



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område: Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

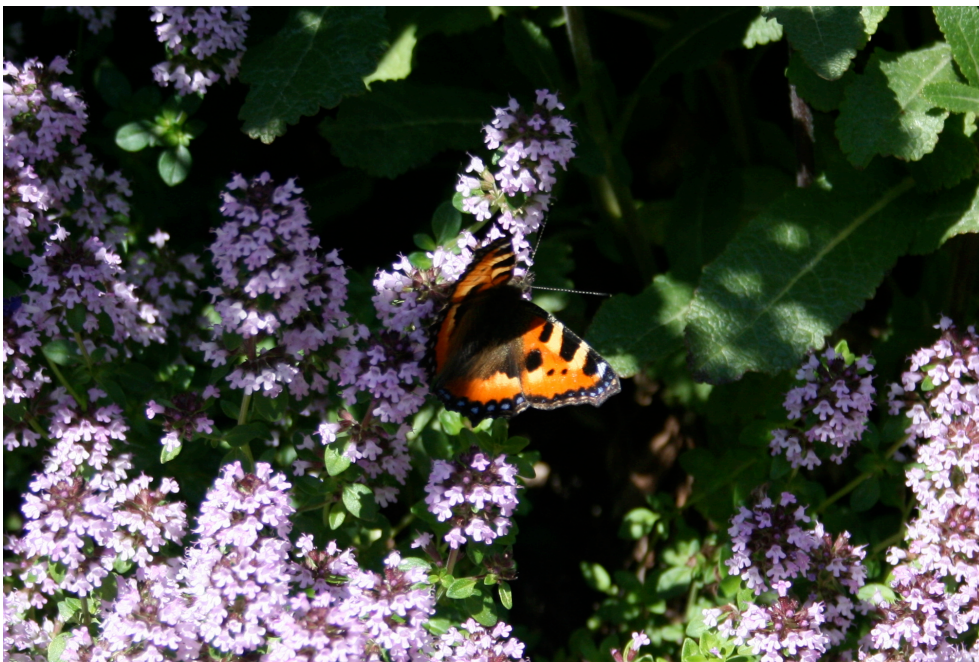
Rågsveds Hälsoträdgård

Et restaurativt miljø for de ældre

Rågsveds Hälsoträdgård

– A restorative environment for the elderly

Bente Ben-Hamadou



Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU • 15 hp • Nivå D
Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram

Alnarp 2010

Rågsveds Hälsoträdgård

Et restorativt miljø for de ældre

A restorative environment for the elderly

Bente Ben-Hamadou

Handledare: Anna Bengtsson, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Område: Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi Universitet

Examinator: Patrick Grahn, Sveriges Lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Område: Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi Universitet

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Nivå D

Kurstitel: Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - självständigt arbete

Kurskod: EX0524

Program/utbildning: Natur, Hälsa och Trädgård. Magisterprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2010

Omslagsbild: Bente Ben-Hamadou

Serietitel: nr: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

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

Nyckelord:

Restorative environment, elderly, home feeling, social relations, physical activity, accessibility

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Område: Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Sammenfatning

Et stigende antal mennesker bliver meget gamle, og erfaringen viser at efter 80 års alderen vokser behovet for hjælp til pleje og andre dagligdags gøremål kraftigt, og den begyndende afhængighed kan blive begyndelsen til en negativ spiral af passivitet og social isolation.

Formålet med denne opgave er, at undersøge om det er muligt på en tagterrasse i en storby at skabe en helsehave, som med en indbydende atmosfære, et hensigtsmæssigt design og meningsfulde aktiviteter kan bidrage til en forbedring af livskvaliteten for denne aldersgruppe.

På baggrund af teorier om miljøpsykologi og haveterapi er der udarbejdet spørgeguider til interviews med et udvalg af beboere og personale samt en enquete til beboerne i Rågsveds Seniorboliger med det formål at undersøge i hvilken udstrækning designet af Rågsveds Hälsoträdgård tilfredsstillende brugergruppernes forskellige behov med hensyn til restorativt miljø, hjemfølelse, social og fysisk aktivitet samt tilgængelighed.

Resultatet er, at det er muligt med begrænsede midler at skabe et restorativt nærmiljø. For at udnytte havens fulde potentiale, må der arbejdes med uddannelse og motivation af personale og frivillige.

Nøgleord: ældre, boliger, helsehave, restorativt miljø, fysisk aktivitet, sociale relationer

Abstract

A growing number of people are getting very old. Experience says that after the age of 80 humans meet a growing need for assistance with daily care and activities and this may be the beginning of a negative spiral of passivity and social isolation.

The purpose of this work is to investigate if it is possible to create a restorative garden on a rooftop in a large city and to investigate if it by mean of a welcoming atmosphere, appropriate design and meaningful activities can contribute to a better quality of life for the elderly users.

On the basis of theories of environmental psychology and horticultural therapy, an inquiry and an asking guide for interviews with inhabitants and staff at the assisted dwelling center of Rågsved, Stockholm was developed. The purpose was to investigate to which degree the design of The Restorative Garden of Rågsved could satisfy the needs of the different groups of users regarding restorative environment, home-feeling, social and physical activities and accessibility.

The result is that it is possible to create a restorative environment at a low cost. However, to use the full potential of the environment, it is necessary to put the focus on education and motivation of staff and volunteers.

Keywords: housing, elderly, healing garden, restorative environment, physical activity, social relations

Forord

Da jeg i midten af firserne fik adgang til en svensk ødegård, talte jeg ofte med familie og venner om, at vi følte os lige så udhvilede og fulde af energi efter en weekend i Blekinges skove som efter ugers ferie andre steder. Senere blev jeg opmærksom på, hvordan jeg kunne samle energi til dagens arbejde, når jeg sad et kvarters tid på terrassen bagerst i haven tidligt om morgenen og hvordan dagens stress forsvandt når jeg efter fyraften gik en runde i haven. Derefter blev min interesse fanget, da jeg som hortonomstuderende på Landbohøjskolen i København, på en konference hørte et oplæg om oprettelsen af Rehab. Trädgården i Alnarp. Efter afslutningen af mit hortonomstudie har jeg taget to enkeltstående kurser i Alnarp, Park och Trädgård som Rehabilitering og Introduktion til Trädgårdsterapi og i praksis arbejdet med min viden fra disse kurser på Sct Hans Hospital i Roskilde, hvor vi sammen med patienterne anlagde en sansehøve.

Dette eksamensarbejde, som udgør afslutningen på magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård, forener mine tidligere uddannelser som arkitekt og hortonom med min interesse for naturen og dens virkning på mennesker. Jeg sætter fokus på en gruppe, som let kommer i klemme i vores effektive, ungdomsfikserede samfund, nemlig den voksende gruppe af gamle mennesker.

Jeg vil takke en række personer, som har hjulpet og støttet undervejs, først og fremmest min vejleder, Anna Bengtsson, for et godt og meget lærerigt samarbejde. Dernæst tak til Enhetschef Birgitta Eskils-Pettersson og Projektleder Doina Velasquez samt personale og beboere i Rågsveds Servicehus for information og praktisk hjælp i forbindelse med arbejdet og mine besøg. Også tak til Dorte Grenå og medlemmerne af havegruppen på Plejehjemmet Ryholtgård i København for inspiration og for at byde mig velkommen i deres gruppe. Endelig tak til min studiekammerat Marie Leer Jørgen for gennemlæsning af opgaven.

København

Den 31. august 2010

Indholdsfortegnelse

Baggrund	7
<i>Teoretisk baggrund</i>	<i>7</i>
<i>Restorative kvaliteter</i>	<i>7</i>
<i>Hjem-følelse</i>	<i>9</i>
<i>Sociale relationer</i>	<i>10</i>
<i>Fysisk aktivitet</i>	<i>11</i>
<i>Tilgængelighed.....</i>	<i>12</i>
Rågsved	14
<i>Rågsveds Äldrecentrum.....</i>	<i>14</i>
<i>Rågsveds Hälsoträdgård.....</i>	<i>15</i>
<i>Målgruppen for Rågsveds Hälsoträdgård</i>	<i>17</i>
<i>Målgruppens behov.....</i>	<i>19</i>
Formålsbeskrivelse	21
Metode	22
Resultat	25
<i>Restorative kvaliteter</i>	<i>25</i>
<i>Hjem-følelse</i>	<i>26</i>
<i>Sociale relationer.....</i>	<i>28</i>
<i>Fysisk aktivitet</i>	<i>29</i>
<i>Tilgængelighed.....</i>	<i>30</i>

Diskussion	32
<i>Metodediskussion.....</i>	<i>32</i>
<i>Resultat diskussion.....</i>	<i>34</i>
Konklusion	36
Referencer	37
Bilag	39
<i>Bilag 1 Spørgeguide - ansatte</i>	<i>39</i>
<i>Bilag 2 Spørgeguide - seniorer.....</i>	<i>40</i>
<i>Bilag 3 Følgrebrev til spørgeskema</i>	<i>41</i>
<i>Bilag 4 spørgeskema</i>	<i>42</i>
<i>Bilag 5 Resultat af enquete</i>	<i>45</i>

Baggrund

Den højere levealder har sammen med efterkrigstidens store årgange medført at andelen af ældre i Sverige i løbet af de sidste 40 år er steget med 6% og tendensen forventes at fortsætte således at der i 2030 vil være yderligere 700.000 indbyggere over 65 år (Statistiska Centralburån 2009). Når alderen tiltager og helbredet svigter, mindskes mulighederne for at komme omkring, men behovet for og ønsket om at komme ud består. Muligheden for at komme ud bør ses som et selvfølgelig komplement til boligen. Det vil medføre et behov for tiltag, som kan medvirke til at sikre god tilgængelighed og skabe tryghed for, således at den ældre kan vedligeholde sit funktionsniveau og opnå en god livskvalitet. Flere undersøgelser tyder desuden på, at motion og regelmæssige ophold i det fri kan forebygge aldersforandringer (Küller 2005a).

Sålænge man er rask og rørig, har man mulighed for selv at vælge, om man aktivt vil tilpasse omgivelserne efter sine behov, eller om man vil tilpasse sin adfærd efter de muligheder, som omgivelserne giver. Efterhånden som de kognitive og fysiske færdigheder svækkes, bliver man gradvist mere afhængig af miljøets udformning for at kunne opretholde sit aktivitetsniveau (Lawton og Simon 1968). Denne sammenhæng har Rågsveds Äldrecentrum tænkt ind i deres virksomhedsplan, ved at have som målsætning, at alle brugere får mulighed for at få en meningsfuld og indholdsrig tilværelse. Rågsveds Hälsoträdgård bidrager ved at tilbyde ophold og aktiviteter i det fri med det formål at vedligeholde og om muligt øge fysisk og psykisk helse og forbedre livskvaliteten (Projektplan 2008 og Verksamhetsplan 2009).

I disse år etableres mange sanse- og helsehaver i forbindelse med ældreboliger i både Sverige, Danmark og Norge, og det er vigtigt at erfaringerne dokumenteres og opsamles, så de kan anvendes som inspiration for nye projekter.

Teoretisk baggrund

I det følgende afsnit beskrives nogle centrale begreber, som har betydning for, hvordan det ældre menneske klarer dagligdagen og hvordan det finder sig til rette i nye omgivelser, den dag det ikke længere klarer sig i sin hidtidige bolig.

Restorative kvaliteter

Når man har anstrengt sig for at klare dagligdagens gøremål og forpligtelser har man ikke bare brug for at slappe af, man har brug for, gennem restorative processer, at genskabe de fysiologiske, psykologiske og sociale ressourcer som man har anvendt (Hartig 2007). Grahn & Bengtsson (2005) refererer et stort antal

undersøgelser, som viser, at selv korte ophold og aktiviteter i naturen har en sådan restorativ virkning. Forfatterne beskriver, at de ældre bliver mere klare i hovedet og, at tidligere oplevelser og kompetencer genoplives, så de ældre får et positivt kick. Et restorativt miljø ikke bare tillader men fremmer disse processer. Man kan også tale om instorative miljøer. Det er miljøer, som øger personens ressourcer ved, at han erhverver nye færdigheder, øget selvtillid eller en bedre fysisk kondition end han tidligere havde (Hartig 2007).

Der er flere teorier om, hvordan naturen kan påvirke mennesker. Parret Kaplan er ophavsmænd til Attention Restoration Theory. De beskriver to former for opmærksomhed nemlig målrettet og spontan opmærksomhed, sidstnævnte kaldes også fascination. Målrettet opmærksomhed er en begrænset ressource, som vi bruger, når vi for eksempel løser komplicerede opgaver og konflikter eller finder vej i trafikken. Med alderen kan også dagligdags gøremål blive komplicerede og kræve målrettet koncentration. Fascination eller spontan opmærksomhed kan opstå, når vi er til stede i naturen, og lader os fascinere af blomsterpragten, en fugl på foderbrættet eller lyden af det rislende vand. Når vi fascineres, kan vi midlertidigt slippe den målrettede opmærksomhed, og dette fremmer restitutionen af den målrettede opmærksomhed. Opholdet i naturen behøver ikke at være langvarigt for at være restorativt og alene bevidstheden om, at der i nærheden findes et sted hvor man kan gå ud og nyde naturen, kan være en kilde til glæde. Størrelsen på haven er i denne sammenhæng underordnet i forhold til nærheden (Kaplan og Kaplan 1989). Ældres koncentrationsevne har betydning for, hvordan de klarer dagligdagen. Svenske undersøgelser af beboere på et plejehjem viser, at koncentrationsevnen forbedres mere ved et hvil i det fri end ved et hvil indendørs (Ottosson og Grahn 2005a). Det har yderligere vist sig, at det er de svageste ældre, dvs. de som har lav tolerance over for andre, som ikke er hjælpsomme i gruppeaktiviteter, og som ofte er på hospitalet, som har det største udbytte af et ophold i haven (Ottosson og Grahn 2005b).

Aesthetic Affective Theory bygger på, at vi er biologiske væsener, skabt til at leve i naturen, ikke i en moderne storby. Sanseindtryk fra naturen har en lav grad af kompleksitet og kan instinktivt behandles i den ældste del af hjernen. Fredelige naturscenerier domineret af vand og planter kan umiddelbart give en god stemning, hvilket kan måles i lavere blodtryk og puls (Ulrich 1999). Dette er særlig interessant i forhold til personer med demens, idet det er den kognitive del af hjernen, som først angribes. Verbal kommunikation med en person med demens kan være svær, men personen kan stadig være modtagelig for sanseindtryk, som kan vække minder og give velvære.

Vores sindstilstand smitter af på vores opfattelse af miljøet. Personer som befinder sig i en svær livssituation, er derfor særlig følsomme overfor miljøets

udformning. Et restorativt udemiljø kan medvirke til at styrke selv- og medfølelse og bekræfte de ældres identitet, så de ikke så let falder ind i rollen som syg, gammel og hjælpeløs, en rolle som indemiljøet ofte formidler (Grahm & Bengtsson 2005).

Sanseindtryk fra haven kan vække minder, og dette kan især være værdifuldt for tilbagetrukne, isolerede ældre, som herigennem kan hjælpes i arbejdet med at bearbejde og acceptere det levede liv og forberede sig på livets afslutning (McBride 1999).

Også aktiviteter kan have restorative virkninger. En pioner på området Dr. Ernst Westerlund ordinerede i slutningen af 1800-tallet blandt andet praktisk arbejde og vandreture i Storlien til sine patienter (Palmborg 2008). En amerikansk undersøgelse af to grupper af haveentusiaster, som dyrkede henholdsvis økologiske grønsager og eksotiske blomster viste, at det vigtigste udbytte for begge grupper var den fred, som de oplevede under arbejdet i deres have (Kaplan & Kaplan 1989).

Endelig må det nævnes at også udsigten kan have en restorativ virkning ved at sænke stressniveauet, hvilket kan måles i blodtryk og muskelspænding. Et case-study af en terminal cancerpatient viste, at hendes psykologiske tilstand forbedredes, når hun under sine indlæggelser kunne flyttes til et rum med naturudsigt. Et andet studie af en gruppe patienter med demens i fremskredet stadie viste, at når der blev installeret naturbilleder og naturlyde (fuglesang og en rislende bæk) blev de mindre agiterede når de skulle bades (Ulrich 1999). En svensk undersøgelse, bekræfter dette. Küller (2005a) referer en undersøgelse hvor et af spørgsmålene vedrører udsigten. Halvdelen af de adspurgte svarede, at de af og til sidder og kikker ud af vinduet. Undersøgelsen viser, at de som har udsigt til noget grønt har det bedste helbred.

Hjem-følelse

Grunden til hjemfølelsen lægges i barndommen, men siden udbygges og forstærkes den ved at, individet investerer tid og følelser i sine omgivelser og sin bolig, som derved bliver et hjem. Et aspekt af hjemfølelsen er en individuel orden eller et system, som gør det let at orientere sig i tid, sted og socialt rum. Denne orden er individuel, det som en person oplever som orden, kan af en anden opleves som kaos. Hjemfølelsen er ikke begrænset til boligen, men omfatter også nabolaget, byen og landskabet. Det er arkitektens opgave at skabe rammer for, at fremtidige brugere let kan etablere sig og skabe en hjemfølelse, og det er vigtigt, at han passer på ikke i for høj grad at gøre stedet til sit eget men inddrager fremtidige brugere i planlægningsprocessen og giver dem mulighed for at sætte deres personlige præg på stedet (Dovey 1985).

Når det ældre menneske skal flytte til en senior eller plejebolig, kan det være en smertefuld proces, at tage afsked med vante omgivelser og socialt netværk. Kræfterne er blevet mindre, og flytningen sker ofte i forbindelse med sygdom eller tab af partner, hvilket yderligere gør det svært at finde sig til rette og skabe en ny hjemfølelse på det nye sted. En svensk undersøgelse viser, at 90% af de 60 til 70 årige er tilfredse med deres bolig og helst ville blive boende resten af livet. Det som de adspurgte satte mest pris på var selve boligen. Beliggenhed og natur/grønne områder delte anden pladsen og derefter kom service, mennesker, arkitekturen og fritidsaktiviteter (Küller M. & R. 1994 og Küller 2005a). Når det af helbredsmæssige eller økonomiske årsager og på trods af den stærke tilknytning til boligen bliver nødvendigt at flytte til en ældrebolig, er det godt, hvis nærmiljøet er udformet, så det kan støtte etableringen af en hjemfølelse på det nye sted.

På Vårnhems Långvårdssjukhus i Malmø erstattede man institutions- møblerne i spisesalen med tidstypiske møbler fra beboernes ungdom. Herefter fulgte man patienterne i 8 måneder med medicinske undersøgelser og kliniske tests. Resultatet var, at patienterne spiste sundere og mere, trivedes bedre og blev mere modtagelige for sociale kontakter. Et andet forsøg, hvor man sammenlignede 2 grupper af Alzheimerpatienter, en som flytter til hjemlige omgivelser og en som forbliver på institutionen, viste samme resultater (Ibid.).

Ved demens sygdomme er de første symptomer svigtende hukommelse og svigtende evne til at orientere sig i tid og rum. Hjemlighed vækker minder og hjælper beboeren til at relatere til sit levede liv. Haven kan styrke hjemfølelsen ved at det her er lettere at undgå institutionspræget, haven kan minde om en almindelig have og indeholde kendte elementer, som f.eks. et kolonihavehus, et lysthus og gamle redskaber. Vegetationen bør bestå af traditionelle haveplanter og store træer og haven bør opdeles i mindre og intime rum (McBride1999).

Sociale relationer

Gode sociale relationer er et vigtigt aspekt af en god livskvalitet og Roger Ulrich refererer flere undersøgelser, som viser at mennesker, som har et socialt netværk er mindre stressede og har en bedre almen helbredstilstand. Det er derfor vigtigt at skabe en arena for tilfældige møder, som kan lede til konversationer og mulighed for nye bekendtskaber (Ulrich 1999).

I haven er det lettere at undgå institutionspræget, hvilket giver mulighed for en mere personlig og mindre institutionaliseret kontakt mellem beboere og personale. Det kan også gavne relationen mellem beboere og pårørende, at der er steder hvor man i højere grad kan mødes på lige fod og hvor der er naturlige samtaleemner som kan hjælpe en konversation i gang. Der bør derfor skabes et hieraki af mødesteder, som kan fremme dannelse af sociale netværk. Der skal både være

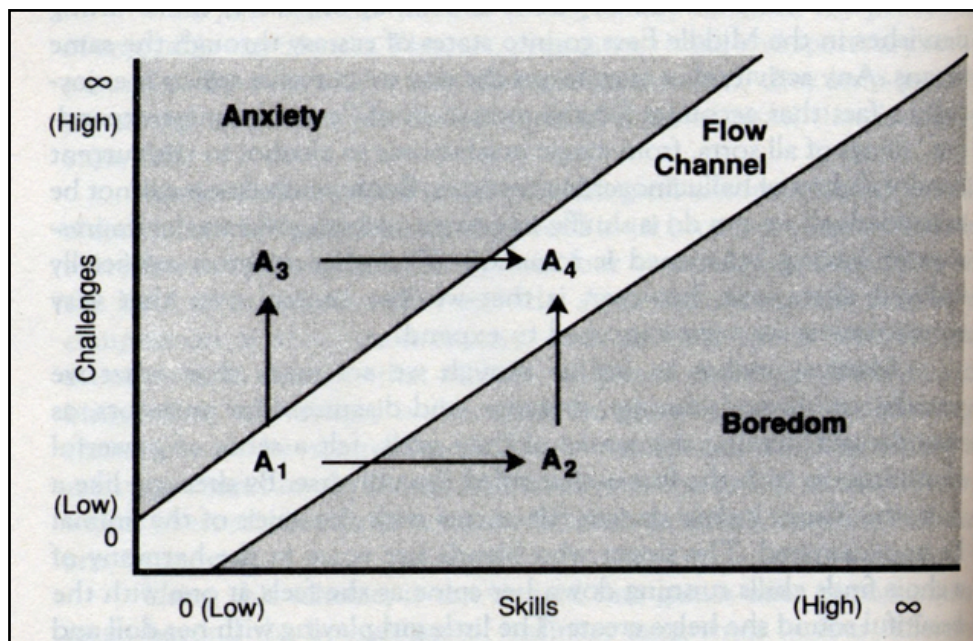
steder, hvor små grupper af beboere og pårørende kan føre en fortrolig samtale og steder for større sociale arrangementer, men også steder hvor man kan sidde alene og uforstyrret i egne tanker (Ibid. og McBride 1999).

Fysisk aktivitet

Talrige undersøgelser viser at motion og regelmæssige ophold i det fri har en lang række af gavnlige virkninger. Det styrker skelettet, modvirker knogleskørhed, bevarer bevægeligheden, styrker musklerne, modvirker overvægt, depression, angst og søvnbesvær, forhøjer stresstærsklen og øger modstandskraften mod infektioner (Bengtsson 2003 og Küller 2005a). Motion er nødvendig for at vedligeholde den fysiske funktionsevne og for at genoptræne den efter ulykker og sygdom, men også for det almene velbefindende.

Mennesket er et aktivt væsen og behøver meningsfulde aktiviteter for at bevare sit selvværd og sin kognitive kapacitet og for at føle at det har sin plads i livet. Antonovski er ophavsmand til den salutogenetiske model, som går ud på, at der i ethvert menneske findes en rask kerne. Mennesket befinder sig på et kontinuum med yderpunkterne syg og rask og når det udsættes for påvirkninger, det være sig positive eller negative, vil det bevæge sig mod et af yderpunkterne. Oplevelsen af sammenhæng, som har 3 komponenter: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed, er afgørende for i hvilken retning det bliver (Antonovski 1999). Opgaver og aktiviteter som har en passende sværhedsgrad, et klart mål og giver øjeblikkeligt feedback kan styrke følelsen af sammenhæng og give stor tilfredsstillelse. Når man er opslugt af sådanne opgaver, som kræver et dybt men uanstrengt engagement, kan man komme i en tilstand af FLOW hvor man glemmer tid og sted. Man opnår man en følelse af kontrol og selvet styrkes. Sammenhængen mellem en opgaves sværhedsgrad, individets kompetence og FLOW-oplevelsen er illustreret i figur 1. Hvis en opgave er for let i forhold til individets formåen opstår der kedsomhed, markering A₂. Hvis den er for svær opstår der ængstelse, markering A₃, men når der er balance kan der opstå flow, A₁ som fremmer personlig vækst og udvikling. Når opgavernes sværheds- grad øges langsomt vil også individets formåen øges og der kan opstå Flowtilstande på højere niveauer, illustreret ved A₄ (Csikszentmihalyi, 2008).

På plejehjemmet Ryholtgård har man gode erfaringer med en havegruppe for 10 beboere, hvoraf de fleste er demente. Deltagerne oplever at arbejdet giver mening, de føler sig nyttige og er stolte af deres indsats. Gruppen er en videreførelse af et projekt som er beskrevet og gjort tilgængeligt i form af en "værktøjs-kasse" (Arbejdsfællesskab i haven 2010). Det nye plejehjem er beliggende i en etageejendom og har ingen have, men en haveejer i området stiller sin private have til rådighed for gruppen en formiddag om ugen (Grenaa 2010).



Figur 1. Sammenhæng mellem kompetence og udfordringer (Csikszentmihalyi, 2008)

Man har lignende erfaringer med en udendørs træningsgruppe for ældre mænd. Efter at have konstateret at mændene var underrepræsenteret i træningstilbud til ældre, startede man projekt "udendørs træning for mænd". Deltagerne mærker en tydelig forbedring, en siger at uden dette projekt havde han ikke kunnet gå i dag, en anden at han ikke ville være kommet ud af døren uden projektet. Som en sidegevinst er der opstået et socialt netværk mellem mændene (Rohde & Bruusgaard 2009 og Rohde et Al. 2009).

Tilgængelighed

Tilgængelighedsbegrebet har både fysiske, psykiske og organisatoriske aspekter (Bengtsson 2003). Den fysiske tilgængelighed kan beskrives med konkrete anvisninger, som gør at beboeren ved egen hjælp let kan komme ud og rundt i haven og orientere sig i haven. Jeg vil blot her nævne et enkelt aspekt, som der bør tænkes på: Når man opholder sig meget inden døre, bliver man sensibel over for lys, temperatursvingninger og vind. Der bør derfor være et beskyttet sted ved indgangen, hvor man gradvis kan vænne sig til at være ud i skarpere lys, luft og vind (McBride1999). I afsnittet om målgruppens behov nævnes flere konkrete tilgængelighedskrav, som bør opfyldes.

Men selv om alle fysiske tilgængelighedskrav er opfyldt, kan der stadig være psykiske og organisatoriske forhindringer for at komme ud i det fri (Bengtsson 2003).

De psykiske forhindringer kan bestå i mangel på tillid til, at man klarer at komme ud og være ude eller mangel på tillid til, at man er velkommen. For at få tillid til et sted skal man kunne føle glæde og forventning samt, at man hører til, når man skal derhen. Det tager tid at bygge denne tillid. Processen kan hjælpes på vej, hvis man har opgaver og mulighed for at sætte sit eget præg på stedet og derved gøre det til sit (Grahn & Bengtsson 2005).

Endelig er der de organisatoriske forhindringer i form af en virksomhedskultur, hvor der ikke er tradition for friluftaktiviteter, dårlige normeringer og manglende viden om naturens restorative virkning. Dette er nok de største forhindringer for en bedre udnyttelse af nærmiljøets potentiale (Bengtsson 2003).

Rågsved



Fig. 2 oversigtskort
Efter: (Stockholms Boroughs 2007)

Rågsveds Äldrecentrum er beliggende tæt ved T-bane stationen Rågsved, Folkets Hus og et lille indkøbstorv i bydelen Enskede-Årsta-Vantör i den sydlige udkant af Stockholm, se figur 2. Området er præget af lave indkomster og en stor andel af medborgere med anden etnisk baggrund end svensk. Det har været ledelsens ønske, at forbedre stedets omdømme og at sætte Rågsved på kortet ved hjælp af blandt andet Social Mötesplats, Salongerne og Rågsveds Hälsoträdgård.

Rågsveds Äldrecentrum

Rågsveds Äldrecentrum omfatter flere virksomheder. I gadeniveau findes restaurant og lægehus. På første etage findes haven (se figur 3) samt centrets administration og fællesfaciliteter, som både henvender sig til stedets beboere og ældre fra hele bydelen. "Salongerna" tilbyder, i samarbejde med servicehuset og et korps af frivillige aktiviteter til beboere i Rågsveds Äldrecentrum og andre pensionister i området (Verksamhetsplan 2009). Boligerne ligger på 2. til 6. etage.

- **Rågsveds Seniorboende** rummer 36 lejligheder for personer over 70 år. Det er beliggende i Hus E.
- **Servicehuset** har 76 lejligheder, heraf 4 aflastningslejligheder og er beliggende i hus B og D. På trods af at de som flytter ind i dag, har et omfattende plejebehov, er der planer om i løbet af en 10-års periode at ændre Servicehuset til et Trygghetsboende (Årsredovisning 2008 og Verksamhetsplan 2009).
- **Mårtensgårdens Demensboende** har 45 lejligheder fordelt på 5 etager og er beliggende i Hus C. Hver etage har sin egen glasinddækkede fællesaltan. Huset ligger lidt tilbagetrukket og er forbundet med resten af servicehuset via en korridor i 1.sals højde.

- **Solgården** er et dagtilbud for personer med demens i et tidligt stadie. Solgården flyttede til Rågsved i 2008. Der er 24 pladser og 46 personer, 15 mænd og 31 kvinder, kommer en eller flere gange om ugen. De har lokaler i den vestlige ende af fællesarealet på første etage, med direkte udgang til den restorative vestre terrasse.

Hus A rummer idag et “försöksboende” for misbrugere og psykisk syge. De har ikke adgang til terrasserne, men deres vinduer vender ud til den østre terrasse.

Ændringen fra “serviceboende” til “tryghedsboende” betyder, at beboerne ikke længere skal visiteres til en bolig, men selv skal søge optagelse på en venteliste.

Det er håbet, at Rågsveds Hälsoträdgård kan være med til at tiltrække nye beboere, så man undgår tomme lejligheder, hvilket tidligere har været et problem både for kommunen og boligselskabet. Det forventes også, at ændringen medfører, at beboergruppen ændrer sig fra at være stærkt plejekrævende til at være mere ressourcestærke.

Rågsveds Hälsoträdgård

Rågsveds Hälsoträdgård, er beliggende på 1. sal i Rågsveds Äldrecentrum. Den består af to tagterrasser, hver på ca. 500 m², som mod øst, nord og vest afgrænses af 4 7-etages bygninger, og mod syd af Folkets Hus (se figur 3). En smal vej adskiller Hälsoträdgården fra Folkets Hus.

I 2005 stod tagterrasserne over for en renovering, og ideen om at skabe en helsehave opstod. I forbindelse med kurset “Park och Trädgård som Rehabilitering”

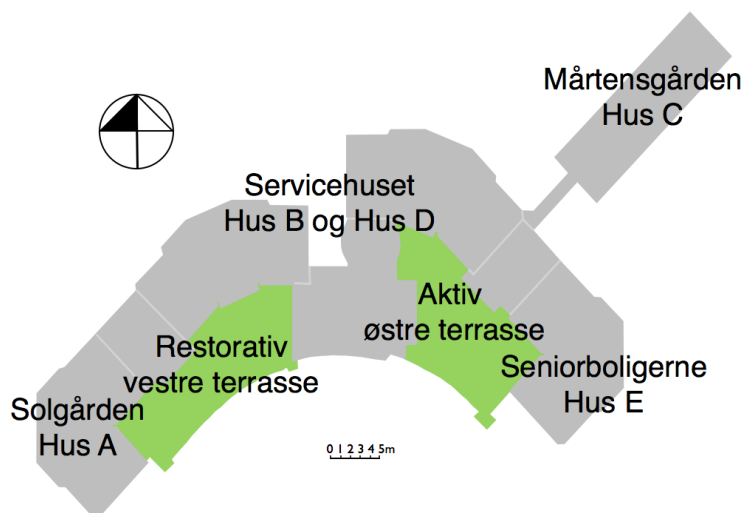


Fig 3. Situationsplan efter (Ahlander et al. 2005)



Fig 4 Restorativ vestre terrasse, set fra altan i hus D



Fig 5 Aktiv østre terrasse, set fra altan i hus D

udarbejdedes den første skitse (Ahlander et al. 2005). Efterfølgende udarbejdede et af gruppens medlemmer, arkitekt Doina Velasquez, i samarbejde med beboere og ansatte på Rågsveds Äldrecentrum et projekt for en instorativ have på de to terrasser. Projektet er herefter blevet udført i et samarbejde mellem ejeren, Micasa Fastigheter i Stockholm AB og Enskede Årsta Vantör Stadsdelsförvaltning. Formålet med projektet har været at anlægge to haver, som tilsammen skal danne en instorativ helsehave, med det formål at tilbyde de ældre i bydelen mulighed for attraktiv og meningsfuldt udendørs ophold, som har en forebyggende, rehabiliterende og/eller helsefremmende virkning samt at sikre at miljøets fulde potentiale udnyttes ved at tilbyde målgruppen særlig kompetent

personale (Projektplan 2008). Ifølge (Verksamhetsplan 2009) skal alle brugere have mulighed for ophold i det fri, samt en meningsfuld og indholdsrig tilværelse. Haven skal rumme attraktive værdier, som kan lokke nuværende beboere ud i haven, tilbyde ophold og aktiviteter for de svageste ældre og tiltrække nye beboere til seniorboligerne og de kommende tryghedsboliger. For de pensionister, som bor uden for Rågsveds Äldrecentrum, skal Hälsoträdgården være en attraktiv grøn oase, hvor man kommer for at slappe af, få en kop kaffe og deltage i det sociale liv i salongerne. Herved kan der skabes en glidende overgang til livets sidste fase. I 2008 påbegyndtes anlægningen af den vestre terrasse, se fig. 4, som blev indviet i Juni 2009. Den østre, se fig. 5, blev taget i brug i midten af maj 2010.

Haven er anlagt på et flydende underlag som fordeler vægten af belægning, og plantekasser af cortenstål, vækstmedium og planter jævnt på tagfladen. Corten kanterne om bede og plæner udgør en kant som kørestole og svagtseende let kan følge. Plantedybden på op til 1 meter i plantekasserne gør, at træer og store planter trives. Svagheden ved disse bede er, at det er svært at foretage ændringer i haveplanen.

Haven er åben for områdets pensionister i dagtiden på hverdage. Beboerne i Rågsveds Äldrecenter har adgang til terrassen døgnet rundt. Den aktive østre terrasse kan bookes til offentlige arrangementer for områdets pensionister.

Målgruppen for Rågsveds Hälsostrådgård

Lawton og Simon (1968) har beskrevet relationen mellem en persons tilstand og evnen til at tilpasse sig. Jo mere kompetent mht. helbred, intelligens, viljestyrke, social rolle og kulturel udvikling, jo mindre vil adfærden påvirkes af restriktioner i omgivelserne. Med alderen svækkes både kognitive og fysiske færdigheder, og det bliver sværere at tilpasse omgivelserne, så de svarer til behovet. Aldringsprocessen kan ses som en løbende tilpasningsproces, hvor den ældre til stadighed må tilpasse sig dels til omgivelserne og dels til ændringerne i egne kompetencer. Lawton og Nahemow (1973) har udarbejdet en model, se figur 6, som beskriver sammenhængen mellem miljøets krav og individets kompetence. Hvis kravene falder

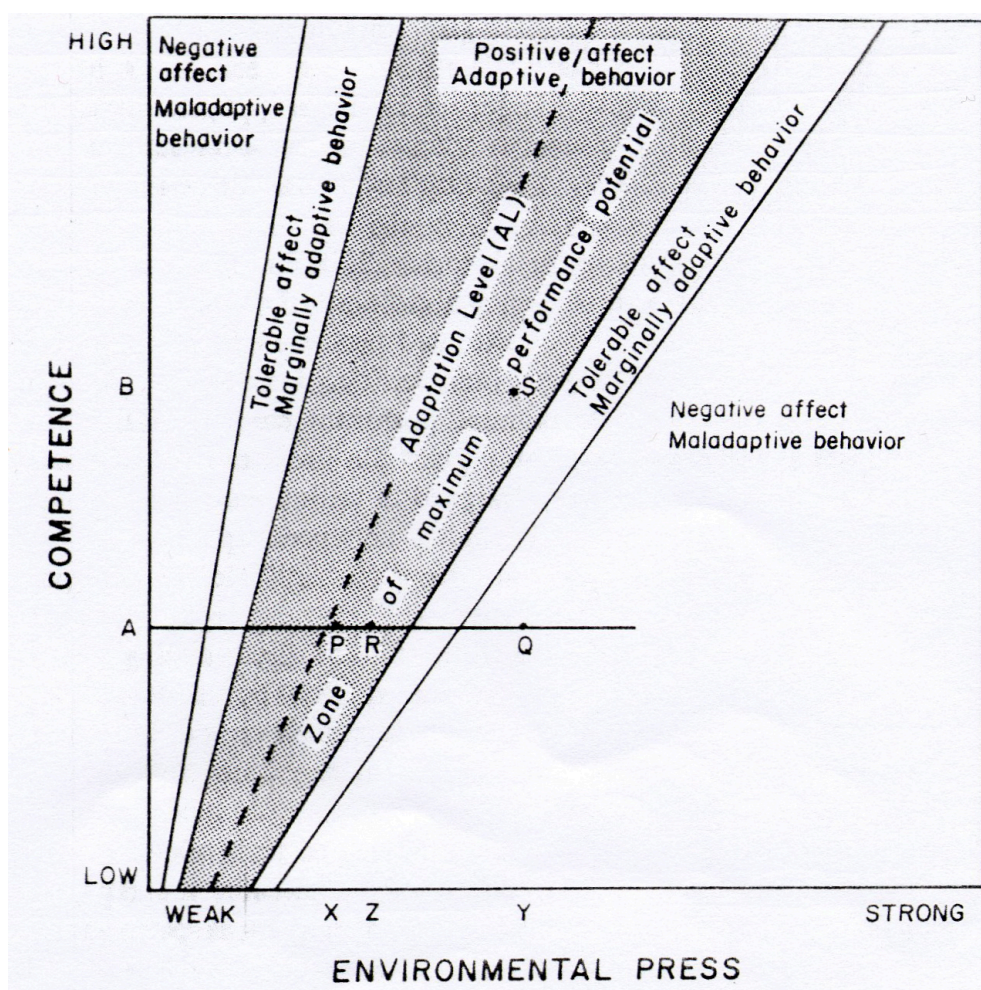


Fig. 6
Skematisk fremstilling af sammenhængen mellem personlig kompetence og miljømæssigt tryk, samt de adfærdsmæssige og affektive resultater heraf.
(Lawton 1973)

inden for det potentielle kapacitetsområde (det skraverede felt i midten), vil individet kunne tilpasse sig og derved opnå et højere kapacitetsniveau. Hvis udfordringerne er for store eller for små, vil der opstå en negativ affekt og utilpasset adfærd. Ændringer i miljøets krav eller restriktioner har størst betydning for de svageste individer, da deres tilpasningspotentialer er mindst. Det vil sige at, jo ældre og svagere brugerne er, jo mere afhængige er de af miljøets udformning for at kunne opretholde deres aktiviteter. Hvis hindringerne i miljøet er for store kan det føre til passivitet og isolation.

Målgruppen for Rågsveds Hälsosträdgård er pensionister over 65 år i Enskede-Årsta-Vantör (Projektplan 2008), en stor og heterogen gruppe, som befinder sig på meget forskellige niveauer med hensyn til personlig kompetence. Gruppen omfatter i alt 12.040 personer, samt deres nærtstående og plejepersonale (Statistisk 2010). Beboere og personale i Rågsveds Äldrecentrum og bydelens rehabiliterings enhed på ca. 200 personer, har dog en tættere tilknytning. Figur 7 viser variationen i de forskellige brugergrupperes mentale styrke og deres behov for naturoplevelser.

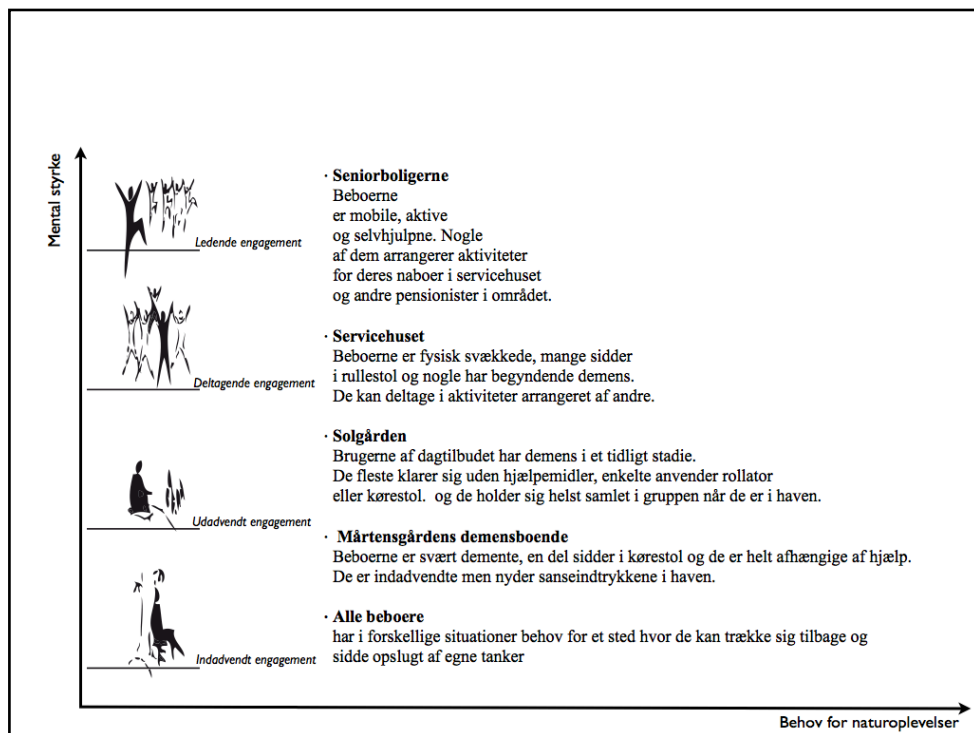


Fig. 7 Sammenhængen mellem variationen i brugergruppernes mentale styrke og deres behov for naturoplevelser. Efter (Grahn & Bengtsson 2005)

Målgruppens behov.

Med udgangspunkt i den tidligere beskrevne teoretiske baggrund og beskrivelsen af målgruppen udmøntes målgruppens behov i det følgende i en række konkrete krav.

Restorative kvaliteter

De ældre har behov for et miljø, som kan styrke deres fysiologiske, mentale og sociale ressourcer, så de bedre bliver i stand til at klare dagligdagen og få en bedre livskvalitet.

- Frisk luft og dagslys kan hjælpe til at justere det biologiske ur og give bedre søvn (Küller 2005b).
- Sansestimulering. Sansindtryk kan tale til den ældre uden ord, vække minder og opløse en anspændt stemning (McBride1999)
- Fascination af smukke blomster, vand og fugleliv kan hjælpe til at mindske stress og genopbygge den målrettede koncentrationsevne (Kaplan og Kaplan 1989).

Hjem-følelse

Brugerne har brug for, at rammerne er så hjemlige som muligt, for at gøre det lettere at etablere sig, at skabe en hjemfølelse og en forbindelse mellem de nye omgivelser og det levede liv (Küller M. og R. 1994) og (Küller 2005a). I følge McBride (1999) kan hjemlige rammer skabes ved, at haven indeholder traditionelle elementer som for eksempel:

- et kolonihavehus, flagstang, lysthus, havelåge
- velkendte haveplanter
- gamle redskaber
- store træer
- lille og overskuelig skala
- mulighed for selv at sætte præg på omgivelserne

Sociale relationer

I takt med at ægtefæller og venner falder bort og helbredet svigter, er der mange ældre som bliver deprimerede, ensomme og isolerede (Bengtsson 2003) og (Küller 2005a). De har derfor brug for, at det nære miljø fremmer sociale kontakter og byder på samtaleemner. I følge McBride (1999) kan dannelsen af sociale netværk fremmes ved, at haven indeholder et hieraki af mødesteder. Der skal være steder hvor:

- man kan mødes tilfældigt og, der kan opstå konversationer, som kan lede til nye bekendtskaber

- små grupper af beboere og pårørende kan føre en fortrolig samtale
- større sociale arrangementer kan finde sted
- man kan sidde alene og uforstyrret med sine egne tanker.

Fysisk aktivitet

Regelmæssig fysisk aktivitet er nødvendig, ikke blot for genoptræning efter skader, men også for at vedligeholde funktionsniveauet og det kan ofte knibe med motivationen (Bengtsson 2003) og (Küller 2005a). Haven skal derfor lokke til aktivitet ved:

- afvekslende stiforløb med hyppige hvilemuligheder (McBride 1999)
- meningsfulde aktiviteter, f.eks. deltagelse i havens vedligeholdelse (Arbejdsfællesskab i haven 2010)
- udendørs motionshold (Rohde og Bruusgaard 2009) og (Rohde et Al. 2009)

Tilgængelighed

Haven skal udformes, så den i videst muligt omfang kan anvendes af alle personer uden behov for tilpasning eller særlig udformning. Man skal i følge McBride (1999) være særlig opmærksom på følgende:

- En beskyttet plads ved udgangen hvor man langsomt kan vænne sig til skarpt lys og luft
- Tydelige udgange
- Overskueligt stisystem
- Dør- og stibreder
- Jævnt og fast underlag så også kørestole let kan komme frem
- Kanter ved stier så kørestole ikke kører fast i græsset
- God siddehøjde, armlæn, plads til kørestol ved siddegrupper
- Hævede plantebede så kørestolsbrugere lettere kan se, dufte og røre planterne
- "Græsbænke" som kørestolsbrugere kan røre ved eller evt. løftes over og sidde på.

Formålsbeskrivelse

Formålet med denne opgave er, på baggrund af teori om miljøpsykologi og helsehaver, at undersøge i hvilken udstrækning designet af Rågsveds Hälsoträdgård tilfredsstillende de forskellige brugergrupperes behov.

Metode

På baggrund af teori om miljøpsykologi og helsehaver undersøges i hvilken udstrækning designet af Rågsveds Hälsoträdgård tilfredsstiller brugergruppernes forskellige behov med hensyn til restorativt miljø, hjemfølelse, social og fysisk aktivitet samt tilgængelighed.

Da brugergrupperne, som tilsammen udgør målgruppen, er forskellige med hensyn til kognitiv formåen og sproglig formuleringsevne, er der anvendt forskellige metoder for at indhente information, hvilket er illustreret i figur 8 og beskrives i det følgende.

Seniorboligerne	Servicehuset	Mårtensgården	Solgården
Interview (forundersøgelse)	Interview, ansatte	Interview, ansatte	Interview, ansatte
Enquete	Interview, beboere		
Observation	Observation	Observation	Observation

Fig. 8 Oversigt over metoder til indsamling af information

Interviews

Der er anvendt forskellige former for interviews i undersøgelsen. Fælles for interviewene er, at de har en eksplorativ karakter og en lav grad af strukturering (Patel och Davidson 2003). Spørgeguiden er udarbejdet på baggrund af de kvaliteter, som er beskrevet i afsnittet om teoretisk baggrund og blev anvendt som huskeseddel. Se spørgeguiden i bilag 1 og 2. Spørgsmålene er udformet undervejs i interviewet.

Interview, seniorer

Der blev lavet en lille forundersøgelse i form af to individuelle interviews med seniorer forud for udarbejdelsen af enqueten. Spørgeguide hertil kan ses i bilag 2.

Interview, ansatte

Med det formål at skaffe baggrundsviden om beboernes fysiske og mentale kompetencer, samt de forskellige gruppers anvendelse af haven, er der lavet gruppeinterviews med ansatte ved Servicehuset, Mårtensgården og Solgården. Spørgeguide kan ses i bilag 1.

Interview, beboere

Korte spontane interview blev gennemført med beboere, som kunne træffes i haven under mine besøg den 5-7. april, 30. juni og 1. juli 2010, alle dage mellem 9 og 16, på grundlag spørgeskemaet, som blev anvendt i enketen. Spørgeskemaet ses i bilag 4. Interviewene har haft karakter af korte samtaler, som jeg efterfølgende har refereret.

Enquete

Med udgangspunkt i de 5 begreber, som er beskrevet under teoretisk baggrund er der udarbejdet et spørgeskema. Spørgeskemaet, som ses i bilag 3 og 4, er uddelt til samtlige 36 beboere i seniorboligerne. Da besvarelsene er anonyme, er der efter svarfristens udløb uddelt en reminder og et nyt spørgeskema til alle. Beboerne er blevet bedt om at vurdere et udvalg af aktiviteter i haven, ved hjælp af graderede svarmuligheder (Patel och Davidson 2003). Inspiration til spørgeskemaet er hentet hos Sugiyama og Thompson (2007), som har undersøgt miljøets evne til at støtte personlige projekter ved hjælp af en åben liste over personlige projekter og en liste over miljømæssige attributter.

Observation

Da en del af beboerne i større eller mindre grad savner evnen til verbal kommunikation, er der anvendt observation for at komplettere de informationer, som er indsamlet gennem interviews og enquete. Observationerne blev foretaget i tidsrummet mellem kl. 09 og kl. 16. Der blev observeret på den vestre terrasse på de første forårsdage, den 5-7. april 2010. På det tidspunkt var den østre terrasse endnu ikke taget i brug. Begge terrasser blev observeret den 30. juni og 1. juli. Observationerne foregik åbent og blev med jævne mellemrum skrevet ned i stikordsform. Der blev endvidere taget fotos til illustration af havens forskellige kvaliteter.

Dataanalyse

Første skridt i den kvalitative analyse af interviewene består i oversættelse til dansk og transskription fra mp3-spiller i referatform, som foregår i en og samme arbejdsproces. Herefter gennemlæses materialet flere gange og kategoriseres efter de kvaliteter, som er beskrevet i afsnittet teoretisk baggrund (Patel och Davidson 2003).

Materialet fra enketen er bearbejdet kvantitativt. På grund af den lave svarprocent på 22 procent er de statistiske beregninger begrænset til en udregning af den gennemsnitlige vurdering for hvert udsagn i enketen. Dette gennemsnit vises sammen med den dårligste og den bedste vurdering af hvert udsagn i bilag 5.

Notaterne fra observationer renskrives og kategoriseres ligeledes efter de fem kvaliteter som er beskrevet under teoretisk baggrund

Herefter samles hele materialet bestående af udskrifter fra interviews, notater fra observationer og resultatet af enqueteen. Det opdeles i 5 hovedafsnit: restorative kvaliteter, hjem-følelse, sociale aktiviteter, fysiske aktiviteter og tilgængelighed. Hvert af disse hovedafsnit opdeles i underafsnit for de fire vigtigste brugergrupper: Solgårdens dagvirksomhed, Mårtensgårdens demensboliger, Servicehuset og seniorboligerne.

Resultatdelen er ligeledes opdelt i 5 hovedafsnit: restorative kvaliteter, hjem-følelse, sociale aktiviteter, fysiske aktiviteter og tilgængelighed. Hvert hovedafsnit indledes med en billedfrise, som viser nogle få eksempler på hvordan den pågældende kvalitet kommer til udtryk i haven. Derefter fremlægges resultatet for de enkelte brugergrupper og der afsluttes med en opsummering.

Afgrænsning

Jeg har vurderet at tiden og mine kompetencer ikke rækker til at etablere en tilstrækkelig tillid og kontakt til de demente beboere på Mårtensgården og brugerne af Solgården, til at kunne kommunikere direkte og verbalt med dem. Beskrivelsen af deres brug af haven er derfor baseret på gruppeinterviews med personalet.

Jeg har endvidere valgt at begrænse undersøgelsen til brugere og beboere i Rågsveds Servicehus, selv om målgruppen for Rågsveds Hälsoträdgård i følge stedets ledelse er samtlige borgere over 65 år i bydelen.

Resultat

Den følgende gennemgang er opdelt i 5 afsnit: restorative kvaliteter, hjemfølelse, sociale aktiviteter, fysisk aktivitet og tilgængelighed, som hver indeholder en beskrivelse af de 4 udvalgte brugergrupperes oplevelse af hver enkelt kvalitet. Solgården og Mårtensgården beskrives ved hjælp af interviews med personalet. Servicehuset beskrives ved hjælp af interviews med personale og beboere samt observationer i haven. Seniorernes oplevelse beskrives ved hjælp af en enquete hvoraf et detaljeret resultatet kan ses i bilag 3. I det følgende refereres der til bilag 3 på følgende måde: (2B) henviser til spørgsmål B, “*Jag njuter av att vara i naturen*”, i afsnit 2, “*Upplevelser*”.

Restorative kvaliteter

Seniorboligerne

Alle svarer, at de nyder at være ude i naturen (2B), lytte til vandets rislen (2D), se på planter og dyr (2C) og iagttage årstidernes skiften (2A). Der er også stor enighed om, at de bruger haven til at lade batterierne op (1E). Hvis de har det dårligt, er det ikke deres første prioritet at gå en tur ud i haven (1A). De føler kun i ringe grad, at de kommer ind i en anden verden, når de kommer ud i haven (1B). Den lave prioritering af disse 2 spørgsmål kan muligvis skyldes at seniorerne stadig er mobile og har flere valgmuligheder. De svarer derimod næsten enstemmigt, at de sover bedre, når de har været ude (1D).

Servicehuset

En gruppe af beboere fra servicehuset har også stor glæde af havens restorative kvaliteter. De går eller kører ud og bare sidder i haven, nyder tilsyneladende at “bara vara”. En 94 årig kvinde beretter, at haven er en kilde til daglig glæde. Hun fortæller, at hun forsøger at tælle blomsterne på den fantastiske rose ved indgangen, men kommer til et forskelligt resultat hver gang. Hun har fået øje på noget mørkt i rosenbusken og forundres og fascineres, da jeg fortæller at, det er en meget mørkt vinrød klematis, fig 9. Herefter viser hun mig flere af sine andre favoritter. Hun fortæller også, at haven vækker minder fra hendes unge dage. Netop nu tænker hun meget på tiden efter



Fig 9
Kilde til positive oplevelser

krigen (slutningen af 40erne), hvor hun arbejdede på et kontor, som leverede såsæd til bønderne, og på alt det ukrudt der var i det frø, som de fik fra Polen.

Mårtensgården

Personalet på Mårtensgården giver udtryk for, at de er glade for, at kunne give beboerne et øjeblikks nydelse. Selv om det er glemt efter 5 minutter, mærker de, at der er mindre uro efter sådanne gode oplevelser og at der generelt er mindre uro om sommeren, hvor de er mere ude. Det handler meget om sansestimulering, at plaske med fingrene i vandet, sidde i græsset, smage på bær, se på fuglene ved foderbrættet, lytte til regnen mod taget. "Åh, så vackert det är" siger de, som ellers ikke siger ret meget.

Refleksioner

Alle grupper giver samstemmende udtryk for, at de værdsætter havens restorative kvaliteter. Det kommer til udtryk ved bedre søvn, glæde og fascination over naturens skønhed og mangfoldighed og mindre uro blandt de mere plejekrævende beboere. Jeg observerede, at flere beboere i servicehuset hjælper svagere beboere ud i haven, hvilket er et tegn på mentalt overskud.

En bred sprosse i vinduerne generer udsigten til haven for de, som sidder i kørestol. Et vindue ved udgangen til den østre terrasse er udskiftet med en panoramarude, så man i dårligt vejr kan nyde haven inde fra.

Hjem-følelse

Den østre terrasse rummer et antal elementer, som skal vække hjemfølelse: et kolonihavehus, flagstag, syrenlysthus og mange gammeldags blomster, som er valgt af beboerne. Træer og buske er endnu ikke vokset til og man kan derfor kun fornemme de forskellige rum. Rumfølelsen vil blive tydeligere efterhånden som træer og buske vokser til, som det kan opleves på den vestre terrasse.



Fig 10 Kolonihavehuset

Seniorboligerne

En del af seniorerne giver udtryk for, at der er for mange mennesker (3D) og at de ikke har nogen favoritpladser (3A). På trods af dette angiver de, at de føler sig hjemme i haven (3C) og passer på den (3E). Deres svagere tilknytning kan skyldes, at de stadig er aktive og mobile og har

flere steder at vælge imellem, også uden for Rågsveds Äldrecenter.

Servicehuset

En kvinde fortæller at flytningen til Rågsved for 2 år siden var meget besværlig, så hun husker ikke den gamle have, men hun har med stor interesse fulgt arbejdet med anlægningen af den nye have. Da de kom med store træer, tænkte hun: “det går da aldrig godt. Og se nu hvilken frodighed!”. Hendes hjemfølelse har etableret sig sideløbende med havens etablering.

En mandlig beboer viser hjemmевant rundt i haven. Han er meget kyndig, kender mange plantenaevne, viser tørkeskader og fortæller at han har vandet. Han tilbringer størstedelen af dagen ude.

Solgården

Brugerne af dagtilbudet savner deres tidligere have, hvor de havde deres eget hjørne med egne møbler og hynder i en gammel have. Der følte de sig hjemme og var meget ude. Her skal de dele med mange, og det skal være vældig organiseret. De fleste klarer sig uden hjælpemidler, men de holder sig helst samlet i gruppen, når de er i haven. Det er ikke velset at de sidder i en samlet gruppe i den restorative del af haven. 24 mennesker fylder meget på en terrasse på 500m² og andre gæster, som kommer for at finde ro og fred vil opleve, at der er optaget. De bruger den vestre terrasse til pauser og oplever, at det er besværligt at gå gennem fællesarealerne til den aktive østlige terrasse.

Refleksioner

Hjemfølelsen virker endnu ikke så solidt funderet. Seniorerne føler sig hjemme i haven og passer på den, selv om de endnu ikke har fundet nogle favoritpladser og synes, at der er for mange mennesker. Beboerne i servicehuset anvender i højere grad haven som en forlængelse af deres fælles dagligstue. For nogle beboere har haven medvirket til, at de har fundet sig til rette i ældrecentret. Mårtensgården anvender haven som et bekvemt udflugtsmål. Deres hjemfølelse er nok mere knyttet til deres glasinddækkede balkoner. Solgården har ikke etableret nogen hjemfølelse i forhold til haven. De savner muligheder for at gøre stedet til deres ved at kunne have deres private krog og ved at arbejde i haven.



Fig 11 Syrenlysthuset

Sociale relationer

Seniorboligerne

Seniorene anvender haven til at møde andre beboere og gøre nye bekendtskaber (4B). De tager i lidt mindre grad familie eller andre besøgende med ud (4A og 4E). Nogle af dem er aktive i gruppen af frivillige i Salongerne og arrangerer aktiviteter for deres svagere medbeboere.

Servicehuset

Der blev observeret flere tilfælde hvor mere mobile beboere tog en kørestolsbunden medbeboer med en tur ud i haven. Flere små grupper af beboere kunne ses siddende, især i nærheden af indgangen til den østre terrasse. Der var også flere beboere som havde besøgende med ude og drikker kaffe.

Mårtensgården

De ansatte på Mårtensgården nævner, at pårørende ofte tager deres gamle med ud. De beskriver, at det er svært at være pårørende og at føre en samtale med en dement. Man får ikke gode svar, og det kan give frustration hos begge parter. Når



Fig 12 Beskyttet siddeplads ved



Fig 13 Overdækket terrasse ved cafeen

mødet kan foregå i haven, bliver det enklere, for i haven finder man naturlige samtaleemner, som kan gøre det lettere at få en samtale i gang. En beboer sad med 2 besøgende veninder og drak kaffe, konversationen gik naturligt, mest mellem veninderne, men beboeren blev inddraget. De fortalte, at de jævnligt kom på besøg, og var glade for haven, og de fulgte især fuglelivet.

Refleksioner

Både seniorerne og beboerne i servicehuset anvender haven til at møde andre beboere og gøre nye bekendtskaber. Under pergolaen på den østre terrasse er der 50 siddepladser, hvor der jævnligt er større sociale arrangementer. Nogle af de mobile beboere hjælper de, som sidder i kørestol.

hvilket viser, at de som bruger haven har et mentalt overskud. Flere beboere sidder ude med pårørende, medens seniorerne i mindre grad tager pårørende med ud. De foretrækker andre muligheder, som deres egen balkon eller at gå ud af huset. Selvom der er stor social aktivitet, er det også muligt at finde et sted, hvor man kan sidde i fred med sine egne tanker.

Fysisk aktivitet

Seniorboligerne

Seniorerne anvender gården til promenader (5A) og aktiviteter (5E). Nogle af dem arbejder som frivillige i salongerne og arrangerer aktiviteter, hovedsagelig sociale aktiviteter, for beboerne i servicehuset. Derimod anvender de den i mindre grad til træning (5B), solbadning (5D) og afslapning (5E).

Servicehuset

En lille gruppe af beboere anvender haven flittigt. De går eller kører en runde på den ene terrasse og efter en halv time, kan man træffe dem på den anden. Man kan tydeligt kende haveentusiasterne på den solbrændte hud. En enkelt af beboerne træffer jeg også på spadseretur uden for ældrecentret. Senere ser jeg ham træne skygeboksning i et afsides hjørne af den østre terrasse og solbade i bar overkrop, siddende på en stol med benene oppe på en anden stol. Han nyder tydeligvis livet. I en offentlig park kunne man godt have sat sig i nærheden, men på terrassen virker det ikke naturligt at sidde afklædt. Hele den del af haven, hvor han er synlig, virker optaget.

Solgården

Solgården savner muligheden for at dyrke lidt grønsager og luge, som de havde i deres gamle have.

Mårtensgården

Den fysiske aktivitet er begrænset til korte promenader og evt. en lille afstikker ud i haven, når man tager en beboer med for at hente mad. Haven anvendes som et supplement til de glasinddækkede terrasser, som findes på hver etage med 9 beboere. Beboerne kommer ud 2-5 gange om ugen, kørestolsbrugere dog kun 1-2 gange om ugen.



Fig 14 Promenadesti

Refleksioner

Den fysiske aktivitet i haven er stort set begrænset til korte individuelle promenader, så der ligger et uudnyttet potentiale. Der ligger en udfordring i at skabe et udbud af aktiviteter og at motivere beboerne.

Tilgængelighed

Seniorboligerne

Alle seniorer kan komme ud i haven ved egen hjælp (6A) og finder det let at komme rundt (6E) og finde vej (6D). Der er en anelse usikkerhed om, hvorvidt det er muligt at få fat på hjælp, hvis det behøves (6C).

Servicehuset



Fig 15 Tilgroet gangbarre

Flere beboere kan ikke komme ud på terrassen ved egen hjælp. Dels har de svært ved at åbne den automatiske dør, dels er det svært at passere et lavt dørtrin. Fra ledelsens side blev det i april 2010 omtalt, at der var et problem med alarmerne, idet beboernes kropsbårne alarmer ikke virkede på terrassen. Nu er der sat alarmknapper op i gården, men hvis nogen får brug for hjælp, skal de først finde en alarmknap og rejse sig for at kunne trykke på den, så det fungerer ikke optimalt. En enkelt beboer klagede over at gangene var for smalle på den vestre terrasse idet 2 kørestole ikke kan passere hinanden.



Fig 16 Overdækket område ved udgangen til den vestre terrasse

Mårtensgården

Beboerne kommer i smågrupper ledsaget af personale og kan ikke gå ud i haven på egen hånd. De som sidder i rullestol kommer ud 1-2 gange om ugen, de som kan gå kommer ud 2-5 gange om ugen. En ansat kan ledsage 1 kørestol og 1 til 2 gående, hvilket gør, at det svært at få alle ud hver dag. Når beboerne er vel ude i haven, føler

de sig trygge og omsluttede af den intensive, næsten påtrængende vækstlighed. Haven har en naturlig afgrænsning. Da der kun er adgang gennem servicehusets fælleslokaler, er der ingen fare for at beboere kan blive væk eller uvedkommende kan komme ind og skabe utryghed.

Refleksioner

Nærhedskriteriet er opfyldt idet, haven ligger lige udenfor husets fællesarealer. Der er 2 døre ud til hver terrasse hvoraf kun den ene har automatisk åbning og der er også et lille dørtrin, som ikke alle kan passere ved egen hjælp. Lige uden for de automatiske døre er der et lille overdækket område med nogle få siddepladser, hvor man kan sidde og vænne sig til luften og lyset, inden man fortsætter videre ud i haven.



Fig 17 "græsbenk" i siddehøjde

Gangene på den vestre terrasse er bevidst smalle, således at de kun giver plads til en kørestol ad gangen for at opnå et sluttet og intimt udtryk. Det var et problem sidste år, hvor den østre gård var under renovering og trykket forventes at mindske på den vestre terrasse nu hvor begge terrasser er tilgængelige.

Rygning

Rygning er forbudt på de indendørs fællesarealer, men tilladt i beboernes lejligheder og på bestemte pladser i haven. En del af friluftsmenneskene er rygere. Enkelte er utilfredse med, at rygning er forbudt på de attraktive pladser under halvtaget ved udgangene. På den vestre terrasse er det tilsyneladende blevet accepteret medens der på den østre er indført en overgangsordning med midlertidige askebægre i form af sylteglas på den overdækkede plads ved udgangen.

For personalet er der indført totalt rygeforbud for nylig. Det har medført at færre rygere er ude i deres pauser, hvilket kan medføre at nogle beboere føler sig mindre trygge, da der er mindre synligt personale på i haven.

Diskussion

I det følgende vil jeg diskutere mit valg af metoder og de problemer, som jeg stødte på undervejs i dataindsamlingsprocessen, og som er årsag til, at resultatet for de forskellige brugergrupper fremstår noget uensartet. Derefter følger en diskussion af resultaterne.

Metodediskussion

Det blev tidligt i processen klart, at målgruppen for Rågsveds Hälsosträdgård var meget stor og heterogen. Jeg ønskede derfor at afgrænse opgaven ved at koncentrere mig om brugerne af Solgårdens Dagverksamhet og Mårtensgårdens Demensboende, en begrænset, klart defineret og udsat gruppe. Allerede ved det første besøg i april 2010 blev det klart, at der var nogle konflikter som gjorde, at fokus på denne gruppes behov ikke ville yde Rågsveds Hälsosträdgård retfærdighed. I et ønske om, i forbindelse med etableringen af Rågsveds Hälsosträdgård, at samle friluftstilbud til alle grupper af ældre i Rågsved, havde man flyttet Solgården hertil fra en tidligere daginstitution med egen have, hvor brugerne kunne gå ud og ind efter behov og hvor de havde mulighed for at dyrke lidt grønsager. Det virker som om gruppens behov ikke har været tilstrækkeligt analyseret inden beslutningen om flytningen blev taget. Der kan også være tale om en konflikt mellem gruppens behov og økonomiske hensyn. Problematikken og handlingsforløbet kan give stof til en selvstændig opgave.

For Mårtensgården er problemet anderledes. De ansatte giver udtryk for, at beboerne har stor glæde af haven og at de ikke ser det som et problem at tage elevatoren ned med beboerne og følge dem gennem en korridor til haven. Arrangementet bevirker ikke desto mindre at en kørestolsbåren beboer kun kommer ud en til to gange om ugen, hvilket ikke er tilstrækkeligt.

Det blev derfor besluttet at ændre afgrænsningen, så undersøgelsen kom til at omfatte de 4 grupper som havde den tætteste tilknytning til haven, det vil sige beboerne i Rågsveds Seniorbostäder, Rågsveds Servicehus og Mårtensgårdens Demensboende samt brugerne af Solgårdens Dagverksamhet.

Det næste problem, som dukkede op, var forskellen i brugernes kognitive kompetence. En del beboere i Mårtensgården og Servicehuset savnede helt eller delvis evnen til verbal kommunikation, hvilket umuliggjorde dataindsamlingsmetoderne interview og enquete med beboerne. Det har medført at information om seniorernes brug af haven er indhentet ved interview og enquete med medlemmer af gruppen, medens information om de øvrige er indhentet ved interview med personale suppleret med observationer på stedet. Dette er årsagen til at materialet i

resultatafsnittet fremtræder noget uensartet. På den anden side kan man sige, at anvendelsen af haven er belyst fra flere sider. Resultatet af enqueten, interview med personale på Mårtensgården samt observationerne supplerer hinanden og bekræfter havens restorative og sociale kvaliteter.

Det var planen at supplere enqueten blandt beboerne i seniorboligerne med interviews med brugere, som opholdt sig i haven, og udfylde spørgeskemaet sammen med dem. Det var ikke muligt at finde nogen, som var interesseret i at udfylde skemaet sammen med mig. Undersøgelsen blev derfor modificeret og med udgangspunkt i spørgeskemaet fra enqueten blev der foretaget korte, mere spontane interviews, som brugerne var villige til at deltage i. Disse interviews blev nedskrevet efter hukommelsen umiddelbart efter afslutningen. Set i bakspejlet ville det have været godt, at bruge en til to dage på at stifte bekendtskab med beboerne og skabe tillid, for derefter at aftale tid for et interview, men af tidsmæssige årsager og på grund af afstanden mellem København og Stockholm var det ikke muligt at foretage mere end 2 besøg i Rågsved.

Et problem ved indhentning af information fra meget gamle mennesker er, at deres evne til at udtrykke sig verbalt kan være svækket og at interviews og enquete derfor ikke er egnede metoder. Nogle få talte så utydeligt at det ikke var muligt at forstå deres svar og enkelte reagerede slet ikke på tiltale. Deltagende observation kunne muligvis være mere egnet som metode. Det ville være tidskrævende, da man ville skulle følge en gruppe over en længere periode for at få tilstrækkelig information. En anden mulighed kunne være at bede det daglige personale føre dagbog i en periode, hvilket kræver at personalet kan og vil afsætte ressourcer til det.

Udvalget af adspurgte er formodentlig ikke repræsentativt. De få besvarelser på enqueten blandt seniorerne var alle positive, og man kan forestille sig at de, som ikke har svaret, har en mere ligegyldig eller kritisk holdning. De supplerende oplysninger som blev indhentet fra andre beboere, som opholdt sig i haven, udgør kun et lille udsnit af beboerne og man kan også her formode at det er de mest interesserede og positive, som har svaret og det ville være interessant at høre om årsagerne til at en stor gruppe ikke anvender haven så flittigt. Imidlertid kan man sige at de positive oplevelser og effekter, som denne gruppe har oplevet, viser havens potentiale. Det står tilbage at undersøge hvordan restgruppen kan motiveres og hjælpes til også at få nytte og glæde af havens muligheder.

Der har været en meget lav svarprocent på enqueten. Af 36 udleverede skemaer var der ved svarfristens udløb kun modtaget 4 besvarelser. Efter en reminder kom der yderligere 4 besvarelser. En mulig forklaring på den lave svarprocent kan være, at beboerne, i begyndelsen af juli opholdt sig i deres sommerhus eller kolonihave eller var bortrejst. Med den meget lave svarprocent er det ikke muligt at give noget klart

billede af denne brugergruppes brug af haven, men kan få et fingerpeg om havens potentiale.

Et andet problem er, hvordan man tolker de manglende svar på et eller flere spørgsmål. Jeg har valgt at tildele de manglende svar samme værdi som gennemsnittet af de øvrige besvarelser, men man kunne også argumentere for at tildele dem samme værdi som den laveste eller den højeste vurdering af det pågældende spørgsmål i de øvrige besvarelser. En enkelt beboer har kun besvaret baggrundsspørgsmålene og forklaret, at hun afleverede spørgeskemaet blankt, fordi hun er flyttet ind få måneder tidligere og endnu ikke har været ude i haven. Det viser at man ikke har udnyttet muligheden for at lade haven hjælpe en nyindflyttet til hurtigere at finde sig til rette.

Endelig vil jeg nævne, at der har været sproglige udfordringer. Jeg læser og forstår det svenske sprog, men behersker det ikke skriftligt. Der er derfor ikke lavet ordrette transskriptioner men referater som er oversat til dansk i udskrivningsprocessen.

Resultat diskussion

Første del af målsætningen for Rågsveds Hälsoträdgård, at skabe en helsehave hvor bydelens ældre har mulighed for attraktivt og meningsfuldt udendørs ophold er i følge udsagn fra flere brugergrupper opfyldt. Personalet på Mårtensgården og i Servicehuset, har bemærket, at beboerne sover bedre og der er mindre uro, når de er mere ude. Seniorerne svarer næsten enstemmigt, at de nyder at være ude, følge årstiderne og se på fugle og planter samt at de får mere energi og sover bedre. En beboer i servicehuset siger helt enkelt at "haven er en kilde til daglig glæde".

Seniorernes vurdering af havens restorative kvaliteter er dog ikke entydig. Hvis de har det dårligt, er det ikke deres første prioritet at gå en tur ud i haven (spørgsmål 1A) og de føler kun i ringe grad, at de kommer ind i en anden verden (spørgsmål 1B). Det kan have flere årsager. Dels er det på trods af den store frodighed svært at opnå fornemmelsen af udstrakthed og fred på en terrasse og dels er seniorerne stadig mobile, så de har flere valgmuligheder, når det gælder at finde et sted at rekreere sig.

Haven danner også en god ramme for det sociale liv. Flere små grupper af beboere og/eller pårørende kan observeres ude i løbet af dagen. På området under markisen er der mulighed for at spise, drikke kaffe eller organisere større arrangementer. Ved flere lejligheder kunne mere kompetente beboere ses i færd med at ledsage deres mindre mobile naboer ud på terrassen, hvilket er et tegn på mentalt overskud. Det stemmer overens med Küller (2005a), som beskriver hvordan en gruppe ældre, efter at være flyttet fra institutionsprægede til mere hjemlige omgivelser, udviser større social aktivitet og interesse. Kaplan & Kaplan

(1989) beskriver manglende hjælpsomhed som et symptom på stress, hjælpsomhed må følgelig kunne betragtes som et udtryk mentalt overskud.

Mange beboere anvender haven til daglige promenader hvilket er meget værdifuldt. En enkelt beboer trænede skyggeboksning og soledede sig på den vestre terrasse. Det kunne være et eksempel til efterfølgelse, men eftersom han var den eneste kunne det virke intimiderende på andre. I en offentlig park hvor mange soler og dyrker forskellige aktiviteter har man behov for mindre afstand.

Med hensyn til tilgængelighed er der enkelte beboere, som har klaget over at gangene på den vestre terrasse er for smalle. Også personalet har berettet om at der kan opstå stress og irritation, når to rullestole mødes eller en standser for at kikke på noget og en anden vil videre. Der er bevidst valgt forholdsvis smalle stier på den vestre terrasse for på det begrænsede areal at opnå, en intim og frodig atmosfære. Der er mulighed for at problemet bliver mindre fremover, da trykket på den vestre terrasse er mindsket efter at den østre er åbnet. Man må konkludere at der er ofret lidt af tilgængeligheden for at opnå den omsluttende frodighed og vellykkede resultat.

Konflikter mellem forskellige gruppers brug af haven kan opleves. Solgården føler ikke at deres behov er tilgodeset. Tilstedeværelsen af en stor samlet gruppe virker forstyrrende i den restorative del af haven. Socialt samvær for en større gruppe hører til på den østre, aktive terrasse, som ligger dårligere for dem. I følge Dovey (1985) etableres hjemfølelsen ved at man investerer sin energi og sætter et personligt præg på et sted. Det er et problem, at de ikke i øjeblikket har denne mulighed. Aktivitet i form af havearbejde kunne være et middel for Solgården til at finde sin plads i haven. Inspiration til hvordan dette kan løses kan evt hentes i Ryholtgårds Havegruppe (Grenå 2010 og Arbejdsfællesskab 2010).

Haven er vel afgrænset og da adgang sker via servicehuset, er der ingen fare for at forvirrede beboere bliver væk og heller ingen risiko for hærværk eller besøg af uvedkommende, hvilket medvirker til et trygt og sikkert miljø.

Der er forskellige typer af underlag, stennemel, betonfliser og trædæk på terrassen, men overgangene er jævne og stierne er let fremkommelige. Cortenkanterne om bede og plæner udgør en kant, som kørestole og svagtseende let kan følge. Svagheden ved disse bede er, at det er svært at foretage ændringer i haveplanen hvilket medfører et tab af fleksibilitet og mindre mulighed for nye beboere for at få indflydelse på havens udformning, hvilket hæmmer deres mulighed for at skabe en hjemfølelse.

Fra ledelsens side er der ønske om i højere grad at markedsføre haven over for bydelens pensionister. Det virker dog mere relevant at arbejde med uddannelse af personalet og motivation af beboerne i Rågsveds Äldrecentrum, således at de får det fulde udbytte. Derefter må man vurdere om haven kan bære flere besøgende.

Konklusion

Rågsveds Hälsoträdgård udgør et meget værdifuldt supplement til Rågsveds Äldrecenter. Den har overbevisende restorative kvaliteter som mange beboere har glæde og nytte af. Haven danner også en god ramme for sociale aktiviteter på forskellige niveauer. Potentialet udnyttes dog ikke til fulde. Og jeg vil i det følgende foreslå nogle udviklingsområder.

Uddannelse

Det må sikres at alle ansatte får viden om havens helsefremmende virkning både for dem selv og for de ældre. Dels er det nødvendigt med uddannelse, men det er også nødvendigt med en ændring i virksomhedskulturen, så det bliver en naturlig del af hverdagen at gå ud.

Fysiske aktiviteter

De daglige promenader er vigtige men de kan udbygges med gymnastik, forskellige spil og havearbejde.

Udsigten

Der kan arbejdes med indretningen af de lokaler, som vender ud mod haven, så man i højere grad udnytter udsigten til haven. Udsigten er vigtig, den kan vække lysten til at gå en tur ud, og på dage hvor kræfterne er små, kan det være en trøst at vide at man måske kan gå ud og nyde naturen imorgen.

Solgården

Der må findes en løsning på Solgårdens behov for plads og aktiviteter. Inspiration kan hentes i Ryholtsgårds havegruppe (fællesskab 2009). Måske er det også nødvendigt med en mæglingsproces

Referencer

- Ahlander, G., Ben-Hamadou, B., Jantze, A. og Velasquez, D. (2005) *Hälsoträdgårdar - Rågsveds Äldrecentrum Från terrasträdgård till hälsoträdgård – undersökning och förslag*. Projektarbete 6p, Trädgård och Park som Rehabilitering, Inst. f. Landskapsplanering, SLU Alnarp
- Antonovski, A. (1999). *Helbredets mysterium*. Hans Reitzels Forlag. København (original titel: Unravelling the mystery of health).
- Bengtsson, A. (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskapssammanställning*. Statens folkhälsoinstitut 2003:6.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow - The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics, New York
- Dovey, K, Home and homelessness I: Altman, Irwin & Werner, Carol, M (1985) *Home Environments. Human behaviour and environment, Advances in theory and research*, Vol 8, Plenum Press. pp. 33-64
- Grahn, P. & Bengtsson, A. (2005) *Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar!* I G. Blücher & G. Graninger (Eds.), Den omvända ålderspyramiden. Stiftelsen Vadstena Forum: Vadstena.
- Grenaa, D. Mundtlig information ved studiebesøg 29.07 2010
- Hartig, T. (2007) *Restorative environments as health resources*. I W.A. Thompson & P. Travlou (Eds.), *Open Space People Space*. Taylor & Francis, Oxon.
- Kaplan, R. og Kaplan S. (1989) *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, 1989
- Küller, R. og Küller, M (1994) *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*. Statens råd för byggnadsforskning. Stockholm
- Küller, R. (2005a). *Forskning om åldrande och boende*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.). *Svensk miljöpsykologi* (s. 103 - 124). Lund: Studentlitteratur.
- Küller, R. (2005b). *Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg*. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.). *Svensk miljöpsykologi* (s. 85-98). Lund: Studentlitteratur.
- Lawton, M.P og Simon B (1968) *The Ecology of Social Relationships in Housing for the Elderly*. [Oxford Journals, Medicine & Social Sciences, The Gerontologist, Volume 8, Issue 2](#), Pp. 108-115
- Lawton, M.P. & Nahemow, L. (1973). *Ecology and the aging process*. In C. Eisdorfer & M.P. Lawton (Eds), *The Psychology of Adult Development and Aging*. Washington DC: American Psychological Association.
- McBride, D. L. (1999) *Nursing home gardens*. I C. Cooper Marcus & M. Barnes (Eds.), *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2005a) *A Comparison of Leisure Time Spent In a Garden with Leisure Time Spent Indoors on Measures of Restoration in Residents in Geriatric Care*. *Landscape Research*. 30
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2005b) *Measures of Restoration in Geriatric Care residences. The influence of nature on elderly peoples power of concentration, blood pressure and pulse rate*. *Journal of Housing for the Elderly*, 19 (3/4)
- Palmborg, S. (2008) Ernst Westerlund. *Enköpingsdoktorn - En läkekunstens Stormand*. Isalar HB. Enköping
- Patel, R. och Davidson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Projektplan -Rågsveds Hälsoträdgårdar (2008) STADSDELSFÖRVALTNINGEN ENSKEDE – ÅRSTA - VANTÖR. (revideret 2009-10-27)

- Sugiyama, T. and Thompson, C. W. (2007) *Measuring the quality of outdoor environment relevant to older peoples lives*. I W.A. Thompson & P. Travlou (Eds.), *Open Space People Space*. Taylor & Francis, Oxon.
- Ulrich, R. (1999) *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. I: Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999) *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons.

Elektroniske kilder

- Arbejdsfællesskab i haven for plejehjemsbeboere og daghjemsgæster med demens
<http://www.tcosterbro.kk.dk/Tilfagfolk/projekter/arbejdsfaelleskabihaven.aspx>
 downloaded fredag den 20. august 2010 16:24
- Rohde, A.-D. og Bruusgaard, S (2009) Kan gamle mænd dunke? I *Gerontologi*. Årgang 25 nr 03. September 2009
http://www.tcosterbro.kk.dk/Tilfagfolk/projekter/~media/Treaeningscenter_oesterbro/Dokumenter/Udehold%20for%20mænd/Gero%20artikel%20%2009%20GamleMænd.ashx
 Downloaded: søndag den 8. august 2010 21:10
- Rohde, A.-D. et Al. (2009) Udendørs træning for mænd
http://www.tcosterbro.kk.dk/Tilfagfolk/projekter/~media/Treaeningscenter_oesterbro/Dokumenter/Udehold%20for%20mænd/mandeholdsevaluering.ashx
 Downloaded: søndag den 8. august 2010 21:10
- Statistiska Centralburån. Befolkningen
http://www.scb.se/statistik/_publikationer/UF0515_2006130_BR_03_AM85BR0901.pdf
 (Publicerad: 2009-01-30) downloaded 1/12/2010 23:00:05
- Statistisk årsbok för Stockholm 2010 (, tabel 1.4 side 27)
<http://www.uskab.se/index.php/statistisk-arsbok-foer-stockholm.html>
 downloaded: torsdag den 6. maj 2010
- Stockholms Boroughs (2007)
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/35/Stockholm_boroughs_2007_Enskede-Årsta-Vantör.svg downloaded fredag den 6. august 2010 21:21
- Verksamhetsplan 2009 Rågsveds servicehus på hjemmesiden for: STADSDELSFÖRVALTNINGEN ENSKEDE – ÅRSTA - VANTÖR.
<http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Stadsdelssajter/Enskede-Arsta-Vantor/Aldreomsorg-i-Enskede-Arsta-Vantor/Ragsveds-servicehus/> downloaded fredag den 28. maj 2010 19:55
- Årsredovisning 2008 Rågsveds servicehus på hjemmesiden for: STADSDELSFÖRVALTNINGEN ENSKEDE – ÅRSTA - VANTÖR. (revideret 2009-10-27)
<http://www.stockholm.se/Fristaende-webbplatser/Stadsdelssajter/Enskede-Arsta-Vantor/Aldreomsorg-i-Enskede-Arsta-Vantor/Ragsveds-servicehus/> downloaded fredag den 28. maj 2010 19:55

Bilag

Bilag 1 Spørgeguide - ansatte

Indledning

Formålet med interviewet

- Del af et undervisningsforløb
 - Grundlag for eksamens arbejde
- Formål: *“Formålet med denne opgave er, på baggrund af teori om miljøpsykologi og haveterapi, at undersøge i hvilken udstrækning designet af Rågsveds Hälsoträdgård tilfredsstiller brugergruppernes forskellige behov.”*

Baggrundsoplysninger

- Hvor mange beboere?
- Hvad kan de?
- Hvordan anvender I/de haven?
- Planlagte aktiviteter eller spontane besøg?
- Hvor ofte kommer de ud?

Restorative kvaliteter

- Projektplan: *“Syfte med Hälsoträdgården är att ge möjlighet för attraktiv och meningsfull utevistelse och därmed opnå en forebyggende, rehabiliterende og helsefremmende effekt.”*
- Effektmål i følge projektplan: *“Demensvård – man minskar behovet av medicinering mot oro och sömnlöshet med cirka 30 % per aktiv deltagare*
- Hvad gør I konkret i haven?
- Mærker I nogen effekt på jeres beboere?
- Dokumenteres det?

Sociale Aktiviteter

- Effektmål i følge projektplan: Socialt indhold. Økonomisk tilskud til oprettelse af frivillig forening.
- Er det lykkedes at skaffe frivillige?
- Hvad gør de frivillige?
- Hvilken uddannelse har de fået?
- Hvilke sociale aktiviteter foregår i haven?
- Er der konflikter mellem de forskellige gruppers brug af haven?

Fysiske aktiviteter

- Effektmål i følge projektplan: *“Rehabilitering – man förlänger tiden utanför institutionaliserad vård med i genomsnitt 5 år per aktiv deltagare”*
- Hur är detta mål tillempet til de olika grupper av boende
- hvordan måles det?

Tilgængelighed og sikkerhed

- Kan beboerne komme ud i haven ved egen hjælp?
- Kan de finde rundt?
- Hvordan får de hjælp hvis de får brug for det?

Afrunding

- hvad er det bedste ved haven?
- Jeg har ikke flere spørgsmål, er der noget du vil tilføje?
- Tak fordi I ville deltage i dette interview.

Bilag 2 Spørgeguide - seniorer

Indledning - Formålet med interviewet

- Del af et undervisningsforløb
 - Grundlag for eksamens arbejde
- Formål: *“Formålet med denne opgave er, på baggrund af teori om miljøpsykologi og haveterapi, at undersøge i hvilken udstrækning designet af Rågsveds Hälsoträdgård tilfredsstiller brugergruppernes forskellige behov.”*

Baggrundsoplysninger

- Hvornår er du født?
- Hvor er du født?
- Har du tidligere i livet haft egen have, kolonihave eller sommerhus?
- Hvor længe har du boet i Rågsved?
- Hvad fik dig til at flytte hertil?
- Hvor ofte kommer du i haven?
- Ville du gerne komme oftere?
- I givet fald, hvad forhindrer dig?

Restorative oplevelser

- Hvad betyder haven for dig?
- Hvad oplever du i haven?
- Har besøg i haven indflydelse på dit velbefindende?
- Kan du fortælle lidt om hvordan?

Hjemfølelse

- Føler du dig hjemme i haven?
- Har haven hjulpet dig til at føle dig mere hjemme i din bolig og i nabolaget?

Sociale aktiviteter

- Deltager du i sociale aktiviteter?
- Møder du naboer?
- Tager du besøgende familie og venner med i haven?

Fysiske aktiviteter

- Deltager du i fysiske aktiviteter i haven?
- Beskriv

Tilgængelighed og sikkerhed

- Anvender du stok, rollator eller kørestol?
- Kan du komme ud i haven ved egen hjælp?
- Kan du finde rundt?
- Hvordan får du hjælp hvis de får brug for det?

Afrunding

- Hvad er det bedste herude?
- Jeg har ikke flere spørgsmål, er der noget du vil tilføje?
- Tak fordi du ville deltage i denne øvelse.

Bilag 3 Følgebrev til spørgeskema

Bente Ben-Hamadou

Humblebakgade 49 3.th
2200 København
Danmark

bentelbh@gmail.com

22. jun 2010

Till Boende i Rågsveds Seniorbostäder

Under 2005 gick jag kurser vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp och var med om att utarbeta det första utkastet till Rågsveds Hälsoträdgård, som Doina Velasquez sedan har arbetet vidare med och nu är projektledare för. I samband med mitt examensarbete på magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård har jag därför funnit det intressant att undersöka hur det senare gick med projektet och hur den nu nästan färdigställda trädgården fungerar för boende och gäster. Jag skulle därför vara tacksam om ni ville svara på bifogade frågeformulär och lämna det till Doina innan 1. juli 2010.

Venlig hilsen,

Bente Ben-Hamadou

Bilag 4 spørgeskema

Utværdering af Rågsveds Hælsotrædgård

Är du kvinna eller man

Vilken är din ålder? 65-69 70-74 75-79 80 eller äldre

Är du ensamstående? ja nej

Jag bor utanför Rågsveds Äldre Center
Rågsveds Seniorbostäder
Rågsveds Servicehus

Hur länge har du bott i din nuvarande bostad? _____

Använder du rollator
käpp
rullstol

Har du tidigare i livet haft egen trädgård
koloni
sommarstuga

Hur ofta besöker du hælsostrædgården? dagligen
2-4 gånger per vecka
5- 7 gånger per vecka

Hur länge brukar du vistas i Trædgården upp til 10 minuter
10 - 30 minuter
mer än 30 minuter

Skulle du vilja komma oftare? ja nej

Vilka hinder finns för att besöka trædgården oftare? -----

På næsta sida kommer en rad meninger om hur du opplever og anvænder trædgården, som jag skulle ville att du betygsætter. Om meningen är fullständig korrekt ger du betyg 5 og om det inte stæmmer alls betyg 1
exempel: Jag kan på egen hand ta mig ut i trædgården.
Om du utan besvår kan ta dig ut ger du betyg 5
Om du med større eller mindre besvår kan ta dig ut, betyg 2, 3 eller 4
Om du behøver hjælp, betyg 1

	1	2	3	4	5
Tillgänglighet					
Jag kan på egen hand ta mig ut i trädgården					
Jag känner mig trygg					
Om jag behöver hjälp går det snabbt att få tag på personal					
Det är enkelt att hitta					
Det är lätt att ta sig fram					
Fysiska aktiviteter					
Jag promenerar					
Jag tränar					
Jag vilar					
Jag solar					
Jag tar del av aktiviteter					
Sociala aktiviteter					
Jag är ute med familj och besökande					
Jag träffar andra boende					
Jag fikar					
Jag tittar på liv och rörelse					
Jag gör nya bekantskaper					
Hemkänsla					
Jag har mina favoritplatser i trädgården					
Trädgården är som ett vardagsrum för mig					
Jag känner mig hemma i trädgården					
Där är för många människor					
Jag är rädd om trädgården					

	1	2	3	4	5
Restorativa kvaliteer					
Om jag mår dåligt går jag ut en sväng i trädgården					
I trädgården känner jag, att jag är i en annan värld					
Jag tycker om att vara ensam					
Jag sover bättre, när jag har varit ute					
Jag laddar upp batterierna					
Upplevelser					
Jag iakttagar årstidernas skiftningar					
Jag njuter av att vara i naturen					
Jag tittar på växter och fåglar					
Jag lyssnar på det porlande vattnet i dammen					
Annat					
Jag röker					

Om du har andra erfarenheter och upplevelser får du gärna komplettera på baksidan.

Bilag 5 Resultat af enquete

Figurene viser resultatet af enqueten blandt seniorerne. De blev bedt om at vurdere en række spørgsmål vedrørende deres oplevelse af haven på en skala fra 1 til 5. Spørgsmålene A, B, C D og E er markeret på x-aksen og vurderingen på y-aksen. Den nederste, gule kurve viser den laveste bedømmelse af spørgsmålene. Den øverste, blå, viser den højeste bedømmelse og den violette viser gennemsnittet. Spørgsmålene er gengivet i højre kolonne på skemaet.

