



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-  
och växtproduktionsvetenskap

# **Utevistelse vid äldreboende – möjligheter och hinder**

Being Outdoors at a Nursing Home – Possibilities and Obstacles

*Agnetha Rosander*



Självständigt arbete 15 hp

Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram

Alnarp 2014

## **Utevistelse vid äldreboende – möjligheter och hinder**

Being Outdoors at a Nursing Home – Possibilities and Obstacles

*Agnetha Rosander*

**Handledare:** Fredrika Mårtensson, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

**Examinator:** Patrik Grahn, SLU, Institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** A1E

**Kurstitel:** Landskapsarkitekturs miljöpsykologi - självständigt arbete

**Kurskod:** EX0616

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Program/utbildning:** Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsmånad och år:** juni 2014

**Omslagsbild:** Agnetha Rosander

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

**Nyckelord:** utevistelse, äldreboende, känsla av sammanhang, miljöerbjudanden, salutogen vård

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

## SAMMANFATTNING

Då positiva hälsoeffekter av utevistelse påvisats inom forskning är det angeläget att det skapas möjligheter för de äldre att på olika sätt dra nytta av sin utemiljö. Möjlighet till utevistelse vid äldreboende är beroende av strukturer i den fysiska, sociala och kulturella miljön. Syftet med detta arbete är att undersöka vilka möjligheter och hinder som finns, för att de boende ska tillgodogöra sig utomhusmiljön. Teoretiska utgångspunkter har varit *miljöerbjudanden* och *känsla av sammanhang*. Ett äldreboende med salutogen omsorgsprofil och tillgång till utemiljö med många möjligheter har studerats. I den salutogena vården skapas en känsla av sammanhang genom *meningsfullhet*, *begriplighet* och *hanterbarhet*. Studien visar att det är ett samspel mellan miljö, organisation, ledning, vårdpersonal och boendes egen attityd och förmåga. Detta samspel påverkar huruvida de boende upplever en känsla av sammanhang i sin sociala och fysiska omgivning. Genom att erbjuda och delta i olika aktiviteter, egna eller i grupp, skapas denna känsla av sammanhang, vilket leder till ökat välbefinnande för både boende och personal. Förutsättningar för utevistelse erhålls genom en organisation med en engagerad personal som på olika sätt hjälper till att locka ut de äldre. Bland boende och personal upplevs möjligheterna och hindren med stor variation. Utifrån fältstudier och djupintervjuer synliggörs i detta arbete vilka aspekter som påverkar dessa möjligheter respektive hinder för utevistelse.

### Nyckelord:

utevistelse, äldreboende, känsla av sammanhang, miljöerbjudanden, salutogen vård

## ABSTRACT

The positive health effects of being outdoors have been scientifically proved and it is essential that the elderly, too, can profit from outdoor environments in different ways. The possibilities of being outdoors at nursing homes depend on structures in the physical, social and cultural environment. The objective of this study is to investigate which possibilities and obstacles there are for the residents to benefit from their outdoor environment. My theoretical approach has been *affordances in the environment* and *a sense of coherence*. A nursing home based on salutogenic care and access to an outdoor environment, which provides many opportunities, has been studied. In the salutogenic care a sense of coherence is created through *meaningfulness*, *comprehensibility* and *manageability*. The results of this study show that there is an interaction between environment, organization, management, residents' attitude and ability and attitudes of the nursing staff. This interaction creates a sense of coherence among the residents. By offering/participating in different activities, individually or in groups, both the staff and the elderly obtain a sense of coherence, which increases their well-being. The prerequisites of benefitting from the outdoor environment are good organization, and committed staff which support and entice the elderly to go out. The possibilities and obstacles are experienced very differently among residents and staff. Resulting from field studies and in-depth interviews, different aspects, that affect the possibilities and obstacles to being outdoors, are shown in this work.

### Key words:

elderly people, affordances, sense of coherence, outdoor environment, nursing home

## INNEHÅLL:

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| SAMMANFATTNING .....                                            | 0  |
| INNEHÅLL:.....                                                  | 2  |
| BAKGRUND .....                                                  | 4  |
| SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....                                | 5  |
| TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....                                  | 6  |
| Miljöns möjligheter .....                                       | 6  |
| Känsla av sammanhang .....                                      | 7  |
| METOD.....                                                      | 9  |
| Val av plats.....                                               | 9  |
| Datainsamling.....                                              | 9  |
| Analys av data .....                                            | 10 |
| Metoddiskussion.....                                            | 10 |
| RESULTAT .....                                                  | 11 |
| Verksamheten.....                                               | 11 |
| Utemiljöns utformning och funktioner .....                      | 12 |
| Samband mellan ute och inne.....                                | 14 |
| Utemiljöns användning.....                                      | 15 |
| De boendes förhållningssätt .....                               | 17 |
| Rörelsefrihet .....                                             | 17 |
| Den egna motivationen.....                                      | 18 |
| Ovilja att gå ut.....                                           | 18 |
| Vårdpersonalens förhållningssätt .....                          | 19 |
| Jag bestämmer att han vill gå ut .....                          | 19 |
| En av många viktiga arbetsuppgifter .....                       | 19 |
| En jättrigt bra arbetsuppgift!.....                             | 20 |
| Det blir för stor grej .....                                    | 20 |
| Fånga kvarten.....                                              | 20 |
| Stolthet och lust smittar av sig.....                           | 21 |
| Chans till egen återhämtning .....                              | 21 |
| Organisationen och ledningens roll .....                        | 22 |
| Värdegrund, målsättning och utemiljön i verksamhetsplanen ..... | 22 |
| Schemaläggning och bemanning .....                              | 22 |
| Aktiviteter och ekonomi .....                                   | 23 |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| <i>Chefernas påverkan</i> .....                         | 23 |
| DISKUSSION .....                                        | 24 |
| Vad är tillgänglighet i praktiken? .....                | 24 |
| Känsla av sammanhang på olika plan .....                | 25 |
| Elefanter i trädgården som lockbete .....               | 27 |
| Hästräfsa på ängskullen och det sociala samspelet ..... | 27 |
| Balkongerna mitt emellan ute och inne .....             | 28 |
| Trädgårdsmästarnas roll .....                           | 28 |
| Kunskap, utvecklingsarbete och styrmedel .....          | 29 |
| KONKLUSIONER.....                                       | 30 |
| Vilka möjligheter finns? .....                          | 30 |
| Vilka hinder finns? .....                               | 31 |
| Vidare utveckling och forskning .....                   | 31 |
| REFERENSER: .....                                       | 33 |
| BILAGOR .....                                           | 35 |
| Bilaga 1: Intervjuguide boende .....                    | 35 |
| Bilaga 2: Intervjuguide personal .....                  | 36 |
| Bilaga 3: Intervjuguide chefer .....                    | 38 |

## BAKGRUND

Sommaren 2013 arbetade jag vid ett äldreboende med tillgång till god utemiljö i form av trädgård och ett skogsområde med anlagda promenadvägar. Trots att det var sommar och gynn-sam väderlek för utevistelse var det få boende som kom ut. Jag frågade mig vad det berodde på. Med egna teoretiska och praktiska studier i miljöpsykologi anser jag det betydelsefullt att fördjupa kunskaperna i ämnet *utevistelse vid äldreboende*. Det gjordes därför en studie vid ett för mig nytt äldreboende med tillgång till utemiljö. I verksamhetsplanen för detta boende kan man läsa: *”Vi lägger stor vikt vid genomtänkta och välplanerade trädgårdar och ser det som en naturlig del i omsorgen. Trädgårdarna ska vara en naturlig del av de boendes och medarbetarnas vardag.”* Varje boende har en individuell genomförandeplan, som utarbetas utifrån den boendes behov och önskemål. Kultur och utevistelse ska dokumenteras i genomförandeplanen (Berglund 2013). I studien vill jag ta reda på vilka faktorer som påverkar möjligheterna för gamla att komma ut eller på annat sätt tillgodogöra sig utemiljön.

Forskning visar på utevistelsens och naturens positiva effekter på hälsan, inte minst för äldre. Exempel på sådana hälsoeffekter är bl.a. stärkt skelett och muskulatur, att rörlighet bibehålls, övervikt motverkas, bättre sömn, depression och ångest motverkas, immunförsvaret stärks, lindrad stress och socialt liv främjas, något som i sin tur motverkar ensamhet (Küller 1994). Psykologiprofessorn och forskaren Roger Ulrich visade redan på 1980-talet i en studie på gallopererade patienter på sambanden mellan utsikten från olika sjukhusfönster, tillfrisknandet och läkningsprocessen. De med utsikt mot natur tillfrisknade snabbare och behövde mindre smärtlindring än patienter med utsikt mot en tegelvägg (Ulrich 1984). Det är resultat som pekar mot att även äldre mår bra av utsikt mot naturmiljöer.

Ulrich menar också att tillgång till natur och utevistelse tar bort faktorer som orsakar stress. Stress är i sig en hälsorisk och påverkar andra sjukdomstillstånd. Trädgård och natur kan ge: en känsla av kontroll (”privacy”), social support, fysisk aktivitet och positiv distraktion (Ulrich 1999). Känslan av kontroll över sin situation är viktig, inte minst för människor med demenssjukdom, som ofta upplever oro. Genom en positiv och för personen begriplig utemiljö kan han/hon för en stund lämna inomhusmiljön, som ibland kan vara både krävande och institutionslik. En utemiljö kan erbjuda positiv distraktion, d.v.s. att något händer och ge nya intryck. Ofta blir äldre uttråkade och t.o.m. deprimerade av att de inte hittar något fascinerande i sin miljö. Här har natur och trädgård en stor potential, men även sociala aktiviteter i stadsmiljö kan stimulera och är viktiga för hälsan.

*Att komma ut och få frisk luft* är ett vedertaget uttryck för att beskriva en hälsosam livsstil. Makarna Rachel och Stephen Kaplan menar att naturmiljöer ger återhämtning på ett kognitivt plan genom att erbjuda fascination, miljöombyte, förståelse för omgivningen och känsla av tillhörighet eller delaktighet i miljön (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998). Studier visar att personer som vilar utomhus i en trädgård får ökad koncentrationsförmåga och blir mer harmoniska, pigga och glada (Ottosson & Grahn 1998).

Några andra positiva effekter som påvisats är: puls och blodtryck sänks, smärta lindras, läkemedelskonsumtionen minskar, välbefinnandet ökar och hormonbalansen förbättras (Fors &

Löf 2003). Solljuset påverkar kroppens förmåga att uppta D-vitamin och därmed hindra skelettets urkalkning, vilket för de flesta är känt. Personer som varit utomhus under dagen balanserar genom ljusets påverkan melatoninhalten i kroppen. Det betyder att de sover bättre på natten (Söderström 2011).

Genom aktiviteter utomhus kan man stärka det sociala välbefinnandet och bromsa åldrandet, något man idag vid vissa äldreboenden drar nytta av. Det kan handla om både sociala och fysiska aktiviteter. De fysiska aktiviteternas positiva påverkan på vår hälsa spelar stor roll i alla åldrar, men är särskilt viktig för äldre för att upprätthålla kroppens funktioner. En daglig promenad på en halvtimme ger bättre muskelstyrka, högre kalkhalt i skelettet och lägre halt av blodfetter hos äldre än för jämnåriga, som promenerar mindre, enligt Folkhälsoinstitutets rapport (Berleen 2003).

Det finns inga regelverk eller rekommendationer för utevistelse vid särskilda boenden för äldre. Dock är en av grundprinciperna att man ska kunna leva som man själv vill, vilket innebär att man ska få komma ut när man själv önskar (Bengtsson 2003). Patrik Grahm och Anna Bengtsson har i olika sammanhang poängterat vikten av utevistelse för äldre och föreslår att man lagstiftar om äldres rätt att få komma ut (Grahm & Bengtson 2005). Utöver de rent fysiska hälsovinsterna påverkas även det sociala samspelet mellan de boende positivt utomhus, där man i större utsträckning kan söka sig till de människor man själv önskar. Det är inte lika enkelt inomhus, där man inte kan välja vem man har som granne vid middagsbordet (Bengtsson & Carlsson 2005).

Idag är det inte ovanligt att s.k. ”sinnesträdgårdar” eller gröna oaser, växthus och boulebanor anläggs vid äldreboenden. Men det är inte alltid de goda intentionerna att integrera utemiljöerna i verksamheten lyckas. Att ta reda på faktorer som påverkar användandet av utemiljön är målet med denna studie, som genomförts vid ett äldreboende med 138 boende i en större svensk stad. Det är ett komplext pussel att lägga, då det är många bitar som spelar in. Faktorer som påverkar varandra i användningen av utemiljöer samverkar. Både den fysiska och den sociala miljön spelar en viktig roll parallellt med de boendes och personalens erfarenheter, behov och beteenden. Strukturer i organisation och verksamhetsinnehåll kan vara andra påverkansfaktorer.

## **SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med arbetet är att ta reda på vad som möjliggör respektive hindrar de boende vid ett äldreboende att tillgodogöra sig utemiljön, genom att undersöka faktorer i verksamhetens fysiska och sociala miljö som påverkar deras användning av utemiljön och möjligheter att komma ut.

Frågeställningar:

Vad i utemiljöns utformning och lokalisering påverkar?

Vilken betydelse har de boendes förhållningssätt?  
Vilken betydelse har personalens förhållningssätt?  
Vilken betydelse har verksamhetens ledning och organisation?

## TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

### Miljöns möjligheter

Utgångspunkt till denna studie är att äldres möjligheter till utevistelse är beroende av flera faktorer; fysiska, sociala, organisatoriska etc. En grundläggande förutsättning är att det finns en utemiljö och att den rent fysiskt är utformad på ett sätt som gör den användbar. De sociala och organisatoriska faktorerna kan vara samspelet med människor i omgivningen som underlättar eller försvårar utevistelse. En organisation och verksamhet med olika aktiviteter i den befintliga miljön påverkar också. Är det bara tid och personalresurser som är kärnan till möjligheter för boende att tillgodogöra sig utevistelse eller finns det andra faktorer som påverkar? Jag har i studien bl.a. fokuserat på vilka möjligheter till utevistelse som finns. En teoretisk utgångspunkt är meningserbjudanden i miljön.

Miljön vi omger oss av uppvisar meningserbjudanden, som i miljöpsykologisk forskning benämns med det engelska uttrycket *affordances*. Det kan översättas med *miljöerbjudanden*. Teorin grundades av James J. Gibson, som 1979 utkom med sin bok "An ecological approach to visual perception" (Gibson 1979). Miljöerbjudanden beskriver hur vi uppfattar vad miljön kan användas till, en sorts samspel mellan individer och miljön (Good 2007). Alla mänskliga miljöerbjudanden är sociala genom att objekten som vi uppfattar som meningsfulla är produkter av en samspelt social och kulturell värld (Good 2007). Detta samspel mellan individ och naturlig värld innebär att först när de möts uppstår en *miljö*. Denna naturliga värld menade John Dewey existerar oberoende om den får kontakt med en individ eller inte (Dewey 1938).

Miljöerbjudanden kan ses som enheter vid analys och ingår i ett vidare koncept. Det betyder att de inte ger någon komplett redogörelse av olika handlingar, utan snarare visar på olika möjligheter vad jag kan använda enheten till. Referensramarna består av min fysiska och kulturella närvaro (Good 2007). Miljöerbjudanden beskrivs ibland som funktionella fysiska kännetecken, som erbjuder möjligheter för individen. Designen kan hjälpa individen att placera sig i ett område med t.ex. föremål, växter eller människor som man kan förhålla sig till (Moore & Cosco 2007). Att uppfatta vad miljön erbjuder innebär att interagera med den (Bell et al, 2001).

Gibson menar vidare att vi svarar mot en förståelse/mening av strukturen i miljön. Ett system av receptorer i hjärnan stimuleras, tolkas genom minnen från tidigare erfarenheter och gör miljön begriplig. Han menar också att perception är holistisk d.v.s. vår uppfattning av miljön är inte separerade delar ("distinct points") utan meningsfulla enheter. Det kan förstås som att saker och ting är relaterade till varandra. Individen uppfattar miljön på många olika sätt genom att t.ex. undersöka yta, textur, vinklar från olika håll. Därmed uppfattar vi användbarheten. Ett föremål kan ha olika funktionella egenskaper. De olika möjligheterna varierar mellan individer med olika förutsättningar; långa, korta, unga gamla etc. (Bell et al, 2001).



Birgitta Qvarsell utgår i sin pedagogiska forskning från begreppet ”miljöns menings-erbjudanden” genom att studera vad som händer i mellanrummet mellan individer och miljön, i stället för fokusering på olika faser, steg och behov, som påverkar människors utveckling (Qvarsell 1996). Det kan handla om erbjudanden på olika nivåer; socialt, kulturellt och rent fysiskt. En social kultur kan utvecklas och påverka individen att förhålla sig till den fysiska miljön. Genom trädgårds- och naturmiljöer inom vård och omsorg kan man främja brukarnas hälsa. Tanken med s.k. hälsoträdgårdar är att antingen skapa restaurativa miljöer (Hartig 2005), där individen i samspel med den fysiska miljön återhämtar sig, eller genom t.ex. trädgårdsaktiviteter skapa en social gemenskap som bygger upp hälsan på flera plan. Man talar här om restaurativa miljöer, som bygger upp självkänslan (Stigsdotter & Grahn 2002).

### **Känsla av sammanhang**

En utemiljö, som med sin utformning väcker lust och nyfikenhet, ger bättre hälsa än en miljö som saknar dessa egenskaper. Forskning inom området trädgårdsterapi och hälsoträdgårdar beskriver också vikten av att befinna sig i ett sammanhang kopplat till utevistelse och trädgårdsterapi. Det kan handla om att stärka självkänslan genom deltagande i en gruppaktivitet eller att känna sig behövd genom att t.ex. sköta om en växt (Adevi & Mårtensson 2013). En trädgård i omsorgssammanhang bör ge möjlighet både till social samvaro och möjlighet att vara för sig själv och bara vara en del av naturen (Bengtsson 2003). Den kan också vara ett medel att träna färdigheter på flera olika plan; motorik, sinnesupplevelser och social gemenskap.

En positiv utemiljö är en del i den salutogena vården. Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, grundlade *de salutogenetiska*<sup>1</sup> teorierna, som bygger på att ta vara på det friska för att sträva mot vad vi kallar god hälsa, till skillnad från den patologiska teorin, som har till mål att bekämpa sjukdomstillstånd, alltså motsatsen till hälsa (Antonovsky 1991 se Westlund & Sjöberg 2008). Begreppet betyder ursprung till hälsa (från lat. *salus* och grek. *genesis*). Han betonar att det salutogenetiska och det patologiska synsättet (som fokuserar på att bota sjukdomstillstånd) bör ses som komplementära; det ena utesluter inte det andra (Antonovsky 2005). Men det salutogenetiska synsättet har närmast oändliga möjligheter och kan bidra till att medicinen och vården får en begränsad roll (Westlund & Sjöberg 2008).

De salutogenetiska teorierna går ut på att det viktigaste för att behålla hälsan är att upprätthålla en *känsla av sammanhang*. Begreppet förkortas KASAM. Antonovsky använder uttrycket ”sense of coherence”, SOC. Ju högre känsla av sammanhang vi har desto större är chansen att vi kan klara motgångar, bemästra stresstimuli i olika form och därmed hålla oss friska.

De tre grundpelarna i KASAM är:

1. **Meningsfullhet**, anses vara den viktigaste komponenten och hör ihop med motivation. Det är t.ex. saker som individen uppfattar som betydelsefulla och man lägger vikt vid känslor. Meningsfullhet syftar på att livet har en mening. Tidigare betonade Antonovsky vikten av att

---

<sup>1</sup> Antonovsky använde ursprungligen uttrycket salutogenetisk. Idag hör man i vården oftare uttrycket salutogen, som syftar på samma teorier.

vara delaktig i processer, som påverkar ens dagliga erfarenheter (Antonovsky 1979, se Antonovsky 2005).

2. **Begriplighet** innebär en förmåga att hantera olika stimuli. Här handlar det om i vilken utsträckning inre och yttre stimuli upplevs som gripbara och tydliga, som information som är sammanhängande, strukturerad och tydlig (Antonovsky 2005). Det kan även uttryckas som att världen ses som ordnad, förutsägbar och förklarbar (ibid). Peter Westlund och Arne Sjöberg uttrycker det som att ”förstå sig själv, sin omgivning och tillvaro och att vara förstådd” (Westlund & Sjöberg 2008). Att förstå och kunna läsa miljön där man vistas, både utomhus och inomhus, innefattas också i detta.

3. **Hanterbarhet** handlar om att bemästra situationer och är beroende av vilka resurser som står till förfogande för att kunna möta de krav som ställs av olika stimuli, t.ex. stress. Det kan handla om någon att förlita sig på i en viss situation eller ens egna resurser, som man kontrollerar (Antonovsky 2005; Arvidsson & Carlsson 2010). Man blir inget offer i en svår situation utan reder ut den (Westlund & Sjöberg 2008).

Om vi ser på begreppet *meningsfullhet* i t.ex. arbete, menar Antonovsky att för att känna meningsfullhet i vårt arbete och därmed olika arbetsuppgifter, behöver vi uppleva medverkan i socialt värdesatt beslutsfattande (Antonovsky 2005). Det kan t. ex. vara glädje och stolthet i arbetet och att man är fri att bestämma över sin situation. Ofta upplever människor stress p.g.a. brist på bestämmanderätt och arbetet känns inte meningsfullt, medan delaktighet i beslut och påverkan av innehåll i arbetet leder till motivation och energi. Antonovsky menar vidare att det krävs att den formella sociala strukturen, som våra arbeten ingår i, förser oss med den miljö och utrustning som vi behöver för att utföra vårt arbete. Att känna sig överbelastad och inte ha tid är också en fråga om upplevda resurser (Antonovsky 2005).

Överbelastning är enligt Antonovsky det viktigaste problemet för *hanterbarhet*, men finns sociala och organisatoriska resurser till förfogande stärks känslan av densamma. ”Har människan en hög känsla av hanterbarhet kommer hon inte att känna sig som ett offer för omständigheterna” (Antonovsky 2005).

*Begripligheten* varför man utför vissa arbetsuppgifter eller aktiviteter är också väsentlig, inte minst med tanke på de övergripande målen i verksamheten. Det hjälper till att hitta olika lösningar på problemen i den roll i sammanhanget som individen har. Ordnade mönster hjälper oss att begripa sammanhangen (Antonovsky 2005).

Faktorer som påverkar våra liv betecknar Antonovsky som stressorer. Dessas inverkan kan vara både positiv och negativ och kan utgöras av ”livshändelsestressorer” t.ex. åldrandet, en sjukdom eller ”vardagliga förtretligheter” t.ex. en rullstol som är trasig, så man inte kan ta sig ut som planerat. Beroende på om man har en större eller mindre känsla av sammanhang inverkar detta på hur personen kan hantera situationen (Antonovsky 1999, se Westlund & Sjöberg 2008). För boende vid ett äldreboende kan tillgängligheten till en miljö innebära att personen kan hantera sin miljö (Antonovsky 2005). Den fysiska tillgängligheten och hjälpmedel såsom rullatorer, hissar och rullstolar och assistans av personal ingår också i denna hanterbarhet.

Peter Westlund och Arne Sjöberg, förespråkare för den salutogena omsorgsteorin, kritiserar en äldreomsorg, som bygger på *Maslows behovstrappa*<sup>2</sup> där behoven ska tillfredsställas enligt ordningen; fysiska, behov av trygghet, behov av samhörighet, behov av uppskattning och sist behov av självförverkligande. En äldreomsorg som bygger på Maslows behovsteori innebär en uppgiftsorienterad verksamhet där förenklat det viktigaste är mat, städning, hygien, tvätt o.s.v. Enligt den salutogena teorin ska man inte vänta med självförverkligande, uppskattning och samhörighetsbehoven tills de, enligt Maslows teori, fysiska behoven tillfredsställts. Antonovsky menar att omsorgen ska utgå från toppen av trappan, där meningsfullheten styr självförverkligande, uppskattning och samhörighet (Westlund & Sjöberg 2005). En omsorgs-verksamhet med tydlig salutogen inriktning betonar valfrihet, ger förutsättningar för att de boende kan tillgodogöra sig utevistelse och möjliggör en känsla av sammanhang.

## **METOD**

### **Val av plats**

För studien valdes ett äldreboende med närhet till en större park, egen trädgård och stadsmiljö i en större svensk stad. När man går in på deras hemsida får man en bild av ett boende, som har en fin utomhusmiljö, något jag också hört från andra håll. Här betonas vikten av en god miljö, både inomhus och utomhus. Innan själva studien påbörjades gjordes studiebesök vid äldreboendet, som består av tre enheter. Tidigare hade kontakt tagits med verksamhetsdirektören då projektet presenterades. Enheterna är lokaliserade olika i förhållande till utemiljön och skulle därför kunna visa en mångsidig bild av användningen av densamma. Därför valdes detta boendet för undersökningen.

### **Datainsamling**

Fältstudie gjordes genom deltagande observation och dokumentation vid ett antal besök under perioden februari till april. Under fyra arbetsdagar ”skuggades” personal, genom att jag, som öppen observatör, deltog i det dagliga arbetet och dokumenterade genom anteckningar och fotodokumentation. Här studerades de fysiska miljöerna inne och ute, aktiviteter och samtals-innehåll mellan brukare/personal, personal/personal och brukare/brukare. Personerna som följdes i arbetet utsågs av enhetscheferna. Under dessa dagar kom jag i kontakt med flera brukare och personal än de i förväg utsedda ”skuggpersonerna” och frågor och observationer gjordes även runt dessa. Senare samma dag renskrevs anteckningarna.

Djupintervjuer genomfördes med fyra undersköterskor, fyra chefer, fyra boende samt två trädgårdsmästare. Intervjuerna spelades in. Semistrukturerade intervjuguider med övervägande öppna frågor användes. Frågorna var utformade utifrån den roll som den intervjuade har i verksamheten, vilket innebar att tre olika frågeuppsättningar användes för personal, chefer respektive boende. Många av frågorna hade samma fokus men var olika formulerade.

---

<sup>2</sup> Maslows behovstrappa innebär att människans behov följer en rangordningsskala, (behovstrappa) med primära fysiska behov i botten och behov av självförverkligande i toppen. Däremellan finns behov av trygghet, samhörighet och uppskattning. De lägre stegen i trappan måste först tillfredsställas innan nästa behovssteg kan komma i fråga. (Westlund & Sjöberg 2005, ss. 50-51).

(Se bilaga 1,2,3). I intervjun med trädgårdsmästarna deltog båda samtidigt och intervjun hade mera formen av ett samtal med utgångspunkt från delar av frågorna från intervjuguiderna.

Under den period studien gjordes genomförde man inom verksamheten en egen skattning bland de boende beträffande meningsfullhet i de dagliga aktiviteterna. En del av dessa resultat kompletterade studien, om än i liten omfattning.

## **Analys av data**

De inspelade intervjuerna transkriberades. Meningskoncentrering med meningstolkning (Kvale 2009) användes som analysmetod. Det gick till så att innehållet sammanfattades i enklare meningar eller nyckelord i marginalen av den transkriberade texten. En tolkning av informanternas utsagor gjordes.

Med utgångspunkt i frågeställningarna kategoriserades sedan innehållet efter olika teman. Övergripande temarubriker var platsen, de boendes förhållningssätt, personalens förhållningssätt samt ledning och organisationsfrågor. Under dessa rubriker sammanställdes data från intervjuerna och observationerna. Data från fältanteckningarna kompletterade innehållet i intervjuerna och sammanfördes med dessa. Under analysen riktades uppmärksamheten särskilt mot begreppen meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (grundpelarna i KASAM), parallellt med vilka *miljöerbjudanden*, eller brist på desamma, som framkom i materialet. Utifrån en sammanställning av olika miljöerbjudanden gjordes en beskrivning av utemiljön, som redovisas under RESULTAT. När datan sorterats under respektive temarubrik lästes den åter igenom och de olika *möjligheterna* respektive *hindren* markerades och sammanställdes. Genom att gruppera informationen utifrån möjligheter respektive hinder, som påverkar de boendes användande av utemiljön, kunde de olika aspekterna analyseras och resultatet ledde fram till slutsatsen.

## **Metoddiskussion**

För att få en så bred bild som möjligt användes både fältstudie med deltagande observation och djupintervjuer. Genom att under flera dagar delta i det vardagliga arbetet önskade jag få flera infallsvinklar till mina frågeställningar. Först var tanken att själv mera aktivt delta i arbetet, vilket jag på ett tidigt stadium gav upp, för att inte tappa forskningsfokus och hinna med att dokumentera. Tack vare fältstudierna uppmärksammades andra studieobjekt och aspekter än de jag i förväg tänkt ut. Att också välja ett boende, som jag inte hade tidigare erfarenheter från som anställd, kändes angeläget för att inte påverkas av några egna förutfattade meningar.

För att få de olika yrkesgruppernas och brukarnas bild gjordes djupintervjuerna i fyra olika personkategorier; boende, vårdpersonal, chefer och trädgårdsmästare, vilket ledde till olika aspekter på ämnet. Det gav ett brett datamaterial att analysera och därmed större relevans. Enhetscheferna hjälpte till med att hitta intervjupersoner bland boende och personal. Några boende intervjuades mer spontant medan andra var mer förberedda. I samtal med enhetscheferna uttalades en önskan om variation beträffande lokalisering, egen rörlighet etc. vid val av intervjupersoner bland de boende. Här hade ett större urval varit önskvärt för att få en bättre helhetsbild, men tack vare många småsamtal med boende erhöles ändå mycket information. Några av intervjuerna ägde rum lite senare, när analysarbetet påbörjats, vilket var bra, då ett

visst mönster i analysen börjat växa fram. Intervjupersonerna bland personalen utsågs av enhetscheferna. Även här fanns en önskan om variation i personalgruppen beträffande enhet, eventuell känd inställning till utevistelse etc.

För att som utomstående få tillträde, till verksamheten och kontakt med personal och boende, krävs att man går via ledningen. Det innebär en viss risk för styrning, medveten eller omedveten, från ledningen vid val av intervjupersoner eller personal för auskultationer. Med ett så litet antal, som var fallet i denna undersökning, är det svårt att bedöma om man fått en allmängiltig bild av verkligheten. Detta bör beaktas vid resultatanalysen.

När man väljer intervju som metod för inhämtande av data kan det finnas en risk att intervjupersonerna inte är representativa för hela gruppen. Intervjuerna var frivilliga. De personer som i det här fallet ställde upp på intervju var från början positiva till att intervjuas och kanske också mer utåtriktade än personer, som av olika skäl inte ville delta. När det gäller de boende, som intervjuades, hade de kanske större intresse av, erfarenhet och positiv inställning till utevistelse än andra, som inte kom till tals i undersökningen. Det kan finnas ett möjligt samband här. Personer som är utåtriktade socialt (och positiva till att intervjuas) kanske också har en mera positiv inställning till att vistas ute. Här gjordes ett övervägande att använda enkäter som insamlingsinstrument för att få ett bredare urval. Intervjumetoden valdes eftersom det är svårt att skriftligt formulera både frågor och svar i en enkät, där också sido-information som man får vid intervjuer uteblir. Med relativt få inblandade personer erhöles dock omfattande information och resultatet får anses ge en relevant bild av verkligheten.

Vad beträffar bearbetandet av datan kändes det naturligt att utgå från frågeställningarna när materialet kategoriserades efter huvudrubriker (platsen, boende, personal, ledning och organisation). Detta förfaringssätt är snarare en indexering av materialet än en regelrätt kodning, vilket enligt Alan Bryman innebär att materialet bryts ner, undersöks, begrepp formuleras och indelning i kategorier görs för att sedan analyseras. Detta sätt förekommer i forskning enligt den *grundade teorin* (Bryman 2008). I det här fallet var kategoriseringen ett sätt att strukturera materialet, bryta ner och sedan sammanföra företeelser eller faktorer, som på olika sätt hörde ihop. Analysen gjordes ”på tvären” i de större kategorierna. Denna metod fungerade, men även andra analysmetoder skulle kunnat leda fram till liknande resultat.

## RESULTAT

### Verksamheten

Organisatoriskt hör äldreboendet ihop med ytterligare två boenden och har totalt 360 lägenheter under samma ledning och styrelse, med en verksamhetsdirektör ansvarig för alla tre boendena. Verksamheten består av cirka 350 medarbetare och en personaltäthet som motsvarar ett medelvärde för landet i övrigt. Organisationen följer kommunens riktlinjer när det gäller personal, boende och ekonomi. Verksamheten är indelad i tre enheter med en ansvarig och en biträdande enhetschef för varje enhet. Två trädgårdsmästare är säsongsanställda för att sköta trädgårdarna till de tre boendena. De deltar och leder också vissa aktiviteter i trädgården. Grundtanken med trädgården är att skapa en motivation hos de boende att gå ut.

Vården och omsorgen bygger på *salutogenetiska värden*<sup>3</sup>, vilket innebär att man har hälsan i fokus och vill utveckla det friska hos de äldre. Människan ses som en individ och omsorgen ska utgå från varje enskilds behov, förutsättningar och bakgrund. Verksamhetens grundpelare är en hemlik inre miljö, en stimulerande yttre miljö, kultur och meningsfulla aktiviteter, öppenhet mot omvärlden och en engagerad personal (Arvidsson & Carlsson 2010). För att undvika institutionskänsla talar man inte om *avdelningar* utan *våningsplan* och *enheter*. Personalen är delaktig i planering och genomförande av olika kulturaktiviteter och på varje våningsplan finns kulturombud som samlas i Kulturråd. Under en vecka, när denna studie gjordes, genomförde personalen en utvärdering av meningsfullheten i de dagliga aktiviteterna för de boende. I denna skattning fanns ”utevistelse” med som en aktivitet.

### Utemiljöns utformning och funktioner

Äldreboendet ligger i *stadsmiljö* nära en affärs- och restauranggata, i direkt anslutning till ett större *parkområde* med en stor lekplats och en *egen trädgård*, specialutformad för äldreboende. Många av de boende har sökt sig hit just p.g.a. läget; attraherade av närheten till naturen, gatulivet och trädgården, med varierande preferenser. En del berättar att de har en tidigare anknytning eller relation till området. Man har tidigare i livet vistats i parken och vet vad som finns där och kan uppskatta folklivet vid speciella evenemang, parallellt med naturupplevelser.

Det är tre byggnader, med respektive två, fem och 14 våningar (Figur 1). Två av de tre byggnaderna, som är sammanbundna, har direktkontakt med trädgården, som man når från flera håll (Figur 2). Den tredje byggnaden, höghuset, ligger längst bort från utgången till träd-



Figur 1. Modell av äldreboendet innan trädgården anlades, som visar byggnadernas lokalisering. Modell: Inge Eklund. Med tillstånd av modellören.



Figur 2. Utsikt över en del av trädgården som ligger mellan de två lägsta byggnaderna, växthuset i mitten. Höghuset ligger längst upp i bild.

<sup>3</sup> Salutogenetiska värden bygger på Antonovskys teorier om salutogenes. Se vidare sid 7-9.

gården, som är uppbyggd efter olika teman t.ex. stenig kustkänsla, liten äng och odlingsrabbat-ter. Det finns en damm med porlande vatten på sommarhalvåret och en liten bro med räcken. I ena änden finns en rödmålad bod med nedfällbar lucka, där man kan servera t.ex. dryck och enklare tilltugg. En boulevard ligger också i utkanten av trädgården mot parkområdet. Trädgården, som är tillgänglig också för allmänheten, är inhägnad och har en grind mot parken. Grinden står öppen dagtid (Figur 3).

Huvudutgången till trädgården är direkt från restaurangen, som också delvis använder den till uteservering sommartid. Besökare utifrån till restaurang och boende kan komma in via grinden mot parken. Att restaurangen och även trädgården är tillgänglig och öppen för allmänheten upplevs av de boende och personal som positivt, då det ger liv åt platsen. Trädgården är utformad för olika sinnen, träning, egna och arrangerade aktiviteter, erbjuder sittplatser, olika underlag, värmeslingor i marken för snöfria promenader m.m. Beroende på väderlek och tid på dygnet finns möjlighet till sol, skugga och vindskydd. Närhet till dofter, ljud, känna på, titta på är viktiga faktorer och framhålls av den intervjuade personalen. Här får människorna olika intryck och miljön är utformad med tydlighet, så man lätt ska förstå vad man kan göra på olika platser.

Mitt i trädgården ligger ett växthus, som är uppvärmt på vintern för olika aktiviteter. I en annan del av trädgården står en gammal hästräfsa. Syftet med den är att väcka minnen eller bli ett samtalsämne, säger en av personalen. Tillgängligheten beskrivs som god av boende och personal. Man kan lätt ta sig in och ut med rullstol och rullator. Från en av byggnaderna går hissen direkt ner i trädgården, vilket gör att det känns lättare att ta sig ut, säger man. De boende som finns i höghuset är alltid beroende av hisstransport. En av de intervjuade vårdarna säger att de som är i höghuset har svårare att komma ut och använda sig av trädgården. Verksamhetens egen skattning, där utevistelse dokumenterades under en vecka, bekräftar att boende i höghuset kommer ut i mindre omfattning än övriga enheter. Om det beror på fysiska hinder eller emotionella är svårt att bedöma. Problem med hissarna i höghuset kommer ofta fram i samtalen.



*Figur 3. Öppen grind bjuder in allmänheten i trädgården och lockar ut de boende i parken.*



*Figur 4. På balkongerna brukar man sola sig, fika eller titta på utsikten.*



Många av lägenheterna har utsikt mot den stora parken, med mycket grönska, stora träd och en stor lekplats som särskilt sommartid kryllar av barn. Ibland är det evenemang eller konserter i parken, vilket innebär mycket folkliv att titta på, berättar man. Går man utan hjälp eller med rullator är det lätt att ta sig dit. Däremot berättas att det kan vara svårt med rullstol då höga trottoarkanter hindrar framkomligheten.

### **Samband mellan ute och inne**

Äldreboendet har balkonger (Figur 4), både större, i anslutning till de gemensamma utrymmena, men också en del enskilda i lägenheterna. På flera våningsplan finns balkonger i alla väderstreck, vilket innebär att man kan välja var man vill vara, beroende på om man önskar sol, skugga eller vindskydd. Balkongerna är relativt stora och en del är inglasade. De används främst den varma årstiden. Det berättas att man här solar sig, tittar på utsikten och på vad som händer i parken, intar vissa måltider eller fika, röker, tittar på fåglar, lyssnar på olika ljud eller samtalar med varandra. Vintertid är det inte så inbjudande att vara på balkongerna, men en del av dem är hemtrevligt inredda med växter, ljuslyktor eller ljusslingor. Det finns möjlighet till infravärme, men denna fungerar, enligt personalen, inte så bra. Flera av balkongerna i höghuset användes, för förvaring av grönsaker p.g.a. platsbrist, när fältstudien gjordes i februari månad.

Balkongerna uppskattas av både boende och personal. Nackdelar är att på vissa balkonger är det trångt att komma ut med rullstolar eller svårt att ta sig uppför en ramp till en terrass, enligt personal. Det saknas markiser på flera håll och på någon balkong finns markis, som inte kan manövreras av personalen, utan går per automatik efter solen, berättar en undersköterska. Som solskydd används parasoller. På sommaren kan det bli väldigt varmt vissa tider.

De flesta lägenheterna har fin utsikt, antingen över parken, trädgården, gatan med en förskola och stora träd eller ett bostadsområde. De med utsikt mot bostadsområdet har norrläge, men även de har en mindre trädgård och några större träd utanför fönstret. En demensavdelning, som finns i markplan, har egen inhägnad altan som en del i trädgården (Figur 5). Den ser man från avdelningens matplats. Utsikten ger en känsla av närhet till utemiljön. Hur en av personalen ser på detta framkommer när hon ger sin syn på förhållandet mellan utemiljön och inomhusmiljön;

*Jag vill få bort det här med äldreboende som en klump som är stängd, utan jag vill att det ska vara mer transparent. Jag vill att ute ska vara inne och inne ska vara ute, så att vi rör oss mer ute, mer naturligt.*

De boende har egna möbler, tavlor och annan inredning. Det noterades att påfallande ofta har tavlorna på väggarna naturmotiv med blommor och landskap, både i de privata lägenheterna, där de boende och anhöriga själva valt konsten, men också i allmänna utrymmen t.ex. korridorer, matrum och sällskapsrum. Enligt ledningen är inte detta något medvetet val för att påverka de boendes längtan att komma ut, utan en omedveten attraktion eller tillgång till dylika motiv. Gardiner har ofta blom- eller växtmotiv, både i privata lägenheter och gemensamma utrymmen (Figur 5).





Figur 5. *Natur ute och inne.*



Figur 6. *Utsikt från matplats.*

Möbleringen i de gemensamma utrymmena är i de flesta fall sådan att man har utsikt från t.ex. matplatserna (Figur 6). I de privata lägenheterna står sängarna nästan alltid vända så de boende kan se ut genom ett fönster även från sängläge. Det är de boende som bestämmer möblering. Det som eventuellt kan påverka möbleringen är placering och användning av takliftar och mobila liftar. Inredningen i gemensamma utrymmen präglas av hemkänsla med prydnadsaker, krukväxter, ljus etc. Det berättas att man även på demensavdelningarna är angelägen att inte skala bort dessa detaljer, trots att det ofta förekommer att de boende plockar och flyttar runt, tar sönder eller förstör dekorationer.

### **Utemiljöns användning**

Oavsett vilken del i utemiljön man använder sig av är omfattningen beroende av väder och årstid. Den ljusa delen av året, särskilt sommaren, är alla mer benägna att gå ut. Det gäller för både boende och personal. Variationen är stor bland personalen, när det gäller hur ofta de går ut med boende. En del försöker komma ut minst en gång i veckan, även vintertid, andra går bara ut sommartid och går över huvud taget inte ut vintertid. Bland de tillfrågade fanns personal som inte varit ute på arbetstid på ett halvår, när frågan ställdes i februari.

Trädgården vid äldreboendet har olika *miljöerbjudanden*, d.v.s. användningsmöjligheter. För många är själva promenaden huvudsyftet med att gå ut. Att sola sig tycker många om och tack vare att sittmöjligheterna är goda och flexibla efter vind, sol och skugga kombinerat med möjlighet till sociala kontakter, kan olika behov tillfredsställas parallellt. Det finns möjlighet till egen kontemplation i avskildhet eller social samvaro med andra. På sommaren äter man eller fikar ute i trädgården, berättar personalen. Minnen från tidigare erfarenheter i livet återuppväcks genom synintryck och dofter. Det berättas att de äldre upptäcker blommor som de själva haft i sin egen trädgård och kommenterar detta. Följa årstidsväxlingar, leta vårtecken, plocka blommor, titta på fåglar eller insekter är olika miljöerbjudanden som trädgården ger. Att det finns ett utbud av användningsmöjligheter är ett led i det salutogena omsorgsperspektivet, som utgår från varje enskilds förutsättningar och önskemål. Sedan trädgården anlades har utevistelsen bland de boende ökat, enligt en av cheferna.

Särskilt från demensavdelningen, med direktanslutning till trädgården (Figur 7), men även från andra våningsplan, kan man följa årstidsväxlingar och vad som händer i trädgården, vilket kan väcka lusten att gå ut. Under fältstudien hördes följande kommentar: ”Jag tror jag ska gå ut lite sen, såg det kommer upp lite knoppar där”. Utsikten inifrån boendet kan således användas som en ”trigger” att vilja gå ut. Redskap för fysisk träning finns i anslutning till sjukgymnastiken, som ligger i bottenplan på ett av husen. Hur mycket de används framkom inte av studien. Boulebanan är en plats för fysisk aktivitet, social samvaro eller helt enkelt något att fästa blicken på om man inte själv deltar. Den lilla bron med räcken kan man använda för gångträning (Figur 8). Växthuset (Figur 9) och boden är platser som används till olika aktiviteter, som huvudsakligen arrangeras av personalen. Förutom odling i trädgårdsgrupper kan växthuset användas som regnskydd, plats för gudstjänst, middagar, stickcafé m.m., berättar personalen. Runt den rödmålade boden (Figur 10) kan man samlas för fika, boule eller tipspromenad eller vintertid värma sig vid en eld. Även dessa aktiviteter är personalberoende.



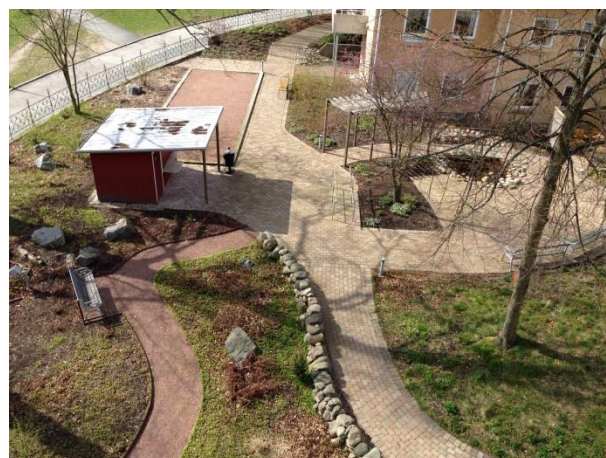
Figur 7. Demensavdelningens altan utgör en inhägnad del av trädgården.



Figur 8. Bron med räcken kan användas för gångträning.



Figur 9. Olika sittplatser, även i växthuset, som används till olika ändamål.



Figur 10. Bodan vid boulebanan en mötesplats. Möjligheter att både gå och sitta erbjuds.



Trädgården används ibland som en bra plats att knyta kontakter, mellan boende och personal eller en plats för olika samtal. Här finns också en möjlighet att plocka blommor, vilket är tillåtet i vissa delar av trädgården. Man berättar att detta är ett mycket uppskattat inslag både av boende och av personal. Det är tillåtet för boende och besökare att röka i trädgården. Detta upplevs inte som något problem för icke-rökare, då omfattningen inte verkar vara så stor. För vissa boende kan rökbegäret vara drivkraften att gå ut.

De som själva är rörliga eller har följeslagare uträttar olika ärenden utmed gatan. Ett annat mål är den stora parken (Figur 11). Flera av de boende säger att det är trevligt att gå till fågeldammen och mata fåglar eller bara njuta av naturen. Även här följer man årstidsskiftningarna, vilket ger upphov till samtalsämnen, menar en av vårdarna. En man som inte ser tillräckligt bra för att delta i många av aktiviteterna, säger att han föredrar att ta långa promenader och få naturupplevelser i stället, t.ex. lyssna på fåglar. Sommartid händer det att man har fikakorg med sig ut i parken. Flera beskriver att de tycker om att titta på lekande barn i lekparken. Det berättas också att en del boende tycker om att delta i parkens evenemang.



*Figur 11. Fågeldammen i parken är ibland målet för promenaden.*

## **De boendes förhållningssätt**

Det skiftar bland de boende hur deras behov av att vara utomhus ser ut. Det kan bero på tidigare livsstil och intressen. Orsakerna till varför vissa kommer ut medan andra inte gör det varierar. Den egna förmågan, motivationen eller intresse är några exempel. Personlighet är en annan faktor. Somliga har lättare än andra för att be om hjälp eller helt enkelt kräva assistans, andra vill inte besvära personalen för att få hjälp att komma ut.

## **Rörelsefrihet**

Den egna rörligheten påverkar rörelsefriheten och därmed om de boende kommer ut eller inte. Variationen är stor mellan avdelningarna; på en avdelning kan en fjärdedel av de boende gå ut själva, på en annan en tiondel. När det gäller boende med demens är det ovanligt att de får röra sig ute själva p.g.a. risken att komma bort. Detta är då inte något de boende själva kan styra över. För dem som kan gå själva med eller utan rullator förekommer det att de går ut för att ta en promenad i parken eller göra ärenden antingen vid den näraliggande gatan eller ta färdtjänst till annan plats för att handla. En man berättar att han brukar åka till biblioteket eller

annan kulturinrättning med färdtjänst. *"Ibland åker jag och hälsar på min dotter"*, berättar en annan boende. Det berättas att någon tar en morgonpromenad med stavar varje dag oavsett väderlek. Här är närheten till utemiljön och tillgängligheten avgörande.

Man säger också att man gärna hade gått ut oftare, om man inte varit rörelsehindrad. De som klarar sig bra med rullator kan lätt promenera i parken och de söker sig också oftare längre bort än boendets egen trädgård. Att vara tvungen att använda hiss för att ta sig ut är inget större hinder rent fysiskt, anser somliga, såvida inte hissen är upptagen eller trasig. En rullstolsburen man beskriver att väntetid inte spelar någon roll: *"Att jag får vänta en minut på att hissen ska komma, är inget problem."*

Förflyttar man sig med elrullstol kan det kännas oroligt att ge sig iväg ut i parken själv, berättar en kvinna. Hon är rädd att rullstolen ska gå sönder och hon bli strandsatt utan hjälp. Höga trottoarkanter är också ett hinder att ta sig fram med rullstol, menar hon. En man får sina fötter lindade och kan då inte få på sig skorna. Han anger det som skäl att inte åka ut med sin elrullstol. Detta är ett annat exempel på hinder att kunna utnyttja sin utemiljö.

### ***Den egna motivationen***

När det är sommar och bra väderlek vill många komma ut. En del tycker om att motionera och inser vikten av motion för sin hälsa. En man beskriver hur humöret påverkas av utevistelse: *"Jag blir liksom grinig om jag inte får komma ut."* Många har också sökt sig hit just på grund av läget och t.ex. närheten till parken, trädgården eller stadslivet. Genom att själv skapa sig vanor, som t.ex. att gå och handla frukt, får man motivation till promenaden. Detta berättar en man som brukar gå till fruktaffären varje dag, just för att komma ut. Att gå till lekplatsen och titta på de lekande barnen ger också mening åt utevistelsen, enligt boende och personal. Boende som tillfrågas om de vill gå ut är ofta positiva till det, menar de intervjuade undersköterskorna. Somliga med assistansbehov säger till att de vill gå ut, medan andra inte vill belasta personalen. Boende upplever att personalen har så mycket att göra och inte har tid. Rullstolsburna kan ibland be att få hjälp med att komma ut på balkongen. Det berättas att en strokedrabbad utan talförmåga visar personalen att han vill ut genom att själv åka fram till hissen. En del har rökbehovet som drivkraft att gå ut oavsett väderlek, även om det är tillåtet att röka i den egna lägenheten och också på balkongerna.

### ***Ovilja att gå ut***

Många äldre är frusna och stannar helst inomhus, särskilt den mörka årstiden. Att gå ut vid, vad som upplevs som, dåligt väder är inte att tänka på, om det inte är någon aktivitet som motiverar detta. Personalen uppfattar ofta att de boende inte vill gå ut. Det är också en del i demensproblematiken att man sluter sig, fryser och vill vara inne, menar de. Det kan också hända att en dement person, efter en lång påklädningsprocess, ändrar sig och vill stanna inne. En del säger att de har ont och ser det som ett hinder att gå ut. *"Problemet är inte de som vill gå ut, utan de som inte vill"*, säger en av cheferna, och beskriver att vissa som är ointresserade av utevistelse kanske helt enkelt aldrig varit en utemänniska.

## **Vårdpersonalens förhållningssätt**

Personalens roll är viktig på olika sätt. Genomförandeplanerna styr vilka mål omsorgen ska uppfylla. De är bara ett exempel på arbetsuppgifter som personalen ska förhålla sig till. Det finns utrymme att både tolka uppdraget och påverka olika situationer.

### ***Jag bestämmer att han vill gå ut***

En undersköterska berättar att de tolkar genomförandeplanens ord; ”stimulera och ge bekräftelse”, genom att t.ex. se och uppfylla den boendes önskan att komma ut. Hon menar att personalen ser att den boende njuter av att vistas ute. Men hon medger också att det är personalens upplevelse och tolkning som styr, om inte den boende kan uttrycka sig själv. Med boende, som inte kan tala, är det också personalen som tyder ansiktsuttryck eller blick när frågan ställs om man vill gå ut. En undersköterska ger exempel på detta och säger, med glimten i ögat: ”*Ibland bestämmer jag att de vill gå ut, när de inte kan prata själva.*” På samma sätt kan det vara personalens tolkning att den boende inte vill gå ut, vilket leder till att man därför stannar inne. Detta visar på personalens inflytande och viktiga roll i sammanhanget.

Man berättar också att personalen prioriterar bland de boende vem som bedöms ha störst behov av utevistelse. Vårdpersonalen har eget ansvar som kontaktperson för några boende och de upplever att det är lättare att prioritera utevistelse för dessa. Det är de själva som styr vem de går ut med. Det finns inget schema för när och vem, som ska få hjälp att komma ut. Med ett personalsystem, där personalen rör sig mellan flera avdelningar, och därmed ansvarar för flera boende, finns en risk att de inte får samma nära relation till och känner samma ansvar för alla, som de kanske gör för ”sina egna kontaktpersoner”.

### ***En av många viktiga arbetsuppgifter***

Många i personalen uttrycker att de skulle vilja gå ut oftare, om de haft tid. Periodvis är arbetet tyngre med större omvårdnadsbehov. För boende som behöver assistans krävs att vårdpersonalen prioriterar sin tid, så att de hinner följa med ut. Eftersom det här boendet har många aktiviteter för de äldre tar dessa också tid från personalen, som ska hämta och lämna. De är kanske själva kulturombud och arrangerar studiecirkelar eller andra aktiviteter. Aktiviteterna kräver noggrann planering och samordning, likaså om man ska gå ut. En del är mer låsta till alla konkreta saker som står på ”att-göra-listan”, t.ex. dusch, tvätt, uppgifter runt måltider, disk, städning etc. Det bekräftas av en av cheferna som säger:

*Det finns ju dom som är väldigt uppgiftsorienterade[....]en del som känner att det är jättesvårt att släppa att tvättstugan inte är i ordning för att istället gå ut med nån.*

Andra kanske är mer relationsorienterade och prioriterar en pratstund med en boende eller en promenad med sin kontaktperson före tvättstugans sysslor. Det uttrycks att det ibland kan uppstå konflikter, när en personal går ut med boende och kollegan blir kvar på avdelningen för att ta hand om innesysslorna. I sådana fall, menar en av cheferna, måste man prata om problemet och hitta lösningar.

### **En jädrigt bra arbetsuppgift!**

Samtidigt som personalen tycker det är bra med många aktiviteter kan det bli stressigt att hinna med. De hjälps åt genom att t.ex. köra ner några boende till trädgården och en person kan ha uppsikt över flera boende, när kollegorna kan ägna sig åt andra uppgifter på avdelningen. Så här beskriver en undersköterska hur det kan vara på sommaren, när man försöker organisera utevistelsen:

*Då gör vi så här att någon tar med sig de boende som vill ner (till trädgården), vi hjälps åt att köra ner dom. Så har man med sig fikakorg. Och sen får du sitta och fika. Det är en jädrigt bra arbetsuppgift, att sitta i trädgården och fika med ett gäng!*

### **Det blir för stor grej**

Det kan, som en personal uttryckte det, bli ”för stor grej” runt att man ska gå ut och det är många hinder att komma över: Först motivera, kanske övertala, sedan klä på. Dessutom kanske man själv inte har lust. Andra arbetsuppgifter ligger och väntar på att utföras. Då är det lätt att man låter bli att ens försöka komma ut. Här är det också stora skillnader mellan sommar och vinter. Sommartid är allt så mycket enklare och både boende och personal har större lust att gå ut. Vintertid kan en praktisk detalj, som att personalen har sitt omklädningsrum i källaren vara avgörande för att man väljer att inte gå ut med de äldre. Det är helt enkelt för tidskrävande att ta sig till omklädningsrummet för att byta om, sätta på vinterskor och ytterkläder och dessutom klä på de boende innan man kan gå ut. Alla boende har inte lämpliga vinterkläder för utevistelse, berättar en vårdare. Detta blir då ytterligare ett hinder.

### **Fånga kvarten**

Vårdpersonalen som intervjuades i denna studie uttrycker alla att de tycker att utevistelse är angeläget för de boende. Vikten av frisk luft, miljöombyte, nya intryck, utevistelse som en metod att bryta depressionsbeteende är några aspekter som kommer fram. Den egna inställningen till att vara ute påverkar hur man upplever möjligheten att gå ut. Den som är positiv till utevistelse tar varje möjlighet att gå ut och dåligt väder är inget hinder, inte heller att man måste åka hiss. Detta bekräftar en undersköterska:

*Att vänta på hissen är inget problem! [...] skulle hissen vara paj kan jag ju ta ut dom på balkongen!*

Här handlar det väldigt mycket om den egna inställningen och synen på vad som är problem eller inte. Personal som tycker det är viktigt att de äldre kommer ut, ser inte kyla som något hinder eller anledning till att stanna inomhus. En personal, som intervjuades i februari, är ett exempel på det:

*Häromdagen var jag ute med en dam, som sitter i rullstol, hon är hela 97 år.[...]det var inte så bra väder, men jag tog faktiskt hennes gamla päls...och tog på henne rejält. Även om det bara var 15-20 minuter så var vi ute i trädgården.[...] Jag frågade om hon ville följa med ut. Det var spontant det här att...vi hade tid över och hon tillhör min grupp.*

Den här undersköterskan visar att hon tar vara på tillfället när det uppstår en lucka i arbetet. Hon berättar också hur de under en sommarutflykt till havet med rullstolsburna, parkerat rullstolarna och gått och hämtat havsvatten, som de äldre fick känna och lukta på. Personal, som

prioriterar utevistelse, poängterar hur viktigt det är med sinnesstimulering; känna temperaturskillnader, dofter, ljud m.m. En personal beskriver andra möjligheter till sinnesstimulering:

*Kan vi inte gå ut och känna på snön, brukar jag ta in en näve från fönsterblecket, så de kan få känna hur det känns.....kanske krama en snöboll.*

Hon är ett exempel på att om viljan och förmågan finns går det att ta vara på ögonblickssituationer, som gör skillnad i vardagen och påminna om vad som finns utanför. På samma sätt kan vårdaren, enligt en annan undersköterska, plocka in blommor till någon som inte kan komma ut och på så vis ”ta in sommaren inomhus”. Personal som ser utemiljöns miljöerbjudanden har också lättare att stimulera och motivera de boende att vistas utomhus.

### ***Stolthet och lust smittar av sig***

Personalen vid äldreboendet tycker de har en fin utemiljö. De kommenterar ofta vad som händer utanför fönstret och det diskuteras vad man kan hitta på för aktiviteter. De är stolta över sin trädgård och uppskattar trädgårdsmästarnas arbete och feriearbetare, som på sommaren möjliggör uteaktiviteter för de boende. Men det uttrycks också från somliga en frustration att man är så nära fantastiska möjligheter till utevistelse, men kan inte ta vara på detta på grund av tidsbrist. Kollegor påverkar varandra att vilja gå ut. Genom att synliggöra möjligheten att gå ut inspirerar de varandra. Det berättas också att det händer att när en personal varit ute med boende och ändå har ytterkläder på sig kan han/hon ta en extra sväng med ytterligare boende, som visar intresse att gå ut. Men någon uttrycker att hon ogärna lämnar ifrån sig uppgiften att gå ut till en kollega, även om man betonar hur viktigt det är för alla att komma ut.

### ***Chans till egen återhämtning***

Somliga har förstått att dra nytta av utevistelse för egen del. Det visar en personal, som säger:

*Det är avkopplande för mig också. Det ger mig energi och styrka i mitt jobb...[...] och det blir det där....vad ska man säga, spontana samtalet. Man kan titta på en fågel eller sten eller lyssna på nåt. Det händer ju alltid nåt ute.*

Parallellt med egen återhämtning drar de nytta av miljön som ingång till samtal och kontakt med de äldre. Om man känner att man själv har behov av lite frisk luft, kan man ”legalisera” det genom att man går ut med en boende. Däremot är det få som på egna raster går ut. Orsaken är att man endast har 30 min lunchrast och då hinner man inte både äta och gå ut, särskilt inte vintertid när man behöver klä på sig och byta skor. Det händer att personalen inte själva hinner ta rast. Några förklarar det med att de är kulturombud eller har andra uppdrag och det är alltid så mycket som ska ordnas; telefonsamtal som ska ringas eller skrivjobb som ska göras. En annan orsak till att man inte tar rast är att man är underbemannad för att det saknas vikarie när personal är frånvarande p.g.a. sjukdom eller annat uppdrag. Några som kommer ut korta stunder är rökarna, som måste gå till en särskild plats utanför trädgården för att röka. Men andelen rökare är inte så stor bland personalen och en kvinna berättar att många slutat. Eftersom det är mycket gående i arbetet väljer man kanske att sitta ner och vila på balkongen, gärna i solen, när man har rast, istället för att ta en egen promenad, säger en av vårdarna.

## Organisationen och ledningens roll

För att en verksamhet ska fungera krävs en organisation med tydlig målsättning samt en ledning som styr arbetet i den riktning man önskar, i detta fall en salutogen omsorg.

### ***Värdegrund, målsättning och utemiljön i verksamhetsplanen***

Verksamhetens värdegrund utgår från Antonovskys salutogena teorier, med komponenterna meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet, för att de boende ska uppleva en känsla av sammanhang. Boendes delaktighet i hur omsorgen ska utformas styrs av individuella genomförandeplaner. Här kan önskemål och behov av utevistelse ingå under rubriken ”välbefinnande”. Det finns ingen specifik skrivning om utevistelse. Hur planerna formuleras utifrån fasta rubriker är vårdpersonalens ansvar. Då det är undersköterskorna som, i samråd med de boende, formulerar genomförandeplanerna har de möjlighet att styra vilken vikt man lägger vid den boendes önskan att få vistas utomhus. För att undvika egen stress, väljer man att skriva ”Karl tycker om utevistelse” istället för att skriva hur ofta Karl vill/bör komma ut.

Ett av flera prioriterade områden i verksamhetsplanen är *”den goda miljön”*, varav utemiljön i form av trädgård är en viktig del. Anställda trädgårdsmästare ansvarar för skötseln och har även trädgårdsaktiviteter för de boende. Man arbetar mot målet; *”Trädgårdarna ska vara en naturlig del av de boendes och medarbetarnas vardag”* (cit. verksamhetsplanen). Ett led i detta är att förlägga olika aktiviteter ute i trädgården. Under sommarhalvåret ser man trädgårdsmästarna arbeta ute vilket väcker nyfikenhet bland de boende. Men trädgårdsmästarna upplever att många boende inte kommer längre än till balkongerna, varifrån de uttrycker sin uppskattning för deras arbete. På sommaren har också anställda feriearbetare olika utomhusaktiviteter här. Vinterhalvåret krävs det mer av särskilda ”happenings” för att locka ut de boende. Än har man inte nått dithän att trädgården är en naturlig del av vardagen utom möjligtvis utsikten från vissa fönster, som kan skapa samtalsämnen.

### ***Schemaläggning och bemanning***

Att schemalägga utevistelse för de boende har man tidigare provat. En ledningsfråga är om man ska detaljstyra vårdpersonalens arbetsuppgifter, en mera uppgiftsorienterad modell, eller få personalen att spontant ”fånga ögonblicket” och själva styra arbetsuppgifterna. Här råder det delade meningar. Själva schemaläggningen var tidskrävande och enhetscheferna gör idag andra prioriteringar, säger en av cheferna.

Uppfattningen bland vårdpersonalen varierar huruvida man tycker att schemalagd utevistelse fungerar. Många tycker det är bra, dels för att det ska räknas som en arbetsuppgift, dels för att synliggöra i bemanningen behoven av personal. Men det är svårt att följa schemat, då det hela tiden dyker upp saker som spräcker planeringen, menar man. Idag bestämmer man oftast på morgonen samma dag, vem som eventuellt ska gå ut med boende. Om man vill göra större utflykter, vilka uppskattas av boende och personal, krävs noggrann planering och samordning.

Bemanningsfrågan på äldreboenden i allmänhet är alltid en svår uppgift att lösa. På detta boende är underbemanning p.g.a. olika orsaker ofta ett hinder för utevistelse under vanliga dagar. Vikarier saknas vid frånvaro eller ordinarie personal är upptagna med olika uppgifter. Man arbetar med att hitta modeller för att lösa bemanningsfrågan och har också infört ett system där man delar in de boende i mindre ansvarsgrupper för vårdpersonalen. Tidpunkten för



kvällsmaten har senarelagts för att ge mer utrymme för andra aktiviteter på eftermiddagen. En enhet har också utökat bemanningen.

### **Aktiviteter och ekonomi**

Kulturaktiviteter och studiecirklar är en viktig del i verksamheten, som ett led i den salutogena omsorgen. Målsättning är att dagarna ska fyllas med meningsfulla händelser, enligt ledningen. Aktiviteterna, som man medvetet, försöker att förlägga utomhus, marknadsförs via affischering, nyhetsbrev till både boende och personal. Nyhetsbreven präglas av påminnelser om årstidsskiftningar i utemiljön, väder och pryds ofta av bilder med naturanknytning, beskriver en av cheferna. Vårdpersonalen har särskilda kompetens- och ansvars-områden då de är t.ex. kulturombud, kostombud, dokumentationsombud, teknikombud etc. Ledningens målsättning är att alla ska ha ombudsuppdrag.

Genom att t.ex. vara kulturombud ökar delaktigheten i verksamhetens innehåll och personalen visar stort engagemang i de olika aktiviteterna, trots att det kräver större arbetsinsats och mera planering. Cheferna vill uppmuntra initiativ och delaktighet från personalen, när det gäller aktiviteter och stöttar genom att lösa vikariefrågan vid t.ex. utflykter. Vill man hyra en buss för att åka till havet ordnar man det, utan att personalen ska behöva tänka på ekonomin. Att personalen tycker de får gehör för sina förslag till aktiviteter bekräftas av en undersköterska som säger:

*....har man nån idé, för jag är själv kulturombud, då kan jag föra fram det. Så det är väldigt öppet så. De (ledningen) är väldigt öppna för idéer[...]Det är liksom aldrig några hinder. Och dom sätter in vikarier om vi vill.*

När det gäller ekonomin tycker ledningen att vårdpersonalen inte ska behöva tänka på hur ekonomin ska lösas, då det är en ledningsfråga. En av cheferna betonar detta:

*Det är chefernas problem att lösa ekonomin, inte vårdpersonalens. Deras uppgift är att de boende ska få god omsorg bland annat genom att få möjlighet att komma ut.*

I samtalen framgår att personalen har en känsla att det finns pengar, vilket genererar motivation och kreativitet i arbetet även utomhus. Denna känsla av att både ekonomiska och sociala resurser finns ökar hanterbarheten för personalen att ge verksamheten ett meningsfullt innehåll.

### **Chefernas påverkan**

Chefernas roll är att stötta och vägleda personalen i planering av arbetsuppgifterna, schemaläggning, vikarieanskaffning och föra dialog kring utevistelse för de boende, menar de intervjuade cheferna. Enhetscheferna är placerade nära sina boendeenheter och får ibland rycka in och t.ex. hjälpa vårdpersonalen att transportera någon till en aktivitet, om det kör ihop sig. Cheferna tycker det är viktigt att synas i verksamheten, säger att de inte själva är ute så ofta med boende, men kanske möter dem i trädgården sommartid när de äter lunch ute. En av enhetscheferna planerar att ha medarbetarsamtal ute i parken, genom ”gå-möte”. Genom att hon visar på möjligheten att själv använda parken för sina samtal, kan detta leda till att vårdaren i sin tur gör samma sak med de boende, menar hon. Även utomhusmöte med boende kan före-

komma, berättar en annan chef. Uttalade tankar att använda utomhusmiljön i sådana sammanhang finns i ledningen. Studien visar inte i vilken omfattning detta verkligen sker.

## DISKUSSION

Det sker ett samspel mellan individen och den fysiska och sociala miljön. De boende och även personalen uppfattar vilka miljöerbjudanden som finns. Vid det här boendet finns varierande möjligheter i den fysiska miljön. Utomhus kan olika platser och föremål stimulera till olika aktiviteter. Hur de boende förhåller sig till miljön beror, enligt Gibsons teori om miljöerbjudanden, bl.a. på individernas tidigare minnen och erfarenheter. Studien bekräftar att vanor och tidigare erfarenheter påverkar om de äldre vill komma ut och också vad de vill göra. De har en förståelse för hur miljön kan användas och ser också en mening i aktiviteterna. Även den sociala miljön påverkar och här spelar personalen och övriga boende en viktig roll.

### Vad är tillgänglighet i praktiken?

Hur stor roll spelar lokaliseringen? En del tillfrågade beskriver att de som finns i markplan är mer benägna att gå ut. Den här studien visar att avståndet både på höjden och på längden påverkar användandet av utemiljön. Därmed inte sagt att det är självklart att de som bor eller arbetar i höghuset, som ligger längst bort från trädgård och park, alltid har svårare att komma ut, och därför använder utemiljön mera sällan. Det är uppenbart att det här också handlar mycket om attityd hos boende och personal. De som är positiva till utevistelse ser inte läget som något problem. För dem som däremot har ett visst motstånd kanske upptagna eller långsamma hissar blir ett skäl att inte gå ut, då detta upplevs som ett hinder. Till viss del kan man kanske förstå att, i den tidspressade vardagen, kan väntan på eller i en hiss kännas störande. För dem som befinner sig ett antal våningar upp kanske också känslan, av att man är så långt från marken och den faktiska utemiljön, påverkar rent psykologiskt. Utevistelse känns mer avlägset än det faktiskt är.

Studien visar inga entydiga skillnader mellan enheterna. För att få ett svar på vad som är orsak till olika förhållningssätt hade krävts en mer omfattande studie och kartläggning över de olika våningarna och enheterna med hänsyn till många olika aspekter. Faktorer som t.ex. personalens arbetsbelastning och inställning till utevistelse, boendes fysiska och mentala status och attityd kan påverka. Denna studie är inte tillräckligt djup för att dra fullständiga slutsatser beträffande lokaliseringens betydelse vid det här specifika boendet, utan kanske snarare leder till vidare reflektioner kring hur man hanterar situationen.

Beroende på den egna förmågan förhåller sig de boende olika till sin utemiljö. De som kan hantera svårare situationer och t.ex. övervinna fysiska och sociala hinder i miljön tar sig, själva eller med assistans, längre bort från boendet. För andra som har problem med begripligheten i hur man kan använda utemiljön är det fullt tillräckligt att bara sitta på en bänk och uppleva vad som händer i ett hörn av trädgården. Meningsfullheten och begripligheten både i den fysiska miljön och i det sociala sammanhanget styr motivationen i det de gör och påverkar i förlängningen de boendes känsla av sammanhang (KASAM).

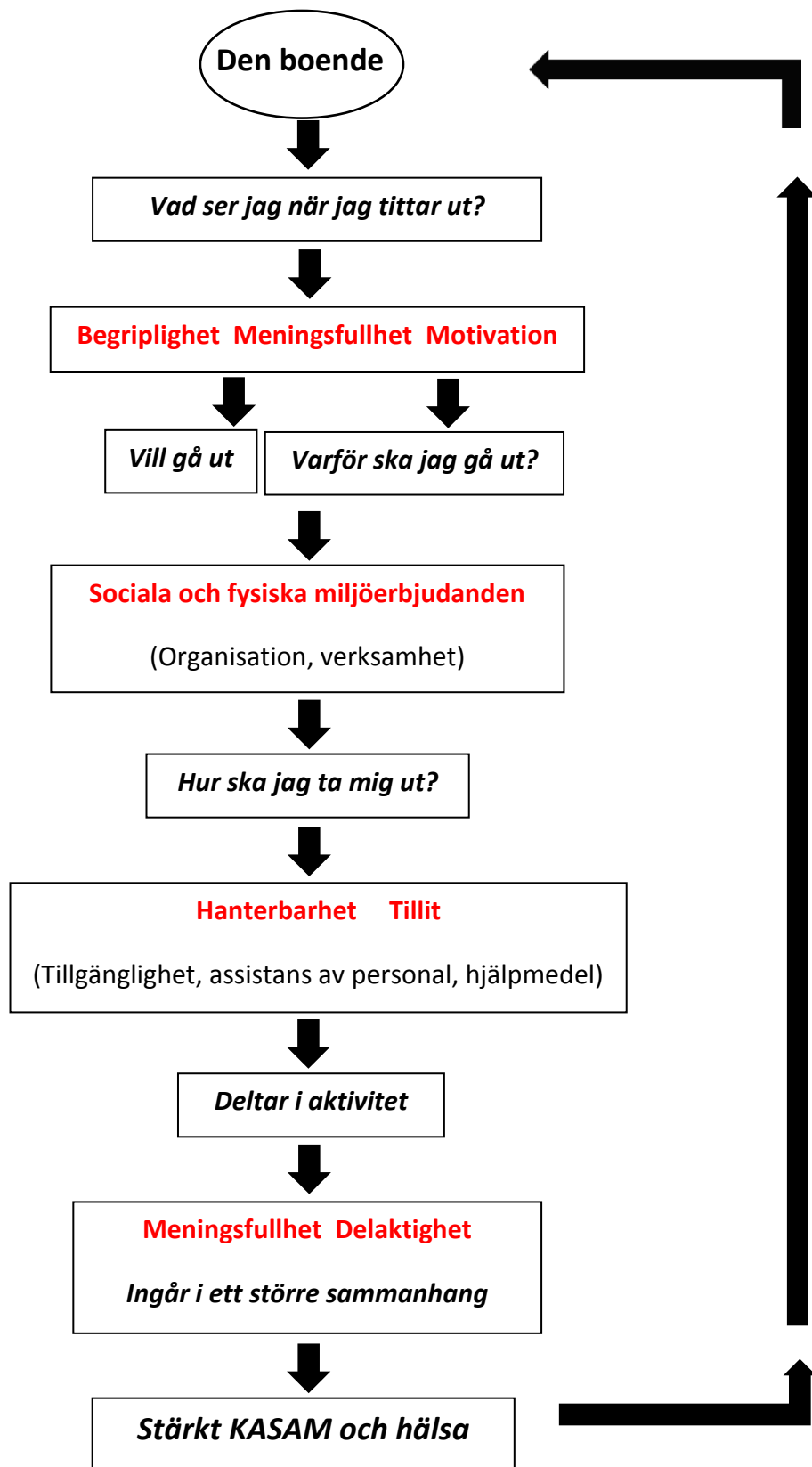
## Känsla av sammanhang på olika plan

Verksamheten erbjuder ett utbud av aktiviteter för både kropp och intellekt. Det är en uttalad medveten strategi att om möjligt förlägga aktiviteterna utomhus, för att de boende på ett naturligt sätt ska ta sig ut, då det ibland finns ett visst motstånd. Det berättas att många äldre inte ser någon mening med att gå ut. Det kan kännas mer motiverat att gå ut om man har ett mål, t.ex. att tillsammans med andra dricka kaffe, äta en våffla eller gå på stickkafé. Den salutogena vården och omsorgen bygger på det friska för att behålla hälsan. Det sociala sammanhanget är här en viktig byggsten. Både aktiviteterna och miljöns utformning präglas av KASAM-begreppet.

Känsla av sammanhang bygger på meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (Antonovsky 2005). Antonovsky, som myntade begreppet, menar att meningsfullheten och motivationen i arbetet får vi genom att känna stolthet och frihet att bestämma över vår situation. En känsla av delaktighet hos personalen skapas genom att de på olika sätt påverkar aktivitetsinnehållet i form av studiecirkel och andra kulturhändelser. Kulturombuden inspireras och får energi av sitt uppdrag, uppfattar begripligheten och kan själva påverka strukturen samt kan hantera situationer i arbetet, inte minst genom samarbete med kollegor och boende. Att man t.ex. har en känsla av att det finns resurser, sociala, ekonomiska och organisatoriska och en ledning som stödjer initiativ, gör att man inte känner sig maktlös. Men den personal som upplever stress, tidsbrist och överbelastning känner sig förmodligen inte lika delaktiga i verksamheten. Eller är det så att de som är kvar på avdelningarna får mer att göra, när deras kollegor är engagerade i kulturaktiviteter på annat håll? Begripligheten i varför man ska använda sig av utemiljön ökar genom utbildning om utevistelsens hälsoeffekter och information om olika miljöerbjudanden i utemiljön. Genom schemaläggning av utevistelse signaleras också vikten av denna.

De boendes känsla av sammanhang är enligt de salutogena teorierna förutsättningen för god hälsa. De är en del i ett större sammanhang och här sker ett samspel mellan boende, personal, organisation, den fysiska och den sociala miljön. Förenklat kan man beskriva det med hjälp av figur 12 på nästa sida:

Den boende iakttar utemiljön genom sitt fönster, tolkar det han ser, blir nyfiken och får lust eller har behov av att komma ut. Erbjuder miljön något, som motiverar att han går ut? Nästa steg är hur han ska ta sig ut. Han behöver resurser i form av personal, egen fysik och ev. hjälpmedel för att hantera situationen. När han väl kommit ut möjliggör verksamheten/organisationen miljöerbjudanden i form av social gemenskap eller användningsmöjligheter i utemiljöns utformning. Den boende upplever att han är en del i ett större sammanhang och stärker sitt KASAM och därmed sin egen hälsa.



Figur 12. Sociala och fysiska miljöerbjudanden bidrar till ett ökat KASAM hos den boende genom meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet både i den sociala och i den fysiska miljön.

## Elefanter i trädgården som lockbete

Sverige har ett klimat och väderlekstyper som inte alltid lockar till utevistelse. Men man kan förhålla sig på olika sätt och inte se dåligt väder eller en mörk årstid som hinder att gå ut.

Även vintertid kan man ordna aktiviteter utomhus för att skapa motivation. Vid detta äldreboende erbjuds många aktiviteter både utomhus och inomhus. Men aktiviteterna är personalberoende, kräver både planering och personalresurser för genomförande. Hur uppmuntrar man de äldres egna initiativ och lust? Det krävs även här att det finns personal till hands, som möter de boendes egna behov, när en önskan uppstår.

I den här studien har konstaterats att det krävs vissa ”triggers” för att locka ut de boende, när den egna motivationen tryter. Man kan också fråga sig hur långt man ska sträcka sig för att hela tiden hitta på nya attraktiva lockbeten för de äldre. Vid ett tillfälle, när en cirkus fanns i närheten, bjöd uppfinningsrik personal in elefanter till trädgården. Då lyckades man, enligt personal, fylla både balkonger och trädgården med boende, som ville se vad som försiggick. Här framgår inte vad som bland de boende uppfattades som attraktivt i händelsen. Man kan förmoda att det var det ovanliga som fascinerade. Att gå så långt, i sin strävan att motivera de äldre att gå ut, är kanske väl ambitiöst. För att motivera och inspirera till egna initiativ och att känna egen lust att vilja komma ut krävs andra insatser.

## Hästräfsa på ängskullen och det sociala samspelet

Både trädgården och parken erbjuder många användningsmöjligheter, utformade för att stimulera brukarna. De boende ska uppleva en förståelse och mening med miljön. Deras tidigare erfarenheter och minnen är vägledande i hur de ska förhålla sig till platser och föremål. Vid det här boendet har man placerat en gammal hästräfsa i trädgården (Figur 13), för att väcka minnen eller inspirera till samtalsämnen. Gibson menar att vi uppfattar miljön holistiskt i meningsfulla enheter (Bell et al, 2001). Frågan är om de äldre ser någon mening i att detta arbetsredskap står där utan att någon använder det annat än som samtalsämne. Men å andra sidan kanske hästräfsan ändå fyller en funktion i sammanhanget - att väcka minnen.



*Figur 13. Hästräfsa i trädgården, begripligt, meningsfullt eller bara för att väcka minnen?*

Det sociala samspelet påverkar vilken kultur som utvecklas och ger också en vägledning i hur vi kan använda miljön (Good 2007). I trädgården vid det här boendet finns t.ex. en variation av sittmöjligheter; i grupp, enskilt, sol, skugga, med eller utan bord, under tak, med värme etc. Genom att komma ut och se hur andra utnyttjar möjligheterna stimuleras man att själv interagera både med den fysiska och med den sociala miljön. Valmöjligheter erbjuds. Personalens roll är viktig eftersom de ofta är länken mellan den boende och hans/hennes möjlighet att tillgodogöra sig utemiljön. Det är i dessa, som Qvarsell uttrycker det; ” mellanrum mellan individer/individer och individer/miljö”, som möjligheterna skapas (Qvarsell 1996).

### **Balkongerna mitt emellan ute och inne**

Både personal och boende framhåller att balkonger och uteterrasser är en tillgång. De skapar närhet till utemiljön, man behöver inte förflytta sig från huset för att komma ut. Man kan sitta på en inglasad balkong, nära naturen, eller stå på en öppen balkong och känna vinden och lukter av trädgården och parken. Denna resurs kan vara både en möjlighet och ett hinder att komma ut. Möjligheten är uppenbar. Det kan också vara ett hinder att komma utomhus ”på riktigt”. Varför göra sig besvär och ta hissen ner i trädgården, när man kan sitta på balkongen och titta på den? Uppfattningen att de äldre under sommarhalvåret inte kommer längre än till balkongerna bekräftas av trädgårdsmästarna, som befinner sig utomhus och har kontakt med många boende endast via balkongen. Hade man ansträngt sig mera att komma ut och därmed varit mer fysiskt aktiv, om inte balkongerna funnits?

### **Trädgårdsmästarnas roll**

Vid detta äldreboende lägger man, som tidigare nämnts, stor vikt vid trädgården. Detta märks genom att man ganska nyligen anlagt en trädgård utformad just för att möta äldres behov och man har anställda trädgårdsmästare för att också sköta den. Dessutom erbjuder man planerade trädgårdsaktiviteter för de boende, vilka leds av trädgårdsmästarna. Trädgårdsmästarna syns under säsongen ute i trädgården och skulle kunna fungera som en ”trigger” för de boende att vilja gå ut och titta vad som försiggår. De uttrycker också intresse för själva omsorgen och vården, men tycker det är känsligt, hur mycket de aktivt ska försöka påverka de boende och vårdpersonalen att använda utemiljön. Ibland bjuder de in, (eller snarare ut), till trädgårdsaktiviteter för både boende och personal, t.ex. sådd och plantering av olika slag.

För att syftet att integrera trädgården i verksamheten ska nås är det viktigt att rollfördelning och arbetsbeskrivning för personalen är tydlig. En detalj som organisationstillhörighet kan spela stor roll, för utvecklandet av uteaktiviteter. Från början tillhörde trädgårdsmästarna enheten för fastighet, sedan enheten för kultur-rehab (Arvidsson & Carlsson 2010) och nu åter enheten för fastighet. Organisationstillhörighet spelar roll när det gäller samarbetet mellan trädgårdsmästarna och omsorgspersonalen och integreringen av utemiljön i vården. Man kan tänka sig att en viss osäkerhet uppstår för en trädgårdsmästare: Dels ansvarar man för skötsel av den fysiska utemiljön, dels är man en del i vården, men organisatoriskt tillhör man bara den ena enheten, i det här fallet fastighetsenheten. Det kan vara svårt att veta hur man ska förhålla sig i de olika rollerna och en osäkerhet att gå in i någon annans ansvarsområde uttrycks också. Inrutade organisationsmodeller kan bli ett hinder, när man istället borde se holistiskt på verksamhetens olika delar.

## Kunskap, utvecklingsarbete och styrmedel

En liten detalj, som hur man ställer frågan till en boende, kan vara avgörande för om de äldre kommer ut eller inte. Ett exempel är undersköterskan som fick med sig den 97-åriga damen ut, trots att det var kallt. Frågan *"Vill du följa med mig ut på en liten promenad?"* är mera inbjudande än; *"Vill du gå ut idag?"*. Den första frågan uttrycker en gemenskap mellan boende och personal, man gör något tillsammans och man har ett mål (att promenera). Den andra frågan innebär att det endast handlar om den tillfrågades vilja. Den boende kan känna att, om hon/han säger ja, kan det innebära att personalen besväras med ytterligare en arbetsuppgift i raden av andra, om hon/han måste följa med ut. Därför blir svaret nej. Här handlar det om att *som man frågar får man svar*. Vissa personer har naturligt den här pedagogiska färdigheten, medan andra behöver uppmärksammas på olika sätt att ställa frågor och inspirera de äldre.

För att utveckla utevistelsens möjliggörande krävs också att personal, får utbildning i hälsoeffekterna av utevistelse för äldre, för att ytterligare motiveras i sitt arbete. Att det är kontinuitet i informationen om vilka miljöerbjudanden som finns, och vilka möjligheter som erbjuds att få en meningsfull utevistelse, är också angeläget, särskilt som personalgruppen ändras. Den interna informationen angående aktuella aktiviteter eller påminnelse om vad som finns utanför är viktig.

Om man vid ett äldreboende ser utevistelse som ett sätt att bibehålla hälsa och livskvalitet och en del i den salutogena omsorgen är det ledningens uppgift att möjliggöra det. Schemalagda uteaktiviteter diskuteras och har prövats. Att ge möjlighet till de boende, som önskar att komma ut, kan ses som en arbetsuppgift, som ska uppfyllas, likaväl som andra arbetsuppgifter. Man kan styra detta genom schemaläggning och får då en uppgiftsorienterad verksamhet. För en del personal är det en trygghet; jag vet vad som förväntas av mig. För andra blir det ett stressmoment, om man inte samtidigt får förutsättningar i form av tid och tillräcklig bemanning på avdelningarna. Vissa förespråkare av Antonovskys salutogena omsorgsteorier kritiserar en uppgiftsorienterad vård som t.ex. bygger på Maslows behovstrappa, där mat, hygien, tvätt m.m. prioriteras före samhörighet och självförverkligande (Westlund & Sjöberg 2005). Vilken inriktning vill man ha? Antingen schemalägger man och då blir det en uppgiftsorienterad variant, eller så ger man vårdpersonalen frihet och ansvar att prioritera arbetsuppgifterna. Utan schemaläggning innebär det stora skillnader mellan enheterna. Vilka boende som får möjlighet att komma ut beror på vem som arbetar på just den avdelningen. Den uteorienterade personalen lyckas, eller ser till att "fånga tillfället" när det uppstår en lucka i arbetet. Andra känner trygghet i att hålla sig till fasta rutiner genom schemalagda arbetsuppgifter.

Idag kan vårdpersonalen påverka de boendes möjlighet till utevistelse, genom genomförandeplanerna, som formuleras av ansvarig undersköterska i samråd med den boende. Den boendes önskemål ska vara vägledande. Skriver man i planen att han/hon "vill komma ut varje dag", har man det att förhålla sig till. Detta kan jämföras med formuleringen "tycker om att vara ute", som inte ställer några krav hur ofta detta ska ske. Ska genomförandeplanerna vara ett dokument att arbeta utifrån är det angeläget att de formuleras på ett tydligt sätt och inte ge utrymme för personalens tolkningar eller intressen. Kanske är det så att boende inte alls tycker



det är angeläget att komma ut. Då får man givetvis respektera det också. Hur genomförandeplanerna används är ytterst en ledningsfråga, liksom vilket utrymme utevistelse har i verksamhetsplanen. Utveckling av användningen av utemiljön vilar till stor del på ledningen, likaså att det finns en kontinuitet i utevistelse för de äldre. Detta kan ske genom fortlöpande utbildning av personalen, levande diskussioner i ämnet och utvärdering av verksamheten.

I artikeln ”Lagstifta utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar!” betonar Grahn och Bengtsson vikten av utevistelse (Grahn & Bengtsson 2005). De menar att enda sättet att öka möjligheterna för äldres rätt att komma ut är genom lagstiftning. Det ligger mycket sanning i att det krävs politiska beslut och lagstiftning för att få till förändringar. Ett parallell exempel finns i den senaste skollagen (SFS 2010:800), som säger att elever med särskilda behov ska ha rätt till extra stöd. Först när detta blev lagstadgat har berörda instanser tvingats anpassa sina verksamheter och vidta stödåtgärder. På samma sätt skulle äldre, om det funnits en lag, kunna hävda sin rätt att få komma ut. Önskvärt är att man inte ska behöva driva frågan till lagstiftning, men något måste göras för att få till förbättring på området.

## KONKLUSIONER

Syftet med den här studien var att svara på frågan vilka möjligheterna och hindren är för de boende att tillgodogöra sig sin utemiljö vid äldreboendet. Frågan är inte självklar att besvara eftersom det är många faktorer som direkt och indirekt styr. Vissa tydliga samband har dock utkristalliserats under studien.

### Vilka möjligheter finns?

Den första och viktigaste förutsättningen för de boendes möjlighet till utevistelse är att det faktiskt finns en utemiljö. I det här fallet erbjuder utemiljön närhet, tillgänglighet, fascination, estetisk och funktionell utformning med många miljöerbjudanden. En del boende har en tidigare relation till området. Även om man inte har det finns goda förutsättningar att se strukturen, känna sig delaktig i ett större sammanhang, både med kopplingar till allmänheten i stadslivet eller till naturen i form av trädgården och parken. Utsikten från boendet stimulerar lusten att vilja gå ut.

Både boende och personal ser utevistelse som ett medel till välbefinnande. Personalen spelar en viktig roll, särskilt för de boende som är beroende av assistans för att kunna komma ut. Genom egen attityd, förmåga att styra egna arbetsuppgifter, formulera genomförandeplaner, påverka och samarbeta med kollegor, kan personalen stimulera och möjliggöra utevistelse för sina boende.

Verksamhetens organisation och målsättning vilar på den salutogena inriktningen, som också framhåller vikten av en god miljö, både ute och inne, och med ett rikt utbud av aktiviteter för att ge en meningsfull tillvaro. Genom verksamhetsplan och individuella genomförandeplaner har man möjlighet att styra förutsättningarna för utevistelse. Andra styrmedel, som ledningen kan använda sig av, är schemaläggning, bemanning, stöttning/ledning av personal och fördel-

ning/prioritering av arbetsuppgifter. Genom att anlägga, underhålla och utveckla miljöerna t.ex. trädgården och erbjuda meningsfulla aktiviteter ges signaler till både boende och personal att detta är viktiga faktorer i verksamheten. Vårdpersonalens ansvar och delaktighet i aktivitetsutbudet, som styrs mot ökad utevistelse, påverkar arbetsklimatet positivt, vilket i sin tur stimulerar de boende. Enhetschefernas lokalisering i direkt anslutning till de boende och vårdpersonalen underlättar i vardagen för möjligheten att samordna uteaktiviteter.

### **Vilka hinder finns?**

Väder och årstid är en tydlig påverkansfaktor när det gäller utevistelse. En lång mörk årstid samt regn, snö, kyla och blåst är hinder att komma ut.

Detaljer i den fysiska miljön påverkar negativt. Några exempel är; höga trottoarkanter till och i parken, avsaknaden av markiser på balkongerna, dåligt fungerande infravärme på balkonger, hissproblem i höghuset, lokaliseringen av personalens omklädningsrum i källaren.

Den boendes egen attityd spelar roll, antingen det handlar om att inte vilja besvära personalen, inte ha egen lust eller att inte skapa sig vanor. Det kan också handla om att fortsätta tidigare livsmönster att inte vara attraherad av att vara utomhus. Rörelsehinder, smärta och utrustning (kläder, skor, rullstol, m.m.) är andra faktorer som hindrar. Demensproblematiken med t.ex. oro, depression, upplevd kyla och risk att komma vilse är andra svårigheter.

Den stora nöten att knäcka är tiden. Personalens tidsbrist p.g.a. underbemanning, krävande omvårdnadsarbete, kulturaktiviteter eller andra arbetsuppgifter anges ofta som skäl till att de boende inte får tillräcklig assistans att komma ut eller på annat sätt tillgodogöra sig utemiljön. Otydlighet i uppdragets innebörd för vårdpersonalen kan skapa osäkerhet i hur man ska prioritera utevistelse mot andra arbetsuppgifter. Genomförandeplaner med otydliga formuleringar ger inte heller vägledning i hur man ska förhålla sig till den boendes intresse att komma ut. Schemaläggning av utevistelse, som man tycker har fungerat bra, är tidskrävande. Planering och samordning inom det egna arbetslaget tar tid från andra uppgifter. Vikarieanskaffning tar tid och kostar pengar. När det gäller bemanningsfrågan har ledning och vårdpersonal inte samma uppfattning om huruvida man har tillräckligt med personalresurser och hur vikarieanskaffning fungerar.

### **Vidare utveckling och forskning**

De viktigaste förutsättningarna för att de boende ska kunna tillgodogöra sig utemiljön är att det finns en tydlig målsättning i verksamheten, en ledning som fullt ut stödjer och skapar förutsättningar både fysiska, sociala och ekonomiska samt en personal som drar åt samma håll i frågan. Vid detta äldreboende finns flera av dessa förutsättningar och man har kommit en bra bit på väg, men det är fortfarande en bit kvar till målet att "utemiljön ska vara en naturlig del av vardagen".

Vi kan konstatera att hälsoeffekterna är många och vinsterna stora om utevistelse integreras i äldreboenden. Genom denna studie har jag velat gå ett steg till och undersöka olika aspekter som påverkar användandet av utemiljön. En grupp, som inte ingått i min studie är sjukskö-

terskor och läkare, som ansvarar för den rent medicinska vården. Det hade varit intressant att även studera denna grupp för att undersöka inställning till och samband mellan utevistelse och medicinering. Min förhoppning är att mitt arbete ska stimulera dem som arbetar vid äldreboenden och styrande att vidareutveckla ämnet och därmed öka välbefinnandet för en växande del av vår befolkning.

## REFERENSER:

- Adevi, A. & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, (12), ss. 230–237.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur. Citerat ur Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Fransisco: Jossey-Bass, s.127.
- Arvidsson, G. & Carlsson, G. (2010). *Lust till livet*. Göteborg: Tre Stiftelser.
- Bell, P.A., Greene, T.C., Fischer, J.D. & Baum, A. (2001). *Environmental psychology*. Orlando: Harcourt College Publishers.
- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Statens folkhälsoinstitut 2003:60.
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2005). Outdoor environments at three nursing homes: Focus group interviews with staff. *Journal of Housing for the Elderly*. 19(3), ss. 49-69.
- Berglund, M. (2013). *Verksamhetsplan*. Göteborg: Tre Stiftelser.
- Berleen, G. (2003). *Bättre hälsa hos äldre!* FHI rapport 2003:41. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.  
<http://www.uddevalla.se/download/18.6da8b43c10bdb842e78800022886/B%C3%A4ttre+h%C3%A4lsa+hos+%C3%A4ldre.pdf> [2014.04.14]
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 2:2 Malmö: Liber AB.
- Dewey J. (1938). *Logic: The theory of inquiry*. New York: Holt.
- Fors, E. & Löf, A.M. (2003). *Hur utbildning av vårdpersonal påverkar äldres utevistelse på särskilt boende. Utevistelsens hälsoförmående effekter på människan*. FoU-rapport 2003:9. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Gibson, J.J. (1979). *An ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Good, J. M.M. (2007). The affordances for social psychology of the ecological approach to social knowing. *Theory & Psychology* 2007, 17(2), ss. 265-295.  
<http://tap.sagepub.com/content/17/2/265.full.pdf+html> [2014.03.21]
- Grahn, P. & Bengtsson, A. (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I G. Blücher & G. Graninger (red.), *Den omvända ålderspyramiden*. Vadstena: Stiftelsen Vadstena Forum. ss. 111-154. <http://www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/is003-contents.pdf> [2014.04.05]
- Hartig, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer. I Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With People in mind. Design and management of everyday nature*. Washington, D.C.: Island Press.
- Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur, s.221-223.

Küller, M. & Küller, R. (1994). *Stadens grönska äldres utevistelse och hälsa*. Stockholm: Bygghälsorådet, 1994:24. [http://www.lth.se/fileadmin/byggnadsmaterial/BFR-publ/BFR\\_1994-R24.pdf](http://www.lth.se/fileadmin/byggnadsmaterial/BFR-publ/BFR_1994-R24.pdf) [2014.03.31]

Moore, R. C. & Cosco, N. G. (2007). What makes a park inclusive and universally designed? I Ward Thompson, C. & Travlou, P. (red.) *Open space people space*. Oxon: Taylor and Francis.

Ottosson, J. & Grahn, P. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: Med ögon känsliga för grönt*. Alnarp: Movium

Qvarsell, B. (1996). Socialpedagogik, kulturpedagogik och mänsklig utveckling. I Qvarsell (red.), *Pedagogik och mänsklig utveckling. En antologi från utvecklingspsykologiska seminarier*, Skriftserien nr 50, ss. 71-92, Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet.

SFS 2010:800. *Skollagen*. 3 kap. § 3, 7-12. Stockholm: Justitiedepartementet [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollag-2010800\\_sfs-2010-800/?bet=2010:800#K3](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollag-2010800_sfs-2010-800/?bet=2010:800#K3) [2014.04.20]

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of therapeutic horticulture*, (13), ss. 60-69.

Söderström, M. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Naturvårdsverket: Rapport 2011:6407.

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, Vol. 224, ss. 420-421.

Ulrich, R. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. I Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (red.), *Healing gardens, therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley & Sons, ss. 27-86.

Westlund, P. & Sjöberg, A. (2005). *Antonovsky inte Maslow*. Solna: Fortbildningsförlaget.

Westlund, P. & Sjöberg, A. (2008). *Planera för mirakel, arbeta salutogent, stärk KASAM*. Solna: Fortbildning i Stockholm AB.

Foto: Agnetha Rosander 2014

# BILAGOR

## Bilaga 1: Intervjuguide boende

Jag går en utbildning i miljöpsykologi vid SLU Alnarp och gör ett examensarbete som handlar om utevistelse vid äldreboende. Därför är jag intresserad av att intervjua dig, eftersom du har en massa kunskap som kan hjälpa mig i mina studier. Jag kommer att spela in intervjun, för att jag ska kunna gå tillbaka och lyssna när jag analyserar. I min uppsats kommer inga namn varken på de intervjuade eller på boendet att finnas med. Är detta ok för dig?

### Bakgrund/allmänt/utevistelse

1. Hur länge har du bott här?
2. Vad tänker du när jag säger: "utevistelse vid det här boendet"?
3. Hur skulle du beskriva **miljön inomhus** här?
4. Hur skulle du beskriva **utemiljön** och möjligheten att använda den här?
5. På vilket sätt kan du dra nytta av omgivningarna här?( affordance)
6. A. När var du ute senast?  
B. Hade du sällskap av någon? Vem?  
C. Vart gick du då?  
D. Vad gjorde du?
7. Hur ofta händer det att du går ut?  
varje dag                      en gång i veckan                      en gång i månaden                      aldrig

### Attityd

8. Vad tycker du om att vara ute?
9. Skulle du vilja vara ute oftare?                      Varför?

### Hinder /Möjligheter

10. A. Vad är det som hindrar dig från att vara ute?  
B. Något annat? (enhetens lokalisering)
11. Vad är det som gör att du kan komma ut?
12. Försöker personalen påverka dig att gå ut? (Balkongen eller utanför huset)
13. Brukar ni prata om utemiljön (det som finns närmast utanför den här byggnaden, trädgården, parken, lekplatsen)?
14. Är det något du önskar dig, när det gäller utevistelse här?
15. Är det något annat du skulle vilja tillägga?

## Bilaga 2: Intervjuguide personal

Jag går en utbildning i miljöpsykologi vid SLU Alnarp och gör ett examensarbete som handlar om utevistelse vid äldreboende. Därför är jag intresserad av att intervjua dig, eftersom du har en massa kunskap som kan hjälpa mig i mina studier. Jag kommer att spela in intervjun, för att jag ska kunna gå tillbaka och lyssna när jag analyserar. I min uppsats kommer inga namn varken på de intervjuade eller på boendet att finnas med. Är detta ok för dig?

### Bakgrund/Allmänt/Utevistelse

1. Hur länge har du jobbat här?
2. Hur länge har du jobbat i yrket?
3. Vad tänker du när jag säger: "utevistelse vid det här äldreboendet"?
4. A. Är det några boende som går ut på egen hand?  
B. Vad gör de då?

### Tidpunkt/ När /Var/ Varför?

5. A. När var du ute senast tillsammans med någon boende?  
B. Vart gick ni då?  
C. Varför?  
D. Vad gjorde ni?
6. Hur ofta händer det att du går ut med de boende?  
varje dag      en gång i veckan      en gång i månaden      en gång om året      aldrig

### Attityd

7. Vad tycker du om att vara ute **med de boende**?
8. Skulle du vilja göra det oftare? Varför?

### Hinder tillsammans med boende

9. Vad är det som hindrar er från att gå ut? (Enhetens lokalisering)  
Något annat?

### Möjligheter tillsammans med boende

10. Vad är det som gör att ni kan gå ut? (Enhetens lokalisering)

### Egna raster / Möjligheter/ Hinder

11. A. Brukar **du själv** gå ut på dina raster?  
B. Vad gör du då?
12. Vad hindrar dig att gå ut? (enhetens lokalisering)
13. Vad möjliggör att du kan gå ut? (enhetens lokalisering)
14. Hur skulle du beskriva **utemiljön** här?
15. Hur kan man använda den? (affordance)
16. Brukar ni prata om utemiljön; (det som finns närmast utanför den här byggnaden; trädgården, parken, lekplatsen)?

17. Tror du rökning påverkar vilja/ ovilja att gå ut? (askkoppar?)
18. Är det något du önskar dig när det gäller utevistelse för de boende?
19. Är det något annat du skulle vilja tillägga?



### **Bilaga 3: Intervjuguide chefer**

Jag går en utbildning i miljöpsykologi vid SLU Alnarp och gör ett examensarbete som handlar om utevistelse vid äldreboende. Därför är jag intresserad av att intervjua dig, eftersom du har en massa kunskap som kan hjälpa mig i mina studier. Jag kommer att spela in intervjun, för att jag ska kunna gå tillbaka och lyssna när jag analyserar. I min uppsats kommer inga namn varken på de intervjuade eller på boendet att finnas med. Är detta ok för dig?

#### **Bakgrund/allmänt/utevistelse**

1. Hur länge har du jobbat här?
2. Vad tänker du spontant när jag säger: "utevistelse vid det här äldreboendet"?
3. A. Hur skulle du beskriva **utemiljön**?  
B. Tillgängligheten till den?  
C. Hur används den?

#### **Eget deltagande i utemiljön**

4. Händer det att du är ute tillsammans med de boende?  
A. Hur ofta?  
varje dag                      en gång i veckan                      en gång i månaden                      aldrig  
  
B. När var det senast?  
C. Vart gick ni då?  
D. Varför?

Om Nej: Skulle du vilja vara ute med boende/ personal?

#### **Möjligheter/Hinder för boende:**

5. Vilka aspekter påverkar de boendes möjlighet att använda utemiljön här?
6. Tycker du de boende kommer ut i önskad omfattning?

Om ja: Vad är det som möjliggör att de gör det?

Om nej: Vad är det som hindrar att de kommer ut?

7. Tror du rökning påverkar vilja/ ovilja att gå ut? (askkoppar?)

#### **Möjligheter/Hinder/ själv**

8. A. Brukar **du själv** gå ut på dina raster?  
B. Vad gör du då?
9. Vad hindrar dig att gå ut?
10. Vad gör att du kan gå ut?

#### **Utemiljön/ Attityd**

11. Brukar ni prata om utemiljön; trädgården, parken, lekplatsen?
12. Är det något du önskar dig när det gäller utevistelse för de boende?

### **Organisation/Ledning**

13. Vad kan du som chef påverka när det gäller de boendes möjlighet till utevistelse?
14. Har personalen fått någon utbildning i hälsoeffekterna av utevistelse?
15. Finns något i verksamhetsplanen som styrker ett ökat användande av utemiljön?
16. Finns något i själva organisationen som möjliggör ett ökat användande av utemiljön?
17. Hur tänker du när det gäller prioritering av olika aktiviteter för de boende inom de ekonomiska ramar ni har?
18. Vad ska personalen prioritera i sina arbetsuppgifter?
19. A. Skiljer det mycket mellan de olika enheterna i hur mycket de boende är ute?  
B. Vad beror det på tror du?
20. Är det något annat du skulle vilja tillägga? (Höra av mig/dig i efterhand)