



Välkommen ut!

Utemiljöns betydelse i boenden för äldre
En rundresa i länet



Välkommen ut! Utemiljöns betydelse i boenden för äldre - En rundresa i länet

ISSN 1103-8209, meddelande nr 2006:34

Text: Gunnel Henriksson, Marianne Jervehed och Annika Lissel

Foto: Gunnel Henriksson

Redigering och layout: Christina Jonasson

Rapporten finns även att hämta på länsstyrelsens webbplats www.g.lst.se

Tryckt på Allkopia i Växjö AB, januari 2007



Förord

Alla mår vi bra av att få vara ute – i en trädgård, i en park eller i skogen. Utemiljön vid äldreboenden har stor betydelse för de äldres hälsa och välbefinnande. Att ha nära till en trygg utemiljö som är lätt att komma till och stimulerande på olika sätt, behöver ingå som en naturlig del av vardagen för äldre.

Denna skrift är resultatet av ett samarbetsprojekt mellan Länsstyrelsens sociala funktion och funktionen för hållbar samhällsplanering och boende. Projektet inleddes med ett seminarium om utemiljöns betydelse för äldre och följdes av besök i ett antal äldreboenden i länet.

Syftet med denna skrift är att sprida goda idéer och exempel från dessa besök. Projektgruppen har bestått av socialkonsulenterna Annika Lissel och Marianne Jervehed samt bitr. länsarkitekt Gunnel Henriksson, som också tagit alla foton.

Vi riktar ett särskilt tack till alla kommuner och personal på äldreboenden för att ni tagit emot oss och delat med er av tankar och erfarenheter.

Vi hoppas att denna skrift ska ge fortsatt inspiration i arbetet med utemiljöer kring äldreboende.

December 2006

Perarne Petersson

Lars Hederström

Förord	3
Utemiljön - en del av vardagen	5
Rundresa	
• Bergagården, Lagan, Ljungby	10
• Berghälla, Lessebo	12
• Björkliden, Vislanda, Alvesta	14
• Ekebo, Diö, Älmhult	16
• Högåsen, Alvesta	17
• Elmiersgården och Nicklagården, Älmhult	18
• Fyrklövern, Strömsnäsbruk, Markaryd	20
• Kvarngården, Ingelstad, Växjö	22
• Kvarteret Örnen, Tingsryd	24
• Lingården, Lenhovda, Uppvidinge	26
• Sjöglimten, Hovmantorp	28
• Solgården, Norrhult, Uppvidinge	30
• Solhaga, Väckelsång, Tingsryd	32
• Solängen, Ryd, Tingsryd	34
• Sörgården, Rottne, Växjö	36
• Östregården, Växjö	38
Galleriet - temabilder	40
Till sist: Utemiljö för alla	49
Kontaktsida	51
Lästips	52

Utemiljön - en del av vardagen

"En trädgård är ett ställe för lugn, arbete, rekreation, dofter, samvaro, fundering, aktiviteter, upplevelser av naturens växlingar, njutning, träning, solsken, längtan, minnen ... och ännu mer."

Ungefär så började inbjudan till den inspirationsdag för äldreomsorgen m.fl. som genomfördes den 3 april 2006. Anna Bengtsson, doktorand från Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, berättade om trädgårdsglädje och betydelsen av att vistas ute. Några kommuner från länet bidrog med positiva exempel.

Men det fanns mer inspiration att hämta i kommunerna. Nästa steg var att åka runt och höra och se vad kommunerna ville lyfta som exempel från sina egna verksamheter. Här är resultatet av denna rundresa som gjordes under sommaren 2006.

Vi har sett många bra initiativ, miljöer, idéer och lyssnat till kloka tankar – och en del funderingar inför framtiden.

Boenden med olika förutsättningar!

De ställen vi besökt har alla olika förutsättningar, alltifrån den lummiga redan upp-
vuxna trädgården, till den relativt nyanlagda och den som befann sig på planerings-
stadiet. Det finns även annat som skiljer; det kan gälla ortens storlek, närhet till
parker och gångstråk, husens utformning och placering i förhållande till omgivningen,
och inte minst faktiska möjligheter att kunna göra förändringar.

Det gör att beskrivningarna från besöken också skiljer sig åt både i omfattning och
innehåll.

Vi har valt att göra korta beskrivningar med bilder som kompletterar texten och kan-
ske lockar till ett besök. Fler bilder hittar du i "Galleriet"! För dig som fångats av det
du sett eller läst – ta chansen att kontakta de personer som kan berätta mer. Titta på
kontaktlistan.

I avsnittet "Utemiljö för alla" sammanfattar vi några av de erfarenheter och tankar
som kommit fram under besöken. Slutligen finns en lista på trevliga böcker att fort-
sätta inspireras av!

Tillgång till en trevlig utemiljö har betydelse

Folkhälsoinstitutet har på olika sätt skrivit om utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Den positiva effekten av utevistelse och av aktiviteter utomhus visas i olika undersökningar.

Varför mår vi så bra av att vara utomhus?

Det finns flera orsaker till att utevistelsen har en sådan positiv inverkan på hälsan:

- Solljus hjälper människan att tillgodogöra sig vitamin D, som behövs för att skelettet inte ska urkalkas.
- Miljöer som stimulerar oss visuellt är bra för hälsan och påskyndar tillfrisknande. Natur, vatten och växtlighet har en positiv inverkan på välbefinnandet.
- Människor i kris mår bra av att vistas i naturen.
- En trädgård eller en park erbjuder många möjligheter till fysiska aktiviteter och social samvaro.
- Kontakten med naturen motverkar stress, men kan också stimulera den som är uttråkad eller nedstämd.
- Naturen med sin variation och artrikedom kan användas i samband med minnesträning.

(Källa: "Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade", Folkhälsoinstitutet)

Folkhälsoinstitutets skrift tar upp valmöjligheten – kan den som bor i särskilt boende välja om och i vilken utsträckning man vill vara utomhus? Där tar man också upp att utsikten har betydelse för motivationen att ta sig ut. Och hur ser det ut ”på vägen ut”?

Hur kan utevistelse ges högre prioritet i er verksamhet? Finns det hinder som gör att pensionärerna själva tvekar? Sköts underhållet av gångbanorna, är asfalten slät och utan hål, ligger plattorna plant? Finns det stadiga bänkar med rygg- och armstöd så att det är lätt att sätta sig och resa sig?

”Undersökningar visar att de som regelbundet vistas i grönområden blir friskare, mindre deprimerade och mindre läkemedelsberoende.”

Exempel på hälsoeffekter av utevistelse och aktiviteter:

- Skelettet stärks och benskörhet motverkas.
- Muskulatur och rörlighet bibehålls.
- Övervikt motverkas, depression och ångest motverkas och sömnen blir bättre.
- Den fysiska förmågan förbättras.
- Benstyrkan fördubblas hos mycket gamla.
- Motståndskraften mot infektioner ökas.
- Koncentration och uppmärksamhet förbättras.
- Möjligheten att bibehålla sina funktioner förlängs.

(Källa: ”Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade”, Folkhälsoinstitutet)

Attraktiva inslag i utemiljön för äldre och funktionshindrade:

- Träd, buskar, blommor och kryddväxter.
- Fågelkvitter, fjärilar och husdjur.
- Bord, stolar och sällskapsspel.
- Tillräcklig belysning.
- Närhet till eller utsikt över vatten.
- Omgärdade platser, med lövtak eller pergola som skydd för regn och insyn.
- Möjlighet att vara ifred men också plats för umgänge.

(Källa: "Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade", Folkhälsoinstitutet)

Exempel på viktiga saker att tänka för grönområden som används av bl.a. dementa:

- Det ska synas tydligt vad olika platser är avsedda för.
- Orienteringspunkter i området – t.ex. markering av vägen tillbaka och ytterdörren.
- Stängsel och plank bör kamoufleras t.ex. med häck eller buskar för att undvika känsla av instängdhet.
- Symboliska ledtrådar, sådant som kan väcka igenkännande hjälper dementa att hålla kontakten med sina minnen.
- Stora färgkontraster i beläggningen kan uppfattas som gropar och bör undvikas.
- Växter fyller en viktig funktion men får inte vara giftiga.
- Det bör inte finnas för många korsningar och avtagsvägar. Återvändsgränder bör undvikas.

(Källa: "Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade", Folkhälsoinstitutet)

Bergagården i Lagan, Ljungby kommun

Vi vill göra mer med utemiljön

Nära skola och centrum

Bergagården ligger intill skolan, vilket ger liv och rörelse åt vardagen; skolbarn kommer och går, skolskjutsar kör fram och tillbaka. Närheten till centrum gör det möjligt för de boende att själva eller tillsammans med personal eller dagverksamheten gå ner till centrum för att fika, uträtta ärenden eller annat.

Förbättringar har gjorts

På Bergagården har personalen tillsammans med fastighetsskötaren förbättrat utemiljön. Vaktmästaren har satt upp en gammeldags gärdesgård runt en stor gräsmatta. Man har fått en trädgård som är avgränsad från gatan. Vid midsommartid finns där en midsommarstång och under jultid står där en julgran. Under vintern kommer även ett fågelbord upp.

I trädgården finns en damm där vattnet porlar behagligt och promenadvägen dit kantas av gröna växter och blommor. Vägen fortsätter sedan till ett lusthus där man kan sitta och vila. Lusthuset har blivit ett omtyckt mål för promenader.



Skugga ger svalka

Ännu längre bort i trädgården finns stora träd som ger skugga och svalka under varma sommardagar. Utmed husväggen vid utgången mot trädgården finns en uteplats som rymmer flera stolar och bord. Bergagårdens dagverksamhet använder sig av uteplatsen till kaffestunder och samvaro. Det kan lätt bli för varmt där, så man vill gärna ha fler trädgårdsmöbler på den stora gräsmattan i skuggan under träden.

Kan önskemål bli planer?

Inför framtiden önskar sig personalen mer färg bland blommorna, en syrenberså, men även en gångslinga. En gångväg leder runt på gården och där finns fler sittplatser och andra platser att stanna till vid. Vaktmästaren vill gärna sätta upp en gärdesgård runt hela huset. Det finns även en önskan att förbättra andra delar av utemiljön som finns runt huset.



Berghälla i Lessebo, Lessebo kommun

Det är roligt att arbeta tillsammans

Arbetsgruppen och de boende hjälps åt

När man kommer till Berghälla möts man av glädjen och viljan att arbeta med och i utemiljön. Här finns en arbetsgrupp som tillsammans arbetar med trädgården. I gruppen ingår fritidsledare, omsorgspersonal, kökspersonal och vaktmästare.



Berghälla har blivit ombyggt och samtidigt försvann den tidigare vinterträdgården. En ny trädgård började ta form 2003. En avskärmad sittplats med pergola och växter byggdes nära huset och entrén. Här finns upphöjda odlingslådor och de boende är med och vattnar och sår. En rullstolsbunden man tillhör de aktiva. I odlingen finns bl.a. tomater och tagetes. Trädgårdsodlarföreningen i Lessebo ansvarar för en av de prunkande rabatterna på gården.

Detaljer som ger mervärde

Kring uteplatsen finns många detaljer för att berika vardagen med upplevelser. En del är enkla och lätta att åstadkomma. Ett vattenspel rinner ner i en tvättbalja, ett gjutet rabarberblad blir ett fågelbad, en regnmätare skvallrar om vädret och ger något att samtala om. Vattenkannan och redskapen finns redan på plats i ett hörn för att ge lust att vara aktiv en stund. Man arbetar med att få en variation bland växterna. Gamla växter hämtas från byn och kryddväxter som doftar, frukt-träd och bärbuskar planteras efter hand. Den gamla cykeln står där året runt och befolkas ibland av en påskkärring.



En ny gångslinga

En gångslinga med hårt grusigt material är nyligen anlagd på gräsytan framför huset. Utmed denna finns även sittplatser för en stunds vila. Önskemål finns om mer växter och träd utmed denna liksom ett staket som skärmar av gården. "För att kunna gå ut behöver den boende även ha bra kläder för utevistelse. Det är klart att det inte alltid känns bra annars!", berättar personalen.

Björkliden i Vislanda, Alvesta kommun

Utemiljö och natur som arbetsmetod

En inglasad vinterträdgård

På Björklidens särskilda boende finns ett mycket imponerande stort inglasat uterum med mängder av ljus och grönska och fullt av möjligheter. Ibland bjuder man in andra särskilda boenden i kommunen till aktiviteter i uterummet.

Vad ser pensionärerna?

Utgångspunkt för arbetet med både utemiljö och inomhusmiljö är vad pensionärerna ser. "Man får inte fastna i ett nybyggt hus, allt förändras ständigt," menar enhetschefen. I Alvesta ansöker den enskilde om utevistelse och får det beviljat i ett biståndsbeslut. Närmiljön är viktig för de äldre, eftersom de inte kan röra sig så långt på egen hand. Det man ser varje dag behöver ha god kvalitet. Om underhållet är eftersatt, ger det mindre bra signaler till boende, närstående, personal och andra.



Behovet av träffpunkter

Ljuset är viktigt och lägenheterna har antingen balkong eller uteplats. På Björkliden betonar man vikten av träffpunkter eftersom pensionärerna inte går in till varandra. På många ställen inomhus finns det inslag som speglar naturens eller naturens växlingar. Blommor, löv, frukter och stenar tas ofta in.



Trivselgrupp

Enhetschefen framhåller att det behövs acceptans från övriga gruppen för att det ska fungera att några arbetar med utemiljö m.m., annars kan det uppstå konflikter. För att åstadkomma utveckling måste man också våga bryta mönster, ständigt förhandla och inte ge upp.



En promenad ute

Längs ena sidan av Björkliden slingrar sig en bäck och en asfaltsgång gör det möjligt att komma nära och kanske även höra porlet. På andra sidan bäcken breder en lummig grönska ut sig. Det finns flera möjligheter att sitta längs gångvägen och i olika sittgrupper, mer eller mindre skyddade från väder och vind. Gångvägen har belysning och hålls plogad vintertid. På Björkliden har man tagit tillvara de yttre förutsättningarna och gjort utemiljön variationsrik och föränderlig.



Ekebo i Diö, Älmhults kommun

Naturen är alltid nära

Ombyggnad på gång

En ombyggnad planeras som bl.a. kommer att medföra ett nytt kök och en ny matsal samt ytterligare några lägenheter. Trädgården finns f.n. på ritningsstadiet. Personalen har varit med i planeringen.

Bevara det särskilda - ekarna

Ekebo gör skäl för sitt namn - där finns stora vackra ekar och andra träd. De stora ekarna erbjuder skydd för solen och bildar ett härligt lövtak. Ekarna ger inte bara naturupplevelser utan de har även stora symbolvärden. Deras storlek för tankarna till tid, liv, ålder, respekt och vördnad.

Det är lätt att ta en promenad till den närliggande Åparken och att komma ner till sjön. Gångstråken slingrar sig runt husen och genom villaområdet intill. Servicebostäderna har tillgång till egna uteplatser. Samarbetet med den intilliggande skolan (eleverna äter inne på Ekebo) ger lite liv och rörelse till miljön utanför.

En ny trädgård för dementa

Man planerar att ge bättre möjligheter för den som är dement att själv kunna gå ut i en avgränsad del av trädgården. Utemiljön har stora förutsättningar att fungera stimulerande för den som vill och orkar utnyttja den, även bara genom att se ut genom fönstren.



Högåsen, Alvesta kommun

Utevistelse får alla att må bra

Att vara ute är en del av omsorgen

Högåsen är ett gammalt sjukhem som ska byggas om till ett modernt särskilt boende. Man ska även bygga till en ny restaurang och dagverksamhet. Kommunens demenssköterska håller i planeringen av utemiljön på det nya Högåsen. Målet är att utevistelsen ska bli en del av vardagen. Ritningarna visar ett förslag som vänder på hur lokalerna används idag, entréer och hur utemiljön disponeras. Det är många krav att tillgodose samtidigt, allt från kökets behov av matleveranser till demensboendets behov av en egen gård att kunna känna sig trygg i.

Personalen delaktig

Personalen är med i planeringen. Det är viktigt att ha stöd av arkitekten när det gäller planeringen av en utemiljö. Det gäller att se till helheten och följande punkter har lyfts fram inför planeringen av nya Högåsen.

- Att det finns upphöjda planteringar i arbetshöjd för både stående och rullstolsburna personer
- Att det finns belysning utmed promenadgångarna
- Att promenadgångarna har ett jämt underlag
- Att det finns några ställen där det sluttar
- Att det finns någon trappa med räcke
- Att det finns olika höjder på parksofforna
- Att det finns markiser till lägenheterna

Sen gäller det att göra något av och i den miljö som finns, och att vara observant på vilka förutsättningar i övrigt som behöver vara uppfyllda – t.ex. en sån enkel sak som att pensionärerna har ytterkläder lämpliga för årstiden. Det är viktigt att få all personal att förstå betydelsen av att pensionärerna kan vara ute och att personalen på olika sätt ges tid till detta.

Elmiersgården och Nicklagården, Älmhults kommun

En vårdande trädgård

Trädgårdsintresse vid ombyggnad

Elmiersgården och Nicklagården är delar av ett huskomplex som också innehåller vårdcentral. För något år sedan blev en tillbyggnad med demensavdelning klar. En anställd var delaktig i ett uppsatsprojekt om hur utemiljön skulle förbättras (se även under lästips) och detta ledde till diskussioner om hur utemiljön skulle utformas. Det har givit tydliga avtryck i demensboendets utemiljö.

Varierad utemiljö

Utemiljön ser olika ut vid olika delar av huskropparna. På framsidan utanför entrén finns ett skyddande rum för samtal och vila. Utanför restaurangen och dagverksamheten sprider lavendel och kryddor sin väldoft och fägring från upphöjda bänkar. Andra upphöjda blom-bänkar ger möjlighet till att påta i jorden och vara aktiv med något som man är van vid och har intresse av.





Den "gamla" gården

Här finns en gammal jordkällare bevarad som ger karaktär åt en annars helt öppen gård. Här finns förutsättningar att utveckla olika rum. Personalen har tagit eget initiativ och börjat utforma trädgården. Man har planterat ett äppelträd och ställt ut krukor med blommor. I en hörna växer det rabarber. Stora balkonger ger möjlighet för de som bor en bit upp att både kunna sitta ute och få kontakt med gården nedanför.

Demensgård för aktivitet och vila

De två demensavdelningarna har var sin utgång till den gemensamma välplanerade trädgården med olika rum. Gården erbjuder möjlighet till många upplevelser för olika sinnen – från lavendelrabatt, hallon och marktäckande röda smultron, till vila i skuggan av ett träd. Trädgårdsredskapen står framme – det är bara att sätta igång – och det går att ta en liten promenad runt gården. Växthuset innebär ytterligare möjligheter till aktivitet.



Vårdande trädgård

Upphöjda odlingsbänkar sätter de gröna fingrarna på prov och det går att slå sig ner och beundra resultatet. Man vill gärna veta när vaktmästaren kommer för att göra något i trädgården – man vill ha möjlighet att vara med, att göra nytta när det är "på riktigt". Man krattar i trädgården osv. allt efter årstiden. Gården har en viktig funktion av att ge lugn. Enhetschefen marknadsför den även i övriga huset som en möjlighet till lugn för den som är orolig. Hon ser den som en vårdande trädgård.

Fyrklövern i Strömsnäsbruk, Markaryds kommun

Att göra om en innergård

Många innergårdar

Fyrklövern i Strömsnäsbruk är ett ombyggt sjukhem och har nu sju avdelningar. Varje avdelning har sin egen gatuadress och en bred inomhusgata går genom byggnaden. Det finns ett par innergårdar och en av dem har precis gjorts om.

Den lilla kommunens fördelar

Ombyggnaden av gården inleddes med att man såg det som dyrt att göra småinsatser när underhållet en tid varit eftersatt. Det var bättre att göra en grundligare översyn. Resultatet har blivit en gård att använda och utveckla – och som blivit lättare att sköta! Men man poängterar också att det måste vara klart vem det är som ska sköta innergården. Här har kommunen ett eget vaktmästeri, med ansvar för skötsel både ute och inne, vilket man ser som en fördel.

Flera utgångar

Gården har flera utgångar och demensavdelningen har en del av utrymmet avdelat för sig med hjälp av en mur och trästaket. Ovanpå muren finns buskar som så småningom ska ge en mjukare inramning. Muren avslutas med ett porlande vattenfall gjort av olika stora gjutna betongskålar. Caféet har fått sittplatser ute.



Extra uterum

Personalen har arbetat vidare med den gård som hör till demensavdelningen. Man har skapat ett uterum som blivit en skyddad och härlig träffpunkt med sittplats för många under tygtaket. De breda hörnen och träramarna har möjlighet att bära upp amplar som på sensommaren dignar av ett överflöd av kryddväxter och jordgubbar.

En hängbjörk har sparats och ger viktig grönska på gården. Bänkarna är stadiga. Arbetsbordet ger näring åt minnesträningen och fjärilsblomster lockar fjärilar. Anhöriga känner att det finns ett nytt rum att sitta i.

Framöver

Det finns idéer om fortsatt utveckling – bl.a. vill arbets-terapeuten ha odlingsbänkar som är anpassade till personer i rullstol. Det finns fler innergårdar man vill arbeta vidare med.



Kvarngården i Ingelstad, Växjö kommun

En mötesplats vid ån

Kontakten med parken

Kvarngården ligger i en stor park och det är en verklig tillgång för boendet. I området mellan husen och ån finns uppvuxna träd och klippta gräsmattor. Från husets matsal och allrum ser man ända ner till ån.

Bryggan vid ån

Och det är just vid ån som man byggt en brygga som används som sittplats. Hit kan man ta en promenad med sin rollator, träffas för att prata en stund, titta på hur årstiderna växlar vid ån, mata fåglarna eller heja på någon som cyklar förbi. Detta har blivit en populär mötesplats. Man har redan funderingar på att dra dit elektricitet och utvidga uteplatsen med fler plattor för att kunna använda den mer. Den nya bron över ån betyder också att man kan ta en promenad till centrum på ett mer trafiksäkert sätt.





De boende är ute mycket

Personalen uppmuntras att gå ut med de boende. Man ser det som socialt viktigt att ta en promenad tillsammans. Även personalen i terapin är viktig för att åstadkomma aktiviteter utomhus.

Vid den uteplats som ligger närmast det äldsta huset finns inget skärmtak, så de stora träden i parken blir därför viktiga när man söker skugga. Man har också olika aktiviteter under dess skyddande grenverk.

De senast byggda husen på Kvarngården har fina uteplatser och en tilltalande småskalig miljö. Det finns fler tankar och önskemål om förändringar; t.ex. att kunna använda planteringslådor och att få fruktträd.



Kvarteret Örnen, Tingsryds kommun

Trädgårdsgruppens förslag inför ombyggnad

Många funktioner

Tingsryds sjukhem rymmer i dag tre boendeenheter för äldre inklusive korttidsboende, kontor för bl.a. biståndshandläggare, arbetsterapeuter och sjukgymnaster. Kommunens dagverksamhet inom psykiatrin har sina lokaler där liksom apoteket. Även landstinget hyr lokaler för bl.a. vårdcentral, ambulansverksamhet och tandläkare. Husen ska byggas om och byggas till för att ge plats åt ytterligare äldreboende.



Lummighet att bevara

Utemiljön består till stor del av parkeringar, men även gröna ytor och stora vackra träd. Inför ombyggnationen har många anställda en stor önskan om att en stor blodbok ska kunna vara kvar.

I dag ger blodboken skugga under varma sommardagar och man sitter gärna här. Man vill skapa en park och trädgårdsmiljö i mitten av kvarteret. Den ska vara tillgänglig för många. Dit ska även andra pensionärer kunna komma. Miljön blir tryggare när biltrafik tas bort.

Syftet är halva planeringen!

Det finns en trädgårdsgrupp som består av omsorgspersonal men även personal från landstinget. De menar att syftet med trädgården är att den ska

- vara en gemensam punkt för boende, personal och anhöriga
- stimulera rörelse, tanke och sinne
- erbjuda träning inom sjukgymnastik och arbetsterapi i naturlig miljö
- ge möjlighet till möten i avskildhet och i en rofylld miljö

Trädgårdsgruppen har skissat på förslag till idéer.



Tankar från gruppen att ta tillvara

Det behövs bl.a. odlingslådor i olika höjd, gångar med bra beläggning för rollatorer och rullstolar, uppbyggnad av flera "rum" för att tillåta olika aktiviteter samtidigt, varierat växtmaterial, stadiga och bra trädgårdsmöbler. Även belysning i trädgården är viktig.

Lingården i Lenhovda, Uppvidinge kommun

Gå ut en stund på egen hand

En ny trädgård tar form

I Lenhovda pågår en stor om- och tillbyggnad av äldreboendet. Vid vårt besök i augusti 2006 är allt ännu inte färdigställt. En demenssköterska har deltagit i planeringen av utemiljön. En landskapsarkitekt har anlitats för att utforma en trädgård som stimulerar olika sinnen – med växter som varierar i färg, form och doft.

Demensavdelningen får en sluten gård, där de boende på egen hand kan gå en liten promenad på den asfalterade slingan runt gården. Det finns belysning av trädgården utmed gångslingan. Även de andra boendeenheterna har utgång mot gården. Varje avdelning får sin egen uteplats på gården och avdelningen på andra våningen får en balkong ut mot gården. Man planerar att använda trädgården till olika aktiviteter bl.a. vid anhörigträffar.





Sysslor i vardagen

Det är en fördel att man har en vaktmästare på plats som sköter både hus och utemiljö. Det ger möjlighet till anpassning av verksamheter knutna till omsorgen och det praktiska med att sköta anläggningen. Sysslor som tillhör vardagen kan bli en del av omsorgen och vara upplevelser för de boende.

Naturen från fönstret

Vid ombyggnaden av det äldre huset har man medvetet satt in låga fönster och burspråk i lägenheterna. Det ger fina utblickar mot ekbacken. Man kan ligga i sängen och titta ut. Framför huset, bland ekarna i parken, anlägger man en promenadslinga.



Sjöglimten i Hovmantorp, Lessebo kommun

En trädgård med möjligheter

Bra grundförutsättningar

Boendet ligger inne bland villakvarteren. Det är inte långt till promenadvägar utmed sjön Rottnen. Det är lätt att ta sig ut i trädgården som är stor och går att använda på många olika sätt och successivt förändra. Här finns även en asfalterad gångslinga som man kan gå runt på.

Upplevelser ger mer utevistelse

Man arbetar aktivt för att de boende ska gå ut mer. Målet är att utemiljön ska erbjuda upplevelser och locka till att man spontant går ut. Olika aktiviteter ordnas och man försöker lyssna på de boende. En sittplats med pergola finns nära entrén. Här har man planterat humle och kaprifol. Det finns även en damm med vattenplask. Önskemål finns om bättre solskydd vid sittplatsen.





Odling i pallkragar

I närheten av sittplatsen finns upphöjda odlingslådor. Man har utnyttjat pallkragar till detta. Här odlas kryddor att dofta på och att smaka av. Kryddväxterna har vackra blommor som drar till sig fjärilar och i lådorna hittar vi smultron och sallad. Några äppelträd finns även på gården.

En lummig entré

Huvudentrén till huset ger lummigt intryck. Växterna har funnits ett antal år och slingrar sig både uppåt väggarna och ut mot gångarna. Bänkar, belysning och vattenkonst ger mer värde till entrén.

En rymlig balkong

Huset har en suterrängvåning mot en gata. På denna sida av huset finns en stor och rymlig balkong som används flitigt. Här finns både vilstolar och sittgrupper för samvaro. Det finns även plats för olika krukor och planteringslådor med växter.



Solgården i Norrhult, Uppvidinge kommun

Trädgård med naturen in på knuten

Naturen runt om

Hela Solgården ligger vackert med naturen intill med lummiga träd och en gammal stenmur. Solgården byggdes ut 2002 och fick en ny demensenhet. Med det följde en trädgård som är anpassad till de boendes förutsättningar.

Det börjar med entrén

Vid den inbjudande entrén finns många växter och blommor, belysning och plats för många sittmöbler under tak. Det är småskaligt och trevligt. Här kan man sitta en stund och se på alla som kommer och går.





En ny gärdesgård

Demensenhetens trädgård omges av en ny gärdesgård, så nu finns det möjlighet att gå ut på egen hand för den som får lust. Utanför gärdesgårdens ser man vackra björkdungar och folk som passerar förbi på cykelvägen.

I trädgården finns en uteplats, nyplanterade buskar och träd, t.ex. syrener, vinbärsbuskar och äppelträd. I en hörna samsas smultron och rabarber. Mycket är fortfarande nytt och alla planer för utemiljön är ännu inte helt genomförda. Man har idéer och önskemål om bl.a. såådor och något med vatten. Personalen är intresserad av att utveckla trädgården.

God kontakt ute och inne

Demensenhetens kök har stora fönster ut mot äldreboendets infart, men även mot ett skogsparti och stenmuren. Naturens växlingar med årstiderna blir synliga och ger vardagen en naturlig rytm.



Solhaga i Väckelsång, Tingsryds kommun

Att skapa en önskan att gå ut

Förändringar på gång

Det finns en arbetsgrupp på Solhaga som arbetar med att ordna aktiviteter och den ger också förslag till förändring och utveckling av utemiljön. Man vill skapa motivation till att gå ut. Gruppen träffas några gånger om året.

Huvudentrén är trevlig och känns välkomnande. Här finns sittplatser och blommande växter. En större sittplats är under tak. Man håller på att utvidga denna för att få plats med fler möbler för att göra den mer lättillgänglig för fler.





En promenad genom blommorna

På baksidan av huset har en ny uteplats iordningställts. Här finns en stor gräsyta mot en cykelväg. Från de befintliga gångstråken har en ny gångväg med plattor anlagts för att göra det lättare att komma till uteplatsen. På båda sidor utmed gången finns en mängd olika växter, främst gamla perenner som de äldre känner igen. Vägen till uteplatsen blir en blomstervandring med namnskyltar som ger stöd för minnet och något att samtala kring. Uteplatsen har gjort att anhöriga går ut mer med de boende.

En ny uteplats

Den nya uteplatsen används mest för fika på eftermiddagen. Man har eluttag och kan baka våfflor här. Vid uteplatsen har man även fått tre upphöjda odlingslådor som bl.a. innehåller smultron och ringblommor. Frukträd har planterats och nu väntar man på äppelkakan! Man har fått pengar från Lions och Röda korset för att iordningställa uteplatsen. Flera anställda har tagit med växter hemifrån. Vaktmästaren rensar och sköter det nya tillsammans med personal. Det finns önskemål om staket på baksidan för att dementa ska kunna gå ut på egen hand.



Solängen i Ryd, Tingsryds kommun

Fin kontakt mellan ute och inne

Nyligen ombyggt

Solängen återinvigdes våren 2006 efter en om- och tillbyggnad. Man har försökt att tänka på utemiljön vid projekteringen.

Huset har vackra färger, det går i grått och gult. Det ligger på en höjd med en naturlig växtlighet i omgivningen som gör att man kan se årstidernas växlingar. En gångväg runt hela huset gör det enkelt att ta en promenad. Vid entrén finns en sittgrupp och ett vattenspel.



Många möjligheter

Solängen har två innergårdar som visserligen inte är färdiga men rymmer många möjligheter. En av dem innehåller en boulebana, som på sikt är tänkt att skapa utrymme för gemenskap med pensionärer som kommer utifrån. Innergårdarna är stenbelagda och har flera utgångar med breda dörrar.

Ljus och utsikt

Husen är om- och tillbyggda på ett trevligt sätt och har öppnat en ny möjlighet till inomhuspromenader. Det finns ljusinsläpp från flera håll. Varje huskropp slutar i en glasveranda med utsikt över gräsmatta och stora vägen. Glasverandorna är vackra rum som ger en fin kontakt mellan ute och inne.

En stor uteplats

På baksidan finns en gräsmatta med en stor uteplats, delvis under tak. Den kan användas för samlingar och aktiviteter med många deltagare. Här finns gott om plats för fester och underhållning ute. En gångväg passerar förbi. Ett litet hus - f.d. höns hus - i skogskanten och ett vattenspel bidrar till upplevelser.



Sörgården i Rottne, Växjö kommun

Eget förslag på förnyad utemiljö

Ett hus med stort innehåll

Sörgårdens äldreboende har några år på nacken och här finns, förutom bostäder för äldre, även vårdcentral, sjukgymnastik, tandläkare och apotek. En livsmedelsaffär ligger nära och bidrar med liv och rörelse.

Det finns bra belysning runt om i utemiljön. Det är även gott om gräsmattor och buskar runt entréerna och balkongerna. Vid den gemensamma huvudentrén finns en pergola och blommor.



Gemensamt förslag på förändringar

Det finns boende som längtar efter att kunna gå ut och att röra på sig. Boende och personal har tillsammans arbetat fram ett förslag på förändringar. Man vill göra uteplatsen större genom att flytta de förvuxna syrenbuskarna. Med detta får t.ex. midsommarfirandet bättre utrymme för dans! Tanken är att trädgården även fortsättningsvis behöver avgränsas för att bli en lugn och trygg miljö främst för de dementa.



Fler förslag

Ett annat förslag är att utöka trädgården ytterligare, flytta en uteplats längre ut till en stor ek, för att på så sätt utnyttja gården bättre. Den nuvarande uteplatsen används i dag mest av dagverksamheten till kaffestunder och allmän samvaro. En "utflyttning" skulle ge en trevlig uteplats med gott om utrymme för sittmöbler, men också en utmärkt möjlighet att göra en slinga för stillsamma promenader. Vid trädet finns redan i dag belysning i marken som lyser upp mot trädet.



Östregården, Växjö kommun

En sittplats under seglet

Sinnenas trädgård

Östergård byggdes 1998 och är i fyra våningar. Utemiljön har förändrats sen huset byggdes och 2005 invigdes "Sinnenas trädgård". Här finns nu rosor, lavendel och gammeldags växter som blommor och doftar utmed gångvägen som leder runt gården. Här kan man ta en promenad på egen hand. Bänkar finns om man vill sitta och vila en stund. Belysning lyser upp gården när det är mörkt på kvällen och på vintern.

En gård innanför häcken

En klippt häck innanför ett staket skärmar av mot gatan. Från gården har man utsikt mot domkyrkan och träden i Linnéparken. Ibland gör man promenader i Linnéparken tillsammans med personalen.



Sten, vatten och fåglar

Vid huvudentrén finns en vattenanläggning med vackra stenhällar, både släta och skrovliga. Vattnet porlar och faller. I vattenspegeln ligger några gräsänder som ser verkliga ut. Boende kommer ofta, tittar och undrar – var befinner sig fåglarna i dag?



Ett segel för solen

Avdelningarna på bottenvåningen har sina egna uteplatser på gården. En ny uteplats som lättare ska kunna användas av alla i huset har iordningställts. Man har spänt upp ett segel som skydd för solen och det har blivit ett härligt uterum i en hörna av trädgården. Här kan anhöriga och besökare sitta med den boende i lugn och ro. En mås av trä spejar ut i trädgården.



Ombonad balkong

Då huset är i flera våningar, har de som bor högre upp svårare att komma ut. Balkongerna blir då viktiga. Balkongerna är trevliga med utsikt över gården. På en av balkongerna har en grön mjuk matta lagts ut och påminner om gräs. Amplor och planteringslådor är fyllda med blommor. Detta ger en lugn och ombonad sittplats.



GALLERIET - Mer vatten



Berghälla, Lessebo



Kvarngården, Ingelstad



Solängen, Ryd



Björkliden, Vislanda



Berghälla, Lessebo



Kvarngården, Ingelstad



Solhaga, Väckelsång



Östregården, Växjö



Sjöglimten, Hovmantorp



Bergagården, Lagan

GALLERIET - Avgränsning



Bergagården, Lagan



Kvarngården, Ingelstad



Östregården, Växjö



Solhaga, Väckelsång



Östregården, Växjö



Sjöglimten, Hovmantorp



Björkliden, Vislanda

GALLERIET - Djur



Berghälla, Lessebo



Östregården, Växjö



Björkliden, Vislanda



Björkliden, Vislanda



Bergagården, Lagan



Björkliden, Vislanda



Östregården, Växjö



Fyrklövern, Strömsnäsbruk

GALLERIET - Sittplatser



Björkliden, Vislanda



Kvarngården, Ingelstad



Nicklagården, Älmhult



Bergagården, Lagan



Björkliden, Vislanda



Berghälla, Lessebo



Fyrklövern, Strömsnäsbruk



Björkliden, Vislanda



Östregården, Växjö

GALLERIET - Odling



Fyrklövern, Strömsnäsbruk



Sörgården, Rottne



Elmiersgården, Älmhult



Fyrklövern, Strömsnäsbruk



Elmiersgården, Älmhult

GALLERIET - Odling



Solgården, Norrhult



Björkliden, Vislanda



Fyrklövern, Strömsnäsbruk



Solhaga, Väckelsång



Berghälla, Lessebo

GALLERIET - Träd



Solgården, Norrhult



Fyrklövern, Strömsnäsbruk



Björkliden, Vislanda



Kvarteret Örnen, Tingsryd



Kvarngården, Ingelstad

GALLERIET - Ta med naturen in



Björkliden, Vislanda



Nicklagården, Älmhult



Solhaga, Väckelsång



Björkliden, Vislanda



Björkliden, Vislanda



Björkliden, Vislanda



Sörgården, Rottne

GALLERIET - Blommor



Björkliden, Vislanda



Björkliden, Vislanda



Sörgården, Rottne



Östregården, Växjö



Björkliden, Vislanda



Elmiersgården, Älmhult

Utemiljö för alla

Det finns många erfarenheter att ta vara på och här vill vi lyfta fram några som ofta återkommit vid besöken och under samtalen.

Gemensam kunskap

- All personal på äldreboendet behöver ha kunskap om och förståelse för vad det betyder för de äldres hälsa och välbefinnande att få vara ute. Enhetschefen har en viktig roll att tydliggöra detta.
- Det är värdefullt att ha en grupp som tillsammans arbetar med utemiljön. Det kan handla om att ordna aktiviteter utomhus, men även att föreslå eller genomföra förändringar av utemiljön. Det är bra om man är med från olika yrkeskategorier på boendet – kök, terapi, vårdpersonal, vaktmästare. Om man är fler, hålls trädgårdsintresset lättare vid liv.
- Utnyttja varandras kunskap för att skapa en ändamålsenlig, trevlig och stimulerande utemiljö som lockar till användning. Arbeta tillsammans – byggherre, förvaltare, arkitekt, landskapsarkitekt, personal, vaktmästare och boende.
- Det är viktigt att ha med någon med kunskap om demens i planeringen för att kunna beskriva behov och se till att miljön totalt sett blir ändamålsenlig.

En trädgård förändras ständigt!

- Underhåll och mindre förändringar behöver genomföras kontinuerligt. Bristande underhåll ger behov av stora investeringar med tiden.
- En trädgård är inte färdigbyggd. Den förändras över tiden med sina levande växter. I trädgården behöver finnas möjlighet till att användarna själva ska kunna forma delar av den. Låt användarna vara med och påverka!

Pensionärens perspektiv

För den som vill är det rimligt att kunna ta en promenad, sitta ute eller delta i sysslor i trädgården. Det borde vara en självklar del i de äldres vardag och miljön bör utformas för att svara upp mot dessa behov. Trädgården som uterum behöver ge möjlighet till både enskildhet och samvaro.

- Det går att erbjuda möjligheter för de boende att vara med och utforma utemiljön.
- Om man inte klarar att gå ut, är utsikten från fönstret viktig.
- De boende behöver ha kläder och skor för utevistelse.

Planering

Ett nytt äldreboende placeras med fördel i närheten av parkstråk eller promenadområde. Närhet till olika aktiviteter i samhället ger fler perspektiv och influenser.

- Planera så att aktiviteter kan komma till eller flytta in i boendet. Miljön behöver locka andra pensionärer eller anhöriga att vistas där.
- Närmiljön är särskilt viktig för äldre eftersom de oftast inte kan ta sig så långt på egen hand. Närmiljön är en del av den äldres vardag.
- En fördel är att kunna spara det som skänker karaktär och atmosfär åt ett område som till exempel redan uppvuxna träd. Stora träd är vackra och härliga att sitta inunder en solig dag.
- Kontakten mellan inne och ute är viktig. Äldreboende som ligger i ett plan gör det lättare för den enskilde att komma ut. Breda dörrar underlättar. En fin utsikt mot ett träd eller en trädgård är ovärderlig för den som är sängliggande eller sitter i rullstol. Låga fönster och en god planering av den yttre miljön som helhet kan bidra till att skapa tilltalande utblickar. En god kontakt med omgivningen kan man även få genom stora fönster i gemensamma allrum och i slutet av korridorer.

Kontaktlista - Vill du veta mer? Ta gärna kontakt!

Alvesta kommun

Björkliden, Vislanda	Ingrid Gunnarsson	0472-350 55
Högåsen, Alvesta	Anne-Marie Johansson	0472-151 62

Lessebo kommun

Sjöglinten, Hovmantorp	Ulla Albinsson	0478-127 59
Berghälla, Lessebo	Eva-Britt Strandberg	0478-125 95

Ljungby kommun

Bergagården, Lagan	Anna Karlsson	0372-356 70
--------------------	---------------	-------------

Markaryds kommun

Fyrklövern, Strömsnäsbruk	Agneta Olofsson	0433-206 65
	Marie Carlsson-Jensen	0433-202 90

Tingsryds kommun

Solängen, Ryd	Annika Håkansson	0454-386 40
Solhaga, Väckelsång	Tommy Larsson	0470-72 48 40
Kvarteret Örnen, Tingsryd	Anette Gustavsson	0477-443 70

Uppvidinge kommun

Solgården, Norrhult	Margareta Holgersson	0474-472 24
Lingården, Lenhovda	Susanne Carlsson	0474-473 28

Växjö kommun

Östregården, Växjö	Margareta Bollvik	0470-431 79
Sörgården, Rottne	Marita Frisk	0470-916 02
Kvarngården, Ingelstad	Susanne Berje	0470-76 10 51

Älmhults kommun

Elmiersgården, Älmhult	Åsa Johnsson	0476 - 554 41
Ekebo, Diö	Marita Karlsson	0476 - 555 00

Lästips

Bengtsson, Anna. (2003). Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. (Outdoor Environment – Older and Disabled Persons) Statens Folkhälsoinstitut 2003:60, Stockholm. www.fhi.se

Berglund Karin. Längtans blommor. Om gammaldags trädgårdsväxter. 1996. Rabén Prisma. ISBN 518-2868-5.

Boverket. Enklare utan hinder. 2005. (En idébok för att skapa ett tillgängligare samhälle). Boverket, Publikationsservice, Box 534, 371 23 Karlskrona, tel. 0455-35 30 50.

Bylén, Herlitz, Oldberg. Natur och trädgård i äldreomsorgen. Erfarenheter från ett utvecklingsarbete i Dalarna. 2005. Dalarnas Forskningsråd, Box 74, 791 29 Falun, tel. 023-70 91 00.

Dahlenborg Inge. Trädgård – en möjlighet i all vård. 2003. Demensförbundet, Stockholm, tel. 08-658 52 22. www.demensforbundet.se

Forss Eva, Löf AnnMari. Hur utbildning av vårdpersonal påverkar äldres utevistelser på särskilt boende. Utevistelsens hälsobefrämjande effekter på människan. FoU-rapport 9:2003. Linköping: FoU-Centrum för vård och omsorg, Linköpings kommun; 2003.

Frick Ingela m.fl. Nicklagårdens trädgård. En del av ett hem för äldre. Projektarbete Alnarp, SLU, 2006.

Grahn, Patrik. & Bengtsson, Anna. (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I Blücher, G. & Graninger, G. (red), Den omvända ålderspyramiden, Stiftelsen Vadstena Forum För Samhällsbyggande, Linköping University Interdisciplinary Studies, Linköping, sid 111-154. www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/

Grahn, Patrik. & Bengtsson, Anna. (2004). Trädgårdsrum. Rum i bostadens utemiljö. I Wijk, H. (red) Goda miljöer och aktiviteter för äldre. Vårdlitt 62. Studentlitteratur. Stockholm, sid 137-174.

Grefsrød Ellen-Elisabeth. Eldres liv og hagens visdom, formgivning av terapeutiske hager for personer med demens. Sandefjord: Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens; 2002.

Gröna Fakta 2/2003. Särtryck Anna Lenninger m.fl. Parkenheten och äldrevård i samverkan i Älvsjö. 35:- Movium, SLU, Box 54, 230 53 Alnarp, tel. 040-41 50 00

Gröna Fakta 4/2004. Särtryck Pia Schmidtbauer. Tänkvärda trädgårdar. 35:- Movium, SLU, Box 54, 230 53 Alnarp, tel. 040-41 50 00, www.movium.slu.se

Jernberg Anita. Natur och trädgård inom vård och omsorg. Dalarnas Forskningsråd & Institutionen för landskapsplanering. Alnarp 2000, Rapport 2001:3.

Kokbok för aktiviteter inom äldreomsorgen, KommunRehab, Inga Micko, Staffan Kleiner, Linköpings kommun.

Küller Rickard, Küller Marianne. Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa. R24:1994. Stockholm: Byggforskningsrådet; 1994.

Lenninger Anna, Olofsson Lotta, Thelander Verus. Park och trädgård för äldre i särskilda boendeformer, en plats för rehabilitering och vila. KC rapport 11. Stockholm: Kompetenscentrum inom äldreomsorg och äldrevård; 2002.

Månsson Karin. Bygg för alla. Stockholm: Svensk Byggtjänst; 1999.

Möjligheternas trädgård – en trädgård för alla. Hjälpmedelsinstitutet och Sveriges Utbildningsradio AB, Stockholm 1999. ISBN91-26-99250-7.
E-post: kundtjänst@ur.se

Olofsson Lotta, Thelander Verus. Att få göra det man vill. KC rapport 8. Stockholm: Kompetenscentrum inom äldreomsorg & äldrevård; 2002.

Ottosson Johan. Naturens betydelse i en livskris. Stockholm: Svensk Byggtjänst; 2001.

Ottosson Johan, Grahn Patrik. Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: "Med ögon känsliga för grönt." Stad & Land 1998;155.

Schmidtbour m.fl.. Tänkvärda trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården. Formas, Stockholm. 2005.



LÄNSSTYRELSEN
I KRONOBERGS LÄN