärtstillande tabletter. Med sin studie bevisade Ulrich att människor inte bara mår bra av att vistas i naturen, det räckte helt enkelt med att se naturen och uppleva den genom en fönsterruta för att se dess positiva inverkan på människan. Studien visade även att naturen inte bara helar stressade själar, utan spelar även en stor roll i vården av sjuka (Naturvårdsverket, 2006).

2.3 Problemformulering

Det finns omfattande forskning och litteratur som tar upp sambandet mellan trädgård, hälsa och välbefinnande. Trädgården ger oss sinnesupplevelser och är en plats där vi kan ägna oss åt vila och rekreation och bearbeta intryck (Dahlenborg, 2003). I boken *Tänkvärda trädgårdar* skriver Schmidtbauer (2005) att det på de flesta äldreboende är en självklarhet att miljön inomhus ska vara hemtrevlig, det borde även gälla utrymmet för utemiljö. När vi blir gamla och inte längre kan klara oss själva ersätter äldreboendet i många fall den bostad som vi tidigare haft. Inte sällan en bostad med egen trädgård, eller en lägenhet med balkong. Många äldre skulle med all säkerhet uppskatta om de fortsatt fick möjligheten att ha närhet till en vacker trädgård.

All kunskap om utevistelsens goda effekter på hälsa och välbefinnande utgör starka motiv för att alla människor borde ha möjlighet och tillgång till att vistas utomhus, inte minst ska det gälla att människor med särskilda behov får den hjälp och stöd de behöver (Bengtsson, 2003). Tyvärr är det inte alltid den här kunskapen efterlevs i praktiken. I en studie från Demensförbundet jämför man de demenssjukas rättigheter bland annat med djurs- och interners. I djurskyddslagen finns det kapitel inskrivet angående djurs rätt till utevistelse. En person som sitter i fängelse är även enligt lag berättigad en timmes utevistelse per dag. Dock

finns det ingen lag som säger att en gammal och sjuk människa har någon som helst rätt till möjligheten att få vistas ute i friska luften. En förändring bör ske snarast.

Examensarbetet kommer kombinera litteraturstudier om ämnet hälsa och trädgård med ett utformningsförslag som visar hur utemiljön på vid Aspens serviceboende i Linköping kan förbättras, genom att plocka in viktiga aspekter som litteratur och forskning tar upp. Tanken är att det här serviceboendet får fungera som ett exempel för ett ”vanligt” serviceboende och att man därmed ska kunna ha användning av arbetet som en inspirationskälla när det gäller utveckling av befintliga utemiljöer kring liknande boendeformer. Med ett vanligt serviceboende menar jag ett boende för främst äldre personer som på ett eller annat sätt är i behov av extern hjälp i vardagen, ett serviceboende där det inte gjorts särskilda påkostade insatser i utemiljön, där ytorna är begränsade och där det inte bedrivs trädgårdsterapi.

2.4 Aspens servicehus

Aspens servicehus är beläget i centrala Linköping, ett stenkast från Domkyrkan. Servicehuset är det äldsta och största servicehuset i Linköping och består av sammanlagt 78 servicelägenheter. De som bor i en servicelägenhet erhåller hjälp av hemtjänst efter behov och önskemål. I hemtjänsten ingår personlig omvårdnad för att klara den dagliga livsföringen, exempelvis hjälp med på- och avklädning, hygienvård och tillredning av frukost och kvällsmat. Boende erbjuds även bosome, som innefattar hjälp med städ-, tvätt- och inköp, samt leverans av matkorg för de som önskar. Vissa boende har trygghetslarm som gör det möjligt att vid akuta behov få kontakt med hemtjänstpersonal. Inom Aspens område finns även två dagverksamheter, Club Lyra och Klubb Asplövet, för personer med demenshandikapp. Här finns även Trollflöjten som är ett vårdboende för yngre demenshandikappade. Sammanlagt arbetar ungefär 60 personer i Aspens olika verksamheter.

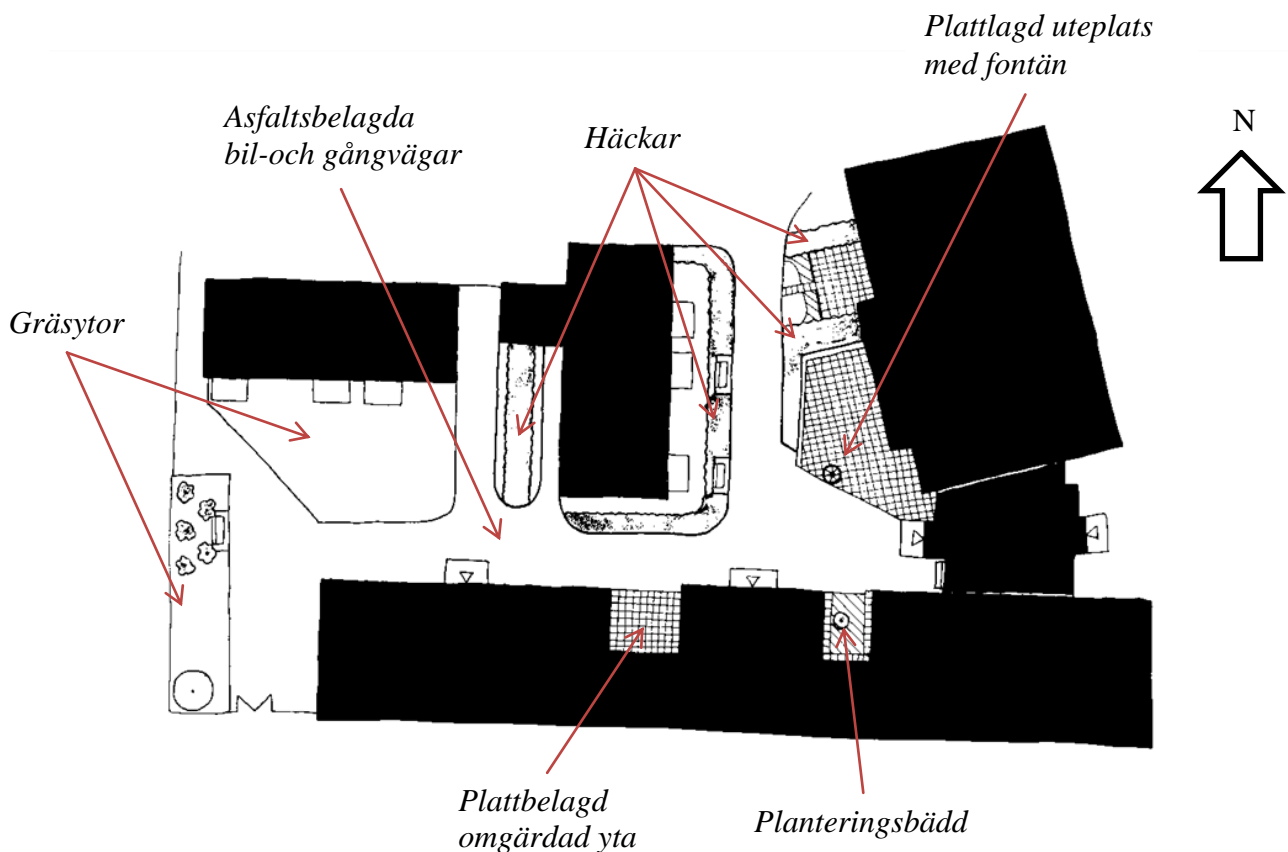
Den totala arealen av utemiljö vid Aspens servicehus består av cirka 5000 m² markyta. Fokus har valts att läggas på området mellan huvudbyggnaden och servicelägenheterna, området bildar en sammanhängande markyta, som i arbetet kommer att benämnas som innergården. Området för innergården är cirka 1000 m² stort. Från huvudbyggnaden går kulvertar under mark till olika byggnader med servicelägenheter. Innergården domineras av asfaltsvägar som främst brukas av färdtjänst och taxi. Bilvägarna som löper genom området för innergården medför att gården känns öppen och därmed saknar trädgårdskänsla. Stor del av ytan är täckt asfalt och annat hårdgjort material. Höger om entrén finns en plattlagd uteplats med en fontän, se figur 1. I väster finns två gräsytor, se figur 2.



Figur 1, plattbelagd uteplats



Figur 2, gräsytor, varav största i förgrunden



Figur 3, Översiktsbild av innergården

2.5 Målgrupp & förutsättningar

Det kanske viktigast av allt att tänka på vid utformning av trädgårdar är att veta vilka som ska ha glädje av och bruka trädgården, samt de boendes behov och förutsättningar. Hälsotillståndet hos de boende på Aspen är väldigt varierande och fyller därmed ett stort spektrum. Alla boende klarar sig i viss mån själva då samtliga lägenheter som finns att tillgå är servicelägenheter. För en del personer som bor på Aspen rör det sig om ensamhetsproblematik, det kan även röra sig om förlorade fysiska funktioner efter en stroke och åldersrelaterade problem som dålig syn, hörsel och motoriska svårigheter. Aspens dagverksamhet riktar sig till Personer med demenssjukdom(intervju, 2013) Demenssjukdom hör inte ihop med naturligt åldrande även om det vanligen är äldre människor som drabbas. Demenssjukdom kan yttra sig på olika sätt beroende på vilken del av hjärnan som drabbas av skada. Oftast innebär sjukdomen en försämring av psykiska funktioner som rör intellekt, minne och personlighet (Svenskt demens centrum, 2013).

3. Syfte & mål

Syftet med examensarbetet är att visa på aspekter i närliggande utemiljö som är viktiga att ta hänsyn till, gällande utformning av närmiljöer vid serviceboende och dagverksamhet för personer med demenssjukdom. Målet är att med hjälp av dessa aspekter göra ett utformningsförslag som visar att utemiljön vid ett vanligt äldreboende kan vara både vacker, funktionell och inspirerande. Med enklare förändringar ska viktiga aspekter införas i den befintliga utemiljön och tilltala de olika intressen som finns på ett äldreboende. Utformningsförslaget ska visa hur man kan tänka i valet av växter och designelement på en innergård med en begränsad yta.

4. Avgränsning

Avgränsning blir dels i hur tolkningen sker av viktiga aspekter för en lyckad utemiljö, även i att fokus läggs på äldrevård på utemiljön kring serviceboenden. Gestaltungsförslaget kommer att göras på ett specifikt serviceboende som heter Aspen och är beläget i centrala Linköping. Då brukarna av utemiljön vid Aspens serviceboende främst är äldre personer och personer med demenssjukdom kommer arbetet att inrikta sig på utformning av utemiljö för just den specifika målgruppen och inte rikta sig till exempelvis personer med psykiska problem eller personer med utvecklingsstörning. Utformningsförslaget ska vara inom rimliga gränser, både gällande ekonomi och genomförande och kommer bara vara ett förslag. Examensarbetet kommer inte visa kostnadskalkyler, varken gällande genomförande av gestaltning eller skötsel av ytan.

5. Metod och material

Den här studien består av tre delar. Första delen är en litteraturstudie som undersöker viktiga aspekter för utformning av utemiljöer kring service- och demensboenden. Den andra delen består av en intervju med Aspens verksamhetschef. Intervjun behandlar bland annat hur äldre och personer med demenssjukdom använder innergården vid Aspen. Den tredje och sista delen av studien består av ett utformningsförslag som bygger på resultaten av litteraturstudien och intervju. Arbetets disposition i tre delar kan motiveras med att det skrivits mycket och gjorts omfattande forskning i ämnet. Genom att göra ett utformnings- och växtförslag är förhoppningen att arbetet ska bringa läsaren konkreta exempel på hur valda aspekter kan tillämpas i ett verkligt sammanhang och därmed ge en ökad förståelse av ämnet. Intervjun utfördes med syfte att få information om hur brukargruppen använder sig av innergården och därmed bidra med viktiga råd inför skapandet av utformningsförslaget medan litteraturstudien agerade inspirationskälla för växtförslaget. Samtliga fotografier och illustrationer i arbetet är tagna och gjorda av författaren.

5.1 Litteraturstudie

Litteratur har sökts på både Linköpings stadsbibliotek, universitetsbiblioteket samt via olika internethemsidor. Med sökord som utemiljö vid äldreboende, utemiljö i demensvård och trädgård för hälsa. Som vägledning för litteratursökningen har referenser från tidigare arbeten

varit en inspirationskälla, där främst boktitlarna låg till grund för vad som lät användbart för kommande litteraturstudie. Material till litteraturstudien har även hämtats från diverse internetsidor. Det är viktigt att vara källkritisk, speciellt i användandet av olika Internetkällor. Det kan vara svårt att försäkra sig om källornas trovärdighet. Oberoende källor har ställts emot varandra och då informationen stämt överens med övrig litteratur kan informationen anses trovärdig. Anna Bengtsson har även bistått mig med tips på material för inspiration till litteraturstudien. I bearbetningen av litteraturen har fokus legat på att urskilja aspekter som beskrivs som viktiga i målsättningen att uppnå en god och trivsamt miljö vid service- och äldreboenden. Särskilt har de aspekter som förekommit återkommande i litteraturen bearbetats.

5.2 Intervju

Intervjun genomfördes på Aspens serviceboende den 11 februari 2013 med Aspens verksamhetschef. Intervjufrågor finns att tillgå i bilaga 2, i slutet av arbetet. Valet att endast intervjua verksamhetschefen kan motiveras genom att hon efter 12 år inom Aspens verksamhet besitter en gedigen erfarenhet av serviceboendet och därmed kan frågor besvaras på ett mer objektiva sätt, jämfört med de boende. Intervjun pågick under cirka 15 minuter och fokuserade främst på hur de boende använder sig av innergården. Halvstrukturerad intervju metod användes, vilket innebär att frågor förberetts, samtidigt som det gavs utrymme att ställa följdfrågor efter intresse. Enligt Kvale (1997) kan den halvstrukturerade intervjuformen förklaras som ett mellanting av ett öppet samtal och ett strängt strukturerat frågeformulär. Karaktäristiskt för den halvstrukturerade intervjun är att den har olika teman och förslag till relevanta frågeställningar. Intervjuaren ges även möjlighet att ändra i frågornas ordningsföljd och form. Resultatet av intervjun baseras på respondentens tankar och uppfattning. Intervjuanteckningarna bearbetades samma dag för att förhindra bortfall orsakat av glömska. Bearbetningen bestod i att urskilja information om målgruppens och platsens användning med relevans för utformningsarbetet.

5.3 Utveckling av utformningsförslag

Den tredje och sista delen av studien består av ett utformningsförslag som bygger på resultaten av litteraturstudie och intervju. När utformningsförslaget växte fram utfördes avstämningar kontinuerligt med viktiga aspekter från litteraturstudien för att se till att aspekter i största möjliga mån skulle tillgodoses i utformningsförslaget. Intervjun har även haft stor betydelse för utformningsförslaget. Intervjun möjliggjorde en inblick i målgruppens brukande av innergården samt lyfte fram positiva och negativa sidor att arbeta vidare med i utformningsförslaget. Underlag för arbetsritningen över Aspens serviceboende inhämtades från Bygglovskontoret, Linköpings kommun. Med arbetsritningen som utgångspunkt omarbetades planen för hand och ett nytt förslag ritades som visar utformningsförslaget och dess potentiella mindre förändringar av innergårdens ytor. För att visa hur det framtida utseendet av innergården skulle kunna se ut har fotomontage gjorts på tre utvalda delar av innergården. Fotografier visar hur innergården ser ut en februaridag. Handritade illustrationer har sedan klippts in med hjälp av Photoshop. Lämpligt och anpassat växtmaterial har valts till platsen efter dess förutsättningar, samt utifrån resultaten av litteraturstudien. Inspiration till växtval har hämtats genom *Movium Plantarums* söksida och även genom inspiration från gamla trädgårdsväxter som växer i trädgården i mitt föräldrahem.

6. Resultat av litteraturstudie

6.1 Trädgårdsbegrepp

Vad är egentligen en hälsoträdgård? En kort förklaring kan vara nödvändig för att förtydliga och reda ut begreppen. Begreppet hälsoträdgård kan användas i en bred bemärkelse och hänvisar till en mängd variationer av trädgårdens egenskaper och funktioner. Tillsammans har dessa funktioner en positiv effekt när det gäller främjandet och återhämtning från stress och har en positiv inverkan på patienter, besökare och personal. Enligt Ulrich & Cooper Marcus, (1999) bör en trädgård innehålla framstående mängder av naturliga element som grön vegetation, blommor och vatten för att kvalificeras som trädgård. Hälsoträdgårdar innehåller oftast olika typer av trädgård, bland annat restorativ trädgård och terapeutisk trädgård (Abrahamsson & Tengart, 2003). I en restorativ trädgård är det naturen som har den läkande effekten. En sådan trädgård bör vara avkopplande och fri från störande inslag som exempelvis trafikbuller. Restorativa miljöer och trädgårdar innehåller vanligtvis naturliga inslag som vatten och vildvuxen natur och är det man i forskningssammanhang kallar ”trädgårdar för passiva upplevelser av natur” (Good garden, 2013) (Bengtsson & Grahn, in press). I terapeutiska trädgårdar används olika trädgårdsaktiviteter som en del rehabiliteringsprocessen. Aktiviteterna utförs tillsammans med arbetsterapeuter och vårdpersonal och blir på så vis en form av arbetsterapi med inslag av odling. Det kallar man i forskningssammanhang trädgårdar för fysisk rehabilitering och trädgårdsterapi (Good garden, 2013)(Bengtsson & Grahn, in press).

6.2 Viktiga aspekter

I forskningsprojektet Trädgård och park som rehabilitering från Alnarps Universitet har äldres önskemål gällande utevistelse undersökts. I studien framgick inte oväntat att äldres önskemål inte skiljer sig särskilt mycket från vad människor i allmänhet önskar sig. Viktigt ansågs möjligheten att komma ut och röra på sig och vara ute i friska luften, känna doften av blommor och höra fågelkvitter. Att få vistas i omgivningar som påminner om den miljö som de var vana vid och växte upp i ansågs också som väldigt positivt av de äldre som intervjuades i studien. Det stora intresset för utevistelse omfattade såväl rullstolsburna och personer med ledsagare. Möjligheten att få vara aktiv utomhus har även god inverkan på både humör och sömn. Tråkigt nog framkom även i studien att de flesta äldre inte ansåg sig få tillgång till den utomhusvistelse som de önskade (Lieberg, 2011).

Utförd litteraturstudie pekar på att utemiljön vid serviceboenden för äldre samt personer med demenssjukdom ska ha som målsättning att skänka brukarna sinnesupplevelser, känsla av en hemlik miljö, tillgänglighet i hela trädgården, möjlighet till både ett privat och socialt liv, variation av trädgård genom årstidsväxlingar, välanpassat växtmaterial, trygghetskänsla samt möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter.

Sinnesupplevelser

Det är barndomens starka sinnesupplevelser som stannar kvar längst i vårt minne (Nordström & Gora, 1995). I boken *Äldres liv och nära omgivning* förklarar Gora och Nordström att sinnliga upplevelser förändras genom livet och förstärks när vi blir äldre. Anledningen till förändringen är att vi när vi blir äldre, återupptäcker beroendet av våra sinnen. Under vårt ofta

hektiska vuxenliv är inte gamla sinneserfarenheter lika påtagliga, då våra sinnen fortfarande fungerar. Barndomens landskap är starkt förknippat med upptäckarlust som vi har ett speciellt förhållande till genom semesterns naturupplevelser, sommarloven, och helgernas naturutflykter. När vi blir äldre kan naturen genom dessa minnen erbjuda en länk till det "gamla" livet.

Växter utgör inte bara stommen vid uppbyggnaden av trädgård, de stimulerar även våra sinnen. Syn stimuleras genom växters vackra färger och former, sinnesupplevelsen stärks genom dess dofter och karaktär. Växter lockar till sig fåglar med härligt kvittrande ljud som följd, vilket stimulerar hörseln. Känsel kan stimuleras genom blommor och blads textur, till exempel lammörats lena blad. Växtriket kan även erbjuda diverse ätbara ting som grönsaker, frukter, bär och kryddor till förmån för vårt smaksinne. Växternas olika dofter stimulerar förutom vårt luktsinne, till igenkänning och kan påminna oss om tider och platser från förr. (Bengtsson, 2003).

Vatten har en speciell inverkan på oss människor, mycket på grund av att vi har många minnen knutna till vatten. Det kan exempelvis vara minnen från havet, en insjö eller från en bäck i skogen. Vatten har även en lugnande och rogivande effekt (Dahlenborg, 2003). Vatten stimulerar flera sinnen, vatten kan ge svalka på sommaren, brusa och porla och glittra i solskenet (Bengtsson, 2003).

Enligt Dahlenborg (2003) kan även sinnliga upplevelser förstärkas genom val av beläggningar. Registrering av markmaterial sker inte bara med synen, utan även med huden, där känslan av underlag som grus, trä och sten upplevs olika. Därför kan det vara bra om trädgården innehåller olika typer av beläggning.

Känsla av en hemlik miljö

Forskning visar att personer med demenssjukdom uppvisar färre negativa symptom om de befinner sig i hemlika miljöer som de kan känna igen sig i, än om de vistas på större institutionella vårdhem. Genom att eftersträva en hemlik miljö på vårdboendet skapar man en känsla av samhörighet, mellan de boende och boendet (Cooper Marcus & Barnes, 1999).

En hemlik miljö kan jämföras med idealet av en trivsamt hemträdgård. En trivsamt hemträdgård ska enligt Cooper Marcus & Barnes (1999) vara färgsprakande och innehålla en gräsyta och bekväma stolar. Trädgården bör i sin helhet vara småskalig och kännas mysig och får gärna innehålla gamla träd, historiska stilistiska element och traditionell vegetation. Traditionell vegetation är en visuell metafor för säkerhet, stabilitet och rötter.

Under den här aspekten kan även tillämpning av symbolisk betydelse placeras in. Anna Bengtsson förklarar i boken *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* att igenkänning av föremål i trädgården kan vara betryggande om man är orolig eller mår dåligt. Genom att placera symboliska ledtrådar i en trädgård för dementa, till exempel en tvättlina, tvättbräda eller en gammal vattenpump stimuleras minnet och hjälper personen att hålla kontakten med sitt friska jag (Zeisel & Tyson, 1999).

Tillgänglighet i hela trädgården

Aspekten tillgänglighet kan tillämpas på flera olika sätt i en anläggning. För att trädgård ska främja utevistelse och därmed kunna användas i vårdsammanhang krävs det att trädgården fungerar som en förlängning av äldreboendet (Dahlenborg, 2003). Den första kontakten med närmiljön för de boende erhålls genom utsikten från fönster, balkonger och vid entréer. En bra utformad närmiljö inbjuder till användning, medan en dålig kan hindra de boende att ta sig ut (Bengtsson, 2003).

Enligt Bengtson (2003) är det viktigt att trädgården är lättillgänglig och enkel att orientera sig i för att möjliggöra för brukarna att självständigt kunna använda sig av trädgården. Gångvägar med mjuka kurvor är mer naturliga att följa än vägar med skarpa vinklar. Speciellt viktigt är detta att ha i åtanke vid anläggningar för personer med demenssjukdom. I en trädgård med olika rum bör gångvägar tydligt hjälpa den demenssjuka in i de olika rummen, viktigt är också att leda personen tillbaka till utgångspunkten där hon kom ifrån och gärna förtydliga med skyltar hur platsen är tänkt att brukas. Om trädgården har flera stigar bör de ledas till olika orienteringspunkter för att ge den demenssjuka möjligheten till igenkännande. Vilo- och mötesplatser kan med fördel placeras längs gångvägar, som stöd för trötta ben. Det upplevs positivt när promenadvägarna erbjuder den boende ett varierande utbud av natur och ting att titta på för att få omväxling. Finns höjdskillnader på platsen bör det finnas både trappor och ramper med handledare (Dahlenborg, 2003).

Upphöjda växt- och odlingsbäddar möjliggör att de rullstolsburna och andra motoriskt hindrade människor ska kunna känna på jorden och dofta på blommorna (Dahlenborg, 2003). I *Sinnenas trädgård* av Susanne Westerberg har odlingslådor specialdesignats, odlingslådorna är både upphöjda och snedfasade med en långsgående sarg. Rullstolsburna kan därmed komma ännu närmare växtbädden, samtidigt som sargen kan användas till att lägga eventuella trädgårdsverktyg på. Förutom fördelen med tillgänglighet stimulerar upphöjda odlingsbäddar sinnen genom att växterna lätt nås och kan kännas, smakas och luktas på (Westerberg, 2011).

Möjlighet till både ett privat och socialt liv

Det viktigt att skapa en rumsindelning i utemiljön som inbjuder till både samvaro och avskildhet. I boken *Äldres liv och nära omgivning* presenterar Gora & Nordström (1995) viktiga aspekter vid utformningen av utemiljön kring äldreboenden, gjord i enighet med äldres tycke och önskemål. En aspekt som tas upp gällande uteplatser är vikten av att det finns flera olika platser för de äldre att välja bland. Utformningen ska göra det möjligt för de boende att vara sociala, träffa vänner och familj, men även ge dem möjlighet att dra sig undan och vara själva beroende på dagsform. Viktigt ansågs även placeringen av utemöbler. Det är fördelaktigt om möblerna är flyttbara och placerade på olika delar runt om i trädgården och ge de boende möjlighet att vistas i både sol och skugga samt skyddade från vind.

Variation av trädgården genom årstidsväxlingar

I boken *Sinnenas trädgård* förklarar Yvonne Westerberg att naturen symboliserar trygghet i årstidsväxlingarnas återkommande förändringar och underlättar för individen att acceptera sig själv som en del i denna förändring. Trädgården återspeglar tydligt naturens livsrytm. Det finns någon höjdpunkt varje årstid och något man ser fram emot och längtar till. Växter signalerar tydligt olika årstider (Westerberg, 2011). I kompendiet *Trädgård en möjlighet i all*

vård från demensförbundet förklaras vikten av att göra årstidsväxlingarna tydliga över året när det gäller val av trädgårdens växter. Om man låter vintergröna växter prägla en utemiljö visar man endast en minimal förändring genom året. I en sådan trädgård kan tiden upplevas stå stilla, vilket i sin tur kan leda till enformighet, desorientering och avskärmning från omvärlden (Dahlenborg, 2003).

Välanpassat växtmaterial

Växter är ett av de viktigaste elementen i uppbyggnaden av trädgård och utgör stommen. Valet av växter är även viktigt i framkallandet av sinnliga upplevelser. Genom att använda växtmaterial som stimulerar de olika sinnen skapar man en rik miljö för de boendes olika behov och förutsättningar. När växter ska väljas till trädgård vid serviceboenden och dagverksamhet för dementa finns det flera faktorer som bör visas hänsyn. I boken *Tänkvärda trädgårdar* beskriver Smidtbauer (2005) vikten av tydliga kontraster och strukturer i blommors färg och form. Enligt Dahlenborg (2003) bör man dock vara något försiktig när det handlar om växtval i trädgårdar för dementa, då en blandning av för många olika färger i rabatten kan ge ett rörigt och oroligt intryck och därmed förstöra igenkänningen av växter. Extremt giftiga växter och växter som kan förväxlas med ätbara bör även undvikas att använda i trädgårdar för dementa. Enligt Smidtbauer (2005) uppfattar äldre personer generellt sett stora blommor mer positivt än små och skira, eftersom små blommor kan vara svårare för de gamla att se och ta till sig. Dahlenborg (2003) rekommenderar att växter med fördel kan väljas med utgångspunkt från den kultur de boende kan känna trygghet i, men därmed inte sagt att hindra de boende från upptäckten av ny och spännande växtlighet. Genom att använda sig av ”gamla” trädgårdsväxter, så kallade mormorsväxter kan minnen från uppväxt och barndomens trädgårdar väckas hos de boende. Exempel på typiska mormorsväxter är pion, riddarsporre, löjtnantshjärta, krollilja med mera.

Trygghetskänsla

Att ge de boende en känsla av trygghet är en grundläggande aspekt att tillgodose vid utformning av trädgård för att äldre ska vilja och våga vistas ute (Bengtsson & Carlsson, 2005). Särskilt viktigt är det för äldre och fysiskt funktionshindrade personer (Bengtsson, 2003). Enligt Dahlenborg (2003) uppnår människan trygghet genom att kunna förstå och tolka sin omgivning. En bra planerad trädgård kan stötta delar av vårdens målsättning att ge den boende känslan av att vara hemma, ett ord som är förenat med trygghet. För dementa personer är tydlighet i utomhusmiljön är en viktig gemensam faktor att ta hänsyn till. Det finns i dagsläget inget botemedel för Alzheimers sjukdom som demens ofta leder till. Genom en väl anpassad utemiljö, och medicinskt och socialt stöd kan symptomen mildras (Zeisel & Tyson, 1999).

Gångvägarna på bostadsgården bör vara av sådant material att de är jämna och halkfria (Schmidtbauer, 2005). Westerberg (2011) skriver att beläggningar med olika mönster och färgvariationer kan misstolkas som hål i marken av människor med nedsatt syn. Gångarna bör därför vara enhetliga till färgen och fungera som avgränsning mot intilliggande ytor.

Det är även viktigt att det finns en tydlig gräns mellan trädgård och området utanför. Enligt Schmidtbauer (2005) och Dahlenborg (2003) med flera, är det viktigt för de boende att veta var trädgårdens gränser slutar. Ett staket runt trädgården fungerar inte bara som en

avgränsning mot yttre omgivningen, det skänker även de boende en känsla av trygghet och en bekräftelse till att vistas på det privata området.

Möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter

Det finns en mängd olika positiva hälsoeffekter som utomhusaktiviteter bidrar till. Enligt Dahlenborg (2003) behöver utomhusaktiviteter inte nödvändigtvis vara att utöva en fysisk aktivitet, det kan även röra sig om passivt deltagande som att betrakta andra i sin omgivning då de båda sätten skapar upplevelser och känslor hos utövaren. Westerberg (2011) menar att alla individer har olika behov och intressen av trädgård beroende på dess förutsättningar och dagsform. Alla är vi olika och vissa människor föredrar att ta promenader i trädgården, medan andra gärna ägnar sig åt trädgårdsarbete. För några kan det vara upplevelsen av naturen genom olika sinnesintryck som är det viktigaste med att komma ut i naturen. Oavsett vad man föredrar för typ av aktivitet så är det viktigt att trädgårdens utformning motiverar och inspirerar användaren genom variation av natur och vackra vyer (Bengtsson 2003).

6.3 Resultat av intervju med Aspens verksamhetschef

Intervjun grundar sig på Marie Svenssons erfarenheter och observationer. Efter att ha arbetat inom Aspens serviceboende i tolv år har hon en god inblick i verksamheten och vården av gamla.

Vad gäller utformningen av innergården upplever verksamhetschefen att de boende är nöjda med sin uteplats sommartid, med undantag att uteplatsen soliga dagar kan vara för varm att vistas på. Enligt verksamhetschefen är innergården en mycket vacker plats att vistas på sommartid med mycket blommor, både i krukor och rabatter. Miljön runt äldreboendet är vacker och går i gammal stil. Det framgår tydligt att det är under sommarhalvåret som gården används flitigast, och mindre eller nästan inte alls under resten av året. Fina somardagar umgås de och fikar tillsammans på den plattbelagda uteplatsen vid entrén. Enligt verksamhetschefen är det mindre vanligt förekommande att de boende går iväg och sätter sig för sig själva inne på gården. Vår och sommar planterar personal och boende växter tillsammans på gården, utöver planteringsstillfällena och social samvaro används inte gården som en aktiv del i vården. Framkomligheten på gården anses som god både när det gäller lutningar och markmaterial. På frågan om vad som kan förbättras med Aspens innergård svarar verksamhetschefen att de skulle vilja ha upphöjda odlingslådor och odla kryddväxter i, något som var på tal för en tid sen som visat sig utgöra en för stor avgift. Lagning av den gamla fontänen som det numera planteras sommarblommor i skulle även vara positivt. Det finns även önskemål om en permanent grillplats som de kan samlas vid för att främja gemensam aktivitet.

7. Utformningsförslag

7.1 Varsam & Inspirerande design

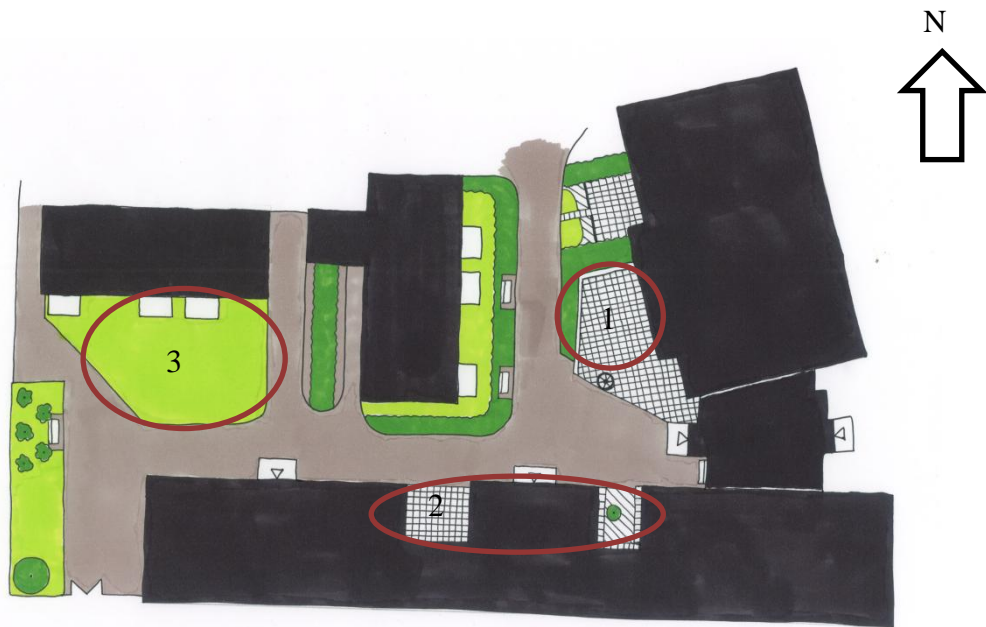
Två designbegrepp har utvecklats av Bengtsson och Carlsson (2006). Begreppen är *Varsam design* och *Inspirerande design*. Varsam design går ut på att brukarna ska uppleva utemiljön som en säker och trygg plats att vistas i. Utemiljön bör även vara lättillgänglig. Den varsamma designens främsta uppgift är att undvika riskmoment som försvårar användandet av trädgården för de boende. Inspirerande design går ut på att tillgodose brukarnas önskemål om att komma närmare naturen och ge dem tillgång till upplevelser och aktiviteter som känns meningsfulla. Det leder i sin tur till att trädgården fungerar hälsofrämjande. Genom att anpassa utformningen efter brukarna av utemiljön samt genom förening av dessa två begrepp uppnår man en god utemiljö. Den varsamma designen bör tas hänsyn till i hela trädgården för att ge dess användare möjlighet och mod till att bruka de olika delarna. Genom att uppfylla kraven för den varsamma designen skapas förutsättningar för att brukarna ska kunna ges tillgång till den inspirerande designen (Bengtsson & Grahn, in press). Med det i åtanke bör hela innergården på Aspens serviceboende vara anpassad för personer med demens och olika typer av fysiska funktionshinder som är åldersrelaterade.

7.2 Utformningsförslag

I kompendiet *Trädgård, en möjlighet i all vård* från Demensförbundet och en mängd annan litteratur uppmanar till att välja ett tema för trädgården man vill skapa. Eftersom Aspens serviceboende är omgärdat av gamla hus och är det äldsta äldreboendet i Linköping vill jag använda mig av det som en ledsagning vad gäller förslag på växter och utrustning. Förhoppningen är att innergården så småningom ska kunna användas både i restorativt och terapeutiskt syfte.

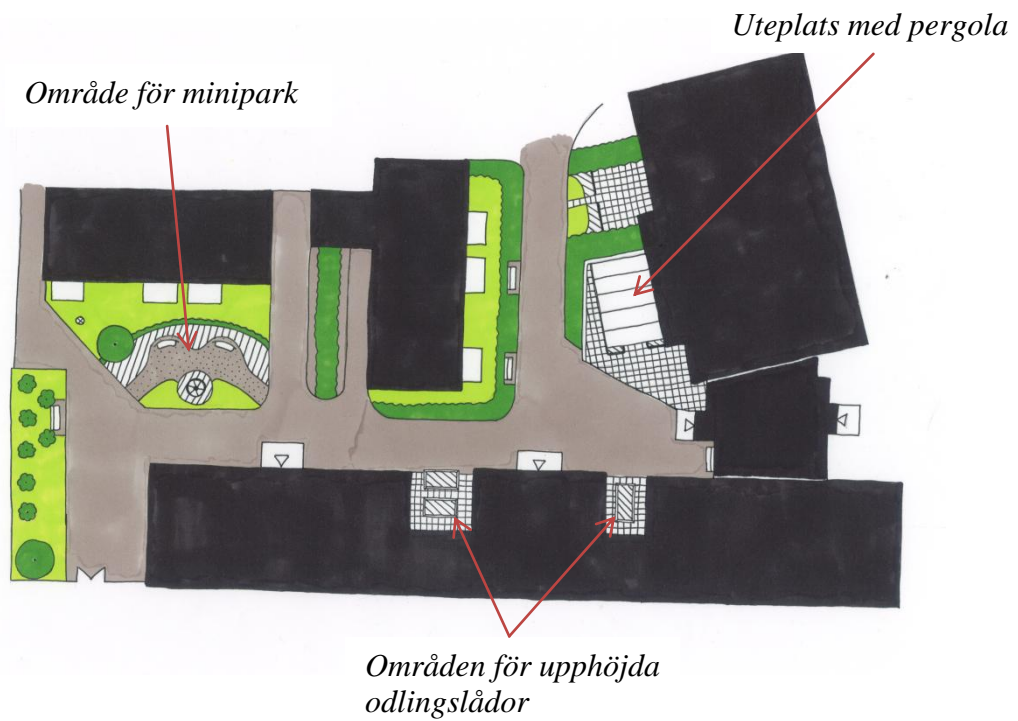
Nedan listas förslag på hur aspekterna från litteraturstudien kan plockas in i gestaltningsförslaget på Aspens innergård. Fokus kommer ligga på inringade områden som är 1. Uteplats, 2. Upphöjda odlingsbäddar och 3. Minipark.

FÖRE



Figur 4, Översiktsbild av innergårdens ytor före utformningsförslag

EFTER



Figur 5, Översiktsbild av innergårdens ytor efter utformningsförslag

Uteplatsen

Enligt Kvant (2003) är det viktigt i utformning av trädgård att tänka väggar, golv och tak. Avsaknaden av träd på Aspens innergård gör att "taket" är frånvarande. En pergola kan därmed fungera som ett substitut för lövtaket och ge uteplatsen ett mer ombonat intryck (Kvant, 2003)(Bengtsson, 2003). En förhoppning är även att pergolan ska ge de boende en känsla av att vistas i en hemlik och trygg utomhusmiljö. Pergolan har flera positiva egenskaper då den tillför ett behagligt och sirligt ljusinsläpp samt fin grönska. Enligt verksamhetschefen var en nackdel med uteplatsen i dagsläget att den soliga sommarkvarn upplevs för varm att vistas på. Förhoppningen är att pergolan ska ge en behaglig skugga och att de boende därmed ska dröja sig kvar på uteplatsen även när tiden för fika är över, kanske sitta ner, läsa en bok och njuta av rosornas doft. Pergolan tar inte upp hela den plattlagda uteplatsen och lämnar därmed ett utrymme för exempelvis en grillplats som var ett önskemål från boende och personal sedan tidigare samt möjlighet till sittplatser utan ett grönskande tak.



Figur 6, Bildmontage av uteplats med pergola

Upphöjda odlingslådor

Upphöjda odlingslådor fyller en mängd olika funktioner och var ett självklart val att ha med i utformningsförslaget på Aspen. Dels var det enligt verksamhetschefen ett sedan tidigare



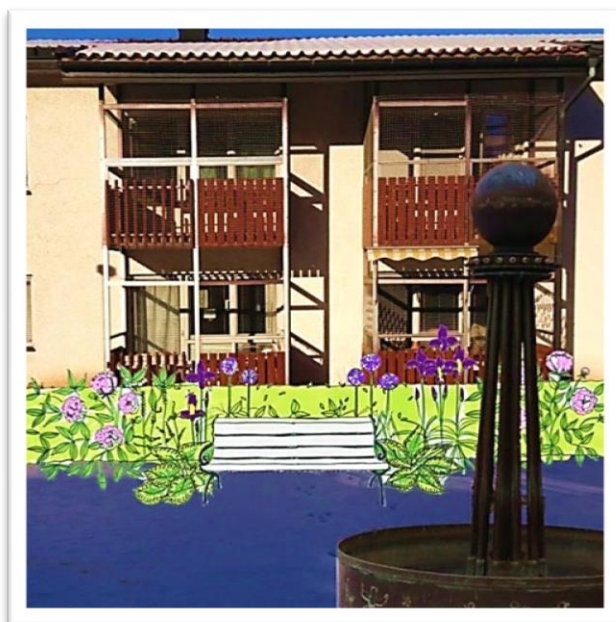
Figur 7, Bildmontage av upphöjda odlingslådor

uttryckt önskemål från boende och personal på Aspen och dels för att det fyller aspekter av såväl sinnesstimulering som tillgänglighet. Upphöjda odlingslådor möjliggör att alla boende på Aspen oavsett fysiska hinder kan delta i odlingsverksamhet, eller vara passivt aktiv genom att lukta och känna på blommor och blad. Tanken med platsen är att personal och boende i första hand ägnar sig åt gemensam aktivitet genom odling av ätbara ting som diverse kryddväxter, smultron, hallon med mera, alternativt ettåriga sommarblommor som kan varieras från år till år efter de äldres önskemål.

Enligt Kvant (2003) kan trädgården få ett ombonat intryck med hjälp av spaljéer på väggar. Vilket kan vara särskilt fördelaktigt att beakta i en trädgård med begränsad yta. I sinnenas trädgård av Yvonne Westerberg har man anlagt så kallade blomsterängar, där naturens vilda intryck ska få personer som rör sig i området att känna sig fria att plocka med sig en bukett hem till rummet. Spaljéer med luktärter på väggarna runt de upphöjda odlingslådorna får fungera som ett substitut för en vildare känsla på innergården. Luktärter passar bra som ”plockblommor” då blomningen blir rikare ju mer som plockas (Winnerlid & Johansson, 2001).

Minipark

Den trasiga fontänen på den plattlagda uteplatsen lagas och flyttas till parkdelen i västra delen av innergården. Det porlande vattnet är stimulerande för hörsel och genom att öka avståndet från sittplatsen något kan man förhindra att ljudet av porlande vatten blir för högt och därmed upplevs som ett störningsmoment istället för sinnesstimulerande. I miniparken ges de boende en möjlighet att komma bort från den självklara samlingsplatsen och sitta för sig själva, eller i samvaro med någon, beroende på dagsform. Majoriteten av växter som valts till miniparken är så kallade mormorsväxter som passar karaktärsmissigt väl in den anrika miljön vid boendet. Perennerna som valts till rabatterna går mestadels i blåviolettera och rosa toner för att skänka de boende ett lugnande intryck. Pion, hortensia och riddarsporre är exempel på storblossiga växter som ska frodas i rabatterna. Tanken är att parken ska erbjuda en lång säsong av vackert blommande växtlighet med hög trädgårdskänsla samt väcka minnen hos de som brukar innergården. På Aspen idag ges intrycket av att innergården endast används en begränsad tid på året. Genom att använda perenner i rabatterna kan växtsäsongen förlängas och därmed främja till utevistelse under längre perioder av året. Underlaget i miniparken ska bestå av packade stenhöjsgångar, dels för att göra dem framkomliga för rullstolar och rullatorer och dels för att variation i markmaterial kan bidra till framkallning av sinnliga upplevelser. Bänkar-, bord- och belysningsutrustning ska gå i gammal stil för att ge platsen ett enhetligt intryck, men även för att ge den boende känslan av trygghet genom väcka igenkänning och föra tankarna tillbaka i tiden. I parken kan med fördel äldre föremål placeras ut för att locka till igenkänning. Exempel på föremål skulle kunna vara ett vackert solur, en gammal vattenpump eller dylikt.



Figur 8, Bildmontage av minipark

8. Diskussion och slutsats

8.1 Reflektioner kring metod

Examensarbetets disposition i tre delar genom litteraturstudie, intervju och utformningsförslag bestämdes från början och det har varit mycket lärorikt att arbeta med alla olika delarna. Tidpunkten för arbetet spelade en omfattande roll för hur det såg ut på förebilderna i fotomontaget. Sommartid får man tänka sig en annan bild.

Angående litteraturstudien blev det tidigt klart vilka de olika aspekterna skulle bli. Fördelaktigt nog har det skrivits omfattande litteratur om ämnet, vilket gjorde det relativt enkelt att välja ut aspekter som jag anser har stor vikt gällande äldre och dementas behov av utevistelse. Målgruppens bredd har medfört vissa svårigheter vad gäller bearbetning av litteraturen. Jag har försökt tydliggöra för vad som gäller generellt för äldre och vad som rör personer med demenssjukdom. Ibland kan gränserna mellan äldres- och dementas behov suddas ut något och därmed bli otydliga vilket kan ses som negativt. Tanken var från början att examensarbetet endast skulle behandla serviceboende för äldre personer och därmed inte rikta sig till personer med demenssjukdom. Att bara behandla äldre personer hade egentligen varit bred grupp. På grund av Aspens dagverksamhet valdes även dementa till som grupp att visa hänsyn till i utformningsförslaget, vilket till stor del har format arbetet. Jag har lärt mig att det är svårt att tillgodose en så varierad grupps behov som det rör sig om på äldreboenden. Dock har jag inte ångrat att jag valde att arbeta med den breda målgruppen som arbetet innefattar, då det ofta är så verkligheten ser ut på de flesta serviceboenden.

En intervju med Aspens verksamhetschef utfördes tidigt i arbetsprocessen för examensarbetet. Resultatet av intervjun har legat till stor grund till varför utformningsförslaget ritades som det gjordes. Gällande intervjun som utfördes är jag nöjd med resultatet och valet att använda mig av den halvstrukturella intervjuformen. Det hade dock varit vidare fördelaktigt om jag vetat mer vad jag ville ha ut av intervjun och därmed utfört den i ett senare skede av arbetsgången. Litteraturstudien hade inte hunnit formats vid tiden för intervjun vilket medförde att den blev något tunn och odefinierad. Hade istället intervjun utförts när viktiga aspekter valts kunde de även diskuterats med Aspens verksamhetschef. Skulle jag få göra om arbetet hade jag även velat intervjua fler personer, i synnerlighet en anställd från någon av dagverksamheterna för demensvård och kanske även några utvalda som bor i Aspens servicelägenheter. Det för att skapa mig en bredare bild av brukarnas specifika tankar, åsikter och önskemål gällande utemiljön på Aspens serviceboende.

Till en början var tanken att göra omfattande förändringar gällande innergårdens utformning. Förändringar som att riva upp asfalt, ändra beläggningar och planera för olika gångstråk på innergården. För att följa rekommendationer från litteratur vore det kanske det bästa för de boende, i synnerhet för personer med demenshandikap. Att utföra en totalförändring av innergården som i dagsläget är präglad av trafikerade asfaltsvägar som delvis hämmar trädgårdskänslan. Efter intervjun kom jag på andra tankar efter att Aspens verksamhetschef påtalat att de tidigare haft planer på att anlägga upphöjda planteringsbäddar, men att det blivit en för stor kostnad. Kanske kunde utmaningen med innergården vara att men små ändringar göra innergården till en mer attraktiv och användbar plats. Att läsa om Sinnenas trädgård av Yvonne Westerberg har varit otroligt inspirerande. Den trädgården verkar vara idealisk för alla människor, friska som sjuka. Det har varit roligt och lärorikt att arbeta med ett

utformningsförslag då jag anser att det givit mig möjligheten att bearbeta aspekterna på nytt och därmed skapat mig en ökad förståelse för dem.

8.2 Reflektioner kring syfte och resultat

Syftet med examensarbetet var att visa på aspekter i närliggande utemiljö som är viktiga att tänka på i utformningen vid serviceboenden och även för dagverksamhet riktad till personer med demenssjukdom. Syftet tycker jag kan anses besvarat även om det kan finnas fler aspekter att visa hänsyn. Många av aspekterna stämmer så väl in på skapandet av rehabiliteringsträdgårdar och hospiträdgårdar och trädgårdar vid äldreboende. Jag har fått intrycket av att det är liknande aspekter anses viktiga vid de olika typerna av utformning. En framgångsrikt utformad trädgård verkar inneha liknande element som exempelvis vatten, vacker växtlighet, tydliga årsvariationer med mera. Allt riktar sig till människan och att hon ska må så bra som möjligt och det kan uppnås med liknande aspekter. Omfattande litteratur syftar till att människor behöver närheten till natur, frisk luft och få komma ut och röra på sig. Det kanske viktigaste av allt är att närmiljön ska främja till utevistelse genom vackra och tillgängliga miljöer. Utemiljön bör därmed erbjuda brukarna Bengtsson och Carlssons designbegrepp *Varsam design* och *Inspirerande design*. Ju sjukare och svagare vi blir desto viktigare är det att den varsamma designen visas hänsyn för att brukarna över huvud taget ska våga vistas ute. När den varsamma designen tillgodosetts bör även den inspirerade designen få komma fram och inspirera till förmån för stimulerande och inspirerande upplevelser för brukarna av utemiljön.

Gällande aspekterna som valdes ut är det inte så att ingen av dem kan upplevas på Aspen i dagsläget, tvärt om. Dock tror jag att aspekterna kan förstärkas och är i behov av utveckling till förmån för de boende. *Sinnesupplevelser* upplevs även i dagsläget på innergården, men främst under vår och sommar. Genom att laga fontäner och använda växtmaterial med kvalitéer som sträcker sig över en längre period kan aspekten tillgodoses i en högre utstäckning. Tidigblommande vårlökar ska välkomna de boende ut i trädgården när den långa och kalla vintern gett med sig. *Känsla av en hemlik miljö* har jag funderat mycket på, främst går tankarna till våra utlandsfödda. Vad har de för referensramar när det kommer till hemlik miljö? Kulturskillnader tror jag kommer att bli viktigare att ta hänsyn till i framtidens äldrevård. Dahlenborg (2003) skriver om vikten av att välja växter med utgångspunkt från den kultur de boende kan känna trygghet i. Sverige är ett mångkulturellt land och det kan i framtiden komma behöva tänkas på hur man ska tillgodose detta i ett nordiskt klimat, i synnerhet när det gäller valet av växter. Även när det handlar om föremål med symbolisk betydelse bör man ställa sig frågan hur detta även ska erbjuda människor med utländsk bakgrund en länk tillbaka till barndomen. Kommer så kallade mormorsväxter vara de samma om hundra år eller är de typiska växterna under ständig förändring och utveckling? Aspekten *Tillgänglighet i hela trädgården*, har aldrig varit något problem på Aspen. Anläggningen erhåller bra markmaterial och inga skarpa lutningar. Förslaget med upphöjda odlingsbäddar möjliggör att även växtligheten kan bli tillgänglig för de boende. Upphöjda odlingsbäddar fungerar även till förmån för sinnesstimulering på Aspens innergård och kan därmed leda till en berikad upplevelse av utevistelsen. *Möjlighet till både ett privat och socialt liv*. Den här aspekten kräver hänsyn på Aspens innergård. Det finns några bänkar utplacerade på området, men inget direkt att titta på i anslutning, mest platser att vila benen på. I miniparken är förhoppningen att växter och tillhörande djurliv ge de boende en potentiell valmöjlighet att dra sig undan social samvaro på samlingsplatsen under pergolan alltefter de boendes dagsform. *Variationen av trädgård genom årstidsväxlingar* är ganska liten på Aspens

innergård i och med att stort fokus mest lagts på sommarblomsplanteringar. Genom att satsa mer på tidigblommande vårväxter och senblommande perenner samt något attraktivt blickfång vintertid, till exempel som i mitt förslag ett uppstammat hybridkejsarolvon skulle de boende kunna ges möjligheten till något att längta till, något vackert och någon höjdpunkt i trädgården under hela året. Det ultimata vore att bygga ett orangeri i anslutning till boendet med en riktigt vinterbonad inomhusträdgård. Ett fågelbord skulle under vintern kunna utgöra ett blickfång. Med lite tur börjar solrosor växa sommartid, där det stått. Aspekten *välanpassat växtmaterial* har diskuterats ovan, genom vikten av att välja växter som kan väcka igenkänning, stimulera sinnen samt växtlighet med egenskaper som längre blomningstid. Genom att huvudsakligen välja storblommiga och giftfria växter i växtförslaget är förhoppningen att brukarna av innergården finner den mer attraktiv. Gården blir genom bilvägarna svår att stänga till och få till en riktig trädgårdskänsla med aspekterna golv, väggar och tak. Man får välja sina ställen inom gården och helt enkelt göra det bästa av vad som finns på platsen. Genom bilvägarna som går tvärs igenom området för innergården blir det problematiskt att tillgodose aspekten *trygghetskänsla* genom tydliga gränser av trädgård. Det är inte att föredra att personer med demens vistas utan en vän eller vårdare på innergården. Fördelaktigt vore därmed att eftersträva en mer sluten och privat känsla på innergården med hjälp av någon form av staket som tydligt visar dess gränser som Enligt både Dahlenborg (2003), Schmidtbauer (2005) med flera var viktigt för de boendes trygghetskänsla samt bekräftelse till att vistas på det privata området. En förhoppning är att de boende ändå ska känna trygghet i området genom en hemlik känsla samt genom innergårdens växtlighet. Den åttonde och sista aspekten *möjlighet att delta i meningsfulla aktiviteter*. Här tror jag både upphöjda odlingslådor och miniparken kan tillgodose behovet att låta de boende få vara som de är och att utvistelsens syfte bestämmas efter dagsform.

8.3 Slutsats

En slutsats jag kommit fram till är att jag inte anser att äldre och förhållandevis friska personer skulle bli lidande för en utformning som tydligt tillgodoser även demensas behov. En sådan anpassad miljö med tydliga riktlinjer om hur platser är tänkta att brukas skulle snarare kunna uppfattas som trevliga inslag i utemiljön, medan det tvärt om skulle kunna utgöra mödosamma hinder om miljön är dåligt anpassad för personer med olika kognitiva funktionssvårigheter. Med det menar jag att all utemiljö runt serviceboenden bör tillgodose de svåraste handikappen, vare sig det rör fysiska eller psykiska. Vid anläggning av nya serviceboenden tror jag att det finns en större medvetenhet angående vikten av flera av de aspekter som presenteras i arbetet. När det handlar om befintliga boenden anser jag att framgång främst uppnås genom små förändringar av utemiljön. Idealet att eftersträva vore att alla äldre skulle få tillgång till en utemiljö som motsvarande den i *Sinnenas trädgård* av Yvonne Westerberg. Dock kommer något sådant ta tid och dessvärre inte bli verklighet för de flesta boenden då det förutsätter både stor budget och yta. Då är det bättre att det sker mindre förändringar av utemiljöerna än att det inte sker några alls. Alla delar i utformningsförslaget i detta examensarbete skulle kunna anläggas på en relativt kort tid. Jag anser även att det är extra viktigt att tänka på att påskynda byggprocesser i omgivningar runt äldreboenden.

Förhoppningen med arbetet är att dessa utvalda aspekter tillsammans med utformningsförslaget ska kunna fungera som en vägledning för hur man med relativt enkla medel kan förbättra befintlig utemiljö kring olika boenden. Varje enskilt boende har olika förutsättningar och då gäller det att göra det bästa av vad som redan finns på platsen.

Jag hoppas även att arbetet ska göra människor mer medvetna om hur viktigt det är att i synnerhet äldre människor ges möjligheten att komma ut varje dag oavsett väderlek och årstid. Det är konstigt att tro att de äldres önskemål gällande utevistelse skulle skilja sig särskilt mycket gentemot de yngres. Utevistelse borde mer ses som en tillgång i rehabilitering och vård av gamla, istället för en tidsödslande process som innebär extra arbetsbelastning för de anställda. För att detta ska bli verklighet på äldreboenden runt om i Sverige måste närmiljöerna vara anpassade för de olika behov som bör beaktas på ett serviceboende. En miljö som uppmuntrar till utevistelse och kan erbjuda kvalitéer året om är det är viktigt att det sker ett samarbete mellan flera olika yrkesgrupper inom både den ”vita” och ”gröna” sektorn.

9. Referenser

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering. Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF Sydost
- Bengtsson, A (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut
- Bengtsson, A & Carlsson, G (2006). *Outdoor Environment at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. I: Journal of Housing for the Elderly 19(3/4)*
- Bengtsson, A., & Grahn, P. (in press). Natur och trädgård i ett vårdssammanhang. I Wijk. H. (red) *Vårdmiljöns betydelse*. Studentlitteratur
- Cooper Marcus, C & Barnes, M. (1999). *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*, s. 1-27. New York: John Wiley & Sons
- Dahlenborg, I. (2003). *Trädgård - en möjlighet i all vård*. Stockholm: Demensförbundet
- Grahn, P & Ottosson, Å (2010). *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia Print.
- Kvale, S (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Kvant, C. (2003). *Den lilla trädgården*. Stockholm: Prisma
- Nordström, M. & Gora, M (1995). *Äldres liv och nära omgivning*. 1000. uppl. Movium, Alnarp
- Ulrich, R. (1994). *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. I: Cooper Marcus, C & Barnes, M (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*, s. 27-87. New York: John Wiley & Sons
- Schmidtbauer, T., Grahn, P., & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar, när utemiljön blir en del i vården*. Stockholm: Formas
- Westerberg, Y. (2011). *Sinnenas trädgård, ett rum för hälsa & livskvalitet*. Forma Books AB
- Winnerlid, L. & Johansson, S. (2001). *De bästa växterna för tomt & trädgård*. s. 1. Sundbyberg: Semic
- Zeisel, J. & Tyson, M. (1999). *Alzheimers treatment gardens*. I: Cooper Marcus, C & Barnes, M (red.), *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*, s. 437-504. New York: John Wiley & Sons.

Elektroniska källor

Good garden. 2013. (Hämtad 2013-02-15)
<http://goodgarden.se/halsotradgardar/>

Hälsans Natur. 2013. (Hämtad 2013-02-02)

<http://www.halsansnatur.se/fokus-pet-grusermenu-68/erblick-och-utveckling-usermenu-45.html?task=view>

Naturen som kraftkälla. 2006. Naturvårdsverket (Hämtad 2013-02-03)

<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf>

Svenskt Demens Centrum. 2013. (Hämtad 2013-03-12)

<http://www.demenscentrum.se/Fakta-om-demens/Vad-ar-demens/>

Foton och bildillustrationer tagna och gjorda av Karin Berglund

Bilaga 1 Intervjuunderlag

Bilaga 2 Växtförslag

Bilaga 1. Växtförslag till Aspens innergård

Samtliga växter är valda för att klara av och trivas på Aspens innergårds specifika ståndortsförutsättningar. Innergården erhåller god trädgårdsjord och läget är skyddat vilket gör det möjligt att välja på en mängd växter. Beräknad växtzon är 2-3 på grund av innergårdens varmare mikroklimat. Växtvalet är bara exempel på växter man kan använda sig av och fungerar inte som specifikt vägledande för växter vid äldreboenden då det finns en mängd olika som passar för ändamålet.

Sommarblommor			
<i>Svenskt namn</i>	<i>Latinskt namn</i>	<i>Blomningstid</i>	<i>Attraktionsvärde</i>
Luktärt	<i>Lathyrus odorata</i>	Jun-jul	Välldoftande, ”plockblomma”
Perenner			
<i>Svenskt namn</i>	<i>Latinskt namn</i>	<i>Blomningstid</i>	<i>Attraktionsvärde</i>
Daggkåpa	<i>Alchemilla mollis</i>	jul-aug	Tålig, marktäckande, fin kontrastfärg
Funkia	<i>Hosta `Francee´</i>	Jul-aug	Bra & fin kantväxt
Höstphlox	<i>Phlox paniculata</i>	aug-sep	Blomning
Lammöra	<i>Stachys byzantina `Silver Carpet´</i>	jun-jul	Tålig, sinnesstimulerande för känsel
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i>	jul-aug	Välldoftande, pollinerarväxt, vintergrön
Lukt pion ”Nancy Nora”	<i>Paeonia lactiflora `Nancy Nora´</i>	jun-jul	Välldoftande, vackra stora blommor
Löjtnantshjärta	<i>Dicentra spectabilis `Alba´</i>	Maj-juni	Vacker blomning, mormorsväxt
Näva ”Rozanne”	<i>Geranium `Rozanne´</i>	Jun-nov	Lång blomningstid, marktäckare
Riddarsporre	<i>Delphinium elatum</i>	Jul-aug	Blomställningar, mormorsväxt
Silvrig höstanemon	<i>Anemone tomentosa</i>	jul-sep	Blommar länge, vacker och skir
Stäppsalia	<i>Salvia nemorosa</i>	Jun-sep	Välldoftande, lång blomning
Trädgårdsiris	<i>Iris germanica</i>	jun	Blomning & bladform
Vidjehortensia ”Annabelle”	<i>Hydrangea arborescens `Annabelle´</i>	Jul-sep	Stora vackra vita blommor
Klätterväxter			
<i>Svenskt namn</i>	<i>Latinskt namn</i>	<i>Blomningstid</i>	<i>Attraktionsvärde</i>
Klätterros ”New Dawn	<i>Rosa `New Dawn´</i>	Jun-aug	Vacker & välldoftande
Pipranka	<i>Aristolochia macrophylla</i>	Jun-jul	Grön frodig klätterväxt
Buskar/häckväxter			
<i>Svenskt namn</i>	<i>Latinskt namn</i>	<i>Blomningstid</i>	<i>Attraktionsvärde</i>
Liguster	<i>Ligustrum vulgare</i>	Jun-jul	Städsegrön, tålig & fin häckväxt
Syren	<i>Syringa vulgaris</i>	maj-jun	Vacker blomning, välldoftande
Träd			
<i>Svenskt namn</i>	<i>Latinskt namn</i>	<i>Blomningstid</i>	<i>Attraktionsvärde</i>

Hybridkejsarolvon (uppstammat)	<i>Viburnum x bodnantense</i>	dec-mar	Blommar i ljust rosa vintertid
Vårlök			
<i>Svenskt namn</i>	<i>Latinskt namn</i>	<i>Blom- ningstid</i>	<i>Attraktionsvärde</i>
Bredbladig pärlhyacint	<i>Muscari latifolium</i>	maj	Sprider sig lätt
Jättelök	<i>Allium giganteum</i>	jun	Sinnerstimulerande för känsel
Krollilja	<i>Lilium martagon</i>	maj-aug	Vacker gammal trädgårdsväxt
Poetnarciss	<i>Narcissus poeticus</i>	apr-maj	Vacker & väldoftande
Snödroppe	<i>Galanthus nivalis</i>	feb-apr	Tidigblommande & klassisk
Tulpan `Apricot Beauti´	<i>Tulipa `Apricot Beauti´</i>	apr-maj	Vacker blomning
Vårkrokus	<i>Crocus vernus</i>	Mar-apr	Tidigblommande & färgstark

Bilaga 2. Intervjufrågor

Hur länge bor de boende vanligen på Aspen?

Hälsotillstånd, fysiskt/psykiskt/syn/hörsel/balans/användning av hjälpmedel?

Hur använder Aspens boende innergården, nu och över olika årstider?

Hur länge brukar utevistelsen äga rum? Och var befinner de sig oftast?

Kan gården uppfattas som en problematisk plats att vistas på? Varför i så fall?

Ser ni någon skillnad i "vilka grupper" av de boende som använder gården?

Används gården som en del i vården?

Vad anser ni vara positivt med innergården?

Vad kan förbättras med innergården?