



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-  
och växtproduktionsvetenskap

## Vikten av en god utemiljö vid äldreboendet Vidablick

The importance of a good outdoor environment at the  
Vidablick retirement home

Elin Linde

Självständigt arbete • 15 hp  
Landskapsarkitekturprogrammet  
Alnarp 2014



## **Vikten av en god utemiljö vid äldreboendet Vidablick**

### **The importance of a good outdoor environment at the Vidablick retirement home**

Författare: Elin Linde

**Handledare:** Mats Gyllin, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Examinator:** Tim Delshammar, SLU, Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 15hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Kandidatexamensarbete i landskapsarkitektur

**Kurskod:** EX0649

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Program:** Landskapsarkitektprogrammet

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2014

**Omslagsbild:** Elin Linde

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

**Omslagsbild: Foto: Elin Linde, 2014-05-10**

**Nyckelord:** Äldre, äldreboende, hälsa, natur, utemiljö, planering

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## Sammandrag

Vad är det egentligen i naturen som påverkar äldres hälsa och hur påverkar det? Vilka faktorer är viktiga att ta hänsyn till i utformandet av utemiljön vid ett äldreboende? Detta är de första två frågeställningarna som besvaras i denna kandidatuppsats.

Huvudsyftet med uppsatsen har varit att ta reda på vilka faktorer i utemiljön som har störst verkan på äldre människors hälsa, och som då är viktiga att ta hänsyn till i utformandet av utemiljöer kring äldreboenden. Resultatet från litteraturstudien har använts till ett förslag med förändringar på utemiljön vid äldreboendet Vidablick i Ronneby.

Jag har kommit fram till att faktorer som möjlighet till aktivitet, tillgänglighet, stimulans av sinnen, bra mötesplatser mm. är viktiga i utemiljön kring äldreboenden då de leder till känsla av trygghet, social gemenskap och det underlättar för äldres orientering i både tid och rum.

## Abstract

What is it in nature that effects older peoples health and how does it affect them? What factors are important to consider in the design of the outdoor environment at a retirement home? These are the two first questions that are answered in this bachelor thesis.

The main purpose of this paper was to determine which factors in the outdoor environment that has the greatest effect on the health of older people, and who are important to consider in the design of outdoor spaces surrounding the elderly. The results from the literature have been used for a proposal with changes in the external environment at the retirement home Vidablick in Ronneby.

I have concluded that factors such as the possibility of activity, availability, stimulation of the senses, good venues and more, are important in the outdoor environments around retirement homes, as they lead to a sense of security, sense of solidarity and it makes it easier for older people to orientat in both time and space.

## Förord

Detta kandidatexamensarbete motsvarar 15 högskolepoäng och har genomförts med inriktning på landskapsplanering vid fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap. Arbetet har utförts inom landskapsarkitektprogrammet.

Om inget annat anges så är jag själv upphovs man till alla bilder och illustrationer.

Jag vill rikta ett stort tack till Maria Sevested, verksamhetschef för Äldreförvaltningen i Ronneby Kommun, samt övrig personal som hjälpt till och svarat på mina frågor. Tack till min handledare Mats Gyllin och min trogne motläsare Amanda för bra kommentarer och feedback under skrivandets gång. Tack alla mina nära och kära som har kommenterat, kritiserat och uppmuntrat mig under arbetets gång.

/Elin Linde

Alnarp - 26 maj 2014

## Innehållsförteckning

<b>Sammandrag</b> .....	<b>3</b>	Platsbeskrivning .....	14
<b>Abstract</b> .....	<b>3</b>	Sammandrag av intervju .....	15
<b>Förord</b> .....	<b>4</b>	Egna erfarenheter .....	15
<b>Inledning</b> .....	<b>6</b>	Inventering .....	16
Bakgrund .....	6	Analys .....	18
Mål och syfte .....	8	<b>Vilka förbättringar kring utemiljön krävs för att den ska vara mer attraktiv, stimulerande och tillgänglig för de boende?</b> .....	<b>20</b>
Frågeställningar .....	8	Förslag på förändringar .....	20
Metod .....	9	<b>Diskussion</b> .....	<b>21</b>
Avgränsningar .....	9	<b>Avslutande reflektioner</b> .....	<b>22</b>
<b>Vilka faktorer i utemiljön är det som positivt påverkar hälsan hos äldre?</b> .....	<b>10</b>	<b>Referenser</b> .....	<b>24</b>
Observera och delta .....	10		
Äldre med demenssjukdom .....	11		
Jobba med sinnen .....	12		
Trigga igång minnet .....	13		
Slutsats .....	12		
<b>Hur är utemiljön runt äldreboendet Vidablick utformad och hur väl innefattar den de faktorer som har en positiv verkan på äldres hälsa?</b> .....	<b>14</b>		



## Bakgrund

Trädgårdar har långt tillbaka i tiden förknippats med hälsa (Grahm & Ottosson, 2010, sid. 49). Hippokrates (406-370 f.Kr.) som ofta kallas för läkekonstens fader hävdade redan på sin livstid att man i naturen kan finna läkande egenskaper och han sökte grunda en läkevetenskap fri från religion och vidskepelse. Han menade att man vid vistelse i naturen andades ren och sund luft, och att kroppens rörelser då kom i fas med naturens rytm så att kroppsvätskorna blandades på ett gott sätt (ibid.).

Idag har kunskapen kring natur och trädgård börjat återkomma. Allt fler återupptäcker att naturen fungerar som en källa för återhämtning och därmed kan bota och lindra stressrelaterade sjukdomar. Det finns mycket forskning som visar på att vi människor mår bättre, både fysiskt och psykiskt, av att vistas i och använda oss av gröna miljöer (Bengtsson & Carlsson, 2006; Dahlenborg, 2003; Grahm & Ottosson, 2006; Küller och Küller, 1994; Rappe m.fl., 2006). De positiva effekterna från utemiljön är större ju svagare och klenare en person är, t.ex. en äldre människa med funktionsnedsättningar (Bengtsson & Carlsson 2006; Grahm & Ottosson, 2006).

Tack vare hemtjänst mm. så har fler äldre möjlighet att bo kvar längre i sitt eget hem innan de blir tvungna att flytta till någon form av boende (Bengtsson & Carlsson 2006). Äldreboenden idag hyser till stor del de svagaste och bräckligaste personerna, och det är väldigt få av dem som har möjlighet att ta sig ut och

njuta av utemiljön på egen hand. De är beroende av ledsagning från personal eller familj (ibid.).

Äldre är alltså en grupp i samhället som har stora behov och erhåller flest fördelar av att vistas i natur, samtidigt som de sällan kan ta sig ut själva utan är beroende av andra människors hjälp. Äldre är därför en viktig målgrupp att se till vad gäller utevistelse och hälsa.

Det finns en mängd kvalitetssäkringar inom vården (Dahlenborg 2003). Alltifrån när måltiderna ska serveras till att brandskyddet ska fungera. Det finns en mängd kvalitetssäkringar inom vården (Dahlenborg 2003). Alltifrån när måltiderna ska serveras till att brandskyddet ska fungera. Men rätten för gamla och sjuka att få komma ut är inte alls en självklarhet i äldreboende idag (ibid.).

Samtidigt så beräknas Sveriges befolkning att fortsätta öka och det är främst i de äldre åldrarna som ökningen kommer att ske (SCB 2014). Personer över 80 år beräknas öka med 50 % från idag fram till 2040, från en halv miljon till över 1 miljon (ibid.). Denna ökning kommer leda till att allt fler människor kommer vara i behov av vård och omsorg, och kraven på äldrevården kommer att öka. Det kommer att bli en allt större fråga för samhället, både utifrån ekonomiska aspekter och för hälsoaspekter för den enskilda.

När jag var 17 år sommarjobbade jag som feriearbetare på ett äldreboende i min hemkommun Ronneby. Jag jobbade då på en demensavdelning, men Vidablick har även flera andra

avdelningar. När vädret var fint och de äldre kände sig pigga nog (eller när vi i personalen hade tid) brukade vi ta med dem ut. Detta var något som alltid uppskattades av de äldre. Att få höra ljudet av fågelkvitter, känna doften av rosorna, se en fjäril flyga förbi gjorde dem glada och tycktes inge ett lugn och en känsla av rofylldhet. En person som i vanliga fall kunde vara okontaktbar kunde fascinerat sitta still och studera en blomma och lukta på den. Det tycktes passa personens koncentrationsförmåga. Jag blev redan då inspirerad och fascinerad över hur viktig naturen och "det gröna" är för äldre och naturens påverkan på människors hälsa. Jag har därför valt att studera detta i mitt kandidatarbete.

## Mål och syfte

Syftet med detta arbete har varit att ta reda på vilka aspekter som är viktiga att ta hänsyn till i utformandet av en ny gestaltning av utemiljön kring ett äldreboende. Syftet har även varit att ta reda på vilka behov som äldre människor har, samt ta reda på vilka positiva hälsoeffekter som kan erhållas av äldre människor på äldreboenden genom en stimulerande utevistelse.

Målet med arbetet har varit att ta fram ett förslag med förändringar i utemiljön som bör ändras på äldreboendet Vidablick i Ronneby.

## Frågeställningar

1. Vilka faktorer i utemiljön är det som positivt påverkar hälsan hos äldre?
2. Hur är utemiljön runt äldreboendet Vidablick utformad och hur väl innefattar den de faktorer som har en positiv verkan på äldres hälsa?
3. Vilka förbättringar kring utemiljön runt äldreboendet Vidablick krävs för att den ska vara mer attraktiv, stimulerande och tillgänglig för de boende?



## Metod

Kandidatarbetet består av tre delar, en teoretisk del, en undersökande del där ett särskilt exempel studerats och en tredje del med samlat resultat från de två första delarna i ett förslag med förändringar.

Den teoretiska delen bygger på en litteraturstudie, där forskning med inriktning mot äldre i vård har studerats. Detta i syfte att besvara min första frågeställning om vilka faktorer i utemiljön som positivt påverkar hälsan hos äldre.

Inventering och analys av äldreboendet Vidablick har utförts för att visa på hur platsen ser ut idag. Inventeringen av utemiljön observerades med ett speciellt fokus på rörelse och framkomlighet, barriärer, vegetation, rumslighet, ljud, möjlighet till aktivitet, sittplatser och klimat.

För att få en förståelse av hur personal och boende på Vidablick förhåller sig till sin utemiljö har en intervju genomförts med personal på boendet.

Metoder som jag har använt mig av är:

1. Litteraturstudie
2. Inventering och analys av vald plats
3. Intervjuer via mejl

## Avgränsningar

Det finns mycket forskning om äldre med demenssjukdomar och deras behov, men jag har i mitt arbete valt att titta på äldre i allmänhet och inte bara dementa. Detta på grund av att äldreboendet Vidablick som jag studerar i mitt arbete, hyser äldre med många olika sjukdomar och åkommor.

## Vilka faktorer i utemiljön är det som positivt påverkar hälsan hos äldre?

**I den här delen presenteras forskning kring effekter av utevistelse på hälsan hos äldre. Delen avslutas med en sammanställning av de faktorer i utemiljön som är avgörande.**

### Observera och delta

När vi människor blir äldre förändras våra kroppar och våra kroppsfunktioner försämras. Muskelmassan minskar och skelettet kalkas ur vilket leder till en minskad rörlighet och styrka, varvid risken för skador ökar (Küller & Küller 1994). Küller och Küller (ibid.) listar flera positiva effekter som kan uppnås för äldre genom en aktiv utevistelse. Genom en aktiv utevistelse bibehålls kroppens muskulatur och rörlighet samtidigt som övervikt motverkas. Det är framförallt viktigt att regelbundet exponeras av solljus som är av störst vikt. Solljus stimulerar bildningen av D-vitamin i kroppen, vilket förstärker kalkbildningen i skelettet och det motverkar även benskörhet. Brist på dagsljus kan leda till sömnsvårigheter och nedstämdhet, något som många äldre lider av. Vissa typer av depression utlöses direkt av årtidsrelaterade förändringar i tillgången till dagsljus, så kallad Seasonal Affective Disorder. Genom exponering av solljus kan alltså även sömnkvaliteten förbättras och depression och ångest motverkas. En aktiv utevistelse leder även till ökad motståndskraft mot infektioner, stresstoleranser höjs, akuta hjärtåkommor motverkas (dock ej vid stark kyla). Ett socialt liv främjas och ensamhet motverkas (ibid.).

I en studie av Grahn och Ottosson (2006) kunde tydliga positiva hälsoeffekter av vistelse i utemiljöer hos äldre människor påvisas. Personerna som deltog i studien fick vila en timme i en trädgård respektive inomhus och därefter mättes deras koncentrationsnivå, blodtryck och puls. Resultat från studien visar att en period av vila i en trädgård ökar koncentrationsnivån hos äldre. De som påverkades starkast av att vila utomhus, mätt i blodtryck och puls, var personer med låg psyko-fysiologisk balans. Med det menas personer som hade låg tolerans mot andra boende, inte var hjälpsamma i gruppaktiviteter och som ofta var tvungna att göra sjukhusbesök. En trädgård kan återställa en äldre person med låg psyko-fysiologisk balans till ett tillstånd av bättre harmoni. Det är av största vikt att svaga grupper, såsom äldre i stort behov av omsorg, har tillgång till utomhusmiljöer (ibid.).

I en finsk studie har det undersökts hur vistelse i gröna miljöer kan förbättra den uppfattade hälsan hos äldre människor i långtidsvård (Rappe m.fl. 2006). 45 kvinnor i åldern 64-98 år deltog i studien. Deltagarna fick själva uppskatta sin hälsa i olika aspekter genom att svara på en enkät enligt en vedertagen mall kallad Nottingham Health Profile (NHP). Frågorna berörde sex dimensioner som alla var relaterade till hälsa: energinivå, sömn, smärta, fysisk rörlighet, känslomässiga reaktioner och social isolering. Ett exempel på en fråga är: "Skulle du för närvarande säga att din hälsa är utmärkt, mycket bra, bra, okej eller dålig?". Resultat från enkäten visade att när deltagarna var ute och observerade naturen så var smärtor och andra åkommor inte

lika påtagliga. I artikeln nämns andra studier som också har visat att dementa personer blir mindre aggressiva och mindre oroliga av att vistas i trädgårdar. Rappe m.fl. hävdar att olika upplevelser av natur, visuella eller auditiva, kan göra människor mindre känsliga för smärta. Genom att öka tillgängligheten för de äldre (mer assistans och ledsagning) och ha en attraktiv utomhusmiljö, så skulle fler äldre kunna ta sig ut mer frekvent vilket skulle leda till bättre upplevd hälsa (ibid.).

Bengtsson och Carlsson (2006) menar att en betydande faktor som påverkar äldre personers önskan och möjligheter att gå ut är tillgängligheten av miljön och möjligheten att röra sig i och använda miljön på lika villkor med andra medborgare. För äldre med nedsatta rörlighetsförmåga är det av stor vikt att utemiljön innehåller så få barriärer som möjligt för att underlätta deras möjlighet att använda miljön. Det kan vara barriärer i form av kanter, trösklar, ont om sittplatser, markmaterial som är svårt att gå på mm. Det är också en fråga om hur väl utemiljön svarar upp till användarnas önskemål, hur attraktiv miljön är (ibid.).

Men det är inte bara genom aktivt deltagande i en utomhusmiljö som hälsan påverkas positivt. I en studie av Roger Ulrich (1984) kunde det bevisas att bara möjligheten att kunna observera natur genom ett fönster är viktigt och påverkar hälsan. I studien undersöktes hur utsikten från fönstret påverkade återhämtningen från en operation, utifrån deras journaler. Studien visade att personer som hade utsikt mot en grön miljö återhämtade sig snabbare och tog mindre mängd smärtstillande

än de patienter som hade utsikt mot en tegelvägg. Den kallas "View Through a Window", och trots att studien utfördes för 30 år sedan är den fortfarande relevant och hänvisad till. Detta är ett klart bevis på att enbart observation av natur eller grön miljö positivt påverkar oss människor, både fysiskt och psykiskt.

### Äldre med demenssjukdom

När vi blir äldre ökar risken för sjukdomar. 2005 var demens den fjärde största folksjukdomen i Sverige, och ca 20 000 personer insjuknade varje år (Nilsson, 2009). Vid insjuknande i demenssjukdomar är det de bakre delarna av hjärnan som drabbas, vilket leder till en ökad förvirring och störning av både tids- och rumsuppfattningar och de intellektuella funktionerna. Men förmåga att uppleva känslor finns kvar under lång tid, vilket kan utnyttjas vid utformningen av utemiljön (ibid.).

Inge Dahlenborg (2003) har skrivit en handbok för Demensförbundet, "Trädgård – en möjlighet i all vård", som vänder sig till alla som jobbar eller är engagerade i vården av äldre. Den är skriven i syfte att studera utemiljöns utformning och dess tillgänglighet vid olika gruppboenden för demenssjuka i Sverige. I boken listas råd och tips för hur man kan jobba med trädgårdsmiljön och utforma den för att stimulera äldre dementa inom vården. Dahlenborg skriver att en viktig faktor för vårt psykiska välbefinnande är behovet av trygghet, att kunna förstå och tolka den omgivande miljön. Otrygghet leder till rädsla, som sedan skapar aggressioner och hos en demenssjuk även förvirring. "En väl planerad trädgård kan stötta en del av

vårdens målsättning, nämligen känslan av att vara hemma = trygghet” (Dahlenborg 2003, sid. 14).

När vi människor utsetts för stress reagerar kroppen med att hjärnan skickar signaler som får pulsen och blodtrycket att öka, blodet strömmar ut i musklerna och blodsockret stiger. Hjärnan blir alert, beredd till försvar. Hos personer med demenssjukdom ger stress upphov till aggressioner och förvirring (Dahlenborg 2003, sid. 16).

Det finns mycket att tänka på vid val av växter till en trädgård för äldre. Färger i blomsterrabatter är en viktig aspekt. En del färger är svårare att uppfattas än andra, de kräver en större ansträngning av ögat. Vår förmåga att uppfatta färger är olika med stigande ålder. Exempelvis så kan mörkröda rosor upplevas som svarta i skymningsljus, en rabatt med röda blommor kan i motljus vara svår att uppleva. Gul färg däremot är lättare att uppfatta i både skymning och motljus. Färgval och färgkontraster i en rabatt kan också hjälpa till att skapa djup i trädgården. Genom att använda färger och kontraster som förtydligar miljön så blir det också lättare för den demenssjuke att orientera sig i området. (Dahlenborg 2003, sid. 48).

### Jobba med sinnen

När vi blir äldre drabbas de flesta av försvagad syn och hörsel och en försämrad balansförmåga (Så åldras kroppen, 2013). Linsen i ögat grumlas och äldre behöver därför betydligt mer ljus för att kunna se bra än vad yngre människor behöver. Hörseln

försämras och det blir svårare att urskilja tal i bullriga miljöer och uppfatta höga toner (ibid.).

När man är i en trädgård så är det med ens sinnen man kommunicerar, vare sig man vill eller inte. Inga ord är nödvändiga utan man tar in allt med sin syn, med hörseln och känsel. Dofter och ätbara växter stimulerar sinnen som smak och doft (Grahm & Ottosson 2010, sid. 38).

Sinnenas trädgård™ är en terapiträdgård vid Norrmalms äldreboende på Sabbatsbergsområdet i Stockholm (Abramsson & Tenngart 2003, sid. 36). Det är cirka 300 äldre och 300 personal från äldreboendet som använder trädgården som sin ”bostadsgård”, men trädgården är även öppen för allmänheten. Majoriteten av de äldre är dementa och den huvudsakliga målgruppen. Utformningen av trädgården har gjorts av Yvonne Westerberg, leg. arbetsterapeut, och landskapsarkitekten Ulf Nordfjell. Trädgården är tänkt att ge känslan av en uppvuxen privatträdgård. En viktig utgångspunkt har varit att trädgården ska ge stimulans åt alla sinnen, eftersom det ger upphov till tankar, associationer, minnen och känslor. Bra mötesplatser ger möjlighet till social gemenskap och utbyte av erfarenheter, vilket också har setts till att skapas. I Sinnenas trädgård™ används trädgården som ett redskap för sinnesstimulans och rehabilitering. På så sätt ska de äldres funktionsnivå återfås, upprätthållas eller till och med förbättras. Trädgården är utformad så att den underlättar orientering både i tid och rum. Med hjälp av tydliga inredningsdetaljer och möjlighet att följa

årtidsväxlingarna ger det en ökad kognitiv tillgänglighet för de äldre (ibid.).

Uppstammade plantor ger möjlighet även för den rullstolsbundna att komma nära frukter och bär. Doft, vinbär som ex. (Dahlenborg, 2003, sid. 52). Äldre personer kan ha svårigheter att uttrycka och beskriva i ord hur saker och ting doftar, men *upplevelsen* i sig av lukten är opåverkad av ålder (ibid.).

### Trigga igång minnet

I studier där personal har intervjuats om äldre finns det tecken som tyder på att familjära och bekanta växter och plantor med hjälp av sin färg och doft kan återväcka och trigga igång minnet (Bengtsson & Carlsson, 2006). Jag har själv upplevt hur äldre ofta tycks tänka tillbaka på sitt liv och sin barndom när de ser en blomma eller en växt. Men det finns forskning inom andra ämnesområden som bevisar detta:

I Forskning & Framsteg (2004) beskrivs hur lukter hjälper oss att minnas. Vårt äldsta sinne är luktsinnet. Det är starkt kopplat till grundläggande funktioner som minne och känsla. I reportaget tas ny forskning upp som tyder på att personliga luktminnen formas tidigare i livet än vad syn- och hörselrelaterade minnen gör. Luksinnet har en direkt koppling till hjärnans olika känslocentrum, till skillnad mot andra sinnesintryck som tar långa omvägar. Detta förklarar varför det finns en sådan stark upplevelse i ett luktminne. I reportaget nämns en studie där ett sjuttioal personer i åldern 70-80 år med

hjälp av ord, bilder och lukter ombads plocka fram ett minne. Resultatet visade att de minnen som väckts till liv av olika lukter (till exempel kanel, liljekonvalj eller tjära) var betydligt äldre än minnen som associerats till motsvarande ord eller bilder. Luktminnena medförde också en starkare känsla av att förflyttas i tid och rum. En doft av kanel gav många deltagare känslan av att de var barn på nytt (ibid.).

### Slutsats

I den genomförda litteraturstudien har jag kunnat identifiera faktorer i utemiljön som är betydelsefulla för äldres hälsa.

Faktorerna är:

- Exponering av solljus
- Möjlighet till aktivitet
- Tillgänglig miljö
- Möjlighet att observera natur
- Möjlighet till vila
- Möjlighet till att jobba i trädgården
- Bra mötesplatser
- Möjlighet att kunna följa årtidsväxlingar
- Uppstammade växter
- Underlättad orienteringen med hjälp av växter och färger
- Doftande växter

Dessa faktorer i den fysiska utformningen av miljön ger sedan möjlighet till uppleverser såsom känsla av trygghet, stimulans av sinnen och social gemenskap, det underlättar för orientering i tid och rum, och det blir en miljö som är tillgänglig för alla.

## Hur är utemiljön runt äldreboendet Vidablick utformad och hur väl innefattar den de faktorer som har en positiv verkan på äldres hälsa?

I den här delen av arbetet tittar jag på äldreboendet Vidablick i Ronneby. Här redovisas en kort platsbeskrivning, inventering och analys, de intervjuer jag genomfört med personal från Vidablick samt mina egna erfarenheter från att ha jobbat på äldreboendet.

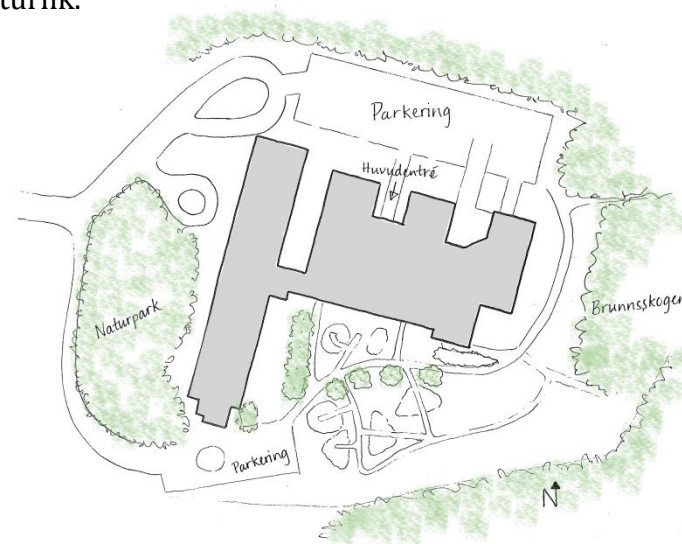
### Platsbeskrivning

Ronneby är en liten stad i sydöstra Blekinge med cirka 28 000 invånare (Ronneby kommun 2014). Vidablick är ett särskilt boende, ett äldreboende, med inriktning mot somatik (kroppslig sjukvård), demens och en liten del psykiatri (Sevested, muntligen: 2014-05-21). Därmed har de äldre som bor på detta boende även funktionsnedsättningar inom dessa spektrum. På Vidablick finns även dagsverksamhet för dementa. Många av de boende är multisjuka, dvs. att de har demens i kombination med andra sjukdomar (ibid.).

Äldreboendet Vidablick ligger ca 100 meter in från en större väg och är väl skyddat från buller. Huvudentrén ligger på norrsidan av huset, och där finns även en stor parkering som används både av personal och besökare. Varuleveranser sker också här. Vidare runt byggnaden gränsar området till den historiska Brunnsparken med sina stora skogsområden. Bara några hundra meter in ligger en stor inhägnad hage där får betar sommardag.

På södersidan, som på ett sätt blir baksidan sett från huvudentrén, ligger en anlagd utemiljö i soligt söderläge. Det är en stor öppen gräsyta som sluttar neråt mot skogen. Asfalterade gångar slingrar sig runt på ytan och landar på vissa ställen i några mindre stenlagda ytor. Där kan bord och stolar ställas fram för exempelvis eftermiddagskaffet en sommardag. Ytorna omgärdas/ringas in av 50 cm höga ligusterhäckar, med små ljuspollare som sticker upp i häckarna. Några av sittytorna kantas av små rabattrensor innanför häckarna. Längs gångarna närmast byggnaden står stora körsbärsträd. Där finns en liten damm med en bro över och vatten som porlar från en liten fontän, och en längre bit ut i gräsmattan ligger en bouleplan.

Väster om byggnaden ligger en liten "naturpark" med vindlande stigar i en annars orörd plantering av bokträd. Några få bänkar finns utplacerade längs med stigarna. Miljön är vacker och naturlig.





## Sammandrag av intervju med personal

I samtal med personal på Vidablick (Sevested m.fl. muntligen: 2014-05-16) har följande kommit fram:

Utemiljön blir en del av vården på Vidablick framförallt under sommaren. Då planteras blommor på uteplatserna och på balkongerna och några vårdtagare brukar hjälpa till med att plocka bort vissna blad och blommor. Vissa avdelningar har även mindre odlingar av kryddor och plantor som tomater och jordgubbar. Grillplatsen används under sommaren och där blir det många härliga grillkvällar.

Många är nöjda med den fina utemiljön, både bland personal och boende. Personalen anser att utemiljön har stor betydelse för de äldres hälsa och glädje. De blir gladare, lugnare, på bättre humör och sover bättre på nätterna. De äldre får också ett samtalsämne att diskutera kring som väcker minnen.

Det är bara den enskilde individens behov som styr mängden av utevistelse. Väder och vind är styrande faktorer på de äldres önskan att gå ut, likaså vårdtagarens hälsotillstånd. De flesta kan inte gå ut själva och utevistelsen behöver då planeras efter personalbemanningen. Men de får hjälp via bland annat pensionärsföreningen SPF som kommer och går med vårdtagare ut varje vecka. På sommaren är där feriearbetare som kan hjälpa till. En del äldre tycker att det är obehagligt när någon annan kör rullstolen. Att få sitta inne och titta ut är värdefullt för många.

Personalen anser att det krävs mer personal för att alla som vill ska få komma ut. 2015 kommer det en ny resursfördelning som kanske kan leda till att utevistelserna kan planeras bättre.

## Egna erfarenheter

Från min tid som feriearbetare på Vidablick kan jag minnas saker som begränsade eller gjorde det svårare för de äldre att ta del av utemiljön. Området på baksidan av byggnaden sluttar ganska kraftigt ner mot skogen. Gräsmattan är relativt plan, men i vissa delar av gångarna blir det en brant lutning att ta upp. Där blir det väldigt tungt att köra någon i rullstol.

Spaljén med dess vackra doftande rosor var alltid väldigt uppskattad av de äldre, men det var besvärligt att ta sig in och ut med rullstolarna utan att köra in i de spretiga, taggiga rankorna.

Samtidigt som sol ökar viljan hos de äldre att gå ut, så är det få som faktiskt vill sitta ute i direkt solljus, de vill hellre sitta i skuggan. I parken finns några bänkar längs med gångarna där man kan få skugga av träden, men kring de stenlagda platserna finns det inga skugggivande träd.

Överlag så minns jag de äldre som väldigt känsliga för vädret. Speciellt känsliga känner jag att de är för vind, då de är rädda för att frysa. Ofta kan det se ut att blåsa mer än vad det gör, när man står inne och ser hur trädens grenar rör sig i vinden och hur den sliter i någon flagga.

## Inventering

Genom platsbesök och fotodokumentation har den fysiska miljön runt äldreboendet Vidablick dokumenterats och inventerats.

### Rörelse och framkomlighet:

Alla gånger på södersidan av boendet är asfalterade och jämna att gå på. Men då området har en lutning från byggnaden ner mot skogen blir det på vissa ställen relativt brant och tungt att köra med rullstol.

Naturparken väster om boendet ger möjlighet till att vistas i en annan typ av miljö. Men där består gångarna av grus vilket inte kan räknas som tillgängligt för alla. Det är tungt att köra med rullstol och de äldre kan också känna obehag av att köras på ett sådant underlag. Även de som kan gå själva kan uppleva markmaterialet som svårt och obehagligt att gå på.

### Barriärer:

Man kan skilja på fysiska och psykiska barriärer. Utemiljön innehåller inga fysiska barriärer.

Spaljén med rosor och klematis är omtyckt, men svår att komma runt i med rullstol. Avståndet mellan stolparna är för smalt för att lätt kunna köra igenom med rullstol.



Bild 2. Spaljé med klättrväxter.

Foto: Elin Linde 2014-04-26

### Vegetation:

Helhetskänslan av utemiljön runt Vidablick är att det är väldigt grön, hela området omringas av skog och natur. Men i utemiljön i sig är det emellertid ingen större variation av växter. Det är få växter som erbjuder stimulans av sinnen. Det finns inga större perennrabatter och knappt några buskar, förutom ligusterhäckarna, rhododendron-buskar vid ingångarna och några låga oxbärs-buskar. Längs med gångarna närmast huset står en del träd, vilka ger en skön skugga. Men omkring de stenlagda ytorna saknas skugggivande träd.

### Rumslighet:

Den omgivande skogen tillsammans med byggnaden ramar in utemiljön på ett skönt sätt. Det ger en känsla av trygghet och av att vara i naturen. Men det är ont om mindre rumsligheter i det stora rummet. Spaljén är det enda exemplet, men den i sig är svår att använda och vistas i.

Samtidigt ger det en bra sikt över området vilket gör det lättorienterat och stärker trygghetskänslan.

### Ljud:

Vidablick ligger relativt avskilt, en bra bit in från vägen. Där hörs inget buller eller oljud. Det är mycket natur, vilket bidrar med fågelsång. Sommartid kan man även höra de bråkande fåren som går på bete i Brunnsparken.

I dammen finns en liten fontän där man kan höra ljudet av porlande vatten. Detta är bra sinnesstimulans.

### Möjlighet till aktivitet:

På området finns odlingslådor, men de är låga och jag kan tänka mig väldigt svåra att använda för de äldre. Det är långt att böja sig ner, man måste nästan sitta på huk eller sitta på knä för att komma åt, vilket kan vara jobbigt för en äldre människa.

Det finns en boulebana en bit ut i gräsmattan. Men det går ingen gång fram till den utan man får då gå över gräsmattan.

Det finns mycket natur att observera. Åt sydväst har man en vacker utsikt över ett par fågeldammar som ligger några hundra meter bort.



Bild 3. Odlingslådor utanför Vidablick.  
Foto: Elin Linde 2014-04-26

### Sittplatser:

Det finns väldigt få sittplatser på området. Där står två fasta bänkar rätt så nära varandra längs med en av gångarna. Förmodligen har dem flyttbara möbler som kan tas ut sommartid.

Vid den södra entrén står 3 bänkar strategiskt väl placerade i solläge och med "stöd" i ryggen av rhododendron-buskar.



Bild 4. Sittplatser utanför den södra entrén.  
Foto: Elin Linde 2014-04-26



## Analys

Genom jämförelse mellan inventeringen och de faktorer som framkommit i teorin har utemiljön runt Vidablick analyserats.

### Rörelse och framkomlighet

Det krävs en mer omfattande projektering av platsen för att kunna göra något åt de branta lutningarna i gångarna.

Bron som går över dammen ger möjlighet till att komma nära, men i nuläget är den för bred för att en gammal "svag" person ska kunna gå själv och hålla sig i båda räcken, och sitter man i rullstol kan det vara svårt att se vattnet genom räcket.



Bild 5. Träbro över dammen.  
Foto: Elin Linde 2014-04-26

Det är viktigt att de äldre känner sig trygga under utevistelsen. Därför krävs det i utformningen att platsen är överskådlig och att där finns bra sikt, både över området men också inifrån så att personalen har möjlighet att ha uppsikt om någon skulle trilla eller skada sig. Om området är avskilt så att inte så många utomstående eller okända människor rör sig i området ökar känslan av trygghet. En väl upplyst plats leder också till en ökad känsla av trygghet.

Men det handlar också om fysisk trygghet. Att det finns räcken att hålla i och stödja sig mot, att markmaterialet underlättar för balansen och att platsen inte innehåller några hinder i form av gropar eller trösklar.

### Barriärer

I nuläget finns det inga större fysiska barriärer i Vidablicks utemiljö.

### Vegetation

Genom att inte ha allt för mycket vintergrönt växtmaterial underlättas det, särskilt för dementa, att kunna följa med i årtidsväxlingarna.

Vegetationen behöver utökas och förstärkas med mer varierande växter i storlek och växter som har en starkare stimulering av sinnen.

### Rumslighet

Olika typer av mötesplatser, både stora och små, mer eller mindre avskilda.

Social gemenskap kan även fås genom att passivt betrakta andra människor, och det behövs därför olika typer av sittplatser. Observera och delta.

Genom väl utformade mötesplatser kan social gemenskap främjas. En bra mötesplats bör vara tillgänglig för alla, alltså tillgänglig på så sätt att markmaterialet inte hindrar rörelsen. Möjlighet bör ges att kunna välja mellan att sitta i sol eller i skugga. Gärna en plats skyddad från vind.

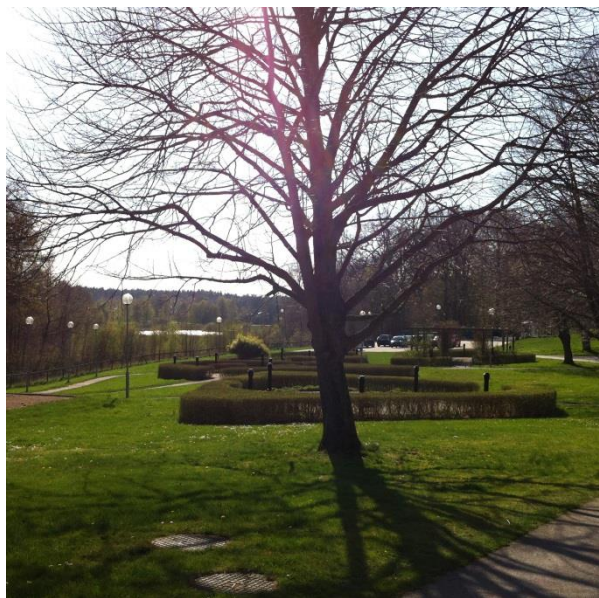


Bild 6. Utblick över utemiljön framför Vidablick.  
Foto: Elin Linde 2014-04-26

### Ljud

En utemiljö för äldre bör vara fri från buller, vilket den är på Vidablick. Andra ljud, som fågelsång eller vatten som porlar, är bra inslag som stimulerar sinnen.

### Möjlighet till aktivitet

Genom väl utformade mötesplatser kan social gemenskap främjas. En bra mötesplats bör vara tillgänglig för alla, alltså tillgänglig på så sätt att markmaterialet inte hindrar rörelsen. Social gemenskap kan även fås genom att passivt betrakta andra människor, och det behövs därför olika typer av sittplatser.

Olika typer av mötesplatser, både stora och små, mer eller mindre avskilda. Observera och delta.

### Sittplatser

Det behövs fler sittplatser i utemiljö, och möjlighet bör ges att kunna välja mellan att sitta i sol eller i skugga. En skyddad plats, från vind.

### Klimat

Hela utemiljön ligger i soligt söderläge och det behövs fler platser i skugga.

**Slutsats:** Sammantaget så visar både inventering och analys att det finns många bra aspekter och faktorer i utemiljön vid Vidablick, men att en del behöver förstärkas eller läggas till.

## Vilka förbättringar kring utemiljön runt äldreboendet Vidablick krävs för att den ska vara mer attraktiv, stimulerande och tillgänglig för de boende?

I den här delen presenteras vilka förändringar som kan göras i utemiljön runt Vidablick, baserat på analysresultatet i föregående del.

### Förslag på förändringar

#### Mer blomsterfägring:

På Vidablick finns lite blomfägring. Stora rabatter medför även skötsel. Jag föreslår därför att en blomsteräng sås i gräsmattan som kan slås en gång om året. Gräsmattan i sig används knappt av de äldre då den är obekvämt att gå på, svårt att känna balans. En blomsteräng skulle öka blomfägringen utan att höja skötselkostnaderna, tvärtom!

#### Ökad stimulans av sinnen:

Med hjälp av ett utökat växtmaterial kan den sinnliga stimulansen öka. Här listas några konkreta växtförslag:

- Lammöron, en liten perenn med ludna blad som är sköna att röra vid. Känns som riktiga lammöron!
- Fjärilsbuddleja är en blommande buske som lockar till sig fjärilar.
- Vinbärsbuskar ger ifrån sig en härlig doft och erbjuder bär som är goda att äta.
- Syrenbuskar doftar gott och är en välkänd växt hos äldre

#### Fler sittplatser/mötesplatser:

Det behövs fler sittplatser på platsen, både i sol och i skugga. Sittplatser som är i lä från vinden och gärna några sittplatser under tak, regnskydd.

Nya sittplatser blir även mötesplatser och det är viktigt att dessa inte alla ser likadana ut. Det är bra om de äldre kan välja att sitta mer avskilt i lugn och ro, eller om de vill vara mer sociala. De små stenlagda ytorna skulle kunna ges en mer skild utformning. Vissa kan omringas av högre häckar som skapar avskildhet, medan vissa förblir öppna.

Sittplatser vid aktiviteterna ger möjlighet till att delta genom att observera.

Sittplatser längs med gångarna ger en säkerhet till de äldre, speciellt för dem som vill gå en längre promenad runt hela byggnaden. De vet att de kan sätta sig ner under en promenad om de skulle bli för trötta.

#### Dammen:

Vatten är ett viktigt inslag i utemiljön då det stimulerar flera sinnen, både syn, hörsel, känsel.

Det borde finnas möjlighet att röra sig runt dammen, både för gående och för personer i rullstol. Den skulle även kunna utformas så att de äldre enkelt kunde känna på vattnet. Vatten i en fåra som stegvis rinner ner i dammen.



## Diskussion

Min första frågeställning i arbetet var *"Vilka faktorer i utemiljön är det som positivt påverkar hälsan hos äldre?"*. Med hjälp av forskning och litteratur om äldre, hälsa och vård kom jag fram till följande faktorer:

- Exponering av solljus
- Möjlighet till aktivitet
- Tillgänglig miljö
- Möjlighet att observera natur
- Möjlighet till vila
- Möjlighet till att jobba i trädgården
- Bra mötesplatser
- Möjlighet att kunna följa årtidsväxlingar
- Uppstammade växter
- Underlättad orienteringen med hjälp av växter och färger
- Doftande växter

Det har varit svårt att ta fasta på faktiska faktorer i texterna, för det är också många upplevelser som nämns. Upplevelsen av trygghet kan leda till att miljön ska vara tillgänglig.

Att bara titta på äldre är en avgränsning, men det kanske hade hjälpt eller stärkt min teoridel att titta allmänt på positiva effekter på människors upplevelse av grönt. Jag kan ha missat en del litteratur som hade kunnat hjälpa till att besvara mina frågeställningar. Men då det är en kandidatuppsats så har jag haft begränsat med tid och avgränsningar har varit nödvändiga.

Att människor generellt men även speciellt äldre människor mår bra av att vistas utomhus i gröna miljöer får ändå ses som en självklarhet. Det är bevisat. Trots att vissa studier jag läst och tagit med i mitt arbete har haft ett litet antal personer i sina undersökningar och kanske inte alltid kunnat ge en statistisk säkerhet i sina resultat, så är helhetsbilden entydig.

Vid referens till en studie där intervjuer har antecknats och sammanställts, får man alltid ha i åtanke att det bara är personliga åsikter som presenteras. Det som kommer fram i resultaten är ingen mätbar fakta. Men det kan ändå belysa ett problem eller visa på en sanning. Det är mycket kunskap och erfarenheter som personal på äldreboende sitter inne med. De jobbar dagligen inom vården av äldre och lär känna dem. En sådan erfarenhetsbaserad kunskap har också ett värde och är viktig att ta med i diskussionen.

Det är många som strävar att jobba med sinnen när det handlar om trädgårdsterapi både för äldre och yngre människor. Men inte i någon studie som jag har tagit del av har det riktigt svarats på varför det är bra för hälsan att stimulera sinnen. Jag har hittat svar på att det ger upphov till känslor och att det i vissa fall kan trigga igång minnet. Men är det då bara sådana diffusa faktorer som att uppleva känslor och att minnas som får oss/äldre att må bättre?

Vi mår bra i naturen. Naturen stimulerar våra sinnen. Alltså är det bra med sinnlig stimulans? Är det så att sinnlig stimulans distraherar oss eller tar bort fokus från annat, så som smärta och

stressande tankar? Detta visar på att psykiskt välmående har en stor betydelse för fysiskt välmående. Fysisk och psykisk hälsa hänger ihop och det ena kan påverka det andra.

I en del av de studier jag har läst framgår det inte vilken typ av grön miljö och vilka faktorer i den gröna miljön som påverkar hälsan. De har bevisat att exempelvis vila utomhus sänker blodtrycket och ökar koncentrationsförmågan hos äldre, och det hade då varit intressant att tydligare ringa in vilka faktorer som gav detta resultat. Eller handlar det återigen om den sinnliga stimulansen?

*”Hur är utemiljön runt Vidablick utformad och hur väl innefattar den de faktorer som har en positiv verkan på äldres hälsa?”* var min andra frågeställning i arbetet. Inventering och analys visade framförallt på att många av de faktorer som kommit fram i litteraturstudien fanns i Vidablicks utemiljö, men att de behövde förstärkas.

I ett större arbete hade en mer utförlig inventering och analys kunnat göras, exempelvis med vedertagna analysmetoder, vilket hade gett ett säkrare resultat och större tydlighet i arbetet. Andra metoder gett mer information, jag kan ha missat en del.

Arbetets tredje fråga var: *”Vilka förbättringar kring utemiljön runt Vidablick krävs för att den ska vara mer attraktiv, stimulerande och tillgänglig för de boende?”*. Det är inte rimligt att utgå ifrån att personalen ska kunna sköta och ha ansvar över utemiljön. Det behövs en trädgårdsmästare/ett skötsel företag,

vilket kostar pengar för kommunen. Finns det pengar så läggs det förmodligen på mycket annat i första hand, och inte på utemiljön. Därför bör utemiljön vara lättskött och klara sig själv i så stor utsträckning som möjligt.

Ska då Vidablick vara en restorativ trädgård eller en terapiträdgård? Vad gäller utemiljön på Vidablick så behöver den vara restorativ, dämpa stress och inge lugn hos de äldre. Men en sinnlig trädgård är på ett sätt aktiv, den stimulerar sinnena. De äldre är i så pass olika skick att det behövs en variation av möjligheter till aktiviteter på området. Störs den restorativa miljön av att någon påtar i en liten odlingsbädd? Även om det i den åldern inte handlar om att ”bota” eller på något sätt återställa de äldre, så är det bra för dem att hålla igång med finmotoriken, rörligheten mm. Då Vidablick inte hyser endast en typ av äldre, utan där finns boende med alla slags åkommor och sjukdomar, anser inte jag att utemiljön där bör vara riktad mot endast en målgrupp. Det går att gestalta något som är bra för alla.

### **Avslutande reflektioner**

Men hur vacker, tillgänglig, attraktiv och stimulerande utemiljön än är så spelar det ingen roll om de äldre ändå inte kan ta sig ut. För det är trots allt så att många på äldreboenden är beroende av ledsagning och assistans av personal eller andra människor för att komma ut. Det är ett fåtal som kan gå ut själva och är de dessutom dementa så kan det ändå behöva ackompanjeras av

personal. Detta är en av de stora anledningarna till att inte alla som bor på äldreboende får vistas ute i den mån de själva vill.

Personalbrist är en stor problematik inom vården, vilket jag har funnit både i min litteraturstudie, i min intervju och som jag har egna erfarenheter av. Det måste vara jobbigt att vara beroende av andra när man är äldre. Man kan inte vara impulsiv och gå ut precis när man själv vill, när solen skiner som mest. Utan man kanske måste vänta tills någon har tid att gå med, och då kan vädret har slagit om och lusten att gå ut försvinner.

Nästa steg i arbetet hade varit att rita ett nytt förslag med ritning och illustrationsplan. Jämfört med alla de projekt vi har haft tidigare i utbildningen så känner jag att jag nu har så pass bra kunskap om ämnet att jag skulle kunna backa upp alla val och förslag. Jag har lärt mig väldigt mycket genom all litteratur jag har läst.

Jag har under hela arbetets gång fått kämpa med att avgränsa mig och inte ta in för mycket material för att passa tidsramen i kursen. En del som jag inte han med var att titta på hur utemiljön runt Vidablick var ritad från början. Jag har förstått att förslaget såg annorlunda ut och att det vid anläggandet gjorts en hel del ändringar och förenklingar, och att det från början fanns ambitioner om att platsen skulle vara en sinnlig trädgård. Detta hade varit väldigt intressant att ta med i arbetet och jämföra mina förslag till förbättringar med det ursprungliga förslaget.

## Källor

### Tryckta källor

Abramsson, K., Tenngart, C., 2003. Grön rehabilitering – behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell. Jordbruksverket.

Bengtsson, A. & Carlsson, G., 2006. Outdoor Environments at Three Nursing Homes. *J. Hous. Elderly* 19, 49-69.

Dahlengorg, I., 2003. Trädgård : en möjlighet i all vård. Demensförbundet, Stockholm.

Grahn, P., Ottosson, J., 2006. Measures of Restoration in Geriatric Care Residences. *J. Hous. Elderly* 19, 227-256.

Grahn, P., Ottosson, Å., 2010. Trädgårdsterapi : Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Bonnier Existens, Stockholm.

Küller, R., Küller, M. 1994. Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa. Byggforskningsrådet, Stockholm.

Nilsson, G. 2009. Trädgårdsterapi. Studentlitteratur, Lund.

Rappe, E., Kivelä, S-L., Rita, E., 2006. Visiting Outdoor Green Environments Positively Impacts Self-rated Health among Older People in Long-term Care. *HortTechnology* 16 (1).

Ulrich, R., 1984. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science, New Series*, vol. 224, no. 4647, p. 420-421.

### Muntliga källor

Maria Sevested, verksamhetschef för äldreförvaltningen i Ronneby Kommun. Intervju via mejl: 2014-05-06, 2014-05-21.

Monica Axelsson, Charlotte Engström & Gunilla Hermansson, personal äldreboendet Vidablick, Ronneby. Intervju via mejl: 2014-05-06.

### Elektroniska källor

Forskning & Framsteg. 2004. Lukter hjälper oss att minnas. Hämtad: 2014-05-14. <http://fof.se/tidning/2004/6/lukter-hjalper-oss-att-minnas>

Ronneby kommun hemsida. Kommunfakta för Ronneby. Hämtad: 2014-05-02. <http://www.ronneby.se/sv/kommun-politik/kommunfakta/>

Sveriges framtida befolkning 2014-2060. Sveriges officiella statistik. Statistiska meddelanden. Hämtad: 2014-05-02. [http://www.scb.se/Statistik/BE/BE0401/2014I60/BE0401\\_2014I60\\_SM\\_BE18SM1401.pdf](http://www.scb.se/Statistik/BE/BE0401/2014I60/BE0401_2014I60_SM_BE18SM1401.pdf)

Så åldras kroppen – Våra sinnen. 2013-07-05. 1177 Vårdguiden. Landstinget i Uppsala län. Hämtad: 2014-05-12. <http://www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Senior/Att-bli-aldre/Sa-aldras-kroppen/>