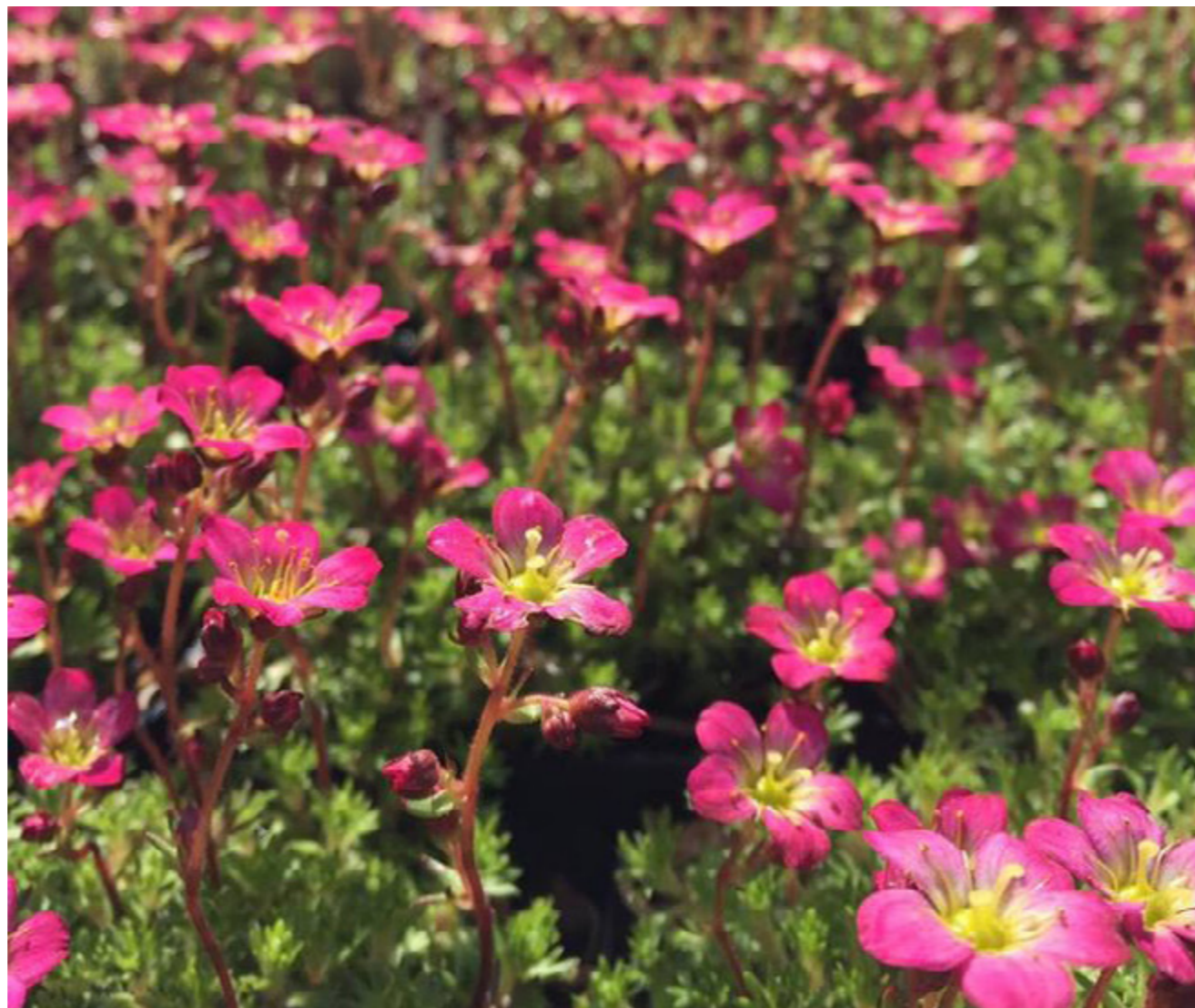


Designprinciper vid utformning av utemiljöer för äldre

- Ett gestaltungsprogram för Sunnanängs äldreboende



Frida Viksten

Titel: Designprinciper vid utformning av utemiljöer för äldre - Ett gestaltungsprogram för Sunnanäng äldreboende

Engelsk titel: Design Principles in the Design of Outdoor Environments for Older People - A Design Program for Sunnanäng Retirement Home

© Frida Viksten

Handledare: Sofia Eskilsdotter, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ylva Dahlman, 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: Evidensbaserad design, hälsoträdgårdar, natur som kraftkälla, terapiträdgård, äldreboende.

Omslagsbild: Foto: Frida Viksten. Bilden föreställer blomman rosenbräcka - *Saxifraga x arendsii*.

Blommorna kan stimulera människans sinnen, påminna om årstidsväxlingar och väcka minnen till liv. Bilden är tagen på Wenngarns trädgårdsdagar den 30 april 2016.

Publiceringsår: 2016

Publiceringsort: Uppsala

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

Sammanfattning

Att människan mår bra och ökar sin livskvalitet av att vistas i naturen är ingen nyhet. Sedan flera tusen år tillbaka har människan använt naturen i ett hälsofrämjande syfte och trott på dess helande kraft. Idag finns aktuell forskning och kunskaper om hur en hälsofrämjande utemiljö gestaltas för äldre människor. Med specifika designprinciper kan utemiljön förbättras, de äldres möjlighet att vistas utomhus öka och därmed främja hälsan och livskvaliteten för de äldre. Syftet med arbetet var att utarbeta ett gestaltningsprogram för utemiljön vid äldreboendet Sunnanäng i Skellefteå. Gestaltningsprogrammet utgår ifrån sju designprinciper som främjar hälsan hos äldre människor och dessa presenteras i arbetets förstudie. I arbetet presenteras inledningsvis utemiljön och hälsa sett ur ett historiskt perspektiv för att sedan handla om forskning beträffande teorier inom miljöpsykologi och utemiljöns hälsofrämjande effekt. Arbetet har skett genom en förstudie innehållande litteraturgenomgång av miljöpsykologi, platsbesök, intervju, inventering och analys som sedan ledde fram till ett gestaltningsprogram. I gestaltningsprogrammet presenteras en vision, sju programpunkter och en programplan där ett exempel på utformningen visas. Exempelutformningen kompletteras med beskrivande skisser och texter. Två av arbetets principiella slutsatser är vikten av att prioritera utemiljön vid äldreboenden för att öka de äldres livskvalitet. Den andra slutsatsen är att ett grundläggande arbete med intervju, platsbesök, inventering och analys är en förutsättning för att landskapsarkitekten ska förstå sin målgrupp och kunna skapa miljöer anpassade till brukargruppen. Gestaltningsprogrammet är utarbetat för Sunnanängs äldreboende i Skellefteå men kan användas på andra vårdboenden med liknande förutsättningar.

Abstract

A well-known fact is that the human quality of life increases when spending time in the nature. Since thousands of years, humans have been using nature in health promotion and believed in its healing power. Today there is current research and knowledge of how a health-promoting outdoor environment is built for older people. With specific design principles the outdoor environments can be improved, the elderly outdoor access increasing and thus promote the health and quality of life for the elderly. The aim of this work was to develop a design program for the outdoor environment at the retirement home Sunnanäng in Skellefteå. The program design is based on the seven design principles that promote the health of older people and those presented in the feasibility study work. In the work presented initially the outdoor environment and health from a historical perspective and then focus on research into theories of environmental psychology and outdoor environment beneficial effects. The work has been done through a feasibility study containing literature review of environmental psychology, site visits, interviews, inventory and analysis which then led to a design program. The design program presents a vision, seven points of the program and a program plan, where an example of the design. The example design complemented with both sketches and texts. Two of the principal conclusions of the work are the importance of prioritizing the outdoor environment for the elderly to improve older people's quality of life. The second conclusion is that the basic work with the interview, site visits, inventory and analysis is essential for the landscape architect to understand their target audience and to create environments tailored to the user group. The design program is devised Sunnanängs nursing home in Skellefteå, but can be used in other care homes with similar conditions.

Innehåll

Introduktion	5
Bakgrund.....	5
Forskningsteorier kring utevistelse och hälsa	5
Utevistelsens effekt på hälsa	6
Syfte och frågeställning.....	6
Avgränsningar	6
Begreppsprecisering	6
Metod	6
Förstudie	6
Litteraturgenomgång.....	6
Intervju och platsbesök.....	7
Inventering	7
Analys	7
Gestaltningprogram.....	7
Förstudie	7
Designprinciper	7
Trygghet.....	7
Orienterbarhet.....	7
Hemlighet.....	7
Sittplatser.....	8
Fysiska aktiviteter och tillgänglighet	8
Sinnesstimulering	8
Vatten	8
Sammanfattning.....	8
Sunnanängs äldreboende	8
Inventering.....	8
Markmaterial	8
Klimatologiska aspekter.....	9
Växtmaterial och möbler.....	9
Analys.....	9
Gestaltningprogram	9
Visioner	9

Vision Sunnanäng.....	10
Programpunkter	10
Exempel på utformning av Sunnanängs utemiljö.....	10
Programplan	11
Pergolan.....	12
Köksträdgården	12
Uteplats i sydväst.....	12
Boulebanan och utegym.....	12
Uteplats i förmiddagssol	12
Fågelbadet vid slänten.....	12
Aroniabersån och trädgårdsgungan	12
Diskussion	13
Metoddiskussion	13
Litteraturgenomgång.....	13
Intervju	13
Resultatdiskussion	13
Konsekvenser av förslaget	13
Utmaningar under arbetsprocessen	13
Vidare frågeställningar	14
Referenser	15

Introduktion

Sverige är ett land med ökande befolkningsmängd och ökad medellivslängd (SCB 2014). Enligt SCB:s prognoser tros Sveriges befolkning i slutet på 2040-talet överstiga en miljon människor som är över 80 år gamla.

Med en ökande befolkning av äldre människor i landet krävs en fortsatt god äldreomsorg som kan ta hand om dessa människor. En aspekt i en god äldreomsorg kan vara en bra utemiljö nära äldreboendet eller bostaden. Det finns några viktiga aspekter att ta i beaktande när utemiljön för äldre människor planläggs. Forskning har visat att vistelse i naturen har mätbara positiva effekter på människans hälsa samt välbefinnande (Kaplan & Kaplan 1989) och enligt forskaren Roger Ulrich (1984, ss. 420-421) räcker det med att titta på grön natur från ett fönster för att tillfriskna snabbare och må bättre.

En viktig del inom äldreomsorgen är att inomhusmiljön ska prioriteras och vara så hemlik som möjligt. Däremot har inte utemiljön ansetts lika viktig att prioritera, skriver Pia Schmidtbauer i boken Tänkvärda trädgårdar (2005, s. 53). Många äldre kommer från ett hem med en trädgård, en balkong eller ett grönområde nära bostaden där man kan vistas. Idag finns inte alltid dessa möjligheter till utevistelse på äldreboenden. När människor blir äldre och inte längre har samma krafter som de en gång hade är det viktigt med en god utomhusmiljö närmast bostaden (Bengtsson 2003, s. 58). Just äldre människor och speciellt de äldre som är funktionsnedsatta är mer beroende av miljöer för rekreation och återhämtning nära bostaden än många andra, skriver Anna Bengtsson i rapporten ”Utemiljöns betydelse för äldre och funktionsnedsatta” (2003, s. 58). Även Boverket (2007, s. 14) skriver att närheten till grönska och natur är avgörande för hur mycket utemiljön används.

Sverige har elva folkhälsomål där det övergripande målet är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen (Statens folkhälsoinstitut 2015). Delmål sex och nio berör äldre människor. Det sjätte folkhälsomålet är att skapa ”En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård”. Folkhälsoinstitutet menar att en sjukdomsförebyggande syn och ett hälsofrämjande perspektiv ska genomsyra hälso- och sjukvården och att detta ska vara en naturlig del i all vård och omsorg, vilket är en stor del av verksamheten på Sveriges äldreboenden.

Folkhälsomål nio fokuserar på ökad fysisk aktivitet. Bland annat pekas äldre och funktionshindrade ut som en grupp som aktivt ska erbjudas möjligheter till motion eller träning på sina egna villkor (Statens folkhälsoinstitut 2015).

Detta arbete fokuserar på de designprinciper som kan ligga till grund när utemiljön för äldreboenden utformas. För att kunna skapa hälsofrämjande miljöer där äldre trivs och mår bra är det viktigt

att ha kunskaper om hur gestaltningen påverkar användningen av utemiljön och hur den i förlängningen kan påverka hälsan positivt. Eftersom Sverige har en ökande befolkningsgrupp av just äldre människor som förväntas bo på äldreboenden är det intressant för landskapsarkitekter att ha kännedom om vad just denna målgrupp har för behov och önskemål. Ämnet är även intressant för landskapsingenjörer, olika yrkeskategorier inom vård och äldreomsorg och tjänstemän i kommuner och landsting. Det är ofta personer inom kommun och landsting som beslutar om äldres och funktionsnedsattas närmiljöer. När olika yrkeskategorier möts och utbyter erfarenheter finns det goda förutsättningar att utemiljöns utformning utvecklas positivt.

Arbetet går ut på att undersöka vilka designprinciper som är viktiga att ta hänsyn till när utemiljön vid äldreboenden utformas. Detta görs genom ett gestaltungsprogram.

Bakgrund

Genom århundraden har människan trott på naturens helande kraft. Det är omöjligt att säga ett exakt årtal då människan började använda trädgårdar i terapeutiskt syfte, men det finns några exempel nedtecknade långt innan vår tideräkning skriver Ottosson och Ottosson i boken Naturkraft (2006, s. 150). Ett exempel är enligt författarna det 5000 år gamla Gilgamesh-eposet där grönska, välbefinnande och skönhet kopplas samman. Ett annat exempel är de kristnas paradiset Edens lustgård där idealet var ett friskt och lyckligt evigt liv i vacker natur (2006, s. 150).

I Sverige har det funnits en rad olika läkare som förespråkade naturens och trädgårdens helande verkan. Några av dem är Axel Munthe, Poul Bjerre och Ernst Westerlund som alla tre har visat att natur- och trädgårdsvistelse fungerar som en verksam metod (Ottosson & Ottosson 2006, s. 165). Doktor Ernst Westerlund (1839-1924) ordinerade vackra vyer, frisk luft, trädgårdsarbete och promenader i stället för medicin till sina patienter. Han kom att kallas för ”mirakeldoktor” eftersom han uppnådde så goda resultat (Grah & Ottosson 2010, s. 53).

På 1930-talet skedde en förändring i synen på vården, där vacciner, läkemedel och nya metoder upptäcktes för att bota sjukdomar (Grah & Ottosson 2010, s. 54).

Samtidigt som sjukvården blev modernare och effektivare så fortsatte trädgårdsterapi att utvecklas inom psykiatrin (Grah & Ottosson 2010, s. 54). Trädgårdsarbete var en viktig del i behandlingen inom psykiatrin fram till 1960-talet då avvecklingen började ske på grund av att många kliniker anklagades för att använda patienterna som gratis arbetskraft (Grah & Ottosson 2010, s. 55).

Idag används trädgårdsterapi i flera olika områden i samhället, bland annat inom äldreboenden, behandling av

patienter med autism, Alzheimers sjukdom, kriminalvården och inom flyktingmottagning (Grah & Ottosson 2010, s. 56). En av dem mest kända terapitrdgårdar i Sverige idag är Alnarps terapitrdgård. Hit kommer människor som bland annat drabbats av utmattningsdepression (Grah & Ottosson 2010).

Många människor vittnar om att det mår bättre både fysiskt och psykiskt av att vistas i naturen (Grah & Ottosson 2010). Med hjälp av dagens forskning inom miljöpsykologi kan dessa känslor bekräftas och förklaras.

Forskningsteorier kring utevistelse och hälsa

Forskarna Rachel och Steven Kaplan samt Roger Ulrich är tre framstående forskare inom miljöpsykologi. De har lagt fram två av de mest tongivande teorierna kring varför naturen är en återhämtande miljö för människan (Kaplan & Kaplan 1989, Ulrich 1984).

Under 1970- och 1980-talet genomförde Rachel och Stephen Kaplan en studie över vad som hände med mentalt utmattade personer som vistades i vildmarken en längre tid (Kaplan & Kaplan 1989, ss. 121-149). Personerna som deltog i studien hade till en början svårt att klara av ljud, fatta egna beslut, problem med minnet men även att delta i sociala aktiviteter som samtal eller att känna glädje. Efter cirka tre veckor i skogsmarken kunde de se en förändring hos de personer som deltog i studien. Personerna fick lättare för sociala aktiviteter och kunde komma ihåg saker lättare, dessutom minskade tröttheten (Kaplan & Kaplan 1989 se Grah & Ottosson 2010, s. 59).

Kaplan och Kaplan utvecklade teorin om att människan tar in sin omvärld på två olika sätt. De två sättet är ett viljestyrt system som de kallar för den riktade uppmärksamheten och ett icke viljestyrt system som de kallar fascination eller spontan uppmärksamhet (Grah & Ottosson 2010, s. 59).

Människan använder den riktade uppmärksamheten ständigt i sin vardag, vilket kräver mental ansträngning. Riktad uppmärksamhet används bland annat då vi tar beslut, planerar eller när vi håller uppsikt över andra trafikanter (Naturvårdsverket 2006, s. 20). Det här är krävande processer för hjärnan som kostar mycket energi. Hjärnan behöver återhämta sig för att inte överbelastas och drabbas av det som kan kallas för mental utmattning (Kaplan & Kaplan 1989, s. 177). Mental utmattning kan ge upphov till bland annat sömnbesvär, koncentrationssvårigheter, minnesproblem, yrsel, bristande empati och känsloutbrott (1177 Vårdguiden 2015).

Fascination eller spontan uppmärksamhet använder människan till exempel vid vistelse i naturen. Den spontana uppmärksamheten fungerar som vaken vila, vilket motverkar mental utmattning, enligt Rachel och Steven Kaplan (Kaplan & Kaplan 1989, s. 182 se Naturvårdsverket 2006 s, 20). Situationer där den riktade uppmärksamheten kopplas av och den spontana uppmärksamheten

kopplas på är exempelvis när vi är ute i naturen. Här möts vi visserligen av olika sinnesintryck men hjärnan registrerar informationen utan ansträngning (Naturvårdsverket 2006, s. 20).

Ytterligare en viktig pusselbit i forskningen inom natur och hälsa står miljöpsykologen och professorn Roger Ulrich för. År 1984 kom resultatet från hans studie som visade att nyopererade patienter med utsikt över grön natur från sjukhussängen återhämtade sig snabbare än den grupp patienter som hade utsikt mot en tegelvägg (Ulrich 1984, ss. 420-421). Det räcker alltså med att enbart se på natur för att må bättre, menar Ulrich.

Roger Ulrichs teori grundar sig i att en stor del av människans reaktioner och handlingar är instinktiva och har utvecklats genom evolutionen, skriver Ottosson och Ottosson (2006, s. 50). Det var under miljoner år av vistelse på savannerna i Afrika som människan formades som art. I biologisk bemärkelse är människan fortfarande en stenåldersvarelse och det spelar ingen roll hur moderna vi känner oss, våra kroppar fungerar på samma sätt som för flera tusen år sedan fortsätter Ottosson och Ottosson. Människans sätt att reagera på stress har fungerat på liknande sätt sedan urminnes tider. Vid fara eller stress aktiveras de äldsta delarna av hjärnan och kroppen förbereder sig för att fly eller slåss, på liknande sätt som urtidsmänniskan gjorde när en giftig orm dök upp i gräset.

Det som skiljer dagens människa från urtidsmänniskan är att stress sällan betyder fara för livet. Att inte få återhämta sig från stress är något som kan påverka människans hälsa negativt. En lugnande effekt på stress är enligt Ulrich vissa typer av landskap. De landskap som tolkas som mest avstressande är öppna landskap med trädgångar eller glesa skogar med utsikt över vatten och förklaringen finns, enligt Ulrich, i vår mänskliga förhistoria (Ottosson & Ottosson 2006, s. 52).

Utevistelsens effekt på hälsan

Utevistelse är fördelaktig för såväl den psykiska som den fysiska hälsan skriver Bengtsson i en rapport för folkhälsoinstitutet (2003, s. 29). Hon menar att det finns tre grundfaktorer till att utevistelsen har betydelse för hälsan. Dessa tre faktorer är:

- » Positiva hälsoeffekter genom solljus, luft och temperaturen.
- » Positiva hälsoeffekter genom själva utemiljön.
- » Positiva hälsoeffekter genom fysiska aktiviteter utomhus.

Att vistas i solsken och dagsljus hjälper människan att tillgodogöra sig vitamin D som är viktigt för att skelettet inte ska urkalkas (Bengtsson 2003, s. 30). Under vinterhalvåret när en stor del av dagen är mörk i Sverige är det speciellt viktigt att vistas ute när det är ljus.

Utomhusmiljön skiljer sig från inomhusmiljön genom naturinslag, årstidsväxlingar, klimatet och de aktiviteter som går att

utföra utomhus. Det här leder i sin tur ofta till att de som vistas ute mer, generellt sett rör på sig mer än de som vistas inomhus till större del (Bengtsson & Grahn 2005, s. 123). Nedan följer några av de generella positiva effekter av utevistelse (Bengtsson 2003, s. 30):

- » Skelettet stärks och benskörhet motverkas.
- » Muskulatur och rörlighet bibehålls.
- » Övervikt motverkas.
- » Sömnkvaliteten förbättras.
- » Depression och ångest motverkas.
- » Motståndskraften mot infektioner ökar.
- » Stresstoleransen höjs.
- » Socialt liv främjas och ensamhet motverkas.
- » Muskelanspänningen minskar.
- » Positiva förändringar sker i hjärnans aktivitet.
- » Pulsen och blodtrycket sänks.
- » Smärta lindras.
- » Läkemedelskonsumtionen minskar.
- » Koncentrationen och uppmärksamheten förbättras.
- » Välbefinnandet ökar.

Några av fördelarna med en god utemiljö i äldreomsorgen kan vara att vårdbehovet minskar och att livskvaliteten hos de äldre ökar. Bengtsson skriver att studier i hälsoekonomi visar att fysisk aktivitet kan vara den mest kostnadseffektiva åtgärden inom folkhälsoarbetet eftersom den minskar hälso- och sjukvårdskostnader, samtidigt som livskvaliteten ökar (Bengtsson 2003, s. 35). Vidare skriver Bengtsson att naturbaserade aktiviteter är de som är viktigast för hälsan och välbefinnandet. Att välbefinnandet ökar kan också vara en emotionell vinst för anhöriga. Vetskapen av att våra närmsta har det bra betyder ofta mycket för anhöriga.

Syfte och frågeställning

Syftet är att utarbeta ett gestaltningsprogram som utgår ifrån designprinciper som främjar hälsan hos äldre människor. Frågan är:

-Hur kan utemiljön vid Sunnanängs äldreboende i Skellefteå förbättras?

Avgränsningar

Arbetet avgränsas geografiskt till utemiljön som tillhör äldreboendet Sunnanäng i Skellefteå. Tematiskt avgränsas arbetet till ett gestaltningsprogram med tillhörande exempel på hur utformningen kan göras. Parkering och huvudentré behandlas inte i arbetet. Huvudfokus ligger på de designprinciper som är viktiga att följa när

en hälsofrämjande utemiljö för målgruppen äldre människor skapas.

Begreppsprecisering

Nedan beskrivs ord som är centrala för arbetet.

Klimatologiska aspekter - I arbete syftar *klimatologiska aspekter* till mikroklimatet. Det vill säga vilka sol-, skugg- och vindförhållanden som råder på Sunnanängs gård.

Utemiljö - *Utemiljö* syftar i detta arbete till de park- och naturområden i nära anslutning till äldreboenden. Det kan exempelvis vara boendets gård eller en park inom 300 meter.

Äldre människor - I arbetet definieras äldre människor både som äldre som bor på ett äldreboende med någon typ av funktionsnedsättning men också pensionärer som fortfarande bor hemma. Ingen specifik åldersgräns dras för begreppet.

Metod

Arbetet består av två huvuddelar, en förstudie samt ett gestaltningsprogram. Arbetet med inläsning av litteratur och skissande har pågått parallellt med varandra. Det här har skapat en arbetsprocess där resultat och skisser hela tiden omarbetats och arbetet förändrats under processens gång.

Förstudie

Syftet med den inledande förstudien var att ta reda på vad som redan finns skrivet inom ämnet och ta fram en teoretisk grund som gestaltningsprogrammet baseras på. Förstudien består av litteraturgenomgång, platsbesök, ostrukturerad intervju, inventering och analys.

Litteraturgenomgång

Sökningar efter litteratur gjordes med sökorden terapitradgårdar, äldreboende, hälsotradgårdar, evidensbaserad design, psykisk ohälsa, gestaltning, gestaltningsförslag samt trädgårdar. Jag sökte även med översättningar på engelska. De databaser jag använt mig av är Google scholar och Primo. Via Primo hittade jag artiklar och på internet titlar på tryckta källor som jag sedan kunnat låna på bibliotek. Jag tog även hjälp av tidigare kandidatarbeten vilka behandlar liknande frågeställningar som denna uppsats för att hitta relevanta källor.

De böcker som fungerat som huvudlitteratur i arbetet är *The Experience of Nature: a psychological perspective* (Kaplan & Kaplan

1989), Alnarpsmetoden trädgårdsterapi (Grahn & Ottosson 2010) och Naturkraft: Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter (Ottosson & Ottosson 2006). Vidare har jag använt mig av olika artiklar som är skrivna av forskare. Några av dem är View through a Window May Influence Recovery from Surgery (Ulrich 1984), Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskaps-sammanställning (Bengtsson 2003) och Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! (Bengtsson & Grahn 2005).

Intervju och platsbesök

Granvik¹ menar att intervju kan användas som metod då man behöver få en djupare förståelse för en målgrupp och få kunskap om deras upplevelser och bild av verkligheten. Därför användes intervju som en metod till arbetet. Jag arbetade efter metoden ostrukturerad intervju som är en typ av kvalitativ intervjumetod. Madeleine Andersson, boendechef på Sunnanängs äldreboende, intervjuades genom fyra färdiga frågeområden men fick själv associera fritt, säga sin åsikt och besvara frågorna. De frågeområden jag utgick ifrån var:

- » Hur använder ni utemiljön i verksamheten idag?
- » Hur mycket använder ni utemiljön? Skulle ni vilja använda gården mer än vad ni gör idag?
- » Vilka är personalens inställningar till utevistelse och aktiviteter utomhus i det dagliga arbetet?
- » Om ni fick önska fritt, vad skulle ni vilja ha på gården?

Svaren från intervjun nedtecknades under intervjuens gång och sammanställdes skriftligen därefter.

Platsbesöket på Sunnanäng ägde rum tisdag 19 april mellan halv två och halv fyra på eftermiddagen, det var snöblandat regn i luften. Ytterligare ett besök gjordes fredag den 22 april klockan halv fyra. Det var soligt väder och nästan vindstilla. Platsbesöket syftar till att undersöka var de äldre uppehåller sig och vilka aktiviteter de utför.

Inventering

Gården inventerades för att ta reda på hur platsen ser ut, förstå de fysiska förutsättningarna och hur gården används i dagsläget.

Markmaterial, växtmaterial och möbler samt klimatologiska aspekter inventerades och presenterades på inventeringskartor. Inventeringsområden valdes för att ta reda på gårdens fysiska förutsättningar innan gestaltningsprogrammet skulle utvecklas.

Analys

Efter inventeringen utfördes analys för att få en tydligare bild av gården och dess problem och möjligheter. Genom analysen framkom vilka svagheter gården har i förhållande till målgruppen

på äldreboendet. Utemiljöns styrkor och möjligheter har kartlagts för att skapa en så bra utemiljö som möjligt utifrån dess befintliga förutsättningar och målgruppens behov.

Gestaltningsprogram

Gestaltningsprogrammet innehåller en vision för Sunnanäng, programpunkter och ett exempel på hur utformningen av utemiljön kan göras när hänsyn till programpunkterna tas. Exemplet visas i en illustrerad programplan med kompletterande skisser och förklarande texter. Exempelutformningen syftar till att pröva programpunkterna på en befintlig plats. Programpunkterna arbetades fram utifrån förstudien, vilket resulterade i sju programpunkter.

Visionen formades utifrån designprinciperna och platsbesöket på Sunnanängs äldreboende och har fungerat som ett stöd vid utformning av exemplet. Genom att skissa för hand och arbeta med de designprinciper som framkom i förstudien har ett exempel på utformningen anpassat till de boende på Sunnanängs äldreboende växt fram.

Förstudie

”För äldre och funktionshindrade är närmiljön särskilt viktig. Närmiljön i form av utsikten från fönstren, vistelsen på balkongen, vid entrén eller uteplatsen är den första kontakten. Om närmiljön är bra utformad kan den användas mycket och locka personen vidare ut, medan en dåligt utformad närmiljö innebär ett hinder som gör att man överhuvudtaget inte kommer ut.” (Bengtsson 2003, s. 50)

Anna Bengtsson skriver att en bra utformad närmiljö kan locka äldre och funktionsnedsatta personer att komma ut. Personer som bor på ett äldreboende är i behov av särskilt stöd i form av vård och omsorg (Socialstyrelsen u.å.). Många har någon form av funktionsnedsättning, vilket kan vara allt från fysiska hinder till olika typer av kognitiva besvär.

Det kan vara svårt att flytta ifrån det egna hemmet där man själv bestämt över sin vardag till att inpassa sig i en ny grupp av människor, skriver Myhr i Utemiljö och hälsa (2007, s. 43). Myhr skriver vidare att det kan vara svårt att ta kontakt med andra som bor på boendet och att dagarna ofta fylls av TV-tittande och att bara sitta. Här kan utemiljön fylla flera funktioner för de äldre.

Socialt sett kan utemiljön bidra med flera fördelar. Exempelvis kan den ge möjlighet till olika aktiviteter och fungera som en mötesplats för boende, personal, anhöriga och barn (Myhr 2007, s.43).

Beroende på miljöns utformning ges förutsättningar för att utevistelsen ska fungera smidigt. Med en god gestaltning av miljön kan hinder för utevistelse för både personal och de boende

undanröjas. En god utformning kan också bidra med en relativt oberoende användning (Bengtsson 2003, s. 47).

Designprinciper

Nedan följer sju designprinciper för hur en hälsofrämjande utemiljö vid äldreboenden kan utformas.

Trygghet

Otrygghet är ett psykologiskt hinder för utevistelse skriver Bengtsson (2003, s. 12). Vidare menar hon att en fysiskt stödjande miljö är särskilt viktigt för äldre och försvagande människor och att miljön kan fungera stödjande genom sittplatser med jämna mellanrum, räcken för att stödja sig på och halk- och snubbelfria markmaterial. Det är också viktigt att känna sig trygg känslomässigt, skriver Bengtsson. Ett sätt att skapa en trygghetskänsla är om gården omgärdas av ett staket eller häckar så att man inte känner sig uttittad (Bengtsson 2003, s. 60). Ytterligare ett sätt att skapa en känsla av trygghet är om miljön är igenkännbar och lätt att tolka, vilket kan ge en känsla av att ha kontroll över situationen. Ett sätt att skapa igenkännbarhet är att använda växter och föremål som brukarna känner igen (Bengtsson 2003, s. 61).

Orienterbarhet

”Signalerna i den fysiska miljön hjälper oss att ta oss dit vi skall, finna det vi söker och att bete oss på rätt sätt” skriver Anna Bengtsson (2003, s. 61). Våra sinnen tolkar hela tiden signalerna från omgivningen. För många äldre människor försämras perceptionsförmågan och den rumsliga orienteringsförmågan, skriver Bengtsson och Grahn (2005, s. 119). Författarna menar att genom ett tydligt utformat vägsystem tillsammans med visuella och audiella landmärken utplacerade på gångslingan kan en känsla av trygghet skapas. Till exempel kan en pergola, en flaggstång eller ljudet från en porlande fontän fungera som landmärken och underlätta orienteringen, skriver Bengtsson och Grahn (2005, s. 119).

Hemlighet

Ett signum på äldreboenden är att inomhusmiljön ska vara så hemlik som möjligt, skriver Schmidtbauer (2005, s.53). Även utemiljön får gärna vara hemlik eller påminna om tidigare livsmiljöer. Att känna igen saker kan ge en trygghetskänsla (Bengtsson 2003, s. 63).

För att skapa en gård som är så hemlik som möjligt kan man utgå från en gemensam kulturell bakgrund hos majoriteten av de boende och använda vegetation som är traditionell för trakten. Ett annat sätt att skapa hemlighet är att jobba i en liten skala som påminner om en hemträdgård (Bengtsson 2003, ss. 63-64).

¹Madeleine Granvik Fil.Dr. i Landskapsplanering, Fil.Mag. i Samhällsgeografi. Forskare i planering för stad-land interaktioner på institutionen för stad och land, SLU, föreläsning den 7 april 2016.

Sittplatser

Grahn och Bengtsson (2005, s. 118) menar att det kan vara avgörande om en äldre person väljer att vistas ute eller ej beroende på om det finns tillräckligt många platser att sitta ner och vila på. Sittplatser i bästa möjliga klimat är således en viktig del i en god utemiljö. Det är viktigt att det finns sittplatser i soligt och vindskyddat läge men också platser som är skyddade från solen, då många äldre är känsliga för solljus. Även om vädret är vackert så kan utevistelsen förstöras om det blåser och är kallt (Bengtsson & Carlsson 2005, s. 5).

Angående bänkarnas utformning skriver Grahn och Bengtsson (2005, s. 119) att det är viktigt att bänkar har armstöd och ryggstöd så att det känns tryggt att sitta ner och att det dessutom blir lättare att resa sig upp om bänken sitter fast i marken alternativt att bänken är så pass tung att den inte välter när man stödjer på den. Sitthöjden bör också regleras så att äldre kan sätta sig ned på ett enkelt sätt och sedan ta sig upp igen utan problem (Bengtsson & Grahn 2005, s. 119).

Ytterligare en viktig punkt att tänka på är att göra den hårdgjorda ytan under bänken så stor att en rullstol kan stå bredvid bänken. En person ska kunna sitta på bänken samtidigt som en rullstolsburen person ska kunna sitta bredvid, utan att behöva köra ut rullstolen i gräset.

För att öka de äldres livskvalitet är det viktigt med besök utifrån, menar Bengtsson (2003, s. 65). Det viktigt att besökarna känner sig välkomna och att det är möjligt att hitta avskilda platser att umgås på. Små bersåer är lagom stora och fungerar ofta bra som fika- och samtalsplats. Att umgås med andra eller bara titta på andra som uppehåller sig på gården kan vara en viktig del i att bryta den ensamhet som många äldre känner, skriver Myhr (2007, s. 44).

Fysiska aktiviteter och tillgänglighet

Utemiljön kan ge möjlighet till fysiska aktiviteter där tillfälle att träna balans och styrka ges. Gångslingor med upplevelser längs vägen kan uppmuntra till rörelse (Myhr 2007, s. 44). Här är markmaterialet viktigt för att öka tillgängligheten. Asfalt, väl lagda plattor och hårt packat stenmjöl ger bra framkomlighet för de flesta, även för dem som använder rollator och rullstol menar Grahn och Bengtsson (2005, s. 118). De markmaterial som ska undvikas är grövre fraktioner av singel och grus. Lika så kan gropiga och dåligt underhållna vägar minska framkomligheten, fortsätter författarna (2005, s. 118).

Gräsytor kan ofta upplevas som svårframkomliga, speciellt för personer i rullstol eftersom det kan gå trögt att framföra den i gräset, (Bengtsson och Grahn 2005, s. 118). Vidare menar författarna att det bör finnas en kantsten mellan gräset och gångytan, vilket minskar risken för att köra ut från vägen och fastna i gräsytan.

Trädgårdsarbete kan också locka till spontan fysisk aktivitet. Att

så frön, plocka blommor, rensa ogräs, vattna blommor, kratta eller plocka äpplen är flera sätt att aktivera sig på. Om odlingsbänkarna är upphöjda kan alla delta i arbetet, både de som åker rullstol och de som har svårt att böja sig ner för att nå marken. Att ha en uppgift att ansvara över, som trädgårdsarbete, har visats sig viktigt för äldres självkänsla (Grahn & Bengtsson 2005, s. 122).

Sinnesstimulering

”Sjukdomar och skador begränsar individen. Trädgårdsaktiviteter kan berika personer med funktionshinder. Det kan skapa möjligheter för människor att uppleva med alla sinnen oavsett funktionshinder.” (Pia Schmidtbauer 1999, s. 6).

Pia Schmidtbauer skriver att vi människor kan uppleva saker med alla våra sinnen när vi vistas i en trädgård. Kontakt med naturen och växter kan stimulera syn, känsel, lukt, smak och hörsel (Bengtsson 2003, ss. 64-65). I en trädgård på ett äldreboende för demenssjuka är det en förutsättning att växterna är giftfria, skriver Bengtsson (2003, s. 69).

Många äldre kan vara fysiskt försvagade och orkar inte gå så långa sträckor, därför är det viktigt att gården erbjuder en stor variation på korta avstånd för att öka sinnesstimulansen (Bengtsson 2003, s. 65). Variation kan skapas genom växlingar mellan öppet och slutet, olika mark- och växtmaterial, men också genom att utemiljön speglar årstiderna. Årstidsspeglning kan göras genom blommande lökväxter på våren, blomsterprakt på sommaren, mogen frukt och bär, sprakande höstfärger och vintergrönka (Hjälpmiddelsinstitutet 2008, s. 5).

Vatten

Vatten är ett viktigt inslag i en trädgård med fokus på vård (Grahn & Ottosson 2010, s. 72). Vatten skapar lugn och bidrar samtidigt till en livgivande stämning. Gårdar vid äldreboenden bör ha inslag av vatten genom exempelvis en damm, ett fågelbad eller en fotän (Hjälpmiddelsinstitutet 2008, s. 5). När människor rör vid vatten stimuleras känsel, hörsel och lukt, vilket kan väcka minnen från tidigare platser (Grahn & Bengtsson 2005, s. 130).

Sunnanängs äldreboende

Äldreboendet Sunnanäng är ett kommunalt äldreboende som ligger i stadsdelen Sunnanå i Skellefteå. Boendet är relativt nybyggt och invigningen skedde i maj 2013 (Skellefteå kommun 2015). Det finns 60 lägenheter som är uppdelade på tre flyglar i två plan. De är en blandad grupp människor som bor på Sunnanäng. Vårdbehovet är varierande, vilket för vissa innebär fysiska begränsningar och för andra demensproblematik². På Sunnanäng bedrivs även dagverksamhet och vissa aktiviteter är öppna för personer med hemtjänst som bor i närområdet. Grundskolan Sunnanåskolan är

boendets närmsta granne (Skellefteå kommun 2015).

Eftersom Sunnanäng är byggt för tre år sedan är också utemiljön anlagd då, ändå tyckte personalen att de hade kunnat använda gården mer än vad de gör i dagsläget, om gården varit anpassad till verksamheten i högre grad³.

Efter samtal med Madeleine Andersson på Sunnanäng kom det fram att de boende idag mest använder gården för korta promenader. Det finns inga direkta aktiviteter eller egentliga anledningar till att uppehålla sig ute en längre stund. Det finns bänkar att sitta på, men inga bord att till exempel ställa kaffekoppen eller lägga handarbetet på. En befintlig grillplats finns och är uppskattad. Grillplatsen används i verksamheten, men den hårdlagda ytan runt om är för snäv för att komma runt med rullstol och rollator. Under de två platsbesöken som utfördes var det ingen som var ute på gården.

På äldreboendets önskelista stod bland annat flyttbara bord, någon typ av aktivitet, så som boulebana och ett enklare utegym, möjlighet till odling, eventuellt en pergola, vackra blickfång och rejält tilltagna ytor så att både rullstol och rollator går att framföra obehindrat.

Inventering

Inventering har genomförts på gården för att få en bättre förståelse för dess befintliga status. Inventeringen delades upp i tre fokusområden, *markmaterial, växtmaterial och möbler* samt *klimatologiska aspekter*.

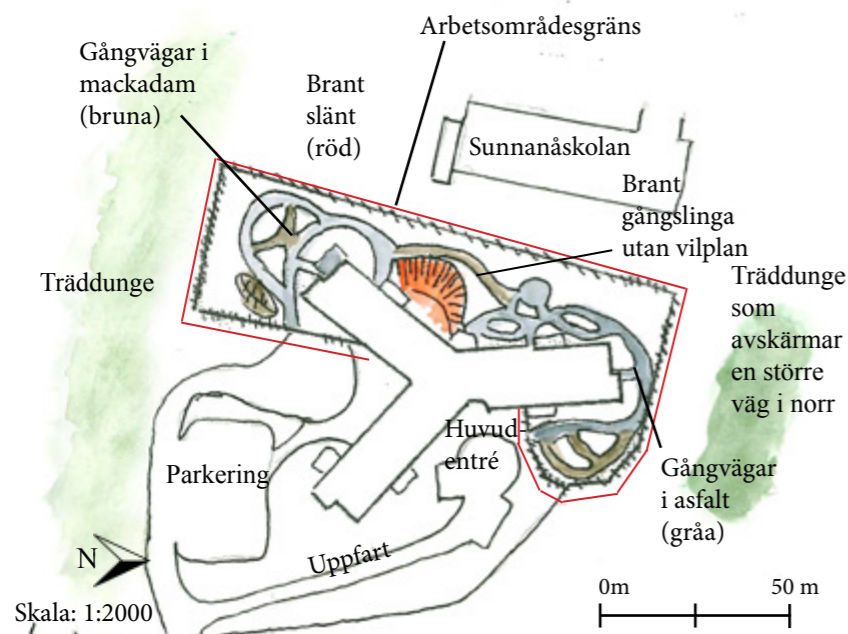
Markmaterial

Huvudgångssystemet består av asfalterade slingrande vägar som i vissa delar övergår till grus med packad mackadam som översta lager. Kornstorleken är 8-16 millimeter enligt den befintliga ritningen av gården. I inventeringskartan är asfaltvägarna markerade med grå färg och grusvägarna markerade i brun färg, se figur 1.

På uteplatserna och övriga hårdlagda ytor används släta betongplattor i varierande storlek. Även under bänkarna används släta betongplattor. Ytan under bänkarna är dock för liten för att en rullstol eller rollator ska kunna stå jämte bänken.

I trädgårdens västra del finns en grässlänt med kraftig lutning.

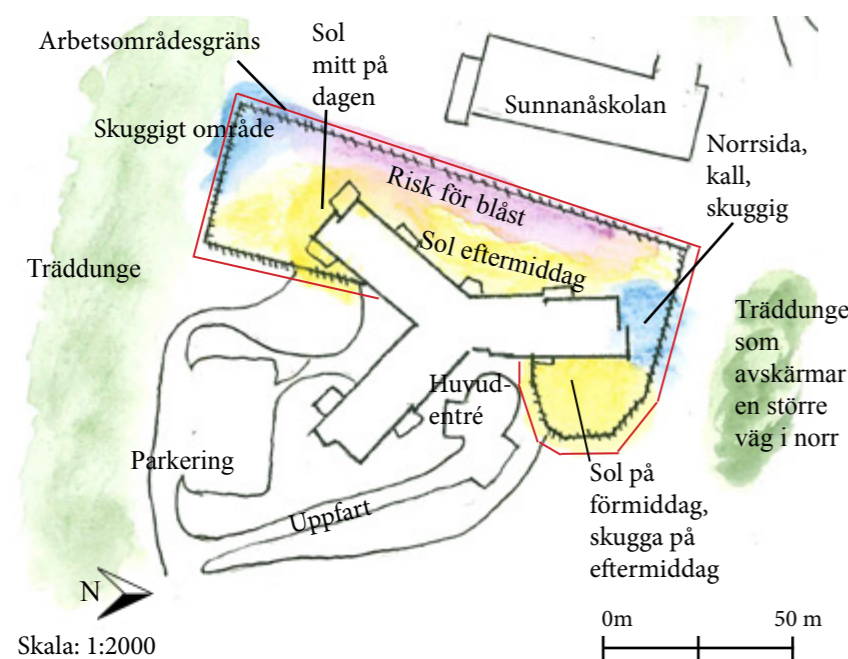
^{2,3}Madeleine Andersson, boendechef Sunnanängs äldreboende. Intervju den 19 april 2016.



Figur 1. Inventeringskarta över de olika markmaterialen som finns befintligt på gården. Arbetsområdesgräns markeras med röd linje. Skala 1:2000. Illustration Frida Viksten.

Klimatologiska aspekter

Gården är öppen utan skuggande hus i sin direkta närhet. Det finns soliga platser runt huset under hela dagen, men även platser i skugga, se figur 3. På Sunnanäng finns balkonger med tak som skyddar från sol och regn. Det finns dock en risk att gården blir blåsig eftersom alla växterna planterades år 2013 och fortfarande är små.

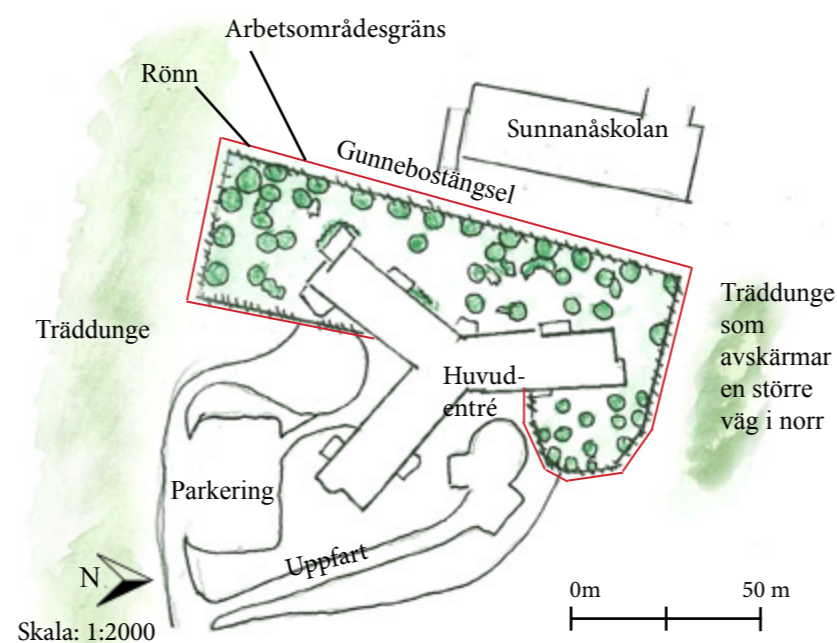


Figur 3. Inventeringskarta över gårdens klimatologiska aspekter. Gula områden visar soliga lägen, blå områden skuggiga lägen och de lila visar ett vindutsatt område. Arbetsområdesgräns markeras med röd linje. Skala 1:2000. Illustration Frida Viksten.

Växtmaterial och möbler

Gårdens växtmaterial planterades år 2013, därför är träden fortfarande relativt små. De flesta träd är omkring två till tre meter höga. Däremot har buskar och perenner hunnit bli något större. Det finns endast två sorters perenner på gården, jättedaggkäpa (*Alchemilla mollis*) och kungsnäva (*Geranium x magnificum*). Allt växtmaterial är nytt förutom en befintlig gammal rönn i gårdens södra del, se figur 2. På gården finns ätliga växter som sju äppelträd, fyra plommonträd, fyra körsbärsträd, åtta vinbärsbuskar och fyra krusbärsbuskar. Dessa är fritt utplacerade längs med gårdens gångstråk.

Möblerna består av lösa parkbänkar som är utplacerade på hårdgjorda ytor av betongplattor. Bänkarna har ryggstöd men ej armstöd. På balkongerna finns bord, men inga ute på gården. Runt gården löper ett trästaket som övergår till ett gunnebostängsel längs med västra långsidan där Sunnanåskolan ligger.



Figur 2. Inventeringskarta över träd och buskars placering på gården. Arbetsområdesgräns markeras med röd linje. Skala 1:2000. Illustration Frida Viksten.

Analys

Utemiljön skulle kunna användas mer om den var anpassad till brukargruppen. I dagsläget upplevs gården mer som en offentlig park än en gård i människors hemmiljö.

Gångsstråket slingar sig fram vilket ger möjlighet till längre promenader än om vägen varit helt rakt, vilket är positivt. Det saknas målpunkter och blickfång längs med gångstråket. Stenmjöl

med en fraktion på 0-4 millimeter rekommenderas som ett tillgängligt markmaterial där exempelvis rullstol ska framföras (Bengtsson & Grahn 2005, s. 118). Makadamvägarna har en storleksfraktion på 8-16 millimeter vilket kan orsaka att rullstol eller rollator kör fast i gruset eller att det känns ostabilt att gå på. En brant slänt på gårdens västra del är direkt farlig då äldre kan ramla i den.

Växtmaterialet är i gott skick med blandade arter, varav två perennarter. Fler blommande perenner ökar sinnesstimulansen hos de äldre samtidigt som det utgör vackra blickfång. Med ett mer varierande växtmaterial kan större årstidsdynamik uppnås. Gården saknar lökväxter, sensommarblommande perenner och träd med höstfärger. För de personer som enbart betraktar gården, och inte rör sig i den, antingen från ett fönster, balkong eller sittandes på en uteplats saknas det vackra blickfång.

Bänkarna är inte anpassade till brukargruppen, armstöd fattas och dessutom står de löst och riskerar att välta om någon stödjer sig på bänken för att ställa sig upp.

Gårdsmiljön har ett gott mikroklimat som inte nyttjas fullt ut. Både platser i bästa solläge och platser i skugga finns, vilket ger möjlighet att skapa ytor för social samvaro, men också platser för avskildhet. När träd och buskar växer upp kommer platsen kännas mindre öppen och risken för blåst minskar.

Bullernivån är låg. Sunnanäng ligger inte nära någon stor väg, den närmsta vägen är skyddad av en stor trädunge. Boendet ligger granne med en skola vilket innebär att man hör barnen leka ibland.

Gestaltningens program

Nedan följer gestaltningens program som innehåller en vision, programpunkter och ett exempel på utformning med kompletterande skisser och texter. Vid framtagande av gestaltningens program togs hänsyn till förstudien, Sunnanängs önskemål samt inventering och analys. De designprinciper som sammanställdes i förstudien har använts vid utformningen av programpunkterna.

Visioner

Visioner kan fungera som framtida målbilder. Visioner kan också fungera som ett stöd i gestaltningens processen, vara ett verktyg för att förankra en idé hos en brukargrupp och samtidigt skapa förståelse för något nytt.

Vid val av vision till gestaltning av en utemiljö vid äldreboende kan det vara en god idé arbeta med en vision som majoriteten av de boende på platsen kan relatera till. Att känna igen sig på en plats eller förstå hur platsen ska förändras och utvecklas gör att platsen känns bekant, vilket i sin tur kan bekräfta människors identitet

(Bengtsson 2003, ss. 63-64). Man kan till exempel utgå från en gemensam kulturell bakgrund och använda sig av välkända föremål och växter till visionen.

Ur ett jämställdhetsperspektiv bör man välja en vision som både kvinnor och män kan relatera till men även ta hänsyn till etnicitet.

Vision Sunnanäng

Till utemiljön på Sunnanängs äldreboende valde jag arbeta med visionen ”Den blomstertid nu kommer”.

”Den blomstertid nu kommer med lust och fägring stor. Du nalkas, ljuva sommar, då gräs och gröda gror. Med blid och livlig värma till allt som varit dött, sig solens strålar närma, och allt blir återfött”
(Hallqvist, Kolmodin & Wallin u.å. s. 326).

I Svenska kyrkans psalmbok återfinns psalm 199 ”Den blomstertid nu kommer”. Psalmerna fungerat som vision och ledstjärna för utformningen av gestaltningsprogrammet till Sunnanängs utemiljö. Visionen har hjälpt till att hålla samman den *stämning* och de *känslor* som jag vill att miljön ska framkalla. Visionen syftar till att ge hopp om framtiden, ge glädje i vardagen men också att väcka minnen till svunna tider då livet kanske såg annorlunda ut.

Jag har valt ut tre delar av psalmen som jag fokuserat extra mycket på i utformandet av gestaltningsprogrammet. De tre delarna är:

”Lust och fägring stor” - Gården ska väcka lust att spendera tid utomhus, att ha trevligt och må bra. Fägringen representeras i praktfulla blomsterplanteringar, blommande fruktträd och solnedgången i väst.

”Då gräs och gröda gror” - Livet får gro och växa på gården. Både människor, växter och grödor får plats här.

”Allt blir återfött” - Årstider och livets cykel speglas genom gården. Livets början med våren, sommarens värmande och lekande dagar, höstens lugn och vinterns vila.

Programpunkter

Nedan följer sju programpunkter för Sunnanängs gårdsmiljö.

Trygghet – Förstärk känslan av trygghet genom att skapa väl tilltagna ytor anpassade efter olika hjälpmedel, tillgängliga markmaterial används, bänkar utplacerade med jämna mellanrum och ett staket som löper runt gården.

Orienterbarhet – Stärk orienterbarheten på gården genom att skapa visuella och audiella landmärken.

Hemlighet – Hemlighet i utemiljön förstärks genom växter som är typiska för orten och en varierande skala mellan små och stora trädgårdsrum.

Sittplatser – Skapa sittplatser, anpassade till målgruppen, med tillhörande bord i både sol och skugga. Bord ger möjlighet att exempelvis fika eller lösa korsord utomhus. Sittplatserna placeras så att det finns möjlighet till social samvaro men också platser i avskildhet för lugn och ro.

Fysiska aktiviteter och tillgänglighet – Stärk möjligheten att utföra fysiska aktiviteter på gården. Detta skapas genom gångstråk i tillgängliga markmaterial och möjlighet att utföra aktiviteter så som boule, styrketräning eller trädgårdsarbete.

Sinnesstimulering – För att öka gårdens sinnesstimulerande förmåga planteras växter som doftar, blommor med kraftiga färger och har en varierande blomningstid. Ätbara växter och vatten används för att öka sinnesstimulansen. Årstidsspeglings skapas genom växtodynamik över året, exempelvis lökväxter på våren, blomsterprakt på sommaren och sprakande höstfärger på hösten.

Vatten – Vatten används som ett element för att stimulera sinnerna. Inslag av vatten ges genom fontäner, vattendrag och fågelbad.

Exempel på utformning av Sunnanängs utemiljö

På följande sida presenteras ett exempel på utformningen för Sunnanängs äldreboende med en programplan, skisser och texter.

Förslaget bygger på den befintliga gårdens huvudstruktur men med tillägg av de *förbättringar* som kan göras för att uppnå en hälsofrämjande utemiljö för äldre.








Alla gångvägar som består av mackadam byts ut till stenmjöl för att öka tryggheten och tillgängligheten. Det tre huvudsakliga markmaterialen som används är asfalt, betongplattor och stenmjöl. Trädgårdssoffor och bord som används längs med gårdens gångstråk är fasta för att öka tryggheten och minska risken för att någon ramlar när de stödjer sig på en bänk eller bord. På uteplatserna används lösa möbler som är flyttbara, vilket gör att man kan möblera om beroende på vilken aktivitet som utförs.

Ett varierat växtmaterial används för att öka sinnesstimulansen. På våren blommor narcisser, krokus, tulpaner och fruktträd. På sommaren fylls gården av blommande perenner, klassiska syrenbuskar och surrande bin. Till hösten har frukten mognat och aroniabersån blivit sprakande röd. Den röda bersån blir ett tydligt lysande landmärke på hösten. På vintern vilar trädgården men några av perennernas vinterståndare pryder fortfarande gården. Växtmaterialet speglar årstiderna och bidrar till sinnesstimulering. I

programplanen har olika vattenelement fått plats på gården genom fontäner, fågelbad och ett litet vattendrag. Vattnet bidrar med ett porlande ljud samtidigt som landmärken skapas.

Programplan

I programplanen visas ett exempel på hur gårdens utformningen kan bli när den utformas efter programpunkterna, se figur 4. De olika färgerna representerar respektive programpunkt. Färgen som visas utgör platsens huvudsakliga programpunkt, men platserna kan dock innehålla flera programpunkter, vilket förklaras i texten på nästa sida.

-  Trygghet
-  Orienterbarhet
-  Hemlighet
-  Sittplatser
-  Fysiska aktiviteter och tillgänglighet
-  Sinnesstimulering
-  Vatten



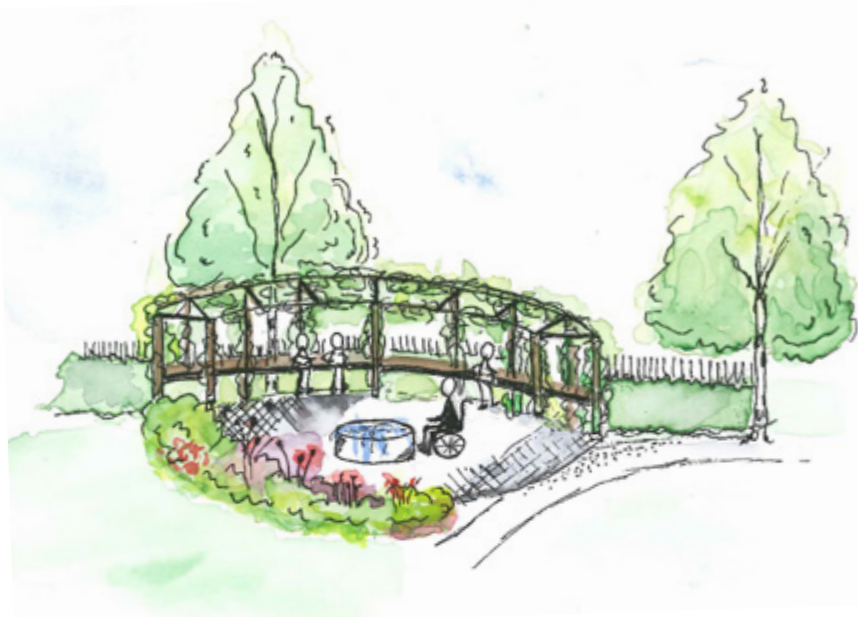
Figur 4. Illustration av programplan. Skala 1:500/A3. Bilden visar var programpunkterna återfinns på gården. Illustration Frida Viksten.

Pergolan

En lummig pergola är placerad i sydlig riktning, se figur 5. Här finns möjlighet att sitta flera personer tillsammans eller avskilt. Pergolan ligger i samma nivå och i direkt anslutning till huvudgångstråket, vilket gör den lättillgänglig. Markmaterialet utgörs av släta betongplattor. I pergolans centrum ligger en fontän som ger ett vilsamt porlande ljud.

Humle och vitalba-klematis klättrar på pergolan. Humle tillhör de gamla kulturväxterna som många äldre känner igen och kan relatera till, vilket stärker hemligheten på gården. Vitalba-klematis översållas av små vita blommor när den blommar, vilket stimulerar sinnen samtidigt som det är ett vackert blickfång. De klättrande växterna ger skugga på platsen.

Pergolan omgärdas av en perennrabatt. Växterna har en varierande blomningstid och bland annat ryms stjärnflocka, praktrollika, höstaster och prästkragar i rabatten. På våren fylls rabatten av blommande vårlökar som lyser upp gården innan andra växter börjar blomma och slå ut, vilket stärker sinnesstimulansen och ökar orienterbarheten på gården.



Figur 5. Skissen visar pergolan med omgivande perennrabatt och en fontän placerad i mitten. Pergolan ger skydd från sol och blåst. Illustration Frida Viksten.

Köksträdgården

I köksträdgården ges möjlighet till fysiska aktiviteter som att så frön, skörda potatis och rabarber eller plocka in snittblommor till rummen.

Fasta trädgårdssoffor placeras ut så att det finns möjlighet att jobba i trädgårdslandet en stund, men sedan vila benen eller bara titta på andra som uppehåller sig i närheten. I köksträdgården finns upphöjda odlingsbänkar vilket gör att man kommer närmare

växterna och att fler kan delta i trädgårdsarbetet. Markmaterialet utgörs av stenmjöl, vilket ger bra framkomlighet.

I direkt anslutning till trädgårdslandet finns en redskapsbod och en kompost. Den som vill kan använda verktygen eller kasta trädgårdsavfall i komposten.

Uteplats i sydväst

Längs fasaden i sydväst finns en stor uteplats med utrymme för flera personer, se figur 6. Uteplatsen lockar till social samvaro. Platsen byggs upp av släta betongplattor som ligger i samma nivå som det anslutande gångstråket. Det gör uteplatsen trygg att röra sig på och tillgänglig för dem som tar sig fram med hjälp av hjälpmedel så som rollator, käpp eller rullstol. Framför uteplatsen finns en blomsterrabatt med ett plommonträd. Att plocka och äta frukt stimulerar flera sinnen och lockar till fysisk aktivitet.

På uteplatsen finns bord och stolar placerade i grupper samt en hammock. Möblerna är flyttbara men har viss tyngd så att de inte välter när man stödjer på dem. För att skydda mot stark sol placeras parasoller ut. Dessa kan enkelt hissas upp och ner med en vev.



Figur 6. Skissen visar uteplatsen i sydväst. Framför uteplatsen finns en perennrabatt med ett plommonträd. Växterna bidrar med sinnesstimulans. Illustration Frida Viksten.

En boulebana ger möjlighet till fysisk aktivitet och en anledning att stanna ute en längre stund. Genom aktiviteter ges möjlighet att öva rörlighet och att använda sina muskler. Fasta trädgårdssoffor placeras ut i nära anslutning till boulebanan. Spelet ger även möjlighet till passivt deltagande genom att sitta och titta eller heja på dem som spelar. Ett enkelt utegym anpassat till de äldre placeras i närheten av kökslandet och boulebanan.

Uteplats i förmiddagsol

Beläget i gårdens nordöstra del finns en hårdlagd yta som kan användas vid större samlingar som exempelvis midsommar eller surströmmingspremiären. Den passar även utmärkt till förmiddagskaffet. Bord och stolar är flyttbara så att det går lätt att möblera om platsen efter egna önskemål. För att skydda mot solen används parasoller. Platsen stödjer social samvaro.

För att stödja sinnesstimulansen används växter och vatten. Platsen omgärdas av vårblomande äppelträd, blommande perenner och säsongplanteringar i urnor. Ett större fat i metall med vatten är placerat mitt på uteplatsen. Här flödar vatten runt med hjälp av en pump.

Fågelbadet vid slänten

För att öka tryggheten planteras täta buskar i den branta slänten, se figur 7. Buskarna markerar slänten och gör den omöjlig att gå i. Vid släntens fot slingar sig ett litet vattendrag sakta fram till ett fågelbad. Platsen är lugn och stillsam. Fågelbadet fungerar som ett blickfång och hjälper till att stärka orienterbarheten både visuellt och audiellt.



Figur 7. Skiss av slänten och det lilla vattendraget. I den brantaste delen av slänten planteras täta buskar så att ingen kan gå i slänten. Vattendraget mynnar ut i ett fågelbad som skänker lugn och sinnesstimulans. Fågelbadet är ett av gårdens landmärken som underlättar orienterbarheten. Illustration Frida Viksten.

Aroniäberså och trädgårdsgunga

Bersån och trädgårdsgungan är två mindre uterum som ger en hemlik känsla tack vare den mindre skalan. Platserna passar bra om man vill umgås enskilt med anhöriga som kommer på besök eller sitta ner i lugn och ro.

Både aroniäbersån och trädgårdsgungan utgör tydliga landmärken på gården, vilket ökar orienterbarheten och därmed känslan av trygghet.

Diskussion

I detta avsnitt diskuteras val av metoder, gestaltungsprogrammets konsekvenser samt resultatet i förhållande till syfte och frågeställning. Syftet med arbetet var att utarbeta ett gestaltungsprogram som utgick ifrån de designprinciper som främjar hälsan hos äldre människor. Gestaltungsprogrammet prövades konkret i en exempelutformning för Sunnanängs äldreboende i Skellefteå.

Metoddiskussion

I den här delen diskuteras för- och nackdelar med förstudien.

Litteraturgenomgång

Genomgången av litteratur var ett verktyg för att skaffa mig kunskap om miljöpsykologi och vilka designprinciper som var viktiga att ta hänsyn till vid design av utemiljöer för äldre människor. Eftersom det finns många olika böcker, studier och artiklar inom ämnet valde jag att fokusera på de designprinciper som tydligast saknades på Sunnanängs äldreboende.

Möjligheten att utföra fysiska aktiviteter på gården, använda sittplatser anpassade till brukargruppen och orientera sig efter landmärken var tre parametrar som tydligt saknades på gården. Utemiljön kändes storskalig och inte speciellt hemlik, utan mer som en offentlig park. Även viss brist på tillgängliga markmaterial och sinnesstimulans saknades, därför var dessa kriterier intressanta att undersöka i litteraturgenomgången.

Genom att undersöka miljöpsykologi och de olika designprinciperna underlättades arbetet med att utforma ett gestaltungsprogram. Valet att undersöka just dessa kriterier kan ha påverkats av min intervju med Madeleine Andersson, boendechef för Sunnanäng. Under intervjun berättade Madeleine Andersson vad hon själv, men även personalen, upplevde som brister med utemiljön. Min egen tolkning under platsbesöket kan också ha påverkat valet av de designprinciper som tillämpades i programpunkterna.

För att få en bättre bild av hur gården används idag hade platsbesök kunnat utföras fler gånger och vid olika årstider. Om platsbesöket hade utförts senare på våren när det blivit varmare och träden börjat slå ut hade kanske fler uppehållit sig utomhus. För att få en bättre förståelse för platsen och dess användning hade samtal och enkätundersökningar med de boende på Sunnanäng kunnat vara en kompletterande metod.

Intervju

Intervjun med Madeleine Andersson gav bland annat information om hur gården används idag och vad personalen har för inställning

till att nyttja gården i verksamheten. Intervjun genomfördes som en ostrukturerad intervju med fyra färdiga frågeområden. Intervju kan användas som metod när man vill skaffa sig en djupare förståelse för en målgrupp och få kunskap om deras upplevelser och bild av verkligheten enligt Granvik¹.

En annan intervjumetod hade eventuell gett en djupare förståelse av målgruppen och deras syn på användandet av gården och därmed kanske resulterat i att andra designprinciper uppmärksammats i förstudien. Att däremot helt avstå från intervju som metod, där någon som arbetar inom verksamheten eller bor på äldreboendet intervjuas, kan med stor risk medföra att viktiga synpunkter, förslag och ideér förbises.

Det kan vara en utmaning för landskapsarkitekter att förstå sin målgrupp och att skapa goda miljöer som uppskattas och används av brukargruppen. Därför anser jag att det är viktigt att landskapsarkitekter samarbetar med andra professioner i denna typ av projekt för att på så sätt skapa förutsättningar för en så god utemiljö som möjligt. Andra professioner kan exempelvis vara vårdpersonal och trädgårdsmästare.

Resultatdiskussion

I det här avsnittet diskuteras konsekvenser av gestaltungsprogrammet samt hur det kan påverka en framtida användning. Därefter diskuteras utmaningar under arbetets gång och vidare frågeställningar.

Konsekvenser av förslaget

I arbetet presenteras sju designprinciper som kan användas för att skapa en hälsofrämjande utemiljö för äldre människor. Samtliga principer är viktiga för att stödja och locka till utevistelse.

Gestaltungsprogrammet bör sättas i relation till dagens utformning. Idag är gården inte anpassad till sin brukargrupp. Den förändring som gestaltungsprogrammet medför gör att utemiljön anpassas till dem som bor på Sunnanäng och att tryggheten på gården ökar. Som tidigare nämnt i förstudien, är det en viktig faktor på äldreboenden att utemiljön känns trygg. När miljön utformas på ett tryggt och tillgängligt sätt kan ett mer oberoende användande uppstå (Bengtsson 2003, s. 12).

I programplanen ges exempel på några småskaliga trädgårdsrum så som aroniabersån och trädgårdsgungan. Dessa syftar till att skapa hemlighet och avskilda platser där de boende kan umgås med anhöriga. Ett sätt att öka involveringen av anhöriga och därmed de äldres livskvalitet, kan vara att de anhöriga känner sig välkomna och att det är möjligt att hitta avskilda platser att umgås på (Bengtsson 2003, s. 65). Det föreligger dock en viss risk att inte alla boende på Sunnanäng kan nyttja dessa typer av platser på grund av olika fysiska begränsningar. Desto mindre ytorna är, desto svårare blir

det att ta sig fram med hjälp av olika hjälpmedel så som rullstol, käpp och rollator. Även utegymmet och boulebannan är platser som kan vara svåra för vissa personer att nyttja på grund av fysiska begränsningar. De flesta som bor på äldreboendet kan däremot uppehålla sig på någon av uteplatserna för att njuta av den friska luften, vila blicken på blommande perenner eller titta på vad de andra gör.

Utmaningar under arbetsprocessen

Vid utformandet av programplanen gjordes vissa kompromisser med designprinciperna. Till exempel valdes asfalt som huvudmaterial till gångstråken. Asfalt är det bästa materialet för framkomligheten (Bengtsson & Grahn 2005, ss. 117-118) men kan riskera att ge en känsla av offentlig miljö, istället för hemlighet. Tillgängligheten fick överordna hemligheten eftersom alla bör ha möjlighet att ta sig fram på gångstråket som löper runt gården.

För att skapa en mer hemlik miljö valdes stensmjöl som markmaterial vid utegymmet, köksträdgården och några av de mindre gångvägarna. Stensmjöl anses som ett lite sämre markmaterial än asfalt, sett ur tillgänglighetsperspektiv, men ändå bra nog för att ta sig fram med vissa hjälpmedel (Bengtsson & Grahn 2005, ss. 118). Vid val av markmaterial till uteplatserna fick återigen tillgängligheten överordna hemligheten. Där valdes släta betongplattor som anses som ett tillgängligt markmaterial. Här hade möjligtvis en altan i trä gett en varmare och mer hemlik känsla.

Tankarna kring kompromisserna var: Ska alla ha samma möjlighet att använda alla gårdens uterum eller är det acceptabelt att vissa personer inte kan använda vissa platser? Programplanen syftar till att i största möjliga mån anpassa utemiljön så att det finns olika svårighetsgrader i användandet. Olika svårighetsgrader gör att det finns någon typ av aktivitet för de flesta.

En av flera anledningar till att prioritera utemiljön i vårdsammanhang är att människan mår bättre, ökar sin livskvalitet och tillfrisknar snabbare av blotta synen av natur. Enligt Bengtsson (2003, s. 35) kan fysiska aktiviteter och naturbaserade aktiviteter vara en åtgärd som minskar kostnaderna för vården. Det finns således både mänskliga, emotionella och ekonomiska värden med att satsa på en god utemiljö.

Arbetet fokuserar på de designprinciper som kan skapa en hälsofrämjande utemiljö för äldre människor. Arbetet fördjupas således inte i projekteringsfrågor som dagvattenhantering, växtbäddar och exakta växtval. Dessa aspekter är minst lika viktiga och blir aktuella om programplanen eventuellt realiserar och arbetas vidare med. Som tidigare nämnt i förstudien menar både Ulrich (1984) och makarna Kaplan (1989) att människan mår bättre av att vistas i och betrakta naturen. Därmed kan alla trädgårdar fungera som hälsosträdgårdar så länge de används. En avgörande orsak om utemiljön används eller ej är om den är utformad så

¹Madeleine Granvik Fil.Dr. i Landskapsplanering, Fil.Mag. i Samhällsgeografi. Forskare i planering för stad-land interaktioner på institutionen för stad och land, SLU, föreläsning den 7 april 2016.

att de psykologiska och fysiologiska hindren för utevistelse rivs
(Bengtsson 2003, s. 12).

Vidare frågeställningar

För att fördjupa sig ytterligare i ämnet skulle en undersökning kring hur dessa miljöer projekteras vara intressant för landskapsarkitekter. En god projektering skapar förutsättningar för en tillgänglig och användbar miljö. En annan intressant fråga att arbeta vidare med är vilka designprinciper som är de absolut viktigaste att framhålla vid gestaltning av vårdmiljöer och hur dessa vårdmiljöer bör anpassas till målgrupper med olika funktionsnedsättningar.

Referenser

- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskapssammanställning*. Statens Folkhälsoinstitut 2003:6. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12210/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf> [2016- 04-13]
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2005). *Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff*. Journal of Housing for the Elderly. Tillgänglig: file:///C:/Users/Fredde/Downloads/Outdoor_Environments_at_Three_Nursing_Homes__Focu.pdf [2016- 04-17]
- Bengtsson, A. & Grahn, P. (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I: Blücher, G. & Graninger, G. (red), *Den omvända ålderspyramiden*. Linköpings universitet, ss. 111-154. Tillgänglig: <http://www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/is003-contents.pdf> [2016- 04-21]
- Boverket (2007). *Bostadsnära natur – inspiration & vägledning*. Tillgänglig: http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara_natur.pdf [2016- 04-13]
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Hallqvist, B.G. Kolmodin, I. & Wallin, J.O. (u.å.) *Den svenska psalmboken med tillägg*. Stockholm: Verbum Förlag AB.
- Hjälpmiddelsinstitutet & Micasa fastigheter i Stockholm ab (2008). *Gestaltningssprogram för utemiljön vid vård- och omsorgsboende*. Tillgänglig: http://www.micasa.se/Documents/Intern%20service/Kommunikation/Infomaterial/Broschyrer/Tradgard_3.pdf [2016- 04-29]
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Myhr, U. (2007). *Utemiljö och hälsa*. Nr 1. Stockholm: Arkus.
- Naturvårdsverket (2006). *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Stockholm: Naturvårdsverket. Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/Nerladdningssida/?fileType=pdf&pid=3961&downloadUrl=/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf> [2016- 04-13]

Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2006). *Naturkraft: Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Falun: Scandbook.

SCB (2014). *Sveriges framtida befolkning 2014–2060*. Tillgänglig: http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Publiceringskalender/Visa-detaljrad-information/?publobjid=23327 [2016- 04-13]

Schmidtbauer, P. (2005). Trädgårdar för äldreboende. I: Olsson, T. (red), *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas, ss.53-61.

Schmidtbauer, P. (1999) Trädgård och park som rehabilitering. *Gröna fakta*, nr 1/1999.

Skellefteå kommun (2015). *Sunnanäng*. Tillgänglig <http://www.skelleftea.se/default.aspx?id=133507> [2016- 04-16]

Socialstyrelsen. *Termbanken*. Tillgänglig: <http://socialstyrelsen.item.se/showterm.php?ftid=759> [2016- 05-16]

Statens folkhälsoinstitut (2015). *Sveriges elva folkhälsomål*. Tillgänglig: http://hk.wd6.se/UserFiles/Om_Hedemora_kommun/Folkhalsarbetet/Folkhalsomal.pdf [2016- 05-16]

Ulrich, R. (1984). *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*. *Science*, 224 ss.420-421.

1177 Vårdguiden (2015). *Utmattningssyndrom*. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/> [2016- 05-16]