

Attraktiva bostadsgårdar för rörelsehindrade äldre

*Aspekter i utemiljön som möjliggör och stimulerar
utevistelse och aktivitet*



Tove Renström

Titel: Attraktiva bostadsgårdar för rörelsehindrade äldre - aspekter i utemiljön som möjliggör och stimulerar utevistelse och aktivitet

Engelsk titel: Attractive Residential Yards for Disabled Elderly – Aspects of Outdoor Environment Enabling and Stimulating Outdoor Exercise and Activity

© Tove Renström

Handledare: Helena Espmark, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Anna Tandré, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Nyckelord: bostadsgård, rörelsehinder, tillgänglighet, utemiljö, äldre

Omslagsbild: Bostadsgården på Fjärdhundragatan 50-62 i Uppsala. Foto: Tove Renström 19 maj 2016.

Publiceringsår: 2016

Publiceringsort: Uppsala

Online publication of this work: <http://stud.epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Utvecklingen i Sverige går mot ett allt större antal äldre i befolkningen. Samtidigt har det under de senaste årtiondena blivit svårare att få plats på särskilda boenden för äldre. Fler bor därför kvar i ordinära boenden högre upp i åldrarna. Forskning visar att utomhusvistelse och rörelse bland äldre minskar risken för många allvarliga sjukdomar och skjuter upp behovet av vård och omsorg. Det finns därmed stora vinster på både individ- och samhällsnivå i att ta hänsyn till de äldres behov vid planering av framtidens bostadsgårdar. Syftet med denna uppsats är att mot bakgrund av det ökande antal äldre som bor i ordinära boenden sammanställa och värdera aspekter som kan göra bostadsgårdar mer tillgängliga och attraktiva för äldre med rörelsehinder. Detta görs genom att studera en specifik bostadsgård, Fjärdhundragatan 50-62 i Uppsala. I en inledande litteraturstudie identifieras aspekter som kan göra den bostadsnära utemiljön attraktivare och tillgängligare för rörelsehindrade äldre. Utifrån litteraturstudien görs en inventering av den utvalda bostadsgården där tillgängligheten och attraktiviteten för rörelsehindrade äldre bedöms. Slutligen presenteras ett program med förbättringar som kan göras på den utvalda bostadsgården. Resultatet visar att många positiva aspekter som framkommit i litteraturstudien är representerade på den studerade gården. Samtidigt finns flera motstridigheter. Till exempel är tillgänglighetsanpassade sittplatser placerade mitt i en svårtillgänglig gräsyta och i den till synes framkomliga asfalten finns uppstickande kantstenar. Mörka entrézoner med kanter och lutningar utgör hinder för att överhuvudtaget ta sig ut. Detta visar att det vid planering för rörelsehindrade äldre är viktigt att se till helheten och att hänsyn måste tas till att det kan vara flera faktorer som samspelar.

Abstract

The number of elderly in Sweden is increasing, but in recent decades it has yet become harder to get a place in senior housing. More people are thus living in ordinary residences at higher ages. Studies show that outdoor exercise among elderly reduces the risk of serious diseases and postpones the need for health care. There are thus gains on both the individual and societal levels in including the needs of elderly when planning future residential yards. The aim of this Bachelor's thesis is to compile and evaluate aspects on making residential yards more accessible and attractive for disabled elderly. The residential yard Fjärdhundragatan 50-62 in Uppsala represents a physical basis for the study. In a literature review aspects are identified that make the outdoor environment more accessible and attractive for disabled elderly. Based on the review an inventory is made on the selected residential yard where the accessibility and attractiveness are estimated. Finally, some possible improvements on the selected yard are presented. The results show that the studied yard contains many positive aspects presented in the literature, but there are also inconsistencies. For example, accessible seats are hard to reach as they are placed in a lawn, and the asphalt is full of curbs. Dark entrance zones with edges and inclines make it hard to reach the outdoor environment at all. This shows that several factors might be interacting and are needed to take into account when planning for disabled elderly.

Innehåll

Introduktion.....	5
Bakgrund	5
Begreppsprecisering	7
Syfte och frågeställning	8
Avgränsningar.....	8
Metod	9
Litteraturstudie	9
Inventering	10
Program	10
Resultat	10
Litteraturstudie	10
Tillgänglighet.....	11
Attraktivitet	13
Frågor till stöd för inventering	15
Inventering av Fjärdhundragatan 50-62	16
Tillgänglighet.....	17
Attraktivitet	19
Program	20
Diskussion	21
Referenser.....	24

Introduktion

Enligt Pensionärernas Riksorganisation, PRO, är idag 1,85 miljoner personer i Sverige äldre än 65 år. Samtidigt blir befolkningen allt äldre och fram till 2030 väntas den siffran stiga med cirka 25 procent. Ökningen beräknas vara olika stor i olika delar av landet och väntas vara störst i storstadsområdena (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 6). Uppsala är ett av de områden där ökningen beräknas bli särskilt stor. Fram till 2030 räknar Uppsala kommun med att antalet personer över 80 år kan komma att nästan fördubblas i kommunen (Uppsala kommun 2010, s. 69).

Under de två senaste decennierna har det enligt PRO blivit allt svårare att få plats på vård- och omsorgsboenden. Detta har resulterat i att allt fler äldre bor kvar i sina egna hem högre upp i åldrarna, ofta med hemtjänst och hemsjukvård som stöd (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 9).

Utemiljöer anpassade för äldre personer är ett forskningsområde som det i Sverige publicerats ett stort antal rapporter och böcker om. Statens Folkhälsoinstitut står för ett flertal av dessa, ofta i samarbete med landskapsarkitekter som forskar inom området. Som exempel kan nämnas *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – kunskapssammanställning* (2003) skriven av landskapsarkitekten och forskaren Anna Bengtsson. I forskningen finns ett stort fokus på utemiljöer i anslutning till särskilda boenden för äldre, både ur ett attraktivitets- och tillgänglighetsperspektiv. Hur utemiljön fungerar för äldre i anslutning till ordinarie boenden finns det dock lite skrivet om. Boverket snuddar visserligen vid detta ämne i några av sina publikationer, främst i *Enklare utan hinder* (Boverket 2005). Dock ligger fokus i Boverkets publikationer främst på tillgängligheten för rörelsehindrade i stort, och kopplingen till de äldres intressen och önskemål är svag.

I en rapport för Statens Folkhälsoinstitut beskriver Anna Bengtsson utemiljön allra närmast bostaden som särskilt viktig för personer som på grund av ålder och funktionshinder inte kan ta sig så långt. De mest bostadsnära utemiljöerna kan, om de utformas väl, fylla en viktig funktion både i att locka människor ut men också i att stimulera till vidare utevistelse. Med en god utemiljö nära bostaden ökar dessutom också sannolikheten att de boende även besöker utemiljöer längre bort (Bengtsson 2003, s. 50).

Denna uppsats identifierar och analyserar olika aspekter i utemiljön som är viktiga ur ett äldreperspektiv vid planering av bostadsnära utemiljöer i anslutning till vanliga bostäder i flerfamiljshus. Den ska fungera som en vägledning som landskapsarkitekter och andra som jobbar med de bostadsnära utemiljöerna kan ta stöd av i sitt arbete för att förbättra de rörelsehindrade äldres möjlighet till en trygg och stimulerande utevistelse nära sitt hem.

Bakgrund

I sitt boendepolitiska program beskriver PRO (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 9) hur boendesituationen för äldre har genomgått en stor förändring de senaste 100 åren. I början av 1900-talet förpassades de gamla och sjuka till fattigstugor, vilka under 1910-talet kom att omvandlas till ålderdomshem. Det skulle dock komma att dröja till 1960–70-talen innan ett system med hemhjälp kom igång, där de äldre genom olika former av stöd i hemmet erbjöds bo kvar i det egna hemmet istället för att flytta till ett särskilt boende. Idag finns det flera

olika typer av boende för äldre; vanligast är vård- och omsorgsboende, trygghetsboende och seniorboende. Enligt PRO bor dock de allra flesta äldre idag kvar i sina egna hem, till och med bland de allra äldsta (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 9).

PRO uttrycker att de flesta av medlemmarna i organisationen vill bo i blandade områden med både unga, gamla, barnfamiljer och enpersonshushåll. Minskad segregation leder också till ett mer varierat utbud av service och en mer levande boendemiljö (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 16). Att äldre i så hög grad önskar att bo i vanliga bostadsområden anser jag utgöra ett starkt skäl för att göra anpassningar i utemiljön så att den passar äldres behov.

Ett annat viktigt skäl att anpassa utemiljön till äldres behov och önskemål, menar PRO, är att bostäders användning kan komma att ändras med tiden. Exempelvis kan studentbostäder bli seniorboenden och tvärtom. Att redan från början ha tänkt till kring bostadsgårdarnas utformning så att de passar en bred målgrupp kan enligt PRO spara mycket onödigt ombyggnadsarbete i framtiden (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 14).

Äldre beskrivs av Anna Bergman Stamblewski i en rapport för Statens Folkhälsoinstitut som en mycket bred grupp i samhället. Inom gruppen finns stora variationer beträffande hälsostatus, intressen och behov. Stora skillnader finns mellan personer av olika ålder såväl som inom samma åldersgrupp, och det är högst individuellt hur pass självständig och oberoende en person är vid en viss ålder (Bergman Stamblewski 2008, s. 12). Men några faktorer som påverkar hälsan och självständigheten kan ändå lyftas fram som särskilt vanliga bland äldre, och som de flesta drabbas av i någon grad med stigande ålder. Bland annat nämner den amerikanska forskaren Diane Carstens (Carstens 1985, s. 12) avtagande fysisk förmåga som en sådan faktor, vilken ofta innebär stora begränsningar. Vanligt är att den avtagande fysiska förmågan tar sig uttryck i minskad rörlighet och styrka och en sämre förmåga att kontrollera sina rörelser. Äldre är också enligt Carstens i högre grad än den övriga befolkningen drabbade av olika kroniska sjukdomar, vilka ofta ytterligare begränsar möjligheten till aktivitet. Vidare nämner Carstens även att skelettet ofta blir skörare med åldern vilket leder till en ökad risk att skada sig vid fall (Carstens 1985, s. 12).

Hörsel- och synnedsättningar tas upp av Bergman Stamblewski som en vanlig effekt av åldrande. Ju högre upp i åldrarna man kommer desto vanligare är det att ha någon form av hörsel- eller synnedsättning (Bergman Stamblewski 2008, s. 24).

Synen är enligt Carstens det primära sättet att inhämta information om omgivningen. Typiska synförändringar kopplade till åldrande är påverkat djupseende, ett ökat behov av ljus och längre tid för att anpassa ögat till ändringar mellan ljus och mörker (Carstens 1985, s. 11).

Möjligheten att kunna ta sig ut, menar Bergman Stamblewski, innebär många fördelar för individen, vilka i ett större perspektiv även är positiva för samhället i form av minskade kostnader för vård och omsorg. Bland annat minskar fysisk aktivitet och utevistelse kraftigt risken för många allvarliga sjukdomar som exempelvis hjärt-kärlsjukdom, benskörhet och depression. Fysisk aktivitet kan även förbättra den kognitiva förmågan och verka förebyggande mot att utveckla demens (Bergman Stamblewski 2008, s. 15).

Även PRO lyfter fram en tillgänglig utemiljö som en viktig faktor som kan skjuta upp behovet av vård och omsorg. Här betonas också att en tillgänglig ute-

miljö möjliggör ökad självständighet och bidrar till att människor kan bo hemma högre upp i åldrarna (Pensionärernas Riksorganisation 2014, s. 3).

En viktig aspekt värd att tänka på vid planeringen av bostadnära miljöer är, enligt Bergman Stamblewski (2008), att äldre är en av de mest sårbara grupperna i samhället när det gäller förutsättningarna för vardaglig fysisk aktivitet. Det innebär att det krävs en hel del av den fysiska miljöns utformning för att underlätta rörlighet och aktivitet, och minsta brist i utformningen kan göra att en möjlighet omvandlas till ett oöverstigligt hinder. Men det innebär också att en miljö som är tillgänglig för äldre också ofta är tillgänglig för andra grupper i samhället, som till exempel funktionshindrade och barn (Bergman Stamblewski 2008, s. 12).

Att ta med de äldres behov i planeringen, menar Bergman Stamblewski (2008, s. 12), är en fråga om att planera för delaktighet och inflytande. Med en mer tillgänglig utemiljö möjliggörs för både äldre och andra personer med funktionsnedsättningar att bli engagerade i sin omgivning och i samhället. Detta skapar enligt Bergman Stamblewski en brukargrupp som är mer representativ för samhället i stort och ger möjlighet för varje individ, oavsett fysiska förutsättningar, att vara delaktig i sin närmiljö.

Begreppsprecisering

Nedan förklaras och förtydligas de begrepp som är centrala för denna uppsats.

Rörelsehindrad äldre: Jag väljer att använda den definition på ”äldre” som används i bland annat rapporten *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – en kunskapssammanställning* (Bengtsson 2003, s. 23), nämligen personer äldre än 65 år. Inom denna grupp fokuserar jag på personer som har ett fysiskt funktionshinder enligt de beskrivningar för rörelsehindrad respektive svårt rörelsehindrad som beskrivs i samma rapport (Bengtsson 2003, s. 20). Kortfattat innebär begreppet rörelsehindrad att personen har svårt att exempelvis röra sig längre sträckor och kan ha svårt för vardagliga saker som att stiga på en buss, medan svårt rörelsehindrad innebär att personen även behöver använda sig av ett hjälpmedel som exempelvis en käpp eller rollator för att ta sig fram. Hädanefter använder jag begreppet *rörelsehindrad äldre* som ett samlande begrepp för personer över 65 år som har antingen ett rörelsehinder eller ett svårt rörelsehinder.

Bostadsgård: Bostadsgård är ett brett begrepp som går att definiera på många olika sätt. I detta arbete definierar jag bostadsgård som en sammanhängande, avgränsad utemiljö i anslutning till flerbostadshus, avsedd för de boende och med utrymme för aktiviteter av olika slag. Begreppet bostadsgård och hur valet av den bostadsgård som studeras i detta arbete gått till, diskuteras vidare under rubriken Avgränsningar.

Brukare: Med brukare avses de personer som en utemiljö är skapad för, de som den är tänkt att användas av.

Ordinärt boende: Med ordinärt boende menas de boendeformer som inte omfattas av särskilt boende (se förklaring nedan).

Särskilt boende (för äldre): Särskilt boende är enligt Bengtsson ett brett begrepp som samlar boendeformer för personer med en stor variation av vårdbehov och av olika ålder. Gemensamt har alla särskilda boenden, till skillnad från ordinära boenden, att det finns vårdpersonal anställd för att vara tillgänglig dygnet

alla timmar (Bengtsson 2003, s. 15). De särskilda boenden som omnämns i denna uppsats är inriktade på omvårdnad av äldre.

Tillgänglighet: Med tillgänglighet menas hur lätt en miljö är att ta sig till och att använda.

Attraktivitet: Med attraktivitet avses hur lockande en miljö är att använda. Det kan handla både om hur estetiskt och upplevelsemässigt tilltalande den är och om vilka aktivitetsmöjligheter den erbjuder.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att, mot bakgrund av det ökande antal äldre som bor kvar i eget boende, sammanställa och värdera aspekter som kan göra bostadsgårdar mer tillgängliga och attraktiva för äldre med rörelsehinder. Syftet innefattar även att applicera resultatet på en specifik bostadsgård i Uppsala.

Frågeställningen som arbetet utgår från är: *Vilka kvaliteter har bostadsgården vid Fjärdhundragatan 50-62, Uppsala, som kan anses vara särskilt bra för äldre brukare med rörelsehinder, och vilka förbättringar och tillägg kan göras för att bättre möta de rörelsehindrade äldres behov och förutsättningar?*

Avgränsningar

Studien avgränsades rumsligt till en specifik bostadsgård, vilken valdes utifrån vissa bestämda kriterier. Genom att studera en gård som har en grundläggande god uppbyggnad blev det lättare att ringa in de aspekter som är viktiga ur just ett äldreperspektiv, utan att påverkas av faktorer som beror på allmänna brister i gårdens utformning och som inte är specifikt kopplade till de äldres användning. Eftersom utemiljöer i anslutning till bostadsmiljöer kan se mycket olika ut fann jag det nödvändigt att först identifiera vad som kännetecknar begreppet *bostadsgård* och vilka grundläggande faktorer en sådan utemiljö bör innehålla för att uppfattas som just en gård. Jag tog därför hjälp av artikeln *Den nya bostadsgården* (Olsson Lieberg 2007) för att definiera vad som kännetecknar en bostadsgård:

Avgränsning – för att upplevas som en gård bör bostadsgården ha en tydlig avgränsning mot omgivande fastigheter, gator och kommunal mark. Skalan är också viktig, gården ska vara tillräckligt stor för att rymma flera olika funktioner men samtidigt tillräckligt liten för att vara överblickbar.

Användbarhet – en bra gård ger enligt Olsson Lieberg möjlighet för flera olika verksamheter att ske samtidigt, det ska finnas ytor för olika slags funktioner och aktiviteter.

Grönstruktur – för att vara en bra gård bör det enligt Olsson Lieberg finnas en varierad grönstruktur med både träd, buskar, perenner och gärna även lökar.

Tillgänglighet – gården ska gå att nå från flera håll, helst ska det gå att nå gården genom entréer direkt från husen.

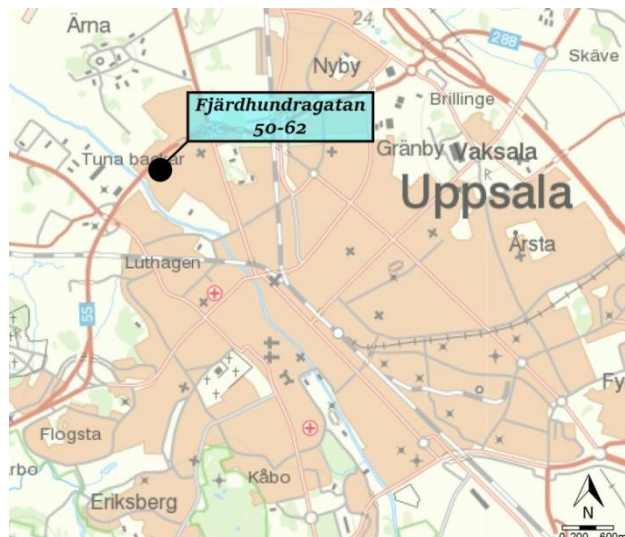
Eftersom detta arbete behandlar bostadsgårdar ur ett äldreperspektiv fann jag det viktigt att välja gård utifrån var det bor många äldre. Därför gjordes en studie av vilka områden i Uppsala som det bor flest äldre i utifrån Uppsala kommuns baskarta (Uppsala kommun u.å.). Som komplement till baskartan tog jag även hjälp av befolkningsstatistik för Uppsala, vilken visar att de delar av Uppsala där det bor flest personer över 65 år är Innerstaden, där andelen är cirka 24 %, och

Tunabackar där siffran är cirka 22 %. För båda dessa områden ligger siffran på personer över 80 år på cirka 6 % (Uppsala kommun 2015).

I studien av baskartan fann jag att Innerstaden är mycket tätbebyggd och att de befintliga gårdarna är små och trånga. I Tunabackar däremot finns mer plats mellan husen och jag bestämde mig därför för att välja en gård inom detta område, eftersom skillnaden i andelen äldre mellan dessa områden bedömdes vara obetydligt liten.

Ett tiotal väl avgränsade gårdar av vad som för området bedömdes vara medelstorlek identifierades i Tunabackar utifrån baskartan. Dessa besöktes sedan och bedömdes utifrån kriterierna avgränsning, användbarhet, grönstruktur och tillgänglighet som finns beskrivna ovan. Även eventuella störande faktorer som exempelvis ombyggnationer togs hänsyn till i bedömningen. Vid besöken kontrollerades också att de hus som omger gården utgörs av hyres- eller bostadsrätter och inte av exempelvis särskilda boenden eller kontor.

Resultaten av besöken sammanställdes sedan och gården vid Fjärdhundragatan 50-62 valdes ut som en lämplig plats att studera.



Figur 1. Den valda bostadsgårdens läge i Uppsala. ©Lantmäteriet, i2014/764. Tillägg: Tove Renström.

Metod

Arbetet utfördes i tre steg. Först gjordes en inledande litteraturstudie, sedan en inventering av den utvalda bostadsgården utifrån resultatet av litteraturstudien. Slutligen gjordes ett program med förslag på förbättringar på den valda gården.

Litteraturstudie

I en inledande litteraturstudie granskades litteratur som berör olika aspekter på äldres utemiljö. En viktig del i litteraturstudien var att ta del av tidigare undersökningar och forskning som gjorts kring äldre och utemiljö, med ett fokus på undersökningar där de äldres egna åsikter och önskemål fått stå i centrum. Utifrån litteraturstudien valdes ett antal aspekter ut som främjar en god utemiljö anpassad efter de äldres behov och intressen. Baserat på dessa aspekter formule-

rades ett antal frågor till stöd för den påföljande inventeringen av den valda bostadsgården.

Inventering

Ett inledande platsbesök genomfördes i samband med valet av bostadsgård, då dess huvudsakliga struktur och uppbyggnad noterades. Senare gjordes en mer detaljerad inventering, baserad på de frågor som formulerats utifrån litteraturstudien. Mot bakgrund av de aspekter som framkommit i litteraturstudien bedömdes och värderades den valda gårdens tillgångar och brister utifrån en rörelsehindrad äldres perspektiv.

Program

Arbetet avslutades med ett program med förslag på förbättringar och tillägg som skulle kunna göras till den studerade bostadsgården.

Resultat

Resultatet presenteras i tre delar; en del som presenterar resultatet av litteraturstudien, en del som behandlar inventeringen och en avslutande del med program på förbättringar som kan göras på gården.

Litteraturstudie

Eftersom en stor del av det som skrivits om äldres utemiljö berör utemiljöer i anslutning till särskilda boenden utgjorde studier av de anpassningar som gjorts i sådana miljöer en grund för litteraturstudien. Visserligen visade det sig finnas en del skillnader mellan förhållanden i dessa utemiljöer, jämfört med förhållandena på en vanlig bostadsgård. Exempelvis är brukargruppen vid de studerade särskilda boendena begränsad till vårdtagare och personal, och personerna i dessa boenden är ofta i sämre skick än personer som bor kvar i sina ordinära boenden. Men utemiljöerna vid särskilda boenden bedömdes ändå vara tillräckligt lika i sin uppbyggnad och användning för att kunna jämföras med vanliga bostadsgårdar. Genom sina särskilda anpassningar till äldre avseende både tillgänglighet och attraktivitet utgjorde de studerade utemiljöerna vid särskilda boenden en värdefull kunskaps- och inspirationskälla. En av de mest användbara källorna som tar upp utemiljöer vid särskilda boenden var *Tänkvärda trädgårdar – när utemiljön blir en del av vården* av Pia Schmidtbauer, Patrik Grahn och Mats Lieberg (2005). Boken utgör en exempelsamling av olika trädgårds- och parkmiljöer i anslutning till särskilda boenden för äldre, både mer slutna sådana och vårdmiljöer som även är öppna för och används av allmänheten. En annan viktig källa för litteraturstudien var boken *Site Planning and Design for the Elderly* av Diane Carstens (1985). Boken tar upp rekommendationer för äldres utemiljö tillsammans med konkreta exempel på tillämpningar. Exempelen i boken är hämtade från utemiljöer vid särskilda boenden i USA.

Informationen kring utemiljöer vid särskilda boenden kompletterades och byggdes sedan på med fakta som tar upp äldres situation i utemiljön ur ett bredare perspektiv på samhällsnivå. För denna del i arbetet var särskilt *Den om-*

vända ålderspyramiden (2005), en samling skrifter utgiven av stiftelsen Vadstena forum för samhällsbyggande, en viktig källa. Särskilt intressant var Anna Bengtsson och Patrik Grahns inlägg ”Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla få komma utomhus när de önskar!” vilket till stor del tar upp förhållanden som gäller just äldre i ordinärt boende (Grahn & Bengtsson 2005, s. 111-154). Även *Bygg ikapp handikapp* av Elisabet Svensson (2005) berör till stor del utemiljöer som ska kunna användas av en bred grupp av människor. Boken utgör kommentarer till Boverkets byggregler och har ett brett fokus som innefattar många olika typer av funktionshinder, men innehåller också särskilda rekommendationer som rör just äldre med rörelsehinder.

I ”Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar!” belyses två delar i utemiljön som är viktiga för äldres utevistelse, dels behovet av tillgänglighet, dels utbudet av aktiviteter (Grahn & Bengtsson 2005, s. 116). Utifrån denna indelning valde jag att strukturera min egen litteraturstudie i två delar. Den första delen behandlar utemiljöer ur tillgänglighetssynpunkt, det vill säga hur enkel utemiljön är att nå och att använda. Den andra delen av litteraturstudien behandlar utemiljöers attraktivitet, vilket avser hur väl de lockar till utevistelse med avseende på exempelvis trivsamt och aktivitetsmiljöer.

Tillgänglighet

I *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – en kunskapssammanställning* är de hinder som äldre upplever i den fysiska miljön indelade i psykologiska, fysiska och organisatoriska hinder (Bengtsson 2003, s. 12). Eftersom detta är en indelning som hjälper till att strukturera de problem som kan finnas i utemiljön för äldre, väljer jag att använda mig av den här.

Psykologiska hinder, beskriver Bengtsson, handlar dels om faktorer som orsakar en känsla av otrygghet, till exempel rädsla för att ramla eller att utsättas för våldsdåd (Bengtsson 2003, s. 46). Det kan också, enligt Grahn och Bengtsson, handla om rädsla för att inte kunna orientera sig och hitta hem eller rädslan för att hamna i sociala situationer som man inte vet hur man ska hantera (Grahn & Bengtsson 2005, s. 114). Men enligt Bengtsson kan även det faktumet att en utemiljö inte upplevs som attraktiv utgöra ett psykologiskt hinder för att ta sig ut (Bengtsson 2003, s. 46).

Känslor av otrygghet, menar Bengtsson, är något som inte enbart gäller äldre utan går att hitta i hela befolkningen oavsett ålder. Dock är äldre en särskilt utsatt grupp när det gäller att känna otrygghet i utevistelsen på grund av den ökade graden av fysisk försvagning i gruppen. Med en nedsatt fysisk förmåga, förklarar Bengtsson vidare, upplevs bland annat hoten för att utsättas för våldsdåd större. Risken ökar även för att hamna i en situation där man inte orkar mer och är i behov av hjälp (Bengtsson 2003, s. 43).

Carstens tar upp olika aspekter i utemiljön som kan öka känslan av trygghet vid äldres utevistelse. Bland annat är det viktigt att utemiljön är överblickbar och att viktiga ytor såsom exempelvis sittplatser är synliga från platser som används mer frekvent (Carstens 1985, s. 24).

Fysiska hinder handlar exempelvis om höjdskillnader och andra faktorer som gör gångvägar svårframkomliga. Det kan också handla om långa avstånd för att ta sig ut och för att komma till den miljö där man vill vistas (Bengtsson 2003, s.

12). Hinder kan också finnas i utbudet; långt ifrån alla bostäder har tillgång till en nära, trygg och välplanerad gård (Grahn & Bengtsson 2005, s. 114).

Entréer bör enligt Carstens utformas så att de ger en enkel och direkt tillgång till utemiljön från byggnaden. Plats för personliga uttryck vid entréer beskrivs som positivt. Entréer bör också vara skyddade från väder och vind och extrema ljusförhållanden som direkt sol eller mycket mörka skuggor. Carstens rekommenderar också att då det är möjligt undvika trappsteg, ramper och kraftiga lutningar vid entréer (Carstens 1985, s. 70).

Marklutningen spelar stor roll för hur tillgänglig en utemiljö är. Elisabeth Svensson, författare till boken *Bygg ikapp handikapp*, rekommenderar att utforma gångvägar med så liten längslutning som möjligt. Lutningen i sidled ska inte vara större än nödvändigt, här anges en lutning på 1 % som lämplig för att tillgodose vattenavrinningen (Svensson 2001, s. 61). Effekter av en alltför stor marklutning blir enligt Grahn och Bengtsson främst att det blir jobbigt att ta sig fram, men det ökar också risken att falla och en rullstolsburen kan riskera att tippa med rullstolen om lutningen är mycket stor. Framförallt är det lutningen i sidled på gångbanor som utgör det största hindret men även längslutningen spelar roll. Om det förekommer en längre sluttning är det viktigt att det finns vilplan (Grahn & Bengtsson 2005, s. 117-118).

Markmaterialet har enligt Grahn och Bengtsson (2005, s. 117-118) en avgörande betydelse för den fysiska tillgängligheten. Här spelar underlagets visuella förutsättningar, såsom färg och kontraster, stor roll. För stora kontraster mellan ljust och mörkt kan störa djupseendet och på så sätt försämra tillgängligheten. Vissa material kan även ha blänkande och bländande egenskaper som under vissa förutsättningar, exempelvis när det är både soligt och vått, kan utgöra stora hinder och en stor otrygghet. Vidare nämner också Grahn & Bengtsson (2005, s. 117-118) kanter mellan olika material som något som kan utgöra stora hinder, ofta på grund av att det förekommer en höjdskillnad mellan materialen. Även brister i markmaterialet som beror på åldrande och skötsel kan enligt Grahn och Bengtsson bli påtagliga hinder, till exempel gropar och andra ojämnheter eller om snöröjning och sandning sköts dåligt.

Grahn och Bengtsson beskriver asfalt som det markmaterial som ofta får högst betyg i olika undersökningar för bästa tillgänglighet. Stenmjöl kan också fungera bra om det är ordentligt packat, likaså plattläggning om den är väl lagd. Gräsytor kan fungera för personer med rörelsehinder, men för många rullstolsburna kan de dock innebära ett hinder som inte kan överstigas utan hjälp (Grahn & Bengtsson 2005, s. 117-118).

Ledstänger bör enligt Boverket alltid finnas i anslutning till trappor, och behövs enligt dem även vid ramper. Det är viktigt att ledstången täcker hela trappan eller rampen (Boverket 2005, s. 111).

Belysning som är väl anpassad till miljön har enligt Boverket en stor betydelse för äldres tillgänglighet. Eftersom synnedsättningar är vanligt förekommande bland äldre är det viktigt att belysningen ger en ordentlig mängd ljus. Samtidigt är det viktigt att ta hänsyn till att äldre ofta är särskilt känsliga för bländning (Boverket 2005, s. 104).

Väder och vind är något som många äldre är särskilt känsliga för, enligt Grahn och Bengtsson. Därför är det vid planering av utemiljöer för äldre viktigt att skydda från blåst och kyla och att anpassa efter vilka solförhållanden som råder. Hur solljus uppfattas varierar mycket från person till person, vissa trivs i direkt

solljus medan det är en plåga för andra. Därför är det viktigt att utemiljön har vistelsezoner i både soliga och skuggiga lägen (Grahn & Bengtsson 2005, s. 118).

Att använda sig av växter för att skapa väggar och tak kan, enligt Grahn och Bengtsson, vara en god idé. De tar upp lövtak som en karaktär som gärna kan användas vid utformning av utemiljöer för äldre. Lövtaket kan till exempel bestå av en pergola med klätterväxter eller av trädkronor som breder ut sig och bildar en avskärmning uppåt. Lövtaket har fördelen att det ger en mer varierad skugga än ett motsvarande byggt tak, samtidigt som det ger skydd för regn (Grahn & Bengtsson 2005, s. 130).

Tillgång på bänkar att sätta sig på då man blir trött kan vara en avgörande faktor för att en rörelsehindrad äldre över huvud taget går ut. Det visar en studie utförd av Miljöförvaltningen i Göteborg 2001. I studien tillfrågades 116 personer, varav 98 använde sig av käpp eller rollator, om deras användning av bänkar i närmiljön. Resultatet av studien visar att en majoritet av de tillfrågade använder sig av bänkar då de går ut, många så ofta som var och varannan dag. Studien visar också att så många som 70 % av de tillfrågade skulle gå ut oftare om det fanns fler och bättre placerade bänkar (Göteborgs Stad 2001, s. 6).

Särskilt viktigt är det, enligt Grahn och Bengtsson, att sittmöjligheter finns närmast entréerna, men det bör också finnas bänkar med jämna mellanrum utmed gångvägar. Även utformningen av bänkarna har stor betydelse. För att vara riktigt tillgängliga bör de vara stadigt konstruerade med både armstöd och ryggstöd samt vara ordentligt fastmonterade i marken (Grahn & Bengtsson 2005, s. 118).

Organisatoriska hinder är främst kopplade till bristande möjligheter att ha någon med sig som stöd och sällskap vid utevistelse, vilket kan ha mycket stor betydelse för om en äldre person går ut eller inte (Bengtsson 2003, s. 12). Då detta inte i någon högre grad går att påverka genom utemiljöns utformning är organisatoriska hinder dock inte något som behandlas vidare i denna uppsats.

Attraktivitet

Detta avsnitt inleds med att beskriva olika faktorer som kan göra utemiljön trivsam för äldre. Mot slutet presenteras några aktiviteter som enligt litteraturen fungerar bra ur ett äldreperspektiv.

Enligt en studie som tas upp av Schmidtbauer, Grahn och Lieberg är de huvudsakliga anledningarna till att äldre vill vistas utomhus att få frisk luft, röra på sig och för att uppleva dofter från blommor, buskar och träd samt höra ljudet av exempelvis fågelkvitter. Studien visade också att intresset för utevistelser var mycket stort, trots att många av personerna som intervjuades hade relativt stora funktionsnedsättningar både fysiskt och psykiskt (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 86).

Även Bengtsson beskriver möjligheterna till rörelse, frisk luft och att uppleva natur så som blommor, träd, buskar, fåglar och fjärilar som viktiga anledningar till utevistelse för äldre. Bengtsson betonar även vikten av att kunna uppleva naturen med olika sinnen. Det kan till exempel handla om att både kunna se växter och djur, höra fåglarnas kvitter och vindens sus och att känna vinden smeka över huden (Bengtsson 2003, s. 12).

Carstens lyfter fram möjligheten att själv påverka och känna en kontroll över utemiljön som mycket viktig för hur mycket den används, inte minst av äldre personer (Carstens 1985, s. 16-17). Ett liknande resonemang förs av Grahn och Bengtsson, som lyfter fram känsla av tilltro till platsen som en viktig faktor för

att äldre ska vilja använda en utemiljö. Tilltro kan bland annat handla om att känna att man har en uppgift att fylla, att man har något betydelsefullt att göra på platsen (Grahns & Bengtsson 2005, s. 122).

Växter, i synnerhet blommor och bärbuskar, är något som enligt Grahns och Bengtsson ofta uppskattas och efterfrågas av äldre brukare. För att få ut maximalt upplevelsevärde av växterna är det viktigt att kunna komma nära dem, även för den som har svårt att gå eller kanske sitter i rullstol. Detta kan lösas genom att placera växter med särskilda kvaliteter som exempelvis doft och blomning nära gångvägar och vistelsezoner och gärna i upphöjda planteringszoner så att även den som har svårt att böja sig ned har möjlighet att känna och dofta på växterna (Grahns & Bengtsson 2005, s. 129).

Genom medvetna val av växter, menar Bengtsson, kan man skapa en miljö som stimulerar både syn, hörsel, lukt och känsel. Kvalitet i utemiljön kan skapas genom att arbeta med färg, form och struktur. Dofter kan ha en stark inverkan på upplevelsen av en miljö genom att de ofta väcker minnen till liv från platser som vi tidigare vistats på. Vidare kan växter enligt Bengtsson också ge mer indirekta effekter som att de lockar till sig fåglar som med sitt kvitter stimulerar även hörseln. Många växter ger också upphov till särskilda ljud då vinden sveper över dem (Bengtsson 2003, s. 54).

Vatten är enligt Grahns och Bengtsson en källa till rekreativa och upplevelsemässiga värden som går att koppla till flera av våra sinnen. Det kan till exempel glittra i solskenet eller ge upphov till ljud i form av porl och brus (Grahns & Bengtsson 2005, s. 130).

Mata fåglar tas av Grahns och Bengtsson upp som ett exempel på en aktivitet som kan utföras av de flesta oavsett fysisk förmåga (Grahns & Bengtsson 2005, s. 122). Fågelmatning beskrivs även av Carstens, som betonar att det är en aktivitet som för många skapar en känsla av kontroll och inflytande (Carstens 1985, s. 16-17).

Att sköta om växter och planteringar lyfts fram av Grahns och Bengtsson som ett exempel på en aktivitet som ofta hjälper till att skapa tilltro till platsen. En viktig del i trädgårdsarbetet är att man har möjlighet att påverka platsen själv och sätta sin egen prägel på den, vilket är positivt för att man ska känna sig delaktig i utemiljön (Grahns & Bengtsson 2005, s. 122). Även Carstens lyfter fram möjlighet till trädgårdsarbete som positivt, och beskriver det egna odlandet som särskilt viktigt (Carstens 1985, s. 16-17). Det egna odlandet tas upp också av Schmidtbauer, Grahns och Lieberg som en aktivitet som kan passa äldre. Här poängteras vikten av att utforma planteringar så att de går att nå även för den som har svårt att böja sig ned. Som ett exempel nämns odlingslådor med en höjd av 65 cm som något som kan fungera även för den som sitter i rullstol (Schmidtbauer, Grahns & Lieberg 2005, s. 13).

Passivt deltagande i olika aktiviteter kan enligt Schmidtbauer, Grahns och Lieberg, författare till skriften *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*, vara mycket viktigt då man på grund av nedsatt fysisk förmåga inte själv kan vara lika aktiv. Enligt studier som gjorts på Prästgårdsparken i Stockholm, ett av de exempel som tas upp i skriften, är just passivt deltagande något som äldre ofta värdesätter högt. Det kan till exempel handla om att kunna betrakta andra människor som rör sig igenom och vistas i parken (Schmidtbauer, Grahns & Lieberg 2005, s. 90).

Promenader är enligt ett flertal studier den populäraste aktiviteten utomhus bland äldre. Detta gäller även högt upp i åldrarna (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 86).

Boule tas upp av Schmidtbauer, Grahn och Lieberg som en enkel aktivitet som de flesta kan engagera sig i oavsett det fysiska hälsotillståndet. I och med att det är en mycket åskådarvänlig aktivitet kan även den som inte själv kan eller vill vara med och spela ändå vara delaktig och känna gemenskap (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 78).

Att kunna sitta ner en stund, gärna på en skyddad och omgärdad plats, är något som enligt Grahn och Bengtsson tillför en viktig kvalitet i utemiljön för äldre. Här är bersåer särskilt bra eftersom de kan fungera som en grön oas samtidigt som de ger en ljuddämpad och insynsskyddad plats där man kan vara för sig själv (Grahn & Bengtsson 2005, s. 129).

Små vistelseytor underlättar enligt Carstens socialisering och konversation och föredras därför ofta av äldre personer. Dessutom är små ytor lättare att ”lägga beslag på” vilket kan underlätta för äldre att ta sin plats i utemiljön (Carstens 1985, s. 21).

Placeringen av sittplatser spelar stor roll för hur inbjudande de är att sätta sig på, enligt en studie utförd av Miljöförvaltningen i Göteborg. När deltagarna fick svara på vad som gör en sittplats attraktiv angav så många som 80 personer av de 116 tillfrågade att närvaro av blommor, träd och buskar var viktigt. Även god belysning och möjlighet att höra fågelkvitter var något som många nämnde i sina svar. Bord i anslutning till sittplatserna angavs som en viktig faktor av cirka hälften av de tillfrågade. Många önskade också tillgång på sittplatser i både sol och skugga (Göteborgs Stad 2001, s. 7).

Frågor till stöd för inventering

Utifrån de aspekter som framkom i litteraturstudien formulerades ett antal frågor till stöd för inventeringen. Frågorna är indelade i två kategorier: en som främst behandlar tillgängligheten och en som rör attraktiviteten. Vissa aspekter, som till exempel sittplatser, har stor betydelse inom båda dessa kategorier och finns således representerat i flera frågor.

Tillgänglighet

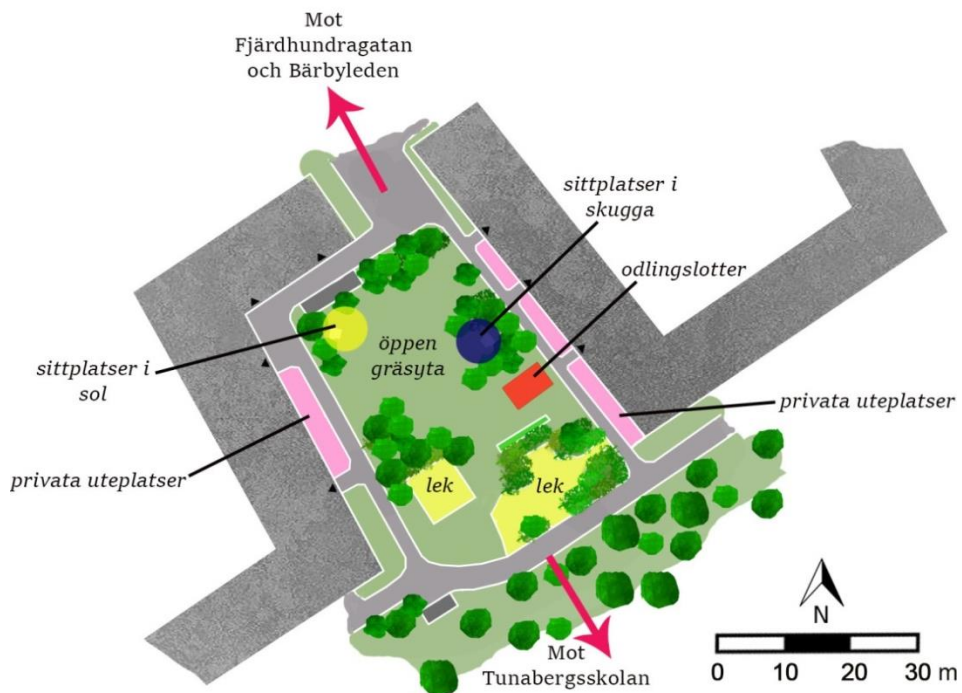
- » Hur är entréerna utformade? Är de skyddade mot väder och vind? Finns det fysiska hinder i anslutning till entréerna, exempelvis ojämnheter i markmaterialet?
- » Finns det lutningar/kanter/ojämnheter och andra höjdskillnader som kan göra det svårt att ta sig fram?
- » Vad är det för markmaterial på olika delar av gården, exempelvis på gångvägar, vistelseytor?
- » Finns det ledstänger vid eventuella trappor eller ytor med stor marklutning?
- » Hur är ljusförhållandena på gården? Finns det risk för bländning/obehagligt ljus någonstans på gården?
- » Finns det anpassningar för att vistas på gården i olika väderlek? Finns exempelvis skydd mot vind och nederbörd? Är sittplatser placerade i både soliga och skuggiga lägen?
- » Finns det bänkar/sittplatser längs med gångvägar och vid entréerna? Är bänkar rejält konstruerade med både ryggstöd och armstöd samt ordentligt fastmonterade i marken?

Attraktivitet

- » Vad finns det för växter/växtkaraktärer på gården?
- » Finns det möjlighet att uppleva vatten och dess kvaliteter på gården?

- » Mata fåglar, är det något som går att göra på gården? Går det att höra fågelkvitter?
- » Kan de boende själva vara delaktiga i skötsel av växter och planteringar genom exempelvis odlingslotter? Är planteringsytor lättillgängliga, genom att exempelvis vara upphöjda en bit över marken och ligga nära gångvägar?
- » Finns det möjlighet att sitta bredvid och titta på om man inte kan eller vill delta i en aktivitet själv?
- » Hur ser möjligheten ut för promenader?
- » Går det att spela boule på gården, eller finns någon annan likvärdig aktivitetsmöjlighet?
- » Finns det omgärdade och skyddade platser att sitta på för umgänge och rekreation? Är de placerade i trivsamma lägen, med exempelvis träd, blommor och buskar att titta på och med fågelkvitter att lyssna på?

Inventering av Fjärdhundragatan 50-62



Figur 2. Inventeringsplan som visar den utvalda bostadsgårdens övergripande struktur samt dess viktigaste beståndsdelar. Planen är gjord av författaren.

Platsbesök med inventering genomfördes under förmiddagen den 22 april 2016. Det var vid platsbesöket vindstilla och soligt väder. Gården uppskattas vara cirka 40 meter bred och 60 meter lång. Åt tre håll omges den av fyra våningar höga lamellhus vilka samtliga har balkonger som vetter in mot gården. Längs med två av husen har de boende i bottenvåningen små trädgårdar/uteplatser på cirka 5 kvadratmeter vardera, vilka sträcker sig längs med fasaden på dessa hus. Åt det håll där gården inte avgränsas av hus vetter den mot en gång- och cykelväg belägen i ett smalt parkstråk. Bortom parkstråket och cykelbanan ligger en förskola och en skola. Husen som omger gården utgör en del av ett större bostadsområde med liknande hus som genom sin placering bildar ett flertal omgärdade gårdar av samma form och storlek som den studerade gården.

Mittpartiet av den studerade gården utgörs av en större öppen gräsyta, vilken omgärdas av en asfalterad gångväg som löper runt hela gården. På gården finns

det rikligt med växter av olika slag och storlekar. Permanenta sittplatser, i form av bänkar med tillhörande bord, är placerade i två mindre grupper i kanten av den öppna gräsytan. På gården finns även en yta med en sandlåda och några mindre lekredskap, samt en separat yta med en gungställning. Alla lekytor är placerade i gårdens södra ände och skärmas av väl av buskar, så de utgör inte något hinder för att kunna finna lugn och ro på resten av gården.

Tillgänglighet

Entréerna från husen ut mot gården har en utformning som kan innebära en hel del svårigheter för rörelsehindrade äldre. Vid det nordöstligaste huset lutar asfaltsytorna som leder mot entréerna mycket kraftigt. Dessutom förekommer en stor höjdskillnad mellan asfalten och plattläggningen vid en av entréerna, som ett decimeterhögt trappsteg. Detta är inte markerat och syns dåligt även för den med god syn, främst då man går i riktning ut från entrén. Inga ledstänger eller något annat att stödja sig mot finns vid de kraftigt lutande asfaltsytorna.



Figur 3 till vänster och figur 4 till höger. Bilderna visar den entré där höjdskillnaden mellan asfalt och plattläggning är som störst. Såväl kanten som uppstår där plattläggningen börjar, som kantstenen i den vänstra bildens förgrund försvarar passage in och ut från gården. Asfaltsytan som leder upp mot entrén lutar dessutom förhållandevis kraftigt vilket ytterligare försämrar tillgängligheten vid entrén. Fotodatum 22 april 2016.

Höjdskillnader är något som det förekommer en hel del av på gården, även om de flesta av dem är förhållandevis små. En betydande höjdskillnad finns där den asfalterade gångvägen möter gräsytan som utgör gårdens mitt.

På ett flertal ställen förekommer också kantstenar mellan asfaltsytor. Det gäller bland annat samtliga entréer, men även i den öppning mellan husen som finns i gårdens nordöstra hörn förekommer denna lösning. Kantstenarna är cirka fem centimeter breda och sticker upp en bra bit ur asfaltsytan, uppemot en decimeter där det är som värst. Den höjdskillnad mellan asfaltsytorna som förekommer är i de flesta fall betydligt mindre än kantstenen i sig.



Figur 5 till vänster och figur 6 till höger. På flera ställen på gården finns uppstickande kantstenar mellan asfaltsytor, bilderna visar exempel på detta. Kantstenarna utgör en snubbelrisk och är ett hinder som begränsar tillgängligheten. Fotodatum 22 april 2016.

Markmaterialet på gården utgörs främst av asfalt och klippt gräs. Gårdens gångvägar är alla asfalterade och löper längs med husens fasader, så att de bildar en omsluten yta i mitten av gården. Denna yta består huvudsakligen av klippt gräs. Vid varje entré till husen finns en överbyggd yta bestående av ojämna grovt texturerade plattor. På lekytorna i den del av gården som gränsar mot cykelbanan och parkstråket är den huvudsakliga markbeläggningen ett grovt och ojämnt lagt grus.

Asfalten varierar i ålder och skick. Gångvägarna tycks ha blivit reparerade fläckvis då någon del blivit alltför sliten, vilket har resulterat i att gångvägarna fått ett lapptäckslikande utseende av asfaltsskikt av olika ålder och kvalitet. Detta gör att det förekommer en hel del ojämnheter, främst i kanterna mellan de olika skikten. Jämnheten hos asfalten varierar också mycket; medan de nyare skikten är släta är de äldre mer skrovliga och innehåller på sina håll både sprickor och hål.

Belysningen på gården undersöktes inte närmare vid inventeringstillfället eftersom inventeringen genomfördes i dagsljus. Dock kunde det konstateras att entréytorna, vilka bildas av att entréerna till husen är inskjutna en bit i byggnaden, är mycket mörka. Mellan entréytorna och den vid inventeringstillfället solbelysta gården, förekommer en stor ljuskontrast. I kombination med kanterna/höjdskillnaderna vid entréerna mellan plattläggning och asfalt känns risken för att snubbla eller ramla stor. I taken på entréutrymmena sitter lampor, dock var de inte tända vid inventeringstillfället.

Väder- och vindförhållandena på gården var svåra att bedöma vid inventeringen eftersom det då var soligt och förhållandevis vindstilla. Men det kunde konstateras att inga särskilda skydd mot väder och vind, som väggar eller tak, finns på gården.

Av gårdens två ytor med sittplatser är den ena öppet belägen och var solbelyst vid tidpunkten för inventeringen (vid 11-tiden på förmiddagen). Den andra ytan ligger mer omsluten och kantas av träd och buskar. På den ytan var det skuggigt vid inventeringen.

Sittmöjligheter saknas vid alla entréer utom en, där en liten träbänk är utställd, troligtvis på initiativ från de boende. Inte heller utmed gångvägarna finns några sittmöjligheter. Både vid entréer och längs med gångvägar är det dock gott om utrymme för att placera exempelvis bänkar.

På två platser på gården finns sittmöjligheter i form av en bänk för cirka 2-3 personer med ett tillhörande bord. Bänkar och bord är stadigt och robust utformade och är väl förankrade i marken. Bänkarna har både arm- och ryggstöd. Dock står sittmöblerna på båda dessa ytor mitt ute i gräsytan och det finns inte någon riktigt given väg att ta sig till dem.

Förutom dessa fasta sittplatser noteras ett stort antal lösa trädgårdsmöbler, både stolar och bord i plast och metall utspridda över hela gården. Flera av dem ligger omkullvälta vilket ger ett rörigt intryck. Samtidigt ger de en känsla av att det finns ett stort intresse för att vistas på gården.



Figur 7 till vänster och figur 8 till höger. Figur 7 visar den av gårdens sitttytor som är placerad i ett soligt läge. De permanenta sittmöblerna är stadig konstruerade med både arm- och ryggstöd, dock står de i en gräsyta vilket försämrar tillgängligheten. På bilden syns också några av gårdens lösa möbler. Figur 8 visar den lilla träbänken vid en av entréerna. Ett behov noteras av stadigare och mer permanenta sittplatser, placerade vid samtliga entréer. Fotodatum 22 april 2016.

Attraktivitet

Växter finns det relativt mycket av på gården, både träd, buskar, perenner och lökväxter. Perennerna och lökväxterna är dock få till antalet och koncentrerade till vissa delar av gården. Invid de två sitttytorna finns inga perenner eller lökväxter, och inte heller några andra växter med några särskilt utmärkande kvaliteter. En björk och ett ungt exemplar av en ek är de största träden på gården. Ett glanskörsbär (*Prunus serrula*) samt en hängbjörk (*Betula pendula* 'Tristis') utmärker sig från resten av växtmaterialet genom sina särskilda karaktärer. Buskskiktet består mest av måbär och olika sorter spireor, vilka fungerar som avgränsare mot bland annat lektytorna och de privata uteplatserna längs med två av husens fasader.

Vatten förekom inte på gården vid inventeringen och det finns heller inte någonting som tyder på att det brukar finnas där vid andra tidpunkter.

Ljud som noterades vid inventeringen var främst ett intensivt kvitter av ett flertal olika fågelarter. Även buller från Bärbyleden, som ligger något hundratal meter norr om gården, noterades. Dock var bullret ganska dämpat eftersom ett av husen skärmar av mot trafikleden.

Mata fåglar finns det, enligt min bedömning, goda möjligheter till på gården. Vid inventeringen observerades ett större antal fåglar av ett flertal olika arter och det förekommer även flera fågelbon i träd och buskar. På flera ställen har någon hängt upp fågelmatare i buskar, vilket tyder på att fåglar är ett uppskattat inslag bland de boende.



Figur 9 till vänster och figur 10 till höger. Fågellivet är ett markant inslag på gården. Flera fågelmatare och fågelbon observerades vid inventeringen. Fotodatum 22 april 2016.

Odling finns det möjlighet till i ett litet område med odlingslådor. Detta är placerat nära en av gångvägarna, men odlingslådorna står direkt i gräsmattan vilket gör dem svåra att ta sig fram till. Höjden på lådorna varierar från cirka en till fyra decimeter vilket innebär att de också kan vara svåra att använda för personer som

har svårt att böja sig ned. Bredvid odlingslådorna finns några nyplanterade vinbärbuskar och i en rabatt i kanten av gräsmattan växer rabarber och olika lökväxter, bland annat påskliljor.



Figur 11 till vänster och figur 12 till höger visar gårdens odlingslådor samt en rabatt med bland annat rabarber nära lådorna. Fotodatum 22 april 2016.

Passivt deltagande i aktiviteter kan vara svårt på gården av flera olika skäl. Visserligen är de två ytorna med permanenta sittplatser placerade så att de vetter ut mot den öppna gräsytan i mitten, där det kan tänkas pågå olika former av aktivitet. Men dessa sittplatser är dessvärre svåra att ta sig till då de är placerade direkt i gräsmattan. Dessutom råder det överlag brist på sittplatser på gården; förutom de tidigare nämnda sittytorna saknas helt bänkar eller annan möjlighet att sitta ner en stund.

Promenadmöjligheterna bedöms som goda då det finns en asfalterad gångväg som löper runt hela gården. Den ansluter också till den cykelväg som går genom ett smalt grönt stråk mellan bostadsområdet och den skola och förskola som gården gränsar till i söder.

Boule finns det inte någon särskild avsedd yta för på gården. Förutom odlingslådorna och lekytorna är den öppna gräsytan den enda plats som bedöms kunna användas till aktiviteter av olika slag. Gräsytan är dock varken särskilt lämplig att spela boule på eller tillgänglig att ta sig till, därför bedöms möjligheterna också vara små att ägna sig åt annan likvärdig aktivitet.

Platser för umgänge och rekreation utgörs främst av gårdens två ytor med permanenta sittplatser. Vid båda dessa finns träd och buskar, vilka särskilt vid sittytan i det skuggiga läget har en viss omgärdande effekt. Blommor att se, känna och lukta på, i form av perenner och lökar, saknas vid båda sittytorna. Liksom på resten av gården är både möjligheten att höra fågelkvitter och att visuellt uppleva fåglarna god vid båda sittytorna, vilket kan bidra till en ökad trivsamtet där.

Program

Utifrån inventeringen och med bakgrund av det som framkommit i litteraturstudien presenteras här vad som bedöms som de viktigaste kvaliteterna hos den undersökta gården ur en rörelsehindrad äldres perspektiv. Förslag presenteras också på hur kvaliteterna kan förstärkas. Exempel ges även på tillägg som kan göras för att förbättra tillgängligheten och attraktiviteten.

Odlingslotterna är en tillgång för gården och utgör en värdefull aktivitetsmöjlighet, dock kan de göras mer tillgängliga. De skulle, åtminstone ett par av dem, kunna höjas upp en bit över marken så att de blir tillgängliga även för den som

har svårt att böja sig ned eller sitter i rullstol. Marken runt omkring dem, vilken i dagsläget utgörs av en ojämn gräsmatta, kan beläggas med exempelvis betongplattor eller stenmjöl. I anslutning till odlingslotterna vore det bra med tillgängliga sittplatser, exempelvis en bänk för den som vill ta sig en paus i trädgårdsarbetet.

Entréerna kan göras mer tillgängliga genom att ta bort de uppstickande kantstenarna. Alternativt skulle marken kunna flackas ut och höjdskillnaderna lösas genom ramper. Vid de entréer där det är en mycket kraftig lutning på asfaltsytan vore det bra med en ledstång eller räcke att stödja sig på. Eftersom entréerna ligger inskjutna i byggnaderna och är mycket mörka är belysning där även dagtid en nödvändighet för att förbättra tillgängligheten.

Sittyorna är funktionella i och med att de har stadigt konstruerade bord och bänkar med både arm- och ryggstöd. Det är också bra att det finns både en sittplats i skyddat läge med skugga och en i ett öppnare, soligare läge. Dock är antalet sittplatser för litet, fler skulle behövas för att öka möjligheten för socialt umgänge. Att så pass mycket lösa möbler är utspridda över gården tyder på att de permanenta sittplatserna är för få. Lösa möbler har visserligen en funktion i att de är lätta att flytta runt och de kan upplevas som mer personliga än fasta möbler, men för att säkerställa tillgången på tillgängliga sittplatser på gården behövs fler permanenta sittplatser. Sittyorna kan också göras mer tillgängliga, till exempel genom att skapa en tydlig väg mellan dem och gångvägen. De kan också beläggas med ett mer tillgängligt markmaterial än gräs, till exempel betongplattor.

Bänkar behövs det fler av på gården. Lämpliga ställen att placera dessa på är främst vid entréerna och längs med gångvägarna på gården.

Skydd mot väder och vind råder det brist på, framförallt saknas ytor som är skyddade även mot nederbörd. Någonstans på gården vore det därför bra med en plats som skyddas genom någon form av överbyggnad. Det skulle exempelvis kunna vara en pergola med klätterväxter, vilken är särskilt bra eftersom den även tillför växtmässiga kvaliteter. Sittytan som idag ligger i ett skuggigt läge kan vara en lämplig plats för ett sådant tillägg.

Fler perenner och lökväxter kan tillföras till gården för att göra den mer trivsamt. Framförallt skulle de kunna placeras i anslutning till sittyorna, där det idag helt saknas växter med utmärkande karaktärer. Även längs med gångvägar kan perenner och lökväxter placeras för att ge möjlighet för så många som möjligt att uppleva dem.

Fågellivet är ett markant inslag på gården som kan vara positivt upplevelsemässigt; både visuellt och genom ljudet av fågelkvitter. Ett rikt fågelliv erbjuder också aktivitetsmöjligheter i form av att mata och titta på fåglarna. Tillägg av mer permanenta anordningar för fåglar vore därför bra, till exempel fågelbord eller fågelbad. Fågelbad tillför även vatten och dess positiva effekter till gården.

Fler aktivitetsmöjligheter lämpade för äldre vore bra att tillföra till gården. Det skulle exempelvis finnas plats för en boulebana i kanten på den öppna gräsytan i mitten av gården.

Diskussion

Syftet med detta arbete var att sammanställa och värdera aspekter som kan göra bostadsgårdar mer tillgängliga och attraktiva ur ett äldreperspektiv. Detta mot bakgrund av det ökande antal äldre som bor kvar i eget boende högre upp i åldrarna.

Bostadsgården som studerades i detta arbete valdes ut efter kriteriet att den skulle innehålla så många som möjligt av de olika delar och karaktärer som är vanliga på bostadsgårdar. På så sätt hoppades jag få ett resultat som, åtminstone då man ser till enskilda aspekter, kan vara representativt för många andra bostadsgårdar. Därmed skulle det kunna vara till hjälp och inspiration för framtida bostadsprojekt.

Baserat på resultatet av litteraturstudien identifierades i inventeringen de aspekter på den utvalda bostadsgården som bedömdes vara viktigast utifrån en rörelsehindrad äldres perspektiv. Att det skulle finnas samband mellan olika aspekter var visserligen inte oväntat, men trots det var det inte något som jag tagit någon större hänsyn till i inventeringens upplägg. Det visade sig dock att olika aspekter i högsta grad samverkade och var beroende av varandra för att skapa en fungerande helhet. Till exempel var en viss brist på sittplatser något som noterades som ett mindre hinder tidigt i inventeringen. Senare konstaterades att brister kopplade till tillgänglighetsaspekter gör att de sittplatser som ändå finns är svåra, eller kanske till och med omöjliga, att nå. Det som från början varit ett litet hinder blev, då flera aspekter vägdes samman, till en betydligt större och allvarigare begränsning.

Detta arbete begränsades till att studera faktorer inom en viss bostadsgårds gränser, men tar inte i någon högre grad hänsyn till vad som händer utanför gården. I själva verket kan detta ha stor betydelse för utevistelsen för många äldre; vid till exempel en promenad är det troligt att många tar sig längre än bara ut på gården. Då kommer förstås även den omgivande utemiljön att ha betydelse för upplevelsen av utevistelsen.

Det finns sannolikt ytterligare inverkan faktorer som inte tagits upp i detta arbete, till exempel när bostadsgården är byggd, hur stor den är och var den ligger.

En svårighet som jag stötte på redan i valet av bostadsgård är att det är långt ifrån alla bostäder som alls har tillgång till en rekreativ utemiljö av tillfredsställande storlek i närområdet. Uppsalas innerstad som område valdes bort just på grund av att de få gårdarna där bedömdes vara alltför små och trånga. I Tuna backar däremot finns det gott om bostadsgårdar. Detta antyder att tillgången på bra utemiljöer kan se mycket olika ut från område till område och att det geografiska läget kan spela stor roll. Bristande tillgång på eller total avsaknad av rekreativa bostadsnära utemiljöer är något som inte har behandlats närmare i detta arbete, men som när det förekommer med stor sannolikhet utgör ett betydande hinder för äldres utevistelse.

En annan svårighet är att äldre är en så pass bred grupp. Trots att arbetet begränsades till gruppen *rörelsehindrade äldre* är detta fortfarande en mycket heterogen brukargrupp avseende fysiska förmågor, behov och intressen. Detta, i kombination med de stora skillnaderna mellan olika bostadsgårdar, bidrar till att resultaten som presenteras i denna uppsats inte kan vara fullt representativa för alla bostadsgårdar och samtliga personer inom brukargruppen. Dock förväntas den studerade gården ha tillräckligt mycket likheter med andra bostadsgårdar för att resultaten av min studie ska kunna utgöra ett diskussionsunderlag inom ämnet.

Resultatet av min studie visar att det finns många bra aspekter på den studerade bostadsgården som kan verka främjande för äldres utevistelse. Dock pekar undersökningen också på en hel del brister som kan leda till svårigheter för en rörelsehindrad äldre. I vissa fall innebär dessa brister att det också kan bli svårt att utnyttja den utrustning som faktiskt fungerar som den ska. Sittytorna på går-

den utgör ett tydligt exempel. Bord och bänkar är stadigt konstruerade med arm- och ryggstöd, precis som litteraturen rekommenderar. Men samtidigt står de mitt i en svårtillgänglig gräsyta, så att den som verkligen skulle ha nytta av de väl tillgänglighetsanpassade möblerna riskerar att överhuvudtaget inte kunna ta sig till dem. Detta visar att det vid anpassning av utemiljön för äldre är mycket viktigt att se till ett större sammanhang och sätta saker i relation till varandra. För att bostadsgården ska vara tillgänglig måste den också gå att nå av de personer som den är avsedd för.

I detta arbete studerades bostadsgården endast utifrån den kunskap som erhöles genom litteraturstudier. Fokus låg på att studera litteratur som grundar sig på undersökningar där stor hänsyn tagits till de äldres synpunkter. Dock är majoriteten av dessa undersökningar kopplade till utemiljöer vid särskilda boenden, och det är därför inte säkert att resultaten är helt representativa för en vanlig bostadsgård.

För att få en bredare förståelse för just den studerade gården hade de boendes upplevelser av vad som utgör hinder respektive kvaliteter kunnat undersökas, exempelvis genom intervjuundersökningar. Intervjuer bedömdes dock inte vara rimligt att genomföra med ett tillförlitligt resultat inom ramen för detta arbete.

Resultatet av inventeringen bygger på de observationer som gjordes vid ett enda tillfälle, en vindstilla och solig förmiddag i april. För att få ett mer tillförlitligt resultat hade det varit bra att göra observationer vid olika tillfällen och i olika väderlek. Detta hade varit särskilt intressant för undersökningen med tanke på att väder och vind är en av de faktorer som äldre enligt litteraturen ofta är särskilt känsliga för.

Även faktorer kopplade till årstidsvariationer är något som hade varit intressant att studera då de kan ha stor inverkan på både tillgängligheten och attraktiviteten hos en utemiljö. Inte minst har belysning stor betydelse speciellt under den mörka delen av året, vilket framkom i litteraturstudien. Då detta arbete genomfördes under en begränsad tidsperiod under april-maj var dock varken belysning eller andra faktorer kopplade till årstider något som var praktiskt möjligt att ta i beaktande.

En viktig aspekt i äldres utemiljö, vilken inte behandlades vidare i detta arbete, är de organisatoriska hinder som riskerar att drabba de äldre som inte kan ta sig ut på egen hand. Fungerar inte de organisatoriska aspekterna, till exempel att det finns hemtjänstpersonal som kan erbjuda hjälp och stöd vid utevistelse, spelar det för många inte någon roll hur bra utformad utemiljön än är, eftersom de helt enkelt inte kan nå den på egen hand. De organisatoriska aspekternas inverkan på äldres utevistelse hade varit intressant att studera i vidare forskning, särskilt med tanke på att det blivit svårare att få plats på särskilda boenden och att det därmed är fler med behov av hjälp och stöd som bor kvar hemma.

Även psykologiska hinder kan, som tidigare nämnt, utgöra stora begränsningar för hur tillgänglig och attraktiv en utemiljö är. Psykologiska hinder är dock svåra att upptäcka enbart genom en inventering. För att få en bild av vilka eventuella psykologiska hinder som föreligger i utemiljön hade intervjuer och samtal med boende varit att föredra. I en mer omfattande undersökning, där intervjuer kan vara en del av metoden, skulle det vara intressant att studera bostadsgårdar vid ordinära boenden även utifrån psykologiska hinder.

Referenser

- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – kunskapssammanställning*. Sandviken: Statens folkhälsoinstitut.
- Bergman Stamblewski, A. (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet: Samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Boverket (2005). [Elektronisk] *Enklare utan hinder*. Tillgänglig: http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2005/enklare_utan_hinder.pdf [2016-04-21]
- Carstens, D. (1985). *Site Planning and Design for the Elderly*. New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Grahn, P. & Bengtsson, A. (2005). [Elektronisk] Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I Blücher, G. & Graninger, G. (red.). *Den omvända ålderspyramiden*. Linköping: Stiftelsen Vadstena Forum för samhällsbyggande, ss. 111-154. Tillgänglig: <http://www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/is003-contents.pdf> [2016-04-21]
- Göteborgs Stad (2001). *En tillgänglig närmiljö: betydelsen av parksoffor och bänkar*. PM Miljö. Göteborg: Miljöförvaltningen.
- Olsson Lieberg, T. (2007). ”Vad ska vi ha bostadsgården till?” [Tema: Den nya bostadsgården]. *Movium Bulletin*, nr 2.
- Pensionärernas Riksorganisation (2014). [Elektronisk] *Jag vill bo här och du vill bo där – hur svårt kan det vara? PRO:s boendepolitiska program*. Stockholm: Pensionärernas Riksorganisation. Tillgänglig: <http://www.pro.se/Global/PRO%20riksorganisationen/Nyheter/Almedalen/Boendepolitiska-programmet.pdf> [2016-04-09]
- Schmidtbauer, P. Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas.
- Svensson, E. (2001). *Bygg ikapp handikapp*. Stockholm: AB Svensk byggtjänst.
- Uppsala kommun (2010). *Översiktsplan 2010*. Uppsala: Uppsala kommun.
- Uppsala kommun (2015). [Elektronisk] *Områdesfakta 2015: Statistik för kommunens geografiska områden*. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/contentassets/f09f9e6b994f41408c66064a2da8470b/be-folkningsstatistik-uppsala-kommun-omradesfakta.pdf> [2016-05-18]
- Uppsala kommun (u.å.). *Baskarta*. Tillgänglig: <http://kartan.uppsala.se/cbkort?&profile=allman&selectorgroups=themecontainer%20themegroupOppnadata&mapext=126172.2%206636772%20132319.4%206639946.4&layers=theme-allman-bakgrund-shp%20theme-allman-bakgrund-shp-text%20theme-rutnat&profile=allman> [2016-05-18]

Alla fotografier i denna uppsats är tagna av författaren 22 april 2016. Även inventeringsplanen är gjord av författaren.