



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Växter för att gynna fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdssammanhang

Plants that benefit bird life in elderly care outdoor environments

Hanna Henriksson

Växter för att gynna fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdsammanhang

Plants that benefit bird life in elderly care outdoor environments

Hanna Henriksson

Handledare: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Allan Gunnarsson, SLU, Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0652

Program/utbildning: Trädgårdsingenjör:design - kandidatprogram

Examen: Trädgårdsingenjör, kandidatexamen i landskapsplanering

Ämne: Landskapsplanering EX0652

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: Juli 2014

Omslagsbild:

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

Nyckelord: *Utemiljöer, äldrevård, fågelliv, växter*

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Förord

Jag vill tacka alla de personer som har hjälpt mig i detta arbete. Genom ert stöd har arbetet utvecklats och resulterat i något som jag hoppas att både jag och andra som jobbar med design av utemiljöer kan ha nytta av i framtiden.

Ett stort tack till nära och kära som gett mig oväderliga tips och stöd i mitt skrivande samt min handledare Anna Bengtsson som har bistått mig med all den hjälp jag har önskat för att framställa ett färdigt arbete.

Jag vill också passa på att tacka alla de på ålderdomshemmet i Göteborg som ställde upp på intervjuerna om utemiljön som ligger till grund för mitt designförslag.

Sammanfattning

Växter som gynnar fågelliv vid utemiljöer i äldreomsorgssammanhang

När man blir äldre får man svårare att röra sig och blir mer beroende av andras hjälp. Det är vanligt att man med åldern blir mindre aktiv då vardagliga sysslor blir svårare och mer ansträngande att genomföra. Detta leder ofta till att äldre människor vistas mindre ute. Att fysisk aktivitet är hälsofrämjande är allmänt känt, genom aktivitet kan äldres hälsa och välbefinnande påverkas. Aktiviteter och vistelse i naturliga miljöer har positiv effekt på människors hälsa.

Faktorer som väder, tillgänglighet till utemiljön, utemiljöns utformning och humör är många gånger avgörande för om äldre personer går ut eller inte. Idag finns mycket skrivet om hur man designar en bra och stimulerande utemiljö för äldre med vårdbehov. Djur i vårdssammanhang är ett ämne som även det är väl omskrivet, i dessa fall ligger fokus främst på husdjur. För att ge ämnet kring utemiljöer för äldre med vårdbehov en annan infallsvinkel kommer här ges förslag på hur äldre personer kan få mer liv och rörelse i sin närmiljö genom att gestalta med växter som lockar till sig småfåglar.

Hur kan småfåglar lockas till äldres närmiljö? Fåglars grundbehov ligger i att hitta mat, bygga bo och överleva. De är i ständig jakt efter föda och om det regelbundet finns mat att tillgå på en plats återkommer de. De föredrar också tät vegetation där de kan söka skydd mot rovfåglar och andra hot. Boplatser och häckningsplatser är något som är avgörande för om en fågel trivs på en plats och genom blandad vegetation kan många olika fågelarters behov tillfredställas.

Genom att locka småfåglarna till närmiljön kan man skapa en upplevelse och aktiviteter för de äldre. Upplevelser och aktiviteter kopplade till naturen är hälsofrämjande. Att ta hand om fåglarna ger en känsla av att behövas vilket kan upplevas positivt.

Genom att utgå från växter som är tilltalande för så väl småfåglar som äldre personer har ett gestaltningskoncept till en plantering utformats. Gestaltningen är en mall för en plantering som kan appliceras på olika platser med liknande förutsättningar och behov.

Gestaltningskonceptet har i förslagsdelen applicerats på ett äldreboende i Göteborg för att visa på hur den kan anammas på en specifik plats. Den närliggande utemiljön vid äldreboendet utnyttjas inte aktivt av de boende och de boende och personalen är missnöjda med hur utemiljön sköts om. Detta är ett förslag för hur den idag dåligt använda uteplatsen på äldreboendets baksida kan förbättras med lämpligt växtmaterial.

Arbetet och studien ska fungera som ett hjälpmedel för de som jobbar med att gestalta just utemiljöer för äldreboenden. Detta material kan även komma att användas när man gestaltar andra gröna miljöer som parker eller privata trädgårdar där fågellivet är önskvärt. Genom att ha fåglarna i åtanke när man designar utemiljöer skapas ett mervärde i designen.

Innehållsförteckning

Förord	3
Sammanfattning	4
Växter som gynnar fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdssammanhang	4
Inledning	7
Syfte & Målbeskrivning	8
Avgränsning	8
Genomförande, Metod & Material	8
Del 1- litteraturstudie	8
Del 2- litteraturstudie	9
Del 3- litteraturstudie	9
Del 4- intervjustudie	9
Del 5- koncept	10
Del 6- Förslag	10
Del 1: Utemiljö, Utevistelse och djur i äldrevårdssammanhang	11
1:1 Utemiljö & utevistelse	11
Fokus på äldre personer	11
Ökad hälsa genom fysiska aktiviteter	11
Meningsfulla fysiska aktiviteter	11
Människan som en social varelse	12
Välplanerade utemiljöer ger positiva effekter på hälsan	12
Stimulering till aktivitet genom utformning av utemiljön	12
1:2 Djur i äldrevården	12
Fördelar med att locka fåglar till äldres närmiljö	12
Djur för att stärka den sociala förmågan och bidra till ökad livskvalitet	13
Del 2: Viktiga förutsättningar för att locka fåglar till äldres närmiljö	14
Fåglars grundbehov	14
En trivsamt miljö	14
En trygg miljö	14
Locka genom föda	14
Variation av växter ger variation av fåglar	14
Växter med direkt eller indirekt nytta för fåglar	14
Fåglar kan bidra till oreda	15
Del 3: Växter som gynnar fågelliv	16
Växter för småfåglar	16
3:1 Träd- utsikt och skydd	16
3:2 Buskar- skydd och mat	16
3:3 Perenner - färg och liv till rabatterna	18

3:4 Anueller	19
3:5 Marktäckare- skydd för fåglar på marken	19
Del 4: Intervjustudie	21
4:1 "Ingrid"	21
4:2 "Birgit"	21
4:3 "Sara"	22
Del 5: Koncept	23
5:1 Sammanfattning av litteraturstudier & konceptbeskrivning	23
Utevistelse	23
Kontakt med djur.....	23
Fåglar	23
Vegetation för småfåglarna.....	23
Trädgårdsfåglar	23
Vegetation för de äldre	23
5:3 Illustrationsplan - Gestaltningkoncept	24
5:4 Planteringsplan & Växtlista	25
Del 6: Förslag	27
6:1Förslagsbeskrivning	27
En tilltalande miljö inifrån	27
Intervjuerna.....	27
Gestaltningkonceptet	27
En uteplats tillgänglig för alla	27
Växter	27
Aktivera genom sinnena.....	28
Variation i växter ger variation i fåglar	28
6:2 Förslag	29
6:3 Illustrationsplan- Förslag	29
6:4 Illustrationsbild.....	30
Buskträd.....	30
Buskar	30
Perenner	30
Marktäckare	31
Diskussion.....	32
Referenser	34

Inledning

Utemiljöer för äldre med vårdbehov är ett ämne som är värt att belysa. Genom utevistelse kan äldres livskvalitet höjas (Norling, 2002), vilket i sin tur kan leda till mindre behov av vård och medicinering för äldre människor (Berleen, 2003, Norling, 2002).

Det finns idag mycket skrivet om hur man designar en bra och stimulerande utemiljö kring just äldreboenden och vilka delar som är viktiga i en sådan miljö (Bengtsson & Carlsson, 2006; Bengtsson & Grahn, 2014; Berleen 2003).

En metod som används inom äldrevården idag är att låta de äldre vistas i närheten av husdjur, detta har visat gett positiva resultat genom den stimulans djuren ger (Norling, 2002).

Att sammanföra ämnena kring utemiljöer för äldre med vårdbehov och djur inom äldrevården med min bakgrund som studerande trädgårdsingenjör gjorde att jag hamnade inom ett ämne som berörde alla dessa delar. Djur i naturen kring äldreboenden samt hur man med hjälp av vegetation kan locka dem till en plats. Detta resulterade i titeln " Växter för att gynna fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdssammanhang".

Genom detta arbete undersöks hur småfåglar i närmiljön påverkar äldre personers livskvalitet. I arbetet undersöks också hur man lockar småfåglar till närmiljön med hjälp av växter. Litteraturstudier som tar upp relevanta ämnen så som utemiljöer för äldre med vårdbehov, äldres hälsa, äldres behov, utevistelsens betydelse för människan, djur i äldrevården, fåglars inverkan på människan, fåglars behov samt hur man tillfredsställer fåglarnas behov med hjälp av växter, kommer i huvudsak att användas.

Studien ska resultera i ett gestaltningskoncept för en plantering med avsikt att inspirera de äldre till att gå ut eller beskåda utemiljön inifrån samt locka fåglar till platsen. Jag eftersträvar en synergi där de äldres livskvalitet ökar i samvaro med fåglar, samtidigt som fåglarnas behov tillgodoses genom bra växtval.

För att visa på hur gestaltningskonceptet för en plantering kan te sig på en specifik plats har ett äldreboende i Göteborg besökts. Äldreboendet ligger som grund för förslagsdelen där planteringen appliceras på en av boendets uteplatser. Intervjuer med boende och personal på äldreboendet ger inblick i deras behov och hur boendets uteplats används idag.

Syfte & Målbeskrivning

Syftet med arbetet är att samla kunskap om växter som gynnar fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdssammanhang, samt hur utevistelse och småfåglar kan påverka äldre personers hälsa och livskvalitet. Målet är att göra ett gestaltningskoncept för en blandplantering med anpassning till fåglars och äldre människors behov.

Följande frågeställningar har varit vägledande i arbetet.

- *Vilken betydelse har utevistelse för människor?*
- *Vad finns det för fördelar med att locka fåglar till äldres närmiljö?*
- *Hur kan fåglar lockas till äldres närmiljö?*
- *Vilka växter lockar till sig fåglar?*
- *Hur kan en plantering som gynnar äldre människor och fågelliv gestalta sig?*

Avgränsning

Fokus kommer att ligga på i första hand fåglars behov och i andra hand hur småfåglar i närmiljön kan bidra positivt för äldre personers livskvalitet. Det finns många aspekter som är viktiga att tänka på när utemiljöer för äldre personer med vårdbehov gestaltas och detta är ett väl omskrivet ämne. Detta arbete kommer dock inte innehålla några grundliga beskrivningar av dessa aspekter. Däremot kommer arbetet behandla utformningen av ett koncept för en plantering vars avsikt är att locka till sig småfåglar och gynna äldre personers livskvalitet. Sambandet mellan människan, djur och natur ligger i fokus.

Genomförande, Metod & Material

Litteraturstudier har genomförts för att uppnå *syftet* att samla kunskap om växter som gynnar fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdssammanhang. Med hjälp av frågeställningarna ovan har arbetet letts mot ett resultat som består av en växtlista med växter som gynnar fågelliv och äldre människor. Resultatet innefattar ett gestaltningskoncept för en plantering som sedan appliceras på en specifik uteplats i *förslagsdelen* (se sida 26-30). I gestaltningen har den samlade kunskapen använts för att visa på hur en utemiljö kan förändras genom att applicera dessa kunskaper.

Intervjuer med äldre personer och personal på ett ålderdomshem har genomförts för att samla information kring en specifik utemiljö och hur den används idag. Denna information har använts som grund i *förslagsdelen* som visar hur gestaltningskonceptet har applicerats i utemiljön vid just detta boende. Äldreboendet som förslagsdelen utgår ifrån ligger i Göteborg men är anonymt i arbetet.

Del 1- litteraturstudie

Del 1 av litteraturstudien svarar mot frågeställningarna- *Vilken betydelse har utevistelse för människor? & Vad finns det för fördelar med att locka fåglar till äldres närmiljö?*

Här kommer samlad kunskap kring utemiljö, utevistelse och djur i äldrevårdssammanhang att redovisas. Här undersöks även hur människor i allmänhet påverkas av aktiviteter i naturen

samt hur vanliga sjukdomar och krämpor hos äldre personer kan påverkas av utevistelse. Djur i äldrevården studeras genom litteratur och reportage. Ämnet kring fågelliv i närmiljön studeras genom olika vetenskapliga artiklar samt böcker om fåglar men främst kommer fokus att ligga på utemiljöer för äldre med vårdbehov.

Genom granskning av befintlig litteratur har människors grundläggande behov undersökts samt vad det finns för fördelar med utevistelse.

Litteratur som rör djur och dess positiva effekt på människan med fokus på äldre har även studerats. I litteraturstudien har bland annat artiklar och reportage som rör försök med husdjur i äldrevården studerats. Böcker och intervjuer som tar upp fåglar i trädgårdssammanhang är en viktig del av arbetet.

Ett reportage från SVT (Sveriges television) "Där de äldre själva får välja", som visar ett äldreboende i Råå, har använts som inspiration till litteraturstudien. Genom detta reportage har litteratur sökts som relaterar till det som reportaget tar upp (se referenslista: SVT nyheter regionalt (2014-01-13) "Där de äldre själva får välja").

Del 2- litteraturstudie

I *litteraturstudie del 2* redovisas samlad kunskap kring frågeställningen- *Hur kan fåglar lockas till äldres närmiljö?*

Här redovisas viktiga förutsättningar för att locka fåglar till äldres närmiljö genom en litteraturstudie. Här redovisas även en bilaga med några vanliga trädgårdsfåglar i Sverige och deras grundbehov (*Se bilaga 1*).

Arbetet innehåller information om vilka grundläggande behov fåglar har och vad som kan locka dem till en plats. Även andra aspekter som fågelholkar och fågelbad nämns, men inte djupgående. Böcker är den största källan till information i denna del samt vetenskapliga artiklar som rör vissa fågelarter.

Del 3- litteraturstudie

Litteraturstudie *del 3* svarar mot frågeställningen- *Vilka växter lockar till sig fåglar?*

Litteraturstudien tar upp en sammanställning på växter som gynnar fågelliv. Genom blandad litteratur som böcker, artiklar och plantskolekataloger har information kring växter som gynnar fåglar på ett eller annat sätt framtagits.

Fokus ligger på växter som gynnar fågellivet och hur man kan designa med dessa växter kring ett äldreboende för att ge en estetisk och tilltalande miljö för fåglarna och de boende. Dessa växter används sedan i gestaltningskonceptet över planteringen för äldreboenden.

Del 4- intervjustudie

I *del 4* finns intervjuer som genomfördes med två av de boende samt en i personalen på ett ålderdomshem i Göteborg.

Intervjuerna var tänkta som en semistrukturerad gruppintervju där frågorna i viss mån är förberedda, för att skapa ett fritt samtal mellan några av de boende. Väl på plats var det svårt att samla ihop en grupp och intervjuerna skedde enskilt. Ett förberett frågeformulär låg till grund för intervjuerna och resulterade i de sammanställda intervjutexterna på sida 21-22.

Del 5- koncept

Svarar mot frågeställningen- *Hur kan en plantering som gynnar äldre människor och fågelliv gestalta sig?*

I konceptdelen redovisas gestaltningskonceptet och hur det har tillämpats i detta arbete. Här har litteraturstudierna sammanställts och resulterat i ett urval av växter som applicerats i ett förslag på en plantering. Planteringen avses att gynna fågelliv och äldre personers livskvalitet. Här följer en beskrivning av växterna och hur de gynnar småfåglarna samt en planteringsplan med tillhörande växtlista.

Del 6- Förslag

I förslagsbeskrivningen beskrivs förslaget som applicerats vid äldreboendet i Göteborg samt en sammanfattning av vad som tagits med från litteraturstudiedelarna.

De samlade kunskaperna från litteraturstudien och intervjustudien har använts för att göra ett exempel på en plantering som gynnar småfåglar och samtidigt tilltalar och är anpassad för äldre personers behov. Planteringen ska fungera som inspiration för andra designers eller personer som jobbar med utemiljöer av liknande karaktär. Planteringen är avsedd för att kunna appliceras i olika sammanhang med liknande förutsättningar.

Genom att utgå från en specifik plats, i detta fall ett äldreboende i Göteborg visas hur placeringen av planteringen är av vikt när man designar för äldre med vårdbehov samt vilken betydelse växtvalet har för så väl fågellivet som för de äldre.

Ett designförslag för en plantering vid en av uteplatserna vid äldreboendet i Göteborg finns gestaltat i förslagsdelen. Växtligheten i planteringen ska vara gynnsam för de äldre som bor på platsen och för det fågelliv som ska lockas dit. Denna design ska fungera som inspiration och bilderna kommer visa ett exempel på hur en sådan plantering kan gestaltas.

Gestaltningen har inte som syfte att genomföras utan ska fungera som inspiration och med detta följer att bilderna är schematiska och inte exakta.

Del 1: Utemiljö, Utevistelse och djur i äldrevårdsammanhang

1:1 Utemiljö & utevistelse

Fokus på äldre personer

Fokus i detta arbete har lagts på äldre personer med vårdbehov. Försäljningen av läkemedel ökar i Sverige och gruppen äldre personer står idag för den största läkemedelskonsumtionen (Apotekens service, 2013. diagram 2:1). Kvinnor över 75 år stod år 2013 för 18,8 % av alla läkemedelsföreskrivningar i Sverige och männen i samma åldersgrupp för 13,3 %. Kvinnornas procenttal var det högsta utav alla åldersgrupper som testades (Apotekens service, 2013. Diagram 3:1).

Äldre personer är också en åldersgrupp som oftare har svårare att röra sig och är då mer beroende av andras hjälp (Berleen, 2003; Bengtsson & Carlsson, 2006). Detta gör att de sitter mer inne. Genom utevistelse kan livskvaliteten hos de äldre öka avsevärt (Norling, 2002).

Brist på aktivitet hos äldre personer leder till understimulans vilket i sin tur gör att man lättare känner av skador, smärtor och andra krämpor då man får mer tid till att känna efter (Macke & Nilsson, 2007. s.31-32).

Genom utevistelse skapas en aktivitet och äldres livskvalitet höjs samtidigt som risken för understimulering reduceras (Norling, 2002). Genom att locka de äldre till att vistas mer ute kan vårdbehovet minska liksom behovet av medicinering (Berleen, 2003, Norling, 2002). Även att se naturen inifrån har bevisat positiv effekt på hälsan och kan leda till snabbare tillfriskning efter bland annat sjukdom (Ulrich, 2001).

Ökad hälsa genom fysiska aktiviteter

När man blir äldre får man svårare att röra sig och blir mer beroende av andras hjälp (Berleen, 2003; Bengtsson & Carlsson, 2006). Det är vanligt att man med åldern bli mindre aktiv då vardagliga sysslor blir svårare och mer ansträngda att genomföra. Med stigande ålder följer ofta ledbesvär, ont i rygg och ben samt ökad risk för sjukdomar (Berleen, 2003).

Att fysisk aktivitet har hälsofrämjande effekter är allmänt känt. Genom aktivitet kan äldres hälsa och välbefinnande påverkas. Med minskad fysisk aktivitet ökar risken för bland annat stroke, diabetes, benskörhet, högt blodtryck och artros, som är en form av reumatism (Berleen, 2003).

Meningsfulla fysiska aktiviteter

Några fysiska aktiviteter som är hälsofrämjande är bland annat hushållsarbete, trädgårdsarbete samt att ta hand om djur (Berleen, 2003). Trädgårdsarbete är något som betraktas som meningsfullt och genom att utföra meningsfulla aktiviteter känner man belöning (Bengtsson & Grahn, 2014). Diverse aktiviteter i naturen är bevisat hälsofrämjande och bidrar till ökad livskvalitet (Norling, 2002). Genom att bara vistas utomhus påverkas människan positivt. Man får frisk luft och solljus som är viktigt för hälsan (Bengtsson & Carlsson, 2006; Bengtsson & Grahn, 2014) och bidrar till att kroppen lättare kan ta upp D-vitamin som är viktigt för skelettet. Genom ett aktivt liv utomhus stärks också immunförsvaret (Berleen, 2003).

Människan som en social varelse

Människan är en social varelse i grunden och genom utomhusaktiviteter ökar chansen till ett möte med andra, vilket stimulerar och främjar det sociala behovet som människan har (Berleen, 2003; Bengtsson & Grahn, 2014). Utevistelse ger en uppfattning av tid och rum genom dygnsrytm och årstidsväxling. Genom att skapa en utemiljö med växtlighet som erbjuder artrikedom får platsen liv och olika element att upptäcka. Rörelse från djur och insekter samt färg- och formväxlingar genom årstiderna bidrar till detta (Bengtsson & Grahn, 2014).

När man gestaltar och formger en utemiljö för äldre med vårdbehov är det viktigt att tänka på vem som ska använda platsen och på vilket sätt. Den ska vara tillgänglig för alla och fungera som ett alternativ till att vistas inne. Genom att göra utemiljön tillgänglig för alla med lätta in- och utgångar och bra markläggning ges också de äldre en valmöjlighet, att stanna inne eller gå ut (Bengtsson & Grahn, 2014).

Välplanerade utemiljöer ger positiva effekter på hälsan

Många äldre personer stannar ofta inne istället för att gå ut. Att de inte går ut beror på många faktorer, bland annat väder, tillgänglighet till lämplig utemiljö och det egna humöret. Med stigande ålder följer ofta att man får svårare att röra sig (*se sida 11 "Ökad hälsa genom fysiska aktiviteter"*) (Berleen, 2003). Det är viktigt att utemiljön är tillgänglig och känns trygg för att de äldre ska gå ut (Berleen, 2003). Avgränsningar från den omkringliggande miljön är viktiga och ger en känsla av säkerhet. En trädgård som känns trygg bidrar till att de boende vågar vara mer självständiga på platsen (Bengtsson & Grahn, 2014).

En stimulerande och lockande design på utemiljön kan vara en motiverande faktor för valet att vistas ute eller inte. Att anpassa trädgårdar och uterum kring äldreboenden har stora positiva hälsoeffekter både på de boende och på personer omkring dem (Norling, 2002).

Stimulering till aktivitet genom utformning av utemiljön

Utformningen av den närliggande utemiljön är viktig för att stimulera till aktiviteter (Küller & Küller 1994). Platsen bör utformas så att den är lämpad för sitt syfte, som i detta fall är en plats där äldre ska kunna vistas och röra sig på.

1:2 Djur i äldreboenden

Fördelar med att locka fåglar till äldres närmiljö

Kontakt med utemiljöer kan bidra till engagemang och stimulans för de äldre personer som löper risk för understimulans (Bengtsson & Grahn, 2014).

En stimulerande faktor för människor som även testats på olika äldreboenden, är kontakt med sällskapsdjur. Undersökningar och försök med husdjur på äldreboenden har gett positiv respons hos de äldre. Djuren innebär något levande, något att ta hand om, något som stimulerar (Berleen, 2003).

Djur och då i första hand husdjur har bevisat positiv effekt på de äldres livskvalitet. Många har citerat Levinson (bl.a. Svenska terapihundinstitutet) som menar att kontakt med djur är ett av basbehoven hos människor.

Djur för att stärka den sociala förmågan och bidra till ökad livskvalitet

Genom naturbaserade aktiviteter så som trädgårdsarbete eller hantering av sällskapsdjur stimuleras personer psykiskt, fysiskt och socialt (Berleem, 2003). Passiv kontakt med naturen ger positiv effekt exempelvis genom att beskåda naturen från ett fönster (Ulrich, 2001). Man behöver inte ha fysisk kontakt med naturen för att få ökad livskvalitet. Att vistas i naturen eller i närheten till djur stärker det sociala hos de äldre och genom att ta hand om något, som ett sällskapsdjur eller en trädgård känner de sig behövda. Då människor är sociala varelser är sociala relationer av stor betydelse och bidrar till välbefinnande (Berleem, 2003). Att ta hand om djur, är som ovan nämnts (*sida 11 "Meningsfulla fysiska aktiviteter"*) en meningsfull uppgift. Att mata fåglarna är något som kan bli en meningsfull uppgift som ökar livskvaliteten genom att man känner sig behövd. Att känna sig behövd är något som stärker människans sociala förmåga (Berleem, 2003).

För att knyta samman studierna med husdjur och landskapsplanering läggs fokus på djur i naturen och i detta fall fåglar.

En studie från Göteborgs universitet och SLU påvisar att fågelsång har positiv inverkan på hur man uppfattar en miljö. Studien gjordes på unga i stadsmiljöer och visade att en viss miljö uppfattades positiv av testpersonerna om fågelsång var inblandat och särskilt uppskattat var fågelsång från flera olika fågelarter samtidigt (Hedblom & Gunnarsson, 2014). Genom att använda sig av småfåglar i närmiljön vid äldreboenden är förhoppningen en ökad livskvalitet hos de äldre personerna som utnyttjar platsen. Det är något som ger liv och rörelse till platsen och skapar aktivitet. Att studera fåglarna kan bli en vardaglig aktivitet och ett intresse för de äldre. De får något att göra och något att bry sig om.

Det som tas med från litteraturstudie, del 1 är:

- Genom fysisk aktivitet kan hälsa påverkas positivt
- Aktiviteter i naturen bidrar till ökad livskvalitet
- Människan är i grunden en social varelse och genom utomhusaktivitet kan det sociala behovet främjas
- En utemiljö ska vara tillgänglig för alla som vill gå ut och skapar då en valmöjlighet att gå ut till skillnad från att inte kunna gå ut
- En utemiljö ska kännas trygg, stimulerande, lockande
- Utformningen av utemiljön ska vara anpassad efter användaren
- Djur har bevisat positiv effekt på äldre människors livskvalitet- kontakt med djur är ett basbehov hos människor
- Att ta hand om djur ger en känsla av att behövas vilket stimulerar det sociala behovet
- Fågelsång har bevisat positiv effekt på människor och hur man uppfattar en miljö

Del 2: Viktiga förutsättningar för att locka fåglar till äldres närmiljö

Fåglars grundbehov

Fåglars grundbehov ligger i att hitta mat, bygga bo och fortplanta sig. Fåglar är på ständig jakt efter mat och om det regelbundet finns mat på en plats återkommer de. Om det dessutom finns mat under vinterhalvåret för dem på en plats så återkommer de oftast följande vår för häckning (Dybbro & Gejl, 2006).

En trivsam miljö

För att hjälpa fåglarna hitta till en viss miljö är det viktigt att förstå hur dessa grundbehov tillfredsställs. Genom att ta hänsyn till dessa aspekter kan du planera utemiljön kring bostaden eller i detta fall utemiljön kring äldreboendet, så att den blir trivsam både för fåglarna och de äldre som ska avnjuta platsen.

En trygg miljö

Om du vill locka fåglarna till trädgården, eller till en uteplats, är det viktigt att tänka på att placeringen av fågelbord och andra matkällor görs så att fåglarna känner sig trygga (Dybbro & Gejl, 2006). Småfåglarna måste känna sig trygga och inte utsatta för hot för att våga äta där. Centrerad i en öppen yta gör matplatsen otrygg, då småfåglarna är oskyddade. Att skapa en trivsam plats för fåglarna med god tillgång på mat gör att de återkommer. Placering av fåglarnas matplats görs med fördel så att fåglarna även kan beskådas från byggnadernas fönster, så att de som bor där kan avnjuta fågelbesöket inifrån (Aronsson & Stenvång, 2013; Dybbro & Gejl, 2006).

Locka genom föda

Huvudfödan för många fåglar är insekter och andra smådjur. Det är proteinrik och lättsmält mat som är en viktig föda för fågelungarna (se bilaga 1), dessa lockar du enkelt till platsen genom blommor med nektar. En annan föda som är viktig är frukt och bär. Det är bra om tillgång på dessa finns relativt utspritt under hela året. Denna föda får fåglarna genom träd och buskar. På vintern är frön och nötter viktiga och man kan rädda många fåglars liv genom att lägga ut mat på ett fågelbord (Aronsson & Stenvång, 2013). Mellan 300 000 och 500 000 svenskar lägger i dag ut mat till fåglarna vintertid (Sveriges Ornitologiska Förening).

Se bilaga 1 "*Några vanliga trädgårdsfåglar*" för mer information om behoven hos dessa fåglar.

Variation av växter ger variation av fåglar

För en artrik fågelfauna bör ett varierat växtmaterial användas. Många olika arter och släkten bland växterna, samt genomtänkt uppbyggnad av vegetationen gör att fler arter av fåglar kan hitta något de tycker om (Aronsson & Stenvång, 2013).

Växter med direkt eller indirekt nytta för fåglar

Viktiga element för fågellivet är äldre, stora träd för skydd och mat i form av insekter i barken. De ger också en bra utkiksplats (Aronsson & Stenvång, 2013). Frukträd som ger fåglarna bär och frukt är också viktigt, de växter med röda bär lockar fåglarna mest (Armfelt Hansell, 1969). Häckar och buskage ger skydd till småfåglarna. De bidrar med föda samt möjlighet till bobyggande. Har buskagen ett markskikt av marktäckande perenner kan detta

bidra till ökat skydd. Fuktig jord under växterna gynnar i sin tur plantorna och smådjur som maskar som fåglarna äter (Aronsson & Stenvång, 2013). Planteringar med bland annat blommor som lockar insekter och de som har fröställningar som ger fåglarna mat under hösten och vintern är bra att ha med när småfåglar ska lockas till en trädgård eller i detta fall utemiljön kring äldreboendet. Att genom växter locka insekter eller andra smådjur till platsen som småfåglarna kan äta kan beskrivas som att växten är till indirekt nytta för fåglarna.

Vatten är också ett väldigt viktigt element i en trädgård för att locka småfåglar. Där får fåglarna vatten till att dricka och en plats att tvätta sig, en vattenkälla brukar också dra till sig insekter som blir till föda för fåglarna. Även ett sandbad för hygien som putsning av fjädrar och för att bli av med ohyra är ett viktigt element (Aronsson & Stenvång, 2013). Hit kommer bland annat gråsparven (se bilaga 1)(Aronsson & Stenvång 2013; Dybbro & Gejl, 2006).

Fåglar kan bidra till oreda

Genom att välja rätt växter gynnar man fåglar direkt och indirekt men att tänka på är att fåglar är levande varelser med vissa behov. De kan vara beroende av människor (Dybbro & Gejl, 2006; Jonsson, 1992) men tar inte alltid hänsyn till dem. Fåglar kan ställa till med oreda genom nedskräpning med kärnor från frukt och genom att de gärna sprätter runt fröer som planterats (Aronsson & Stenvång, 2013).

Det som tas med från litteraturstudie, del 2 är:

- En trivsamt och trygg miljö för småfåglarna med aspekter som främjar deras grundbehov gör att du kan locka dem till en viss plats
- Utemiljön i fråga ska vara tillfredställande för så väl småfåglarna som de äldre personerna som använder platsen
- Huvudaspekterna för att locka småfåglar är i detta avsnitt föda och skydd genom vegetation
- Kunskap om behoven hos några av våra vanligaste trädgårdsfåglar (se bilaga 1)
- Varierat växtmaterial och många växtarter bidrar till bredare fågelfauna
- Medvetenhet om de olika skikten som kan innefatta buskträd, buskar, perenner och marktäckare som bör behandlas i ett gestaltningskoncept

Del 3: Växter som gynnar fågelliv

Växter för småfåglar

Stora träd ger fåglarna en upphöjd plats att sitta och hålla utkik i men även mat och sovplats. Artvariation och olika skikt i vegetationen är viktig för att tillfredsställa fåglarnas olika behov. Har dessutom växligheten artrik variation så är chansen att hitta något för olika fåglar större vilket bidrar till en bredare fågelfauna i trädgården (Aronsson & Stenvång, 2013).

Här nedan följer en växtlista med lämpliga växter ur de olika skikten. Växterna är indelade i grupperna träd, buskar, perenner, årliga och marktäckare. Detta är bara några exempel på växter som gynnar fågelliv på ett eller annat sätt. Begränsningarna har gjorts efter växter som är vanligt förekommande i Sverige samt växter som tydligt visar på att de bidrar med bär, frukt, eller pollen som lockar specifika insekter, som i sin tur är gynnsamma för fågellivet.

3:1 Träd- utsikt och skydd

Träd är en bra grund för trädgården, speciellt höga träd där fåglar kan ha uppsikt över platsen (Aronsson & Stenvång, 2013).

Björk (betula)

Björk är ett av våra vanligaste träd och är ett pionjärträd som oftast dyker upp först på helt kala platser (Movium, 2014). Blåmesen letar föda i topparna på björkens grenar (Aronsson & Stenvång, 2013; Dybbro & Gejl, 2006). Det finns många olika arter och sorter av björk som har stort prydnadsvärde med bland annat vackra stammar. Björk finns i Sverige ända upp till zon 8.

Rönn/Oxel (Sorbus)

”*Sorbus....användbar till fågelfångst*” (Bärboken, Ö. Armfelt Hansell, 1969, s. 216, Rönn). Rönn och oxlar är vanligt förekommande träd och buskar i de flesta gröna miljöer. De arter som har röda frukter och bär är mest gynnsamma för fåglar. Frukterna mognar under hösten och under hösten och vintern är de en viktig matkälla för olika fåglar (Arfelt Hansell, 1969). Rönnbär går att använda till att göra bland annat rönnbärsgeleé och har ett stort prydnadsvärde med blommor, frukt och höstfärger (Movium, 2014).

Skogslind (Tilia cordata)

blommor i juli och har blommor med nektar och pollen som lockar bin (Alltombiodling, 2014). Bin pollinerar blommor som bidrar till ökad fruktbildning på fruktträd och bärbuskar omkring. Skogslind klara upp till zon 5 i Sverige och föredrar leriga och sandiga jordar i sol till skugga (Movium, 2014).

Andra viktiga släkten med frukter för fåglar är körsbär (*Prunus*) & äpple (*Malus*).

3:2 Buskar- skydd och mat

Täta buskar och häckar ger bra skydd för fåglarna (Aronsson & Stenvång, 2013). Många buskar ger också avkastning på bär som är en viktig föda för många fåglar (Dybbro & Gejl, 2006; Armfelt Hansell, 1969).

Aronia (Aronia melanocarpa)

Svartaronia är en mindre buske med bär som ger föda till fåglarna och håller kvar sina frukter länge (Länsstyrelsen). Den har vacker blomning och fin höstfärg på bladen. Aronia är även

ätbar för människan. Svartaronia klara upp till zon 6 och föredrar leriga sandjordar och trädgårdsjordar i sol till halvskugga (Movium, 2014).

Bukettapel (Malus toringo var. Sargentii)

En buske men små röda bär som ger fåglarna mat (Stångbykatalogen, 2013-2014). Frukten är även ätbar för människan. Det är en buske med väldoftande, vita blommor (Aronsson & Stenvång, 2013). Bukettapel har också en fin höstfärg som ger prydnadsvärde till platsen om hösten. Den föredrar lerig sandjord och trädgårdsjord och klarar upp till zon 6 i Sverige (Movium, 2014).

Fläder (Sambucus nigra)

Välldoftande buske/buskträd med gulvita blommor som lockar flugor och svarta bär på hösten som lockar fåglar. Koltrastar gillar att bygga bo i fläderbuskar som är täta (Aronsson & Stenvång, 2013). Både blommor och bär är ätbara för människan och en viktig växt i många trädgårdar. Flädern klara upp till zon 4 i Sverige och föredrar leriga-, sandiga jordar och trädgårdsjordar som är fuktiga men dränerade (Movium, 2014).

Hagtorn (Crataegus)

Fruktställningen och det täta grenverket på busken lockar fåglar. Hagtorn har också mycket tornar och får rikligt med (oftast) röda bär (Armfelt Hansell, 1969). Häckhagtorn (*Crataegus flabellata* var. *Grayana* f.k. Uppsala) klarar upp till zon 7 i Sverige och föredrar lerig-sandig och trädgårdsjord i sol till halvskugga (Movium, 2014).

Idegran (Taxus baccata)

Idegranen är en tät buske/buskträd med städsegröna barrlika blad med röda frukter (Movium, 2014). Den röda frukten lockar fåglar som äter upp arillusen och sprider kärnorna. Arillusen är söt medan kärnan om den knäcks är giftig. Idegran bidrar med prydnadsvärde året om då den är städsegrön. Den klarar upp till zon 4 i Sverige och föredrar lerig-sandig jord och trädgårdsjord i sol till skugga (Movium, 2014).

Lavendel (Lavendula angustifolia)

En halvbuske som oftast räknas till perennerna. Lavendeln blommar i juli- augusti med pollen som uppskattas av bin (Alltombiodling, 2014; Stångbykatalogen, 2013-2014). Lavendel föredrar lerig- och sandig jord i soliga lägen (Movium, 2014).

Magnolia (Magnolia)

Träd till buske med vackra blommor, där många arter blommar på bar kvist. Magnolia är ett gammalt släkte och pollineras av skalbaggar istället för bin och humlor (Movium, 2014; Widèn & Widèn, 2008, S.262-264, Stångbykatalogen, 2013-2014). Det finns många arter av magnolia som klarar upp till zon 3 med varierande blomutseende. Magnolior odlas framför allt för deras vackra blommor men en del har även mycket dekorativa fröställningar (Movium, 2014).

Olvon (Viburnum)

Olvon är en buske som lockar till sig flugor med sina vita ofta väldoftande blommor (Widèn & Widèn, 2008, S.262-264). Det finns många arter som passar bättre för trädgårdar så som bollolvon (*Viburnum x carlcephalum*) som har en behaglig doft (Stångbykatalogen, 2013-2014). På hösten får busken röda eller svarta frukter, beroende på art, som lockar fåglar som till exempel domherren (Englund, 1993). Olvon har även fin höstfärg på löven som ger prydnadsvärde till trädgården. Bollolvon gillar de flesta trädgårdsjordar, både torra och

fuktiga. Den klarar upp till zon 4 i Sverige och är en långsamväxande buske (Stångbykatalogen, 2013-2014).

Slån (Prunus spinosa)

En buske på 2-3 m höjd. Ger skydd och mat till småfåglar genom sina täta grenar med tornar och blå frukter. Frukten är även ätbar för människor och har ett prydnadsvärde i sina vita blommor som blommar april-maj. Slån klarar upp till zon 5 i Sverige och föredrar varma-, lerig-sandig och trädgårdsjord som är dränerade, i soliga- till halvskuggiga lägen (Movium, 2014).

Syren (Syringa vulgaris)

Välldoftande buske/buskräd (Movium, 2014) som är vanligt förekommande i trädgårdar (Naturhistoriska riksmuseet, 2010). Frön från blommorna lockar fåglar vintertid (Vasa.abo.fi, 2014). Blommorna som blommar i maj-juni doftar starkt och det är detta som ger syrenen det mesta av sitt prydnadsvärde. Syrenen föredrar lerig- och sandig jord i soliga till halvskuggiga lägen (Movium, 2014).

Syrenbuddleja (Buddleja davidii)

Syrenbuddlejan är en buske med bland annat lila blommor som lockar många fjärilar (Stångbykatalogen, 2013-2014, Widèn & Widèn, 2008,S.262-264). Fjärliarnas larver är en grundläggande föda hos fåglar, särskilt i tidigt stadie (Naef-Daenzer, Naef-Daenzer & Nager, 2000). Syrenbuddlejan klarar zon 2 i Sverige och föredrar leriga-, sandiga jordar och trädgårdsjordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Vintergrön Liguster (Ligustrum vulgare var. italicum 'Atrovirens')

Liguster är en bra häckväxt som, om den klipps, kan hållas tät och fin (Aronsson & Stenvång, 2013). Fåglar gillar tätt buskage för att söka skydd i. Den vintergröna sorten ger även skydd långt in på vintern då den håller sina blad länge (Stångbykatalogen, 2013-2014). Den vintergröna ligustern klarar upp till zon 4 i Sverige och föredrar leriga och sandiga jordar samt trädgårdsjordar i soliga lägen till skugga (Movium, 2014).

3:3 Perenner - färg och liv till rabatterna

Blommor som ger liv till rabatter med sina varierande färger och former (Bengtsson & Grahn, 2014). De lockar både insekter, fjärilar och fåglar (Widèn & Widèn, 2008,S.262-264).

Anisört (Agastache 'Blue Fortune')

Blommor i blå-lila som doftar anis, vilket drar till sig fjärilar när den blommar i juli-september. På vintern har den fina fröställningar som om de lämnas kvar ger mat till fåglarna (Stångbykatalogen, 2013-2014). Anisört föredrar leriga och sandiga jordar samt trädgårdsjordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Fackelblomster (Lythrum salicaria)

Är en högväxt perenn som blommar i juli- september i lila. Den lockar till sig mycket bin och fjärilar. (Stångbykatalogen 2013-2014; Movium ,2014). Fackelblomster föredrar leriga-, sandiga jordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Kantnepeta (Nepeta x faassenii)

Blåviolettera blommor som blommar länge, maj-september och är mycket omtyckt av bin (Stångbykatalogen, 2013-2014) men även fjärilar (Ölandsplantskola, 2014). Den har aromatiska blad som ger en väldoftande rabatt för de som vistas i närheten. Kantnepetan

föredrar leriga-, sandiga jordar som är väl-dränerade och något kalkhaltiga. Den gillar också varma jordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Kryddsalvia (Salvia officinalis)

Är en kryddväxt som när den blommar lockar bin. Kryddsalvian är även ätbar för människor (Movium, 2014; Widèn & Widèn, 2008,S.262-264). Liksom kantnepetan föredrar kryddsalvian leriga-, sandiga jordar som är väl-dränerade och något kalkhaltiga samt varma jordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Kungsljus (Verbascum)

Kungsljus är en perenn med blommor i gult, lila eller rosa som lockar bin (Alltombiodling, 2014; Widèn & Widèn, 2008,S.262-264). Mörkt kungsljus (*Verbascum nigrum*) har gula blommor som, blommar i juli till augusti. Den föredrar leriga- och sandiga jordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Kungsmynta (Origanum vulgare)

Kryddväxt med nektar och pollen som lockar bin. Blommar med små rosa/lila blommor i juli-september (Alltombiodling, 2014; Widèn & Widèn, 2008,S.262-264; Movium, 2014). Kungsmyntan föredrar leriga-, sandiga jordar som är väl-dränerade samt varma jordar i soliga lägen (Movium, 2014).

Stäppsalsvia (Salvia nemorosa)

Stäppsalsvia är en perenn med rosa/lila/blå blommor som blommar i juni-september och lockar bin till platsen (Stångbykatalogen, 2013-2014). Stäppsalsvian föredrar leriga-, sandiga jordar som är väl-dränerade och något kalkhaltiga. Den gillar också varma jordar i soliga lägen (Movium, 2014).

3:4 Anueller

Solros (Helianthus annuus)

Solros är en viktig foderväxt för fåglar vintertid då det är många som lever av solrosfröna (Dybbro & Gejl, 2006).

Just solrosen nämns för att den är en viktig foderväxt för fåglar. Andra exempel på annueller ges inte i detta arbete.

3:5 Marktäckare- skydd för fåglar på marken

Marktäckare ger skydd för de fåglar som gärna letar mat på marken så som koltrast. Några exempel på bra marktäckare är nävor (*Geranium*) och sockblomma (*Epimedium*), (Aronsson & Stenvång, 2013).

Gulplister (Lamium galeobdolon)

Är en vintergrön marktäckare, med gula, vita eller rosa blommor. Blommorna lockar till sig bin och humlor (Stångbykatalogen, 2013-2014; Widèn & Widèn, 2008,S.262-264).

Näva (Geranium)

Trädgårdsnäva (*Geranium 'Brookside'*) är en marktäckare med lila blommor som blommar i juni till juli. Den föredrar fuktiga-, dränerade-, leriga-, sandiga jordar i sol till skugga (Movium, 2014).

Revsuga (Ajuga reptans)

En perenn som lockar bin och humlor. Revsugan är en bra marktäckare vilket gynnar fåglar genom skydd för dem på marken (Stångbykatalogen, 2013-2014; Widèn & Widèn, 2008, S.262-264). Den har blå blommor som blommar i juni. Revsugan föredrar fuktiga-, leriga- och sandiga jordar i sol till halvskugga (Movium, 2014).

Sockblomma (Epimedium)

Röd sockblomma (Epimedium x rubrum) är en marktäckare vars största skönhetsvärde ligger i bladen. Den röda sockblomman har blad som skiftar i rött och små röda eller gula blommor som blommar i maj till juni. Den föredrar varma-, fuktiga leriga- och sandiga jordar i soliga lägen till djup skugga (Movium, 2014).

Det som tas med från litteraturstudie, del 3 är:

- Artvariation och olika skikt i vegetationen är viktig för att tillfredsställa fåglarnas olika behov
- Växter som tydligt visar på att de bidrar med bär, frukt, eller pollen som lockar specifika insekter, som i sin tur är gynnsamt för fågellivet tas upp
- De skikt som tas med till gestaltningskonceptet är buskar/buskträd, perenner och marktäckare

Del 4: Intervjustudie

Ett äldreboende i Göteborg har besökts för att få inblick i hur de boende och personalen ser på den befintliga uteplatsen som kommer att bearbetas i förslagsdelen. En intervjustudie genomfördes på platsen med målet att få inblick i äldres tankar kring utemiljöer. Det var även viktigt att höra ifrån personalen hur utemiljöerna används idag. Äldreboendet är ett somatiskt boende. Ett somatiskt boende innebär ett boende för de med rörelsehinder eller kroppsliga sjukdomar (Borås.se). Den sammanställda informationen från intervjuerna har sedan använts i förslagsdelen.



Foto: Henriksson, 2014

4:1 "Ingrid"

Ingrid är en av de boende på ålderdomshemmet i Göteborg som ofta vistas ute på hemmets olika grönytor. Ingrid har problem med gula fläcken och ser inte så bra men hon är ute nästan varje dag "I går fick jag nästan gå dubbelvikt ute i blåsten" sa hon. Hon är även ute vintertid men gillar inte när det är halt "Men jag har mina broddar, två par" säger hon. Då hon har haft hundar innan, är hon van vid att gå ut och promenera varje dag. Ingrid tycker om utemiljön men hon säger att den är dåligt skött. Hon är uppvuxen på bondgård och har själv haft trädgård större delen av sitt liv. Hon nämner framför allt fruktträd och jordgubbar som hon haft i sin egen trädgård men då de dagligen får frukt till maten på hemmet så är det inget hon saknar att ha ute. Hon anser inte att det är något direkt som saknas utan är nöjd med utemiljön.



Foto: Henriksson, 2014

Jag frågade Ingrid om det är mycket fågelliv utanför och i så fall vilka fåglar som fanns, men hon svarade "Jag ser inte fåglarna, jag hör dem men känner inte igen dem på deras läten", "Jag hade ett fågelbord i min trädgård, jag brukade sitta med en fågelbok och studera fåglarna".

4:2 "Birgit"

Birgit bor på samma ställe som Ingrid. Hon är ute väldigt sällan och sitter i rullstol. Det som är avgörande för Birgit om hon ska ut är i första hand vädret, det får inte vara för kallt och hon är helst ute under sommaren när det är som varmast och mest sol. Birgit har bott i lägenhet i många år och hade bara trädgård när hon var ung. Hennes mamma var från Dalsland, "Jag tyckte om att plocka bär hos



Foto: Henriksson, 2014

mamma” säger Birgit. Hon föredrar den vilda naturen framför trädgård och säger att möjligheten att plocka bär har alltid varit viktig för henne. Jag ställde lite frågor om en hund som en i personalen brukar ha med sig till hemmet och Birgit uppskattar det väldigt mycket och tycker att besök av husdjur är något de kan ha mer av. Eftersom Birgit inte går ut så ofta får hon sin kontakt med naturen genom fönstren i lägenheten och matsalen. Hon tittar mycket ut genom fönstren på det som rör sig utanför. Jag frågade henne om hon brukar se fåglar utanför, ” Inte så mycket, runt lilla granen finns dom” säger hon.

4:3 ”Sara”

Sara jobbar på boende. Hon tycker att utemiljön, framför allt baksidan behöver fler bänkar det är för långt att gå för de äldre. Hon tycker även att buskarna som finns runt uteplatsen är tråkiga ” De gillar att titta, känna, plocka” säger hon. Hon säger också att utemiljön inte får den bästa skötseln och att grus efter vintern måste städas bort från gångytorna. Uteplatsen nära lilla matsalen är den som används mest, där kan man ta sig ut på egen hand eller med hjälp av personal.

Det som tas till vara på från intervjuerna är:

- Växter som de äldre personerna kan känna, lukta, smaka på är viktigt
- Utemiljöns användning beror på person och inställning men via god design och förståelse för människans olika behov kan användningen av platsen öka.
- Att beskåda naturen inifrån byggnaden via fönstren kan vara god kontakt med naturen för vissa som gärna inte går ut, även om frisk luft och solljus är hälsofrämjande.
- Ätbara växter är något som de båda äldre damerna nämner och är något som kommer att plockas upp i växtvalet till planteringen

Del 5: Koncept

5:1 Sammanfattning av litteraturstudierna & konceptbeskrivning

Utevistelse

Det är viktigt för människan att vistas ute. Genom utevistelse ökar livskvaliteten. Genom att skapa en trygg, tilltalande och stimulerande utemiljö lockas de äldre att gå ut. Genom utomhusaktivitet ökar chansen för möte med andra människor. Människan är i grunden en social varelse och genom möten tillfredställs människans sociala behov.

När man gestaltar en utemiljö för äldre med vårdbehov är det viktigt att se till att utemiljön är lättillgänglig, på så sätt ges de en möjlighet att gå ut, till skillnad från att inte kunna gå ut.

Kontakt med djur

En annan aspekt att ta in i designen är djur. Djur har bevisad positiv effekt på äldre människors livskvalitet och en studie med fågelsång visar på att människor ser på en miljö mer positivt om det finns fåglar på platsen.

Att ta hand om djuren och i detta fall småfåglarna gör att de äldre får en uppgift och de känner sig behövda detta stimuleras genom möjligheten till att mata småfåglarna.

Genom gestaltningkonceptet till planteringen är förhoppningen att locka fåglar till platsen för att främja de äldre personernas livskvalitet.

Fåglar

I litteraturstudiens del 2 diskuteras fåglarnas behov och i detta fall några av våra vanligaste trädgårdsfåglar. Här är det viktigt att se till småfåglarnas grundbehov och vilka aspekter som kan tänkas locka dem till platsen i fråga. Fåglars grundbehov ligger i att hitta föda och skydd samt platser för häckning.

Vegetation för småfåglarna

Dessa aspekter tillfredställs genom vegetation. Det är viktigt att använda sig av ett varierat växtmaterial och olika arter av växter för att locka en så bred fauna av småfåglar som möjligt. Det som har tagits till vara från litteraturstudie del 3 är de olika skikten som i konceptet består utav buskträd, buska, perenner och marktäckare.

Trädgårdsfåglar

Kunskapen om några av våra vanligaste trädgårdsfåglar och deras basföda är något som också kommer att användas. Genom detta kan växtmaterial appliceras i gestaltningkonceptet som tillfredsställer fåglarnas grundbehov av att söka föda. Även kunskapen om olika växter och växttyper, vissa av dessa fåglar använder för att häcka i, ta skydd i eller söka föda i är av betydelse (*se bilaga 1*).

Vegetation för de äldre

Utemiljön är i första hand till för de äldre personerna som bor på ålderdomshemmet. Så växtmaterialet som väljs ska tillföra något till dem. Småfåglarna som lockas med hjälp av vegetationen tillför i sin tur även de något till de äldre. Genom att aktivera olika sinnen i utemiljön kan växtmaterialet bidra till återhämtning. Intentionen är att aktivera sinnen syn, lukt, smak och känsel via planteringen. Växter som de äldre personerna kan känna, lukta, smaka på är viktigt.

5:2 De växter som har valts ut för gestaltningskonceptet är:

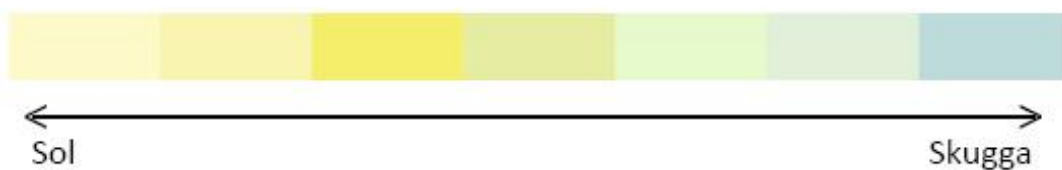
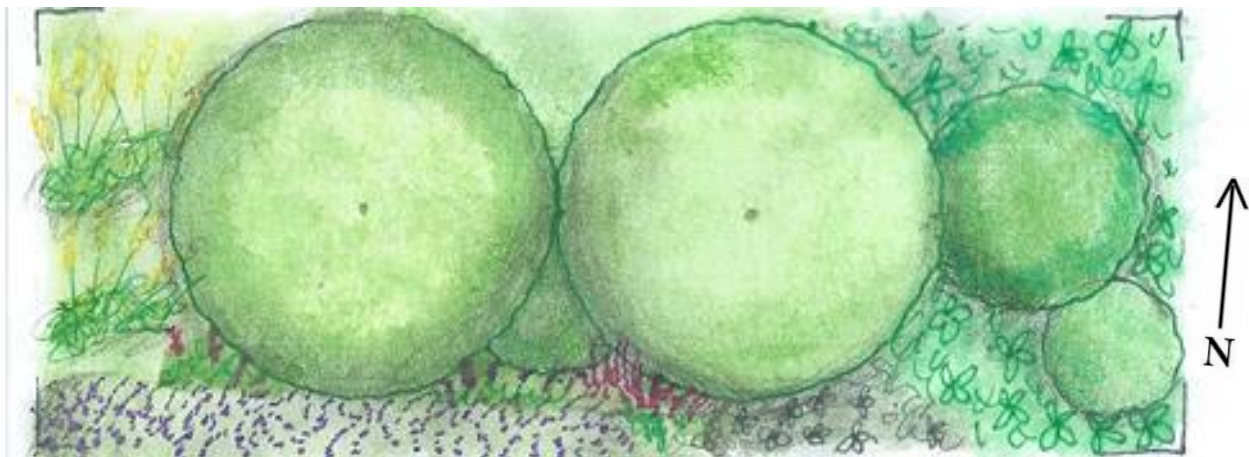
1. Syren
2. Fläder
3. Aronia
4. Olvon
5. Kungsljus
6. Kantnepeta
7. Revsuga
8. Anisört
9. Stäppsalsvia
10. Gulplister

Växterna är plockade ur växtlistan på s. 16-20. Se bildförteckning i referenslistan



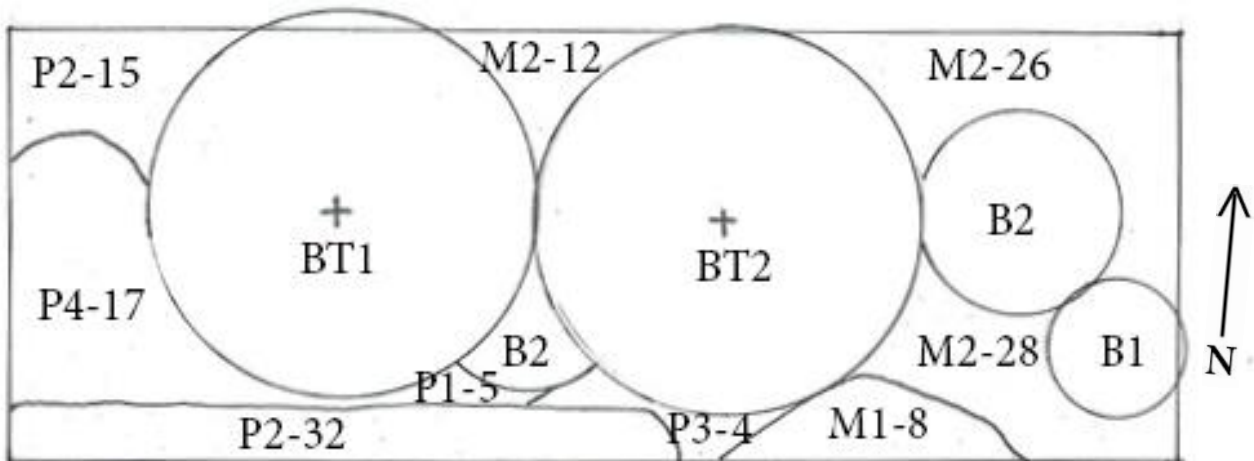
5:3 Illustrationsplan - Gestaltningskoncept

Gestaltningskonceptet består av ett förslag på en plantering med avsikt att gynna fågelliv och äldre personers livskvalitet. Konzeptet är en gestaltning av en plantering som kan appliceras på olika platser och ska fungera som en inspiration för dem som jobbar med gestaltning av utemiljöer för äldre med vårdbehov. Gestaltningskonceptet kan också vara till användning för andra som jobbar med gestaltning av andra gröna miljöer där fågelliv kan tillföra något till platsen. Här visas en illustrationsplan över gestaltningskonceptet. Vegetationen går från solälskande till skuggtåliga växter.



5:4 Planteringsplan & Växtlista

Då rabatten är liten har inga stora träd tillförts samt inga häckar. Dessa aspekter är också viktiga vid gestaltning för att gynna fågelliv (Aronsson & Stenvång, 2013). Finns det redan träd och annat buskage på platsen kan de vara bra att spara dessa då de ger bra skydd till fåglarna.



Henriksson, 2014

Skala 1:50



Buskträd

Bet.	Vetenskapligt namn	Svenskt namn	C/C	Kvalitet	Anmärkning
BT1	Sambucus nigra	Fläder	100 cm	Solitär 3x 100-125	Zon 4, H:3-5 m, sol-halvskugga, svart frukt, vita blommor
BT2	Syringa vulgaris	Syren	100 cm	Solitär 3x 100-125	Zon 6, H:3-5 m, sol-halvskugga, bruna frökapslar, lila blommor

Buskar

Bet.	Vetenskapligt namn	Svenskt namn	C/C	Kvalitet	Anmärkning
B1	Aronia melanocarpa	Svartaronia	50 cm	Busk co 3,5	Zon 6,H: 1,2-2 m, sol-halvskugga, svart frukt, vita blommor
B2	Viburnum x carlcephalum	Bollolvon	50 cm	Co 40-50	Zon 4, H: 1,5 m, vita blommor- Skogsolvon: zon6, H:2-4 m,skugga, röd frukt, vita blommor

Perenner

Bet.	Vetenskapligt namn	Svenskt namn	C/C	Anmärkning
P1	Agastache 'Blue Fortune'	Anisört	30 cm	Härdighet B, H:50-100 cm, sol, lila blommor, fröställningar
P2	Nepeta x faassenii	Kantnepeta	20 cm	Härdighet C, H:25-50 cm, sol, blå/lila blommor
P3	Salvia nemorosa	Stäppsalia	35 cm	Härdighet B, H: 25-50 cm, sol, lila blommor, vinterståndare
P4	Verbascum nigrum	Mörkt Kungsljus	40 cm	Härdighet B, H:50-100 cm, sol, gul/lila blommor

Marktäckare

Bet.	Vetenskapligt namn	Svenskt namn	C/C	Anmärkning
M1	Ajuga reptans	Revsuga	40 cm	Härdighet B, H:10-25 cm, sol-halvskugga, blå blommor
M2	Lamium galeobdolon	Gulplister	35 cm	Härdighet A, H: 10-25 cm, sol-skugga, gula blommor

* C/C= planteringsavstånd

*Bet.= beteckning för växten i planteringsplanen

Härdighet A: Perenn som kan odlas över hela landet. Övervintrar och utvecklas utan att speciella åtgärder vidtages.

Härdighet B: Perenn som kan odlas över hela landet. Kräver för god övervintring och utveckling en skyddad och dränerad växtplats.

Härdighet C: Perenn som kan odlas i stora delar av landet. Kräver för god övervintring och utveckling en skyddad och väl-dränerad växtplats. Hit hör även arter med sen blomning.

Härdighet D: Perenner som bara kan odlas i våra mest gynnade delar av landet. Ofta med stora krav på värme och dränering. Vinterskydd kan krävas.

Källa: Movium Plantarum- övervintring (Movium, 2014)

Del 6: Förslag

6:1 Förslagsbeskrivning

En tilltalande miljö inifrån

Utemiljöns användning beror på person och inställning men via god design och förståelse för människans olika behov kan en ökad användning av platsen stimuleras.

Att beskåda naturen inifrån byggnaden via fönstren kan ge god kontakt med naturen för vissa som gärna inte går ut, även om frisk luft och solljus är hälsofrämjande. Det är då viktigt att utemiljön ser tilltalande ut inifrån och genom vissa årstidaspekter kommer baksidan att ha attraktiva fragment året om.

Intervjuerna

Genom att sammanfatta intervjuerna har i största mån behoven som fanns hos de som intervjuades tillfredsställts, både hos de äldre personerna och hos personalen. Utemiljöns användning varierar mellan personer och deras behov. Med en god design av utemiljöer kring äldreboenden kan fler behov tillfredsställas hos de äldre människorna som bor där samt genom mer utevistelse bidra till ökad livskvalitet.

Gestaltningkonceptet

Gestaltningkonceptet är ett förslag på en plantering vars avsikt är att främja äldre personers livskvalitet samt att genom växtlighet locka småfåglar till platsen genom att tillfredsställa deras grundläggande behov.

En uteplats tillgänglig för alla

Utemiljön vid äldreboendet i Göteborg uppfyller i dagsläget redan några av de behoven som är av vikt i gestaltningkonceptet. Då uteplatsen är omringad av byggnader med endast en öppen sida ut mot en gräsmatta bidrar detta till känslan av en trygg miljö. Det medför också att uteplatsen kan beskådas från de lägenheter som ligger i anslutning.

Uteplatsen ligger i anslutning till lilla matsalen och har en dörr som de äldre själva kan öppna. Detta medför att platsen blir tillgänglig för alla och lätt att använda (Bengtsson & Grahn, 2014). Markmaterialen är dessutom betongplattor och asfalt som gör det lätt för de äldre att röra sig på platsen.

Uteplatsen är relativt öppen och kommer att behålla sin ursprungliga form. Skillnaden kommer i huvudsak att vara vegetationen i planteringen.

Grunden ligger i att designa efter användarens behov som i detta fall är en miljö där de äldre ska kunna vara så självständiga som möjligt och själva ska kunna välja när de vill gå ut.

Växter

De växter som har valts ut till gestaltningkonceptet innefattar växter för de olika skikt som är av betydelse för fåglarna. Det vill säga buskträd, buskar, perenner och marktäckare. Alla växterna bidrar med blomning och de flesta med frukt eller frön som gynnar småfåglarna. Viktigt är också att blommorna och bären går att avnjutas av de äldre personerna som vistas på platsen.

Aktivera genom sinnen

Genom syn, smak, och lukt kan växterna avnjutas och dessutom lockar de fåglar till platsen som ger liv till utemiljön. Så genom detta val av växter tillfredsställs fåglarnas och de äldre personernas behov.

Variation i växter ger variation i fåglar

Med hjälp av växtligheten som valts i rabatten vid uteplatsen skapas en artrik flora i de olika skikten. Dessa gynnar fågelliv (Aronsson & Stenvång, 2013) genom att erbjuda skydd och föda i form av bär, frön, insekter och andra smådjur. I anslutning till rabatten har ett fågelbord där de boende eller personal kan lägga ut fröer och nötter vintertid tillförts (se illustrationsplan 6:3, s.28). Även ett vattenbad som hjälper fåglarna med vatten att dricka och bada i och ett sandbad för fåglarnas hygien är utplacerat på förslagen plats.

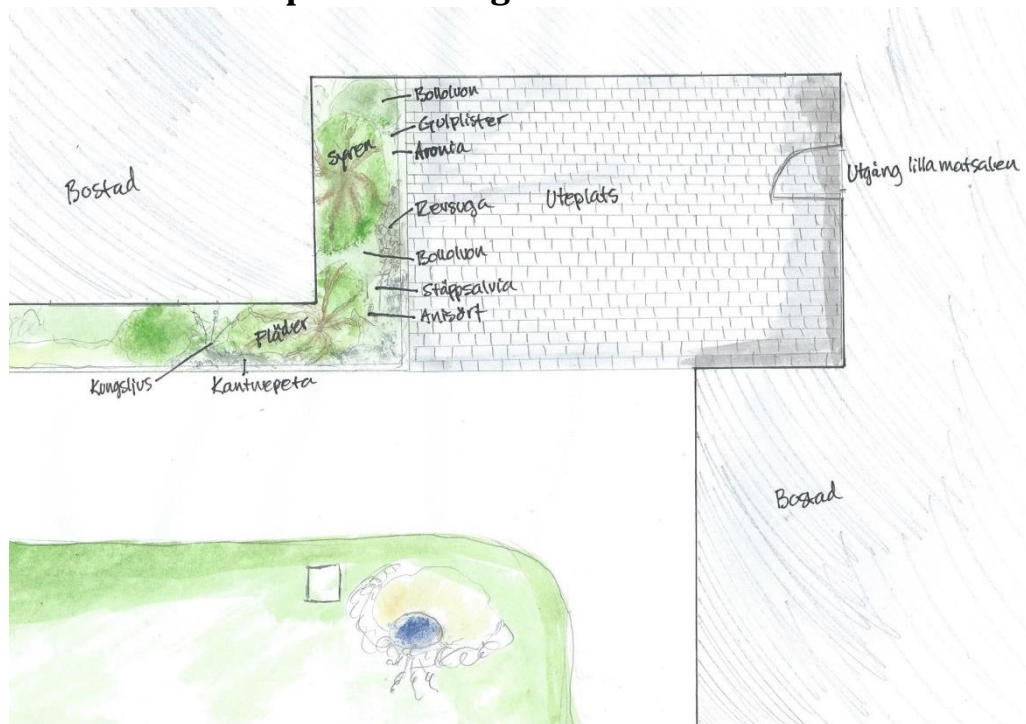
6:2 Förslag

Här nedan följer ett förslag på en plantering som är anpassad efter de förutsättningar och behov som äldreboendet i Göteborg har. Syftet är att liknande planteringar ska kunna appliceras på olika äldreboenden med samma behov, samt andra gröna miljöer där man vill gynna fågelliv.

Planteringen ska inspirera de äldre till att gå ut för att förbättra hälsan hos äldre personer med vårdbehov.

De växter som valts ut till rabatten är syren, fläder, olvon, aronia, stäppsalmia, revsuga, gulplister, kungsljus, anisört och kantnepeta. Då rabatten inte är ett förslag på något som ska anläggas i framtiden är bara en del av utemiljön illustrerad för att inspirera och visa på vilka val av växter som gynnar fåglar på ett eller annat sätt och samtidigt har ett mervärde för de äldre personerna som använder platsen.

6:3 Illustrationsplan- Förslag



Henriksson, 2014

Uteplatsens utformning är oförändrad men nytt växtmaterial för att lyfta platsen har tillförts.

I rabatten som syns uppe i vänstra hörnet har olika skikt av växter tillförts för att locka småfåglar till platsen som bidrar med stimulans och ökad livskvalitet för de äldre personerna som bor på platsen. I anslutning till den stenlagda uteplatsen finns en gräsyta. På denna gräsyta har ett fågelbord, ett fågelbad och ett sandbad tillförts. Fågelbordet och badet kan ses ifrån olika fönster i byggnaden och kan då iaktas året om. Träd har uteslutits ur denna design då ytan som bearbetas är liten och ligger nära fasaden.

6:4 Illustrationsbild



Henriksson, 2014

Illustrationsbilden visar på hur gestaltningskonceptet kan te sig på en specifik plats. Den visar på hur planteringen skulle kunna se ut om den applicerades på just detta äldreboende.

Buskträd

Syrenen och flädern utgör det högsta skiktet i rabatten och har båda rik blomning med väldoftande blommor. Fläderns blommor lockar till sig flugor och på hösten lockar de svarta bären till sig fåglar (se växtlista: *Buskar*). Koltrastar gör också gärna bon i fläderbuskar (Se *bilaga 1*). Frön från syrenens blommor ger fåglarna mat på hösten och vintern. Både syren- och fläderblommor är ätbara för människan även om flädern är den mest använda. Genom dessa växter kan de boende avnjuta buskarnas rikliga blomning och frukten från flädern och använda sig av sinnena känna, lukta, smaka.

Buskar

Andra skiktet består utav mindre buskar som aronia och olvon (se växtlista: *Buskar*). Bollolvon (*Viburnum x carlcephalum*) har valts till rabatten då den ger en fin blomning för trädgårdar och har en god doft (Stångbykatalogen, 2013-2014). Skogsolvon har bättre fruktsättning med röda bär som fåglarna föredrar (Armfelt Hansell, 1969). Både aronia och olvon har fruktsättning som gynnar fåglarna och fin höstfärg som pryder rabatten hösttid. Blomningen är också en viktig aspekt hos de båda. Aronians bär är rika på antioxidanter och c-vitamin. Då aroniabusken inte blir så hög, max 2 m, kan de äldre på äldreboendet ta nytta av bären som kan användas till sylt eller ätas direkt (Movium, 2014).

Perenner

Tredje skiktet består av olika perenner med blomställningar för att locka insekter, fåglar och fjärilar eller marktäckare för att ge skydd till fåglarna och gynna maskar i jorden (se växtlista: *perenner*). De blommande perennerna bidrar till variation och dynamik i rabatten med olika

form, färg och liv genom insekter och andra smådjur (Bengtsson & Grahn, 2014) som är gynnande för de äldre. Här växer stäppsalia, gulplister, kungsljus, anisört och kantnepeta. Stäppsalian, revsuga, kungsljuset och kantnepetans blommor lockar till sig bin till rabatten som pollinerar växterna, vilket i sin tur gynnar fåglar och människor med frukt och bär. Anisörten lockar till sig fjärilar vars larver är en omtyckt föda för fåglarna (se bilaga 1 och växtlista perenner). Dessutom har den en väldoftande blomma som gynnar människans sinne: lukta.

Marktäckare

Gulplister är en marktäckare som lockar bin med sina blommor och gynnar fågellivet på marken genom att ge ett marktäckande skikt. Revsuga är en annan marktäckare som lockar bin och humlor till platsen (Se växtlista: Marktäckare).

Genom en låg rabatt med buskar och perenner som är lätta att nå för de äldre, kan de njuta av rabatten på en annan nivå. Då äldre har svårare att röra sig och ofta har någon form av smärta i rygg och ben (Berleen, 2003) är det viktigt men en rabatt där växtmaterialet är nåbart för dem, men de låga perennerna har i huvudsyfte att ge marktäckning och skydd för fåglarna. De höga perennerna är lättare att avnjuta av de äldre med känseln och luktsinnet.

Diskussion

Resultatet av litteraturstudien kan kort sammanfattas så här:

Resultatet visar på att människan påverkas positivt av utevistelse och genom att locka fåglar till äldres närmiljö påverkas livskvaliteten positivt. Genom rätt växtmaterial och tillgång på föda året om lockas småfåglar till närmiljön. Växter som bidrar med föda och skydd för småfågeln är en viktig del i designprocessen. Med varierande växtmaterial i olika skikt och varierande arter lockas fler arter av fåglar till platsen. Växter som ger liv och rörelse till en plats är stimulerande för de äldre personerna som utnyttjar platsen.

I mitt arbete har jag begränsat mig genom att välja några av våra vanligaste trädgårdsfåglar. En vidare studie skulle kunna resultera i en fördjupning på dessa fåglar och deras behov samt utvidga faunan till fler av våra vanligaste fåglar.

Det har varit svårt att hitta information om hur just fåglar påverkar de äldre i linje med hur till exempel sällskapsdjur gör i äldrevårdssammanhang (Norling, 2002). Detta är därför ett rekommenderat område att titta vidare på i framtida undersökningar och försök.

Om målgruppen hade varit bredare och fokus kanske hade legat på människor i allmänhet och inte bara äldre personer, hade ämnet kunnat appliceras i fler miljöer där djuren kan tänkas ha en positiv inverkan. Detta är något man kan ta en närmare titt på i framtida studier, genom att undersöka i vilka miljöer djuren kan påverka människan positivt och i vilka miljöer som småfåglar kan bidra till ökad livskvalitet hos människor?

Jag valde att lägga mitt fokus på äldre människor då jag anser att människan i många fall blir understimulerad i hög ålder. Många saker blir svårare att genomföra (Berleen, 2003) och anses vara jobbiga. En av de sakerna kan vara att ta sig ut utomhus. Denna målgrupp är också de som står för den största andelen läkemedelsföreskrivningar i Sverige (Apotekens service, 2013). Men med en lockande och stimulerande design hoppas jag motverka detta. För vidare studier skulle man också kunna titta på andra aspekter som hade kunnat locka de äldre personerna ut i olika utemiljöer samt aspekter som främjar de som inte går ut men som kan ta del av utemiljön vid fönstren.

Rehabilitering och vård i utemiljöer ligger väldigt nära varandra i mångahänseenden. Många av de punkter som jag har tagit vara på i min design för äldre med vårdbehov går även att appliceras i en rehabiliterande miljö. Att hitta de avgörande skillnaderna i dessa skulle kunna förtydliga arbetet och understryka vad just äldre personer har för behov i en utemiljö.

Allt tyder på att äldre personer mår bra av småfåglar i utemiljön nära dem. Genom att ta hänsyn till fåglarnas behov bidrar utemiljön med många olika kvaliteter som påverkar de äldre positivt (Berleen, 2003, Norling, 2002, Bengtsson & Grahn, 2014, Hedblom m.fl. 2014). I min litteratur hittade jag även studier som bekräftar mina tankar kring att människan påverkas positivt av fåglar och i detta fall handlade studien om fågelsång (Hedblom & Gunnarsson, 2014). Jag fann även litteratur som stödjer att människan påverkas positivt av djur i allmänhet (Norling, 2002). Detta styrkte min hypotes om att det skulle vara hälsofrämjande att gynna småfåglar i en utemiljö kring ett äldreboende.

Litteraturstudien var den metod som var bäst lämpad för mitt arbete och skulle bidra med bäst information kring mitt valda ämne. Då välmående i många fall är en känsla kan det vara svårt att styrka hur en människas välmående påverkas av natur utan faktamässig litteratur. För att få mer vikt i arbete skulle man kanske ha intervjuat personer som jobbar mycket med just hälsa, trädgård och välmående samt inkludera fler intervjuer med olika äldreboenden. Genom att intervjua ett större antal personer hade resultatet av intervjustudien vägt tyngre och fler aspekter kanske hade legat till grund för designen.

De intervjuer som genomfördes i undersökande syfte för arbetet var menade som en gruppintervju, men väl på plats var det svårt att få ihop en grupp att intervjua.

Intervjustudien hade fungerat bättre om den hamnat senare i arbetsprocessen och om den varit mer strukturerad. Hur man styr upp en bra intervju är något jag tar med mig.

Avslutningsvis så hoppas jag att med detta arbete få möjligheten till att inspirera fler som jobbar med design av utemiljöer kring äldreboenden och andra utemiljöer att ta med fåglar som en aspekt i designen.

Referenser

- Alltombiodling. (2014-05-26). Kungsljus. <http://alltombiodling.se/bivaxter/bivaxter-kungsljus/> [2014-05-25].
- Alltombiodling. (2014-05-26). Kungsmynsta. <http://alltombiodling.se/bivaxter/bivaxter-kungsmynsta/> [2014-05-25].
- Alltombiodling. (2014-05-26). Lavendel. <http://alltombiodling.se/bivaxter/bivaxter-lavendel/> [2014-05-25].
- Alltombiodling. (2014-05-26). Lind. <http://alltombiodling.se/bivaxter/bivaxter-lind/> [2014-05-25].
- Apotekens service (2013-09-16). Läkemedelsförsäljningen i Sverige 2013 (version: januari - juni). Diagram 2:1 & diagram 3:1. <http://www.ehalsomyndigheten.se/Documents/statistik/L%C3%A4kemedelsf%C3%B6rs%C3%A4ljningen%20i%20Sverige%202013%20kv2.pdf> [2014-06-18]
- Aronsson, N. & Stenvång, E. (2013). *Fåglarnas trädgård*. Halmstad: Sveriges ornitologiska förening.
- Bengtsson, A., & Carlsson, G. (2013). *Outdoor environments at three nursing homes- qualitative interviews with residents and next of kin: Urban Forestry & Urban Greenery*. vol. 12. Issue 3. 2013.
- Bengtsson & Carlsson (2006). *Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Journal of Housing For the Elderly*. Vol. 19. Issue 3-4. 2006
- Bengtsson, A., & Grahn, P. (2014). *Natur och trädgård i ett vårdsammanhang*. Kapitel 12: Vårdmiljöns betydelse. Studentlitteratur
- Berleen, G. (2003). *Bättre hälsa hos äldre*. Stockholm: Statens offentliga utredningar 2003:41.
- Borås stad (2013-10-11) Vård- och omsorgsboende. <http://www.boras.se/kategoridor/familjochomsorg/familjochomsorg/aldreomsorg/aldreomsorg/bytabostad/vardochomsorgsboende.4.3d90c1d01255996ef3a80001317.html> [2014-06-18]
- Dybbro, T. & Gejl, L. (2006). *Vanliga fåglar i trädgården- arbetsbeskrivningar och tips*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.

Englund, R. (1993). Fruit removal in *Viburnum opulus* – copious seed predation and sporadic massive seed dispersal in a temperate shrub. *Oikos*, 67, 503–510.

Hansell, Ö. (1969). *Bärboken*. Stockholm: PA Nordstedt & Söners förlag.

Hedblom, M. & Gunnarsson, B. Sveriges lantbruksuniversitet (2014-05-19). Fågelsång ökar trivseln för unga stadsbor

<http://www.slu.se/sv/om-slu/fristaende-sidor/aktuellt/alla-nyheter/2014/5/fagelsang-okar-trivseln-for-unga-stadsbor/>

[2014-06-18]

Jonsson, L. (1992). *Fåglar i Europa – Med Nordafrika och Mellanöstern*. Stockholm: Wahlström och Widstrand.

Küller, R., Küller, M. (1994). *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*. (Rapportserie 1994:24). Stockholm: Byggeforskningsrådet.

Macke, S. & Nilsson, R. (2007). Hinder och möjligheter för att lindra smärta hos äldre personer – en empirisk studie (s.31-32)

Movium plantarum. (2014). *Aronia melanocarpa*.

<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=83&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Betula pendula*.

<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=104&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Crataegus laevigata*.

<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=240&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Lavandula angustifolia*.

<http://plantarum.slu.se/showperenn.aspx?plantid=1682&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Lythrum Salicaria*.

<http://plantarum.slu.se/showperenn.aspx?plantid=1800&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Magnolia stellata*.

<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=485&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Malus toringo* var. *Sargentii*.

<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=504&nav=plantdetails>

[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). *Origanum vulgare*.

<http://plantarum.slu.se/showperenn.aspx?plantid=1951&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Prunus spinosa.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=688&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Salvia officinalis.
<http://plantarum.slu.se/showperenn.aspx?plantid=2343&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Sambucus nigra.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=904&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Sorbus acuparia.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=926&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Sorbus intermedia.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=940&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Syringa vulgaris.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=1010&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Taxus baccata.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=1021&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Movium plantarum. (2014). Viburnum opulus.
<http://plantarum.slu.se/showplant.aspx?plantid=1117&nav=plantdetails>
[2014-05-27].

Naef-Daenzer, L., Naef-Daenzer, B. & Nager, R.G. (2000). Prey selection and foraging performance of breeding great tits *Parus major* in relation to food availability. *Journal of Avian Biology*, 31, 206–214.

Naturhistoriska riksmuseet (2010-02-22) Den virtuella floran-Syren.
<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/olea/syrin/syrivul.html>
[2014-06-18].

Naturhistoriska riksmuseet. (2013-07-09). Fågelholkar.
<http://www.nrm.se/faktaomnaturenochrymden/djur/faglar/fagelholkar.1086.html>
[2014-05-26].

Norling I. (2002). *Djur i vården*. Göteborgs Universitet, Avdelningen för Geriatrik, Sektionen för Vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Svensson, L., Mullarney, K. & Zetterström, D. (2009). *Fågelguiden-Europas och medelhavsområdets fåglar i fält*. 2. Uppl. Stockholm: Bonniers fakta.

Ulrich, R.S. 2001. *Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes*, in: Dilani, A., (Eds.), *Design & Health*, Svensk Byggtjänst, Stockholm. ss 49-59.

Widèn, B. & Widèn, M. (2008). *Botanik: Systematik, evolution, mångfald*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska terapihundsinstitutet (2014-06-18). Forskning
http://svenskaterapihundsinstitutet.se/?page_id=20
[2014-06-18].

Sveriges Ornitologiska Förening. (2013-12-02). SOF:s fågelkalender – 2 december.
<http://www.sofnet.org/sof/nyheter/2013/sofs-fagelkalender-2-december/>
[2014-05-25].

SVT nyheter regionalt (2014-01-13) ”Där de äldre själva får välja”
<http://www.svt.se/nyheter/regionalt/sydnytt/dar-de-aldre-sjalva-far-valja>
[2014-06-18].

Stångby Plantskola. (2013-2014). Stångbykatalogen.

Ungfakta. (2014-05-26). Fågelholkar.
<http://www.ungafakta.se/pyssel/skapa/fagelholk/>
[2014-05-26].

Vasa.abo.fi (2014-06-18). Våra vanligaste trädgårdsfåglar.
<http://www.vasa.abo.fi/users/rstrandv/sm%C3%A5f%C3%A5glar2.htm>
[2014-06-18].

Ölandsplantskola (2014). *Trädgårdsglädje* (2014:1).

Illustrationer:

Henriksson, H. 2014- Illustrationer ritade av författaren

Fotografier:

Henriksson, H. 2014- fotografier på Äldreboendet i Göteborg tagna av författaren

Bildförteckning:

Bild 1: The Royal Botanic Garden Edinburgh. *Syringa vulgaris* L. 'Capitaine Baltet'.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11616/ OPENUP ACCESSIONS RBGE UK 19651654.html?start=36&query=syringa+vulgaris&startPage=25&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 2: Avramakis, M. (2007-06-04). *Sambucus nigra*.

http://www.europeana.eu/portal/record/2023901/content_590f56da_2b95_4991_affd_9e77fbcde5cd.html?start=14&query=sambucus+nigra&startPage=1&rows=24

[2014-06-18]

Bild 3: Department of Life Science, University of Trieste (2009-08-10). *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11628/ FOTO AM UNITS ITALY 61051.html?start=12&query=aronia+melanocarpa&startPage=1&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 4: The Royal Botanic Garden Edinburgh. *Viburnum opulus* L. ssp. *Opulus*.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11616/ OPENUP ACCESSIONS RBGE UK 19832636.html?start=1&query=viburnum+opulus&startPage=1&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 5: Department of Life Science, University of Trieste (2005-08-01). *Verbascum nigrum* L.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11628/ FOTO AM UNITS ITALY 18596.html?start=23&query=verbascum+nigrum&startPage=1&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 6: Department of Life Science, University of Trieste (2011-06-17). *Nepeta x faassenii* hort. 'Walker's Low'.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11628/ FOTO AM UNITS ITALY 88137.html?start=5&query=nepeta+X+faassenii&startPage=1&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 7: Department of Life Science, University of Trieste (2005-03-28). *Ajuga reptans* L.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11628/ FOTO AM UNITS ITALY 10369.html?start=50&query=ajuga+reptans&startPage=49&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 8: The Royal Botanic Garden Edinburgh. Agastache 'Blackadder'.

<http://www.europeana.eu/portal/record/11616/ OPENUP ACCESSIONS RBGE UK 20120292.html?start=25&query=Agastache&startPage=25&rows=24>

[2014-06-18]

Bild 9: Department of Life Science, University of Trieste (2011-06-17). *Salvia nemorosa* L. 'Ostfriesland'.

http://www.europeana.eu/portal/record/11628/FOTO_AM_UNITS_ITALY_87995.html?start=32&query=salvia+nemorosa&startPage=25&rows=24

[2014-06-18]

Bild 10: Department of Life Science, University of Trieste (2003-05-25). *Lamium galeobdolon* (L.) L. subsp. *flavidum* (F. Herm.) A. Löve & D. Löve.

http://www.europeana.eu/portal/record/11628/FOTO_AM_UNITS_ITALY_131.html?start=14&query=Lamium+galeobdolon&startPage=1&rows=24

[2014-06-18]



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Bilaga 1: Några vanliga trädgårdsfåglar

Växter för att gynna fågelliv vid utemiljöer i äldrevårdssammanhang
-Plants that benefit bird life in elderly care outdoor environments

Hanna Henriksson



Henriksson, 2014

Självständigt arbete • 15 hp
Trädgårdsingenjör:design - kandidatprogram
Alnarp 2014

Några vanliga trädgårdsfåglar

Blåmes *Parus caeruleus*

Blåmesen är en vanlig trädgårdsfågel som tydligt känns igen på sin blågula fjäderdräkt. Den är vanlig vid fågelbordet där den äter nötter, bröd, talg och oljerika frön som solrosfrön och hampافرön (Dybbro & Gejl, 2006).

Blåmes är en stannfågel som övervintrar i Sverige och som letar föda i trädgårdarna året om. Under vintertid får den mestadels sin föda från fågelbord eller annan mat som människan lagt ut till den. Den äter även frön från bland annat rönnbär och björk. Under vintern letar den insekter, insektspuppor och larver i bladvassen (Dybbro & Gejl, 2006, Jonsson, 1992). Under sommartid är dess huvudsakliga föda insekter och andra smådjur som spindlar, fjärilslarver, bladlöss och puppor. Näring och insektslarver kan den också hitta i spetsar av tunna björkkvistar (Aronsson & Stenvång, 2013, Dybbro & Gejl, 2006).

Blåmesen är en hålbbyggare som gärna häckar i lövskog, blandskog, trädgårdar och i fågelholkar (Dybbro & Gejl, 2006, Jonsson, 1992). En blåmes kan klara sig med ett mindre bo och behöver en öppning som är mellan 28-33 mm (Ungfakta: fågelholkar, Naturhistoriska riksmuseet).

Talgoxe *Parus major*

Talgoxen är den vanligaste trädgårdsfågeln i Sverige och är uppskattad på fågelbordet och i fågelholkarna. Talgoxens föda består av insekter och andra smådjur, samt frön och nötter. Den föredrar bland annat solrosfrön och jordnötter. Om du är flitig med att fylla på fågelbordet med mat och ser till att det finns tillgängligt hela vintern stannar talgoxen i trädgården (Dybbro & Gejl, 2006).

Talgoxen är något större än blåmesen och behöver ett hål i holken som är större än 30 mm (Ungfakta, fågelholkar, Naturhistoriska riksmuseet). För talgoxens ungar är insekter den huvudsakliga födan under tillväxten, framför allt spindlar och larver (Naef-Daenzer, Naef-Daenzer & Nager, 2003).

Koltrast *Turdus merula*

Koltrasten är vanligast i södra Sverige och är Sveriges nationalfågel. Sången är väl igenkänd av många och den sjunger från sen vinter till långt in på sommaren. Även den är en vanlig fågel i trädgården där den ofta leta föda på marken i buskar och gräs. Huvudföda består av animalisk kost så som sniglar, maskar, skalbaggar, myror och spindlar. Men den äter även frön, bär och frukt. Vintertid föredrar koltrasten rönnbär och fallfrukt av äpplen. Även den äter mat som människan lagt ut i form av hackade solrosfrön, russin och hirs (Dybbro & Gejl, 2006).

Gråsparv *Passer domesticus*

Är i dagsläget näst intill beroende av människan. Den har mer än någon annan lärt sig att leva nära människan och äter allt från bröd till frön och insekter (Dybbro & Gejl, 2006, Jonsson, 1992). Den föredrar solrosfrön, hampافرön och vete (Aronsson & Stenvång 2013). Gråsparven är en stannfågel (Svensson, Mullarney & Zetterström, 2009) och är en stamgäst på fågelbordet året om (Dybbro & Gejl, 2006).

Gråsparven är en flockfågel som söker föda året om i flock. De häckar i kolonier på skyddade platser så som i holkar, murhålur eller under tegelpannor, men de bygger också egna bon av

gräs i täta buskar (Dybbro & Gejl, 2006, Jonsson, 1992). Gråsparven gillar också sandbad där den kan tvätta sin fjäderskrud i sanden och rengöra den från smuts och ohyra (Dybbro & Gejl, 2006).

Pilfink *Passer montanus*

Pilfinken förväxlas ofta med gråsparven, men är inte lika beroende av människan som gråsparven är. Pilfinken ses ofta i villaträdgårdar och större parker. Den söker föda i flock och då gärna tillsammans med gråsparvarna. Även pilfinken är en stannfågel (Svensson, Mullarney & Zetterström, 2009) och en vanlig gäst på fågelbordet (Dybbro & Gejl, 2006). Pilfinkens huvudföda är insekter och andra smådjur, den livnär sig också på gräsfrön. Den häckar gärna i holkar där den får slåss om boplatsen med mesarna. Pilfinken förekommer i södra- och mellersta Sverige men är på spridning längs norrlandskusten (Dybbro & Gejl, 2006).

Referenser

Aronsson, N. & Stenvång, E. (2013). *Fåglarnas trädgård*. Halmstad: Sveriges ornitologiska förening.

Dybbro, T. & Gejl, L. (2006). *Vanliga fåglar i trädgården- arbetsbeskrivningar och tips*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.

Jonsson, L. (1992). Fåglar i Europa – Med Nordafrika och Mellanöstern. Stockholm: Wahlström och Widstrand.

Naef-Daenzer, L., Naef-Daenzer, B. & Nager, R.G. (2000). Prey selection and foraging performance of breeding great tits *Parus major* in relation to food availability. *Journal of Avian Biology*, 31, 206–214.

Naturhistoriska riksmuséet. (2013-07-09). Fågelholkar.

<http://www.nrm.se/faktaomnaturenochrymden/djur/faglar/fagelholkar.1086.html>
[2014-05-26].

Ungfakta. (2014-05-26). Fågelholkar.

<http://www.ungafakta.se/pyssel/skapa/fagelholk/>
[2014-05-26].

Svensson, L., Mullarney, K. & Zetterström, D. (2009). *Fågelguiden-Europas och medelhavsområdets fåglar i fält*. 2. Uppl. Stockholm: Bonniers fakta.