



Den behovsanpassade trädgården

– hur man går till väga för att gestalta en tillgängligare trädgård

A garden for different needs - how to create an accessible garden

Marie Rydén Tomasson

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Trädgårdsingenjör, design-kandidatprogram

Alnarp 2021



Den behovsanpassade trädgården – hur man går till väga för att gestalta en tillgängligare trädgård

A garden for different needs - how to create an accessible garden

Marie Rydén Tomasson

Handledare: Mona Wembling, SLU Alnarp, institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Examinator: Anna Bengtsson, SLU Alnarp, institution för människa och samhälle

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0847

Program/utbildning: Trädgårdsingenjör: design - kandidatprogram

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2021

Omslagsbild: Marie Rydén Tomasson

Nyckelord: Accessible garden, Tillgänglighet, Behovsanpassning, Raised garden bed, upphöjda bäddar, odlingskärl, anpassade markmaterial, Adapted ground material

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammanfattning

Många äldre bor kvar i sin villa hela livet men med ålder eller sjukdom kommer ofta mer problem med kroppen såsom minskad ork och möjlighet att utföra vissa rörelser. Detta kan leda fram till svårigheter att både använda och sköta den egna trädgården.

Genom den litteraturstudie som genomfört framgår det att genom att anpassa trädgårdsmiljön med väl planerade gångar, upphöjda odlingsbäddar och väl planerad komposition kan skötseln i trädgården minska, möjligheten till att känna sig effektiv och välmående i trädgården ökar samt ger möjlighet till en ökad självständighet.

Två tillgänglighetsanpassade platser undersöktes närmare och när platserna jämfördes mot litteraturens lösningar gick det att se stora likheter i utformningen.

Som en slutlig del av detta arbete gjordes ett gestaltungsförslag på en villaträdgård där fokus i gestaltningen var att göra miljön så tillgänglig och välanpassad som möjligt för att skötsel och användning av trädgården skulle bli så optimal som möjligt för de boendes önskemål och behov.

Syftet och målet med detta arbete var att samla kunskap om tillgänglighet för att på så sätt få ytterligare ett verktyg till hjälp för att utforma väl anpassade gestaltningar i och för framtiden.

Nyckelord: Tillgänglighet, Behovsanpassning, upphöjda odlingsbäddar, odlingskärl, anpassade markmaterial.

Abstract

Many people continue to live in their own detached house with a garden even when they are getting old. However, with age often comes more problems with the body like less energy level and more trouble with certain movements. This may cause problems with managing a garden.

The literature study showed that if the garden is better adapted with help of a well-planned garden system with good level materials, raised garden beds and with strategic chosen composition of plants this will contribute to lower management and lead to the ability to feel more efficient and thereby more satisfied.

Two accessible places were examined more closely and when these places were compared to the solutions in the literature, there were big similarities in the strategy of the design.

The last piece of this project was to present a design proposition for a garden with focus on accessibility. The goal was to do the chosen garden as accessible and well planned as possible to match the residents wishes and needs.

The purpose and goal for this work was to gather knowledge of accessibility and by doing that get access to yet another tool for future design projects.

Keywords: Accessible garden, raised garden bed, Adapted ground material

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
1.1. Bakgrund	9
1.2. Syfte och mål.....	10
1.3. Frågeställningar.....	10
2. Metod och avgränsning	11
3. Vägledning för utformning av tillgängliga miljöer	14
3.1. Människans upplevelse av sin närmiljö.....	14
3.2. Begränsad av rörelsehinder	16
3.3. Så här gör du en trädgård mer tillgänglig.....	16
3.3.1. Markbeläggningar och gångar	17
3.3.2. Några exempel på markbeläggning.....	19
3.3.3. Planteringsbäddar.....	23
3.3.4. Klimat och temperatur.....	27
3.3.5. Sittplatser i trädgården.....	28
3.3.6. Gräsmattan och dess alternativ	28
3.3.7. Val av växter	29
3.3.8. Bevattning	32
3.3.9. Vattenelement i trädgården	32
4. Studie av två tillgänglighetsanpassade miljöer	33
4.1. Hälsoträdgården i Kristianstad – en mötesplats över både kult-, behov- och generationsgränser.	33
4.1.1. Intervju med Tivoliparkens trädgårdsmästaren	35
4.2. Sinnenas trädgård, Sabbatsbergs äldreboende, Stockholm – en säker och trygg trädgård med upplevelser för alla sinnen.	36
4.3. Likheter och skillnader mellan de båda platsernas utformning	37
5. Gestaltningförslag för en villaträdgård	38
5.1. Undersökning av platsen	38
5.1.1. En närmare platsanalys	40
5.1.2. Intervju med Rolf och Harriett	42

5.1.3.	Vilka delar vill jag ska vara med?	43
5.2.	Presentation av förslaget.....	43
5.2.1.	De upphöjda blomsterplanteringarna.....	46
6.	Diskussion.....	49
	Referenser.....	51
	Tack	53
	Bilaga 1.....	54
	Bilaga 2.....	55

1. Inledning

Idén till detta arbete väcktes när jag fick förfrågan från mina svärföräldrar om att hjälpa dem att förändra sin trädgård nu när de blivit lite äldre. De upplever att det nu blivit ännu viktigare att trädgården blir så lättskött som möjligt då ju äldre de blir får lite mindre ork och lite fler krämpor. Jag insåg då att jag inte hade så mycket kunskap om just hur man på bästa sätt gör en trädgård utifrån detta perspektiv.

Med detta arbete är tanken att ta fram ett gestaltungsförslag för denna trädgård där jag använder den kunskap jag sökt mig fram till under arbetets gång. I den första delen av arbetet samlar jag all den insamlade informationen för att sedan i andra delen av arbetet presentera gestaltungsförslaget och den process som finns i arbetet med att ta fram detta förslag.

1.1. Bakgrund

En stor grupp äldre väljer att bo kvar i sin villa hela livet. Behovsanpassning av bostäder är något som görs idag bland annat för att de boende ska få en mer tillgänglig miljö och fler ska kunna bo kvar så länge som möjligt när de blir äldre även då de får svårare att röra sig eller utföra vissa rörelser (Socialstyrelsen 2016).

År 2019 var det 522 150 män och kvinnor i åldern 70–79 som bodde i småhus som de själva ägde. Vilket motsvarar 52,8% av alla i denna ålderskategori. I ålderskategorin 80+ är motsvarande siffror 36,9% (statistikbyrån SCB 2021). Det är alltså många äldre som bor kvar i villa långt upp i åldrarna.

Trädgården är en miljö som vi både kan påverka och förändra. Genom daglig kontakt med den nära naturen väcks även förståelsen för det större sammanhanget, vår gemensamma natur (Persson 1986: 7). Att vistas utomhus är bra för hälsan genom att du utsätts för solljus, luft och olika temperaturer. Själva utemiljön i sig ger positiva effekter och ökar möjligheten till fysisk aktivitet. Aktiviteter utomhus kan minska risken att dö i vissa cancerformer samt förebygger stroke och hjärt- och kärlsjukdomar samtidigt som risken för benskörhet minskar (Bengtsson 2003: 10).

Människan mår bäst i en miljö där de känner att de fungerar effektivt (Jernberg 2001: 23). Genom att behovsanpassa trädgården kan man göra denna miljö mer tillgänglig för de boende vilket ökar möjligheten att vistas i den egna trädgården. Möjligheten till mer självständighet ökar också då de boende kan utföra mer trädgårdsarbete på egen hand.

På socialstyrelsens termbank kan man läsa följande beskrivning av en funktionsnedsättning:

”Definition: nedsättning av fysisk, psykisk och intellektuell funktionsförmåga. Detta kan uppstå vid både sjukdom, andra tillstånd och skada. Dessa tillstånd kan vara medfödda, övergående eller bestående. Det är sedan de begränsningar som funktionsnedsättningen kan innebära som utgör funktionshindret” (Socialstyrelsen 2021).

1.2. Syfte och mål

Syftet med detta arbete är att undersöka och inhämta information om hur man kan utforma en villaträdgård på ett sådant sätt att trädgården blir mer tillgänglig för de boende både att vistas i men även att själva kunna utföra en så stor del som möjligt av trädgårdsarbetet och på så sätt bli mer självständiga.

Målet är sedan även att ta fram ett gestaltungsförslag med lösningar på hur man kan behovsanpassa en privat villaträdgård där de boende har en begränsad rörlighet för att på det sättet öka den boendes möjlighet till självständighet.

1.3. Frågeställningar

Hur ska en villaträdgård designas avseende behovsanpassning vid begränsad rörlighet för att öka den boendes självständighet?

Hur kan man anpassa växtbäddarna till innehåll och utformning så att möjligheten förbättras att klara av mer av trädgårdens skötsel på egen hand vid begränsad rörlighet?

2. Metod och avgränsning

Detta arbete består av tre olika delar. En litteraturstudie, en studie av två platser och ett gestaltungsförslag. Arbetet börjar med en litteraturstudie i ämnet tillgängliga, behovsanpassade miljöer för att ta fram information hur en behovsanpassad trädgård för personer med nedsatt rörelseförmåga utformas på ett bra sätt.

För att förankra litteraturstudien med vår verkliga miljö studeras två olika platser med fokus på tillgänglighet. Platserna väljs ut med kriterierna; behovsanpassning, tillgänglighet och att platserna ska vara trädgårdslika eller ha funktioner som kan tillämpas i en trädgårdsmiljö. De två platser som väljs ut är Hälsoträdgården i Kristianstad och Sinnenas trädgård, Sabbatsbergs äldreboende, Stockholm.

Litteraturstudien och studien av de två tillgänglighetsanpassade miljöerna mynnar sedan ut i ett gestaltungsförslag av en villaträdgård där förslaget på olika tillgänglighetsanpassningar testas för att ytterligare sätta litteraturstudien i ett verkligt perspektiv.

Litteraturstudie: Källorna till litteraturstudien består främst av böcker, annan litteratur och hemsidor. Litteratur har hittats genom sökning i Primo, Google och Google scholar. En del källor har hittats genom att de står angivna som rekommenderad fortsatt läsning i slutet av litteratur inom ämnet. På grund av vissa svårigheter att hitta litteratur i ämne behovsanpassning av trädgårdar utvidgas sökningen till att även innefatta litteratur om tillgänglighet i offentliga miljöer samt lite allmänt om hur människan upplever sin närmiljö.

Något som mycket litteratur tar upp och även har som huvudfokus angående vård och hälsa i den gröna miljön är det psykologiska perspektivet. Men i detta arbete ligger fokus istället på hur man praktiskt utformar en trädgård så att den blir så tillgänglig som möjligt i avseende både skötsel och användning. Fokus ligger på funktionsnedsättning på grund av nedsatt rörelseförmåga.

Boken *Möjligheternas trädgård, en trädgård för alla* (Sandberg, red, 1999), är en av de källor som tydligt tar upp just utformning av en trädgård efter olika behov. Boken har tagits fram med människan i fokus. Många författare som skriver om anpassade

trädgårdsmiljöer hänvisar till just denna källa som rekommenderad litteratur. Mycket information i detta arbete är därför hämtad från den boken.

Avgränsning: Arbetet kommer i huvudsak inte handla om anpassning för rullstolsburna men en del anpassningar för den som sitter i rullstol passar även andra rörelsehinder och kan i så fall tas upp i samband med det. Arbetet kommer inte heller fokusera på funktionsnedsättning i form av nedsatt hörsel och nedsatt syn.

Platsstudie: Valet av platsen; hälsoträdgården i Kristianstad görs efter tips från Mona Wembling och Fredrik Tauchnitz som båda anser att detta är en lämplig plats att besöka för att studera ämnet. Men även på grund av dess geografiska belägenhet då det är en plats som är lätt att besöka och ligger nära hemorten samt tidigare erfarenhet och kunskap från platsen. Ett studiebesök görs på platsen.

Valet av platsen; Sinnenas trädgård, Sabbatsbergs äldreboende, Stockholm görs genom att detta är en plats som dyker upp vid litteraturstudien och som uppfyller kriterierna behovsanpassning, tillgänglighet och trädgårdslik miljö. Denna plats studeras enbart genom en litteraturstudie som sedan sammanfattas till de viktigaste delarna med fokus på behovsanpassning, tillgänglighet och upplevelsen som trädgårdsmiljö.

Vid studiebesöket i Hälsoträdgården i Kristianstad studeras lösningar på upphöjda växtbäddar och markmaterial. Platsen studeras genom att observera, mäta storlekar på bäddar och gångar, studera informationsskyltar på platsen och innehåll i växtbäddarna. Ett antal frågor mejlas även till hälsoträdgårdens trädgårdsmästare som ansvarar för skötseln av platsen, för att få fördjupad kunskap om de material och växtbäddar som utgör en stomme i hälsoträdgården.

Markmaterial studeras även i andra tillgänglighetsanpassade miljöer i staden och presenteras i form av fotografier under respektive markmaterial i litteraturstudien. Ingen närmare studie än observation och fotografering görs under en vandring genom Kristianstad. De platser som väljs ut för denna studie av markmaterial har som syfte att insamla fotografier som ett komplement till litteraturstudien.

Gestaltningförslag: Den utvalda villaträdgården för gestaltningförslaget är den trädgård som från början gav upphov till det här arbetets frågeställning, svärföräldrarnas villaträdgård, och det är därför just denna trädgård valts ut. De boende är i 70 års åldern och börjar få problem med kroppen som försvårar trädgårdens skötsel. Detta gjorde denna trädgård till ett lämpligt objekt för gestaltningförslaget.

Innan gestaltningen utformas mäts tomten upp på plats. Med hjälp av måttband, papper och penna mäts alla byggnader, träd, buskar och andra fasta element in och måtten noteras för att sedan ritas in digitalt i en karta.

Platsen analyseras avseende ståndortsförhållanden och funktioner idag genom att studera hur vindarna, solen och skuggor rör sig på tomten. På platsen observeras även hur tomten används idag, hur de boende rör sig på tomten, vilka sittplatser som finns, vilken jordmån som dominerar. Rörelsemönstret ritas in i en karta som underlag för bedömning i hur gångsystemet i trädgården ska utformas. Jordartskartan från SGU studeras som stöd för bedömning av platsens jordmån.

Kartdata från lantmäterier och Google maps använd sedan som stöd för att bearbeta informationen om hur skuggor rör sig på tomten över dagen. Informationen sammanfattas i två kartbilder som visar skuggorna på morgonen och på eftermiddagen under sommaren. Genom observationer på platsen markeras även de varmaste och kallaste platserna på tomten ut och presenteras i en karta. Informationen ligger sedan till grund för att besluta var sittplatser ska placeras för att uppnå en sittplats i skugga och en sittplats i sol.

De boende intervjuas angående önskemål och behov i trädgården.

Ett antal punkter väljs ut som fokus i hur gestaltningen ska utformas. Punkterna bygger på information från litteraturstudien och de boendes önskemål och behov.

Gestaltningen tas fram och presenteras i form av en illustrationsplan samt en detaljplan över planteringsbäddarna i planen.

Växtkomposition tas enbart ytligt tas upp då detta är ett väldigt stort ämne. De växter som väljs ut för kompositionen bygger på tidigare förvärvad kunskap och anpassas efter de kriterier som framkommer i litteraturstudien samt de ståndortsförhållanden som råder på platsen.

Avgränsning: Gestaltningförslaget avgränsas på grund av den begränsade tiden så att de delar som är väl tillgängliga idag, eller med enklare medel kan bli, inte ingår i förslaget.

3. Vägledning för utformning av tillgängliga miljöer

3.1. Människans upplevelse av sin närmiljö

Forskning har visat att vår hälsa och livskvalitet påverkas positivt av att vistas i naturen och i trädgården. Även att uppleva grönskan genom ett fönster ger en positiv inverkan (Jernberg 2001: 9).

Tillgänglighet handlar inte bara om den fysiska miljön utan även om hur man upplever en plats. En plats som känns otrygg kommer därför inte upplevas som tillgänglig (Persson, 2003, sid 13). För äldre och funktionshindrade kan även otrygghet vara ett hinder för att vistas i en utemiljö. Därför är det viktigt att tänka på hur utemiljön utformas samtidigt som miljön behöver vara tillräckligt intressant för att man ska vilja vistas i den (Bengtsson 2003: 12).

En miljö är definierad av både dess innehåll och hur detta innehåll är organiserat. Människan vill förstå sin omgivning men även utforska den. Människan läser snabbt av de miljöer de befinner sig i och drar slutsatser om platsen. En miljö som är tydlig och väl organiserad är därför lättare att förstå medan komplexa miljöer ger möjligheten att utforska platsen (Kaplan et al 1998: 10, 13).

En plats kan göras lättare att förstå genom att använda sig av upprepningar eller begränsningar i texturer, teman eller element. Men en plats behöver inte vara lätt att läsa av på bekostnad av att vara intressant att utforska. Människans behov av att utforska kan till exempel inkorporeras genom att ha en svängd gång istället för en rak. En delvis dold vy ger lusten att upptäcka. En helt dold vy kan däremot ge upphov till obehag över det okända (Kaplan et al 1998: 14–16, 39).

Landskapsarkitekten Patrik Grahn har identifierat åtta olika karaktärer för vad olika människor uppskattar i en miljö. Ju fler karaktärer ett område har desto mer populärt blir området (Grahn 2010). Till dessa punkter kopplas sedan även de ord Kaplan et al (1998) skriver om i ”With people in mind, Design and management of everyday nature” gällande människans upplevelse av naturen och sin omgivning:

1. Rofylld: en lugn miljö med naturens ljud och avsaknaden av störande element och ljud (Grahn 2010: 65). En miljö för återhämtning som låter ögat fokusera på saker utan att det krävs någon ansträngning men miljön är fortfarande intressant och inbjudande. Genom att använda sig av material som flyter samman med miljön blir miljön mer fri från distraktion och kan på så sätt låta hjärnan få större återhämtning (Kaplan et al. 1998: 74–75).

Ett träd utanför fönstret kan ge återhämtning genom att sinnet fylls av en upplevelse som inte kräver någon aktiv uppmärksamhet. Trädets årstidsväxlingar, djurlivet och rörelserna i löven ger en symbol för både det förflutna och för framtiden. Även en damm eller en skogsdunge kan ge sinnet en plats att vandra på och få en paus. Sådana vyer har visat sig ge positiva hälsoeffekter (Kaplan et al 1998: 77).

2. Natur: En känsla av den vilda och opåverkade naturen och vegetationen där växtligheten ser ut att ha spridit sig naturligt (Grahn 2010: 65). Vad som är att betrakta som en intressant miljö för äldre skiljer sig inte så mycket från vad människor i allmänhet upplever som intressant. Äldre personer är ofta intresserade av promenader även i de fall de använder rullstol. Många vill få möjlighet att röra sig, få frisk luft och uppleva växtlighet. Men det är även viktigt att höra vindens susande och fåglarnas sång (Bengtsson 2003: 12).
3. Artrik: En miljö med stor mångfald av växter och djur. Detta ger upphov till många olika sinnesintryck av färger, former och beteenden (Grahn 2010: 65).
4. Rymd: En omfångsrik plats som ger känslan av att omsluta dig. Som exempel en ljus öppen skog med högväxta träd där taket utgörs av trädens kronor (Grahn 2010: 65).
5. Öppning: En plats med utblick. En plats som inbjuder till att slå sig ner (Grahn 2010: 65). Genom att dela upp en större yta i mindre delar och ha ingångar eller symboliska trösklar mellan de olika delarna hjälper det hjärnan att orientera sig över ytan samtidigt som ingångarna låter dig se in i nästa rum innan du når dit. En ingång uppmuntrar till paus och eftertanke men den uppmuntrar även till utforskning av det som finns i nästa rum (Kaplan et al, 1998, s81). En vy kan göras mer intressant genom att använda sig av fokuspunkter. Dessa guidar blicken i en viss riktning. Fokuspunkten är något som sticker ut och en kontrast till övriga delar av vyn och därför fångar din uppmärksamhet (Kaplan et al 1998: 103–104).
6. Skydd: En plats som ger skydd från omgivningens ljud och aktiviteter. En ostörd plats för lugn, ro och möjlighet att bara vara sig själv (Grahn 2010:

65). Omslutning eller inhägnad av ett mindre område såsom till exempel en berså kan ge en känsla av trygghet. En omslutning kan göras på enkla sätt genom att använda sig av några buskar eller träd. Men även en häck in mot granntomten är en omslutning. En stig kan göras omsluten genom att plantera en rad med träd eller buskar längst med stigen. Ibland räcker det att plantera ett par träd på en öppen yta för att träden ska ge känslan av omslutning (Kaplan et al 1998: 119–120).

7. Social: En miljö att umgås tillsammans på, en mötesplats för fest och nöje (Grahm 2010: 65).
8. Kultur: En miljö att betrakta och reflektera över historia och kultur. Exempel på miljöer som innehåller kultur är miljöer med statyer och fontäner men det kan även vara helt andra kulturbetingade innehåll (Grahm 2010: 65).

3.2. Begränsad av rörelsehinder

Fysiska hinder i utemiljön för den som är äldre eller har nedsatt rörlighet kan vara stora avstånd, höjdskillnader eller det material promenadsträckor är uppbyggda av (Bengtsson, 2003, sid 12). Den som har svårighet vid gång kan lättare snubbla och kan därför uppleva svårighet att gå längre sträckor. Det blir då dessutom svårare att ta sig fram på ojämna underlag där lutningar och trösklar blir ett hinder. Många använder hjälpmedel för att ta sig fram såsom kryckor, käppar och rollatorer (Svensson, 2008, sid 25).

Men nedsatt rörelseförmåga kan också handla om nedsatt funktion i händer och armar vilket kan göra det svårare att sträcka sig eller att använda händerna för att gripa efter något (Svensson, 2008, sid 25). När en människa åldras är det normalt att funktionsförmågan minskar på olika sätt. Det kan då vara en kombination av olika svårigheter såsom svårighet att gå, sämre räckvidd, sämre syn, hörsel och känsel. Även om var och en av funktionsnedsättningarna är lindriga kan de tillsammans orsaka problem (Svensson, 2008, sid 34).

3.3. Så här gör du en trädgård mer tillgänglig

Begreppet tillgänglighet skulle kunna användas tillsammans med begreppet användbarhet. En miljö är användbar om man kan använda den till det den är tänkt för (Reijer och Sörensen 2007: 11).

Här kommer en **snabbguide** för hur en miljö kan göras mer tillgänglig. Denna lista är en egen sammanställning för att ge en introduktion till följande kapitel och listan bygger på den information som följer under 3.3.1–3.3.8:

- Använd korta avstånd.
- Välj plana, fasta underlag.
- Tillför rymliga utrymmen.
- Undvik nivåskillnader och stora lutningar.
- Tillför tillräcklig bredd på gångstigar.
- Var noga med välgjorda, täta fogar mellan hårdgjorda material.
- Tillför viloplatsers och sittplatser i både sol och skugga.
- Planera trädgården strategiskt efter användning.
- Använd upphöjda odlingsbäddar och använd ett material på konstruktionen av bädden som är anpassat till den som ska odla.
- Planera in bevattning.
- Välj ett växtmaterial som är lättskött.
- Välj fruktträd och bärbuskar som är tillgängliga att plocka frukten från.

3.3.1. Markbeläggningar och gångar

Gångstigar i trädgården är ett bra sätt att göra trädgården mer tillgänglig (Sandberg 1999: 30). Några enkla hållpunkter för att öka tillgängligheten på en plats är därför att använda sig av; korta avstånd, plana, fasta underlag och rymliga utrymmen (Svensson 2008: 26).

Det finns flera olika aspekter att ta hänsyn till vid valet av markbeläggning och gångar. Valen får anpassas efter de rörelsehinder användaren har. Personer som har svårt att gå kan ha svårt för att lyfta fötterna vilket gör att risken för att snubbla på en kant eller nivåskillnad ökar. Många som har svårt att gå använder hjälpmedel i form av käpp, kryckor, rollator eller rullstol (Reijer och Sörensen 2007: 20). När man planerar för tillgänglighet i en trädgård för personer med ett rörelsehinder blir det ofta till fördel även för alla andra som nyttjar platsen. Hårdgjorda ytor skapar större tillgänglighet för äldre och rörelsehindrade (Sandberg 1999: 19, 29).

Många människor föredrar stigar i mjukare material. Stigar som smälter in i sin omgivning och är mer naturlika. Bredare gångar i hårdare material ger en större distansering till naturen (Kaplan et al 1998: 89–91). Det är en fördel att låta foten känna olika typer av material. Känslan i foten påverkar våra sinnen och vi reagerar instinktivt på de olika materialen. Kroppen rör sig olika i förhållande till vilket material man går på. Om vi ständigt rör oss över hårda material får foten inga intryck och då blir vi sämre på att lyfta fötterna. Detta kan sedan leda till både sämre balans och rörelseförmåga (Westerberg 2011: 39–40). I trädgården kan man i de fall det är möjligt försöka hitta en kompromiss mellan dessa olika aspekter. Westerberg (2011: 43–44) beskriver hur de arbetat med just detta i Sinnenas trädgård, Sabbatsbergs äldreboende som beskrivs mer noggrant längre fram i detta arbete. De gångar som utgör huvudstråken och som når fram till platser som ofta besöks kan vara i ett jämt och stabilt underlag medan andra ytor som är för promenad och upplevelse kan varieras i fler olika material med olika svårighetsgrad.

Olika funktioner som man behöva ta hänsyn till vid utformning av en tillgänglig miljö är att utrymmen ska vara rymliga och gångar ska vara tillräckligt breda (Reijer och Sörensen 2007: 20). Markbeläggningen ska vara fast, jämn och hård, exempelvis betongplattor eller släta stenar, men materialet ska samtidigt vara halkfritt. Fogar ska vara välfyllda och sakna springor.

I figur 1 och 2 ges exempel på markmaterial där tillgängligheten inte är bra. Breda eller ojämna fogar kan ge upphov till kanter att snubbla på.



Figur 1. Ett markmaterial med olämplig utformning i offentlig miljö med breda och ojämna fogar.



Figur 2. Ett markmaterial där en platta hamnat djupare vilket ger upphov till en ojämn kant.

Om en gång eller öppning ska ha plats för en rollator att ta sig fram behöver den vara minst 0,90 m bred (Reijer och Sörensen 2007: 20; Svensson 2008: 306). Väljer man att ha planteringar längs med gångarna ska man tänka på att växterna kan luta sig in över vägen, särskilt efter ett regn (Sandberg 1999: 31).

Man ska undvika nivåskillnader och för stora lutningar längs med gångstigarna då det försvårar möjligheten att ta sig fram på ett bra sätt (Reijer och Sörensen 2007: 20, Sandberg 1999: 30). Men för alla hårdgjorda ytor behöver man tänka på avrinningen. Denna kan ske genom överbyggnaden eller ovanpå slitlagret genom en lutning på ytan (Reijer och Sörensen 2007: 25). Om avrinningen sker genom lutning av ytan ska gångarna vara bomberade för att vattnet inte ska bli stående (Sandberg 1999: 30). Lutningen ska vara så stor att vattnet kan rinna av utan att gången är för brant. En lämplig lutning kan vara 1:50 vilket motsvarar 1 meters höjdskillnad på en 50 meters sträcka (Persson 1986: 12).

Det är bra att placera ut viloplatser och sittplatser längs med vägen (Reijer och Sörensen 2007: 20). Vid gångvägar är det bra att använda möbleringszoner (se figur 3) för att undvika hinder längst med gången. En möbleringszon är en yta utanför gångzonen men i direkt anslutning till denna (Svensson 2008: 300).



Figur 3. Ett exempel på en möbleringszon.

För att få ett stabilt underlag för den markbeläggning man väljer behöver man även ha ett bärlager. Bärlagret består av krossad sten eller berg. Bärlagret är en del av överbyggnaden. Överbyggnaden består av slitlagret som är det material du går på. Bärlagret ger stabilitet åt slitlagret och under detta ligger ofta ett förstärkningslager som ska hjälpa till att klara av belastningen från bärlagret. I en miljö med mindre påfrestning på gången behövs mindre överbyggnad men det behövs fortfarande ett bärlager för att få en stabil gång över tid (Reijer och Sörensen 2007: 23–25).

3.3.2. Några exempel på markbeläggning

Här kommer en lista på några markmaterial man kan använda sig av på gångar och hårdgjorda ytor:

Betongplattor (se exempel under figur 4): Detta är ett bra alternativ för god framkomlighet under förutsättning att de är välldaga och fogarna är välfyllda. Det

fungerar väl för att hålla ogräset borta så länge organiskt material inte får fäste mellan plattorna (Sandberg 1999: 26). Betongplattor finns i många olika format, färger och former. Färgat betong åldras inte alltid väl. Stenslipade ytor ger betongen ett mer naturstensliknade utseende. Läger man betongstenen på en väl dimensionerad överbyggnad blir ytan hållbar (Reijer och Sörensen, 2007, s 36).



Figur 4. Betongplattor.

Betongmarksten (se exempel under figur 5): Detta är ett mindre format än betongplattor och ger därför fler fogar än betongplattor då formatet är mindre. Vid läggning av betongmarksten som möter en gräsyta bör ett kantstöd eller liggande betongplattor av ett större format användas mot gräsytan för att förhindra att gräset växer in mellan fogarna (Reijer och Sörensen, 2007 s 37).



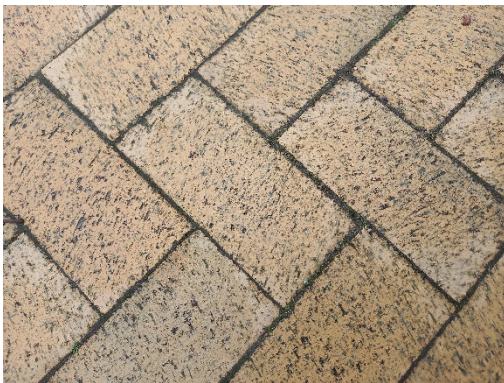
Figur 5. Två olika exempel på betongmarksten.

Platsgjuten betong (se exempel under figur 6): Platsgjuten betong ger en fogfri och hållbar beläggning. Gångarnas form kan vara fri och slingrande, helt anpassad till platsen där gången ska vara. Det går även att skapa mönster eller strukturer i den platsgjutna betongen. En nackdel är att betongen med tiden påverkas av årtidsväxlingar och sprickor kan bildas när frost spränger sönder betongen (Reijer och Sörensen, 2007, s 39).



Figur 6. Gångstråk med platsgjuten betong.

Marktegel (se exempel under figur 7): Marktegel är ett hårdbränt tegel som finns i färgerna gult och rött (Reijer och Sörensen 2007: 56). Marktegel ger en fast och jämn yta men det kan bli halt om det blir fuktigt (Svensson, 2008, sid 305). Teglet kan läggas med byggytan eller löpsidan uppåt. Marktegel som läggs med byggytan uppåt riskerar att bli hal medan tegel som läggs med löpsidan uppåt ger många fogar som riskerar att ge en ojämnare markbeläggning med tiden (Reijer och Sörensen 2007: 56). Detta är ett material som fungerar bra så länge det är vällagt med välfyllda fogar. En nackdel med detta material är att det vid minusgrader kan bli isbeläggningar. Om beläggningen är belägen i skugga kan det bli alg- och mosstillväxt som kan utgöra en halkrisk (Sandberg 1999: 26).



Figur 7. Exempel på stil på marktegel.

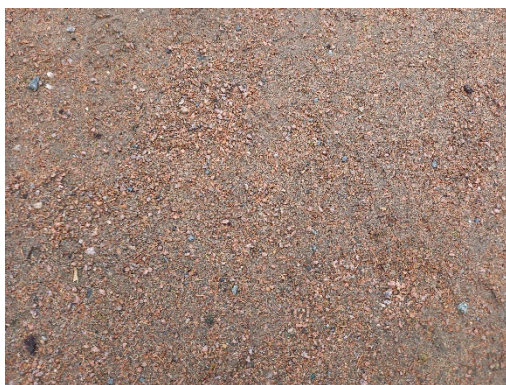
Grus: Grus finns både som krossprodukt och naturgrus. Krossprodukter består av krossat berg och finns i olika fraktioner som säljs som olika produkter. Naturgrus är en naturprodukt som kommer från naturgrustäkter och räknas som en ändlig resurs (Reijer och Sörensen, 2007, s 42).

En fördel med grus är att det är ett material som släpper igenom vatten men på smala grusbeklädda ytor såsom gångar sker ofta avrinningen genom en lutning på gången (Reijer och Sörensen, 2007, s 41).

Krossprodukter används både som slitmaterial, till överbyggnader och som underlag till andra material såsom betongplattor. De grövsta fraktionerna 65–250 mm används som överbyggnadsmaterial medan de finaste fraktionerna 0–12 mm används både som slitlager och som underlagsmaterial (Reijer och Sörensen, 2007, s 42).

Grus kan ge upphov till hinder att ta sig fram om gruset inte är hårt packat eller det är fel fraktioner för ändamålet (Reijer och Sörensen 2007: 21–22). Det vill säga att fraktionsstorlekarna är för stora och ger upphov till att materialet inte blir tillräckligt packat. Detta kan till exempel göra det svårare att framföra en rullator då hjulen skär ner i gruset men det kan även bli svårare att gå på ytan då den blir mer ojämn.

Stenmjöl (se figur 8) är en krossprodukt i fraktionerna 0-4mm. Det kan fungera bra som slitlager på till exempel gångvägar då det blir mycket hårt när man vattnat ytan (Sandberg 1999: 26). Detta är ett material som är enkelt att anlägga och har en låg skötsel. Det är bra framkomlighet på ytan då den blir hårt packad (Reijer och Sörensen 2007:42–42). Materialet läggs ut i ett 5 cm tjockt lager, vattnas och packas sedan hårt. Det krävs ett bra underarbete för att det ska ge en bra och hållbar yta (Svensson 2008: 306). För att undvika att roto gräs sprider sig är det bra att använda sig av en geotextil under gångarna (Sandberg 1999: 38).



Figur 8. Stenmjöl som markmaterial.

Vill man ha en mer naturlig gång kan man blanda flis med stenmjöl. Flis och bark i sig är svårframkomligt då det ger en mjukare yta men blandar man ut materialet med stenmjöl blir underlaget något mer stabilt (Svensson 2008: 307).

Natursten (se exempel vid figur 9): Natursten kan vara till exempel kalksten, skiffer och granit. Dessa material fungerar om stenen är sågad och plattorna är väl lagda med välfyllda fogar. En naturlig sten med oregelbundna skarvar och ojämn ytan bör man däremot undvika. Huggen natursten fungerar därför inte så bra och inte heller kullersten (Sandberg 1999: 26). Man ska undvika material såsom gatsten (se figur 10) i gångar då underlaget inte blir lika jämt. Vill man använda sig

av gatsten är ett alternativ att använda en gatsten med flammad yta då den är jämnare (Reijer och Sörensen 2007: 21–22).



Figur 9. Naturstensyta med god tillgänglighet då ytan är jämn och har väl gjorda fogar.



Figur 10. Naturstensyta som har sämre tillgänglighet då ytan är ojämn och fogarna är sämre gjorda.

Natursten är ett dyrare material att köpa in men det har en väldigt lång livslängd. En fördel med natursten är att det åldras vackert till skillnad mot till exempel betongprodukter. En annan fördel med natursten är att den har en väldigt låg vattenabsorption vilket gör att materialet inte är så känsligt för frostsprängning. Ur halksynpunkt är det bra att använda sig av grova bearbetningar på beläggningar med natursten (Reijer och Sörensen 2007: 54–55).

3.3.3. Planteringsbäddar

En trädgård kan göras mer tillgänglig för trädgårdsarbete genom att odla på höjden eller genom att använda särskilda redskap (Bengtsson 2003: 60, Svensson 2008: 327). En upphöjd odlingsbädd gör det lättare att arbeta med växterna i en plantering även i de fall man har hinder i någon form som gör det svårt att arbeta i marknivå. Med upphöjd odlingsbädd menas i detta sammanhang någon form av odlingslåda eller annan konstruktion.

En annan fördel med de upphöjda odlingsbäddarna är att du kommer närmare växterna och på så sätt lättare kan uppleva dess smak, doft och hur de känns att ta på (Westerberg, 2011, sid 49).

I boken; Accessible gardening for people with physical disabilities tar Janeen R. Adil (1994: 8–9) upp flera fördelar med att odla i upphöjda bäddar:

- Den upphöjda bädden rymmer fler växter på samma yta jämfört med en bädd i marknivå då du inte behöver ha några gånger mellan grödorna.

- Du kan plantera tidigare på våren eftersom jorden bli varm snabbare än jorden i marknivå.
- Du kan välja att odla i en annan jord än den som finns naturligt på platsen.
- Planterar man tätt i bädden konkurreras det mesta ogräset ut, skuggar jorden och håller den svalare på så sätt.
- Den upphöjda bädden gör det möjligt att arbeta sittande eller att slippa böja sig så långt ner.

En nackdel med att odla i en upphöjd bädd är att den torkar ut snabbare och att det kan bli för varmt i bädden (Adil 1994: 9).

Placering: Det första steget i att göra trädgårdens planteringar och rabatter mer tillgängliga är att placera bäddarna på strategiska platser så som du rör dig och använder trädgården. Kryddträdgården ska gärna vara nära köksingången så att du har nära till den när du vill laga mat och använda kryddorna. Växthus och grönsaksodling placeras nära vattenutkastare eftersom det kan behövas mer bevattning här. Blomrabatter placeras nära huset och uteplats för att de ska kunna ses även inifrån huset (Sandberg 1999: 28).

Planteringsytor bör delas upp på ett sådant sätt att det går att nå alla delar från en hårdgjord yta. Man undviker ogräs och man slipper även att gå i jorden (Sandberg 1999: 33).

Utformning: Vid användning av upphöjda odlingsbäddar bör höjden på bädden vara 60 cm om du arbetar sittande och 80–90 cm om du arbetar stående (Sandberg 1999: 38, Svensson 2008: 327). Bredden bör inte vara mer än 60 cm om du bara kan arbeta från en sida av bädden. Runt bäddarna kan markbeläggningen bestå av stenmjöl för att utgöra ett stadigt underlag (Sandberg 1999: 38).

Det är bra att bygga en kant att sitta på vid bädden. Den kan användas både till att sitta på eller att lägga verktygen på. Den här typen av yta fungerar bra för den som enkelt kan vrida sin överkropp. Bänken kan byggas av till exempel trä eller stenplattor (Adil 1994: 31).

En annan konstruktion på bädden som ger möjlighet att komma närmare kanten är genom att sidorna lutar inåt mot den nedre delen av bädden. Detta ger extra plats för fötterna och på så sätt kommer man närmare. En infasning på 20 cm är ett bra mått men det är viktigt att ha kunskap i hur en sådan konstruktion ska göras så att den blir hållfast (Adil 1994: 31).

Jorden: Joden i de upphöjda planteringsbäddarna ska vara lättarbetad, näringsrik och ogräsfri för att vara lättskött och ge ett bra resultat i odlingen (Sandberg 1999: 56).

En växtbädd kan byggas upp av befintlig jord eller tillförd jord. Den tillförda jorden kan vara antingen en naturligt bildad jord eller en tillverkad jordblandning som uppfyller de krav som ställts på jorden (Folkesson 2016: 15–16).

I en naturligt bildad jord finns det mikroliv som påverkar hur bra det växer i jorden. Om man använder en naturligt bildad jord som tagits från en annan ort finns det en risk att jorden har skadats av en ovarsam hantering. Detta kan påverka aggregatstruktur och mikrolivet negativt (Folkesson 2016: 39).

En tillverkad jord kan innehålla vilka delar som helst utom giftiga ämnen och krossmaterial. Det finns också en risk att tillverkade jordar blir hårda och packade efter några år. En tillverkad jord kan vara det bästa alternativet då det inte finns någon naturligt bildad jord inom ett rimligt transportavstånd (Folkesson 2016: 39–40).

Det är en fördel om odlingsbädden har kontakt med marken istället för att stå på ben då man kan få ett bättre jorddjup som kan hålla fukten bättre och det blir ett bättre djup för växternas rötter att utvecklas på. Jorden värms även upp tidigare på våren eftersom den snabbare torkar upp efter vintern. Under och runt bädden kan marktäckande väv användas. Väven ska låta vatten tränga igenom (Sandberg 1999: 76).

Material: Den upphöjda bädden kan byggas på många olika sätt och i olika material. Här följer några olika exempel på material man kan använda sig av. Det finns även färdiga lösningar på marknaden både i form av pallkragar för odling och konstruktioner i andra material såsom rosttrögt stål eller andra metallmaterial. För dessa lösningar benämns den upphöjda bädden ofta som planteringslåda, planteringskärl, blomlåda, odlingslåda eller odlingskärl.

Det är bra att tänka på att när man väljer material till den upphöjda bädden kan tjockleken på materialet spela in. Ju tunnare material man väljer desto närmare bädden kommer man. Detta kan vara extra viktigt att tänka på när bädden ska anpassas för någon som sitter i rullstol (Adil 1994: 18).

Trä (se exempel vid figur 11): Detta är ett bra alternativ sett till temperatur då trä inte värms upp eller kyls ner så som sten gör (Sandberg 1999: 78). Man kan bygga upphöjda bäddar av både färdiga byggelement i tryckimpregnerat trä eller bygga själv. Väljer man att använda tryckimpregnerat trä som är det mest rötbeständiga så ska man se till att impregneringen är innehållsdeklarerad. Den ska inte innehålla

krom eller arsenik och virket ska vara torrt så att impregneringen är fixerad och inte lakar ur. Ett annat alternativ är att använda sig av lärkträ eller kärnfuru (Sandberg 1999: 78).

Hur beständigt ett virke är beror på hur väl det kan motstå röta. Flera studier har visat att lärkträ har en beständighet jämförbar med den hos furukärnvirke men att dessa båda material motstår röta mycket sämre än tryckimpregnerat virke. Röta är en mikrobiell nedbrytning av trämaterial och orsakas av svampar och bakterier. I jorden finns det mycket av dessa rötframkallande organismer och det är därför rötrisken ökar när träet får kontakt med jorden. Miljön i jorden är dessutom fuktig vilket ger en väldigt gynnsam miljö för rötsvampar och bakterier (Nilsson och Edlund 1996).

Om det ska odlas grönsaker är det bra att klä in konstruktionens insida med plast. Vill man ha en bädd som odlas året runt är det bra att isolera konstruktionen mot jorden då det är vid kontakt med jorden som materialet utsätts för röta. Du kan använda en pordränplatta som både isolerar och dränerar mot träet. Mot plattan använder man sedan en geotextil som hindrar jorden från att tränga in i plattan (Sandberg 1999: 78).



Figur 11. Upphöjd odlingsbädd i trä.

Betong och sten (se exempel vid figur 12 och 13): En planteringsbädd kan även bestå av en stödmur. Betong är bra att använda sig av vid högre stödmurar där jordtrycket bli högre. Betongstenar och naturstenar såsom skiffer och kalksten kan byggas upp till en kallmur. Då läggs stenarna på varandra utan att bruk används. Detta är bra vid kalla klimat. Denna typ av mur är enkel att justera höjden på. Muren ska läggas med en svag lutning in mot bädden och bakom muren använder man ett icke stjälskjutande material. Fördelen med stenvuren är att det lagras värme i stenen under dagen. Värmen avges sedan under natten (Sandberg 1999: 85).



Figur 12. Upphöjd odlingsbädd i betong med en bänk i trä som överliggare.



Figur 13. Upphöjd odlingsbädd i kallmurad natursten.

3.3.4. Klimat och temperatur

Ett bra klimat i trädgården är till fördel både för den som nyttjar trädgården och för de växter som växer i trädgården.

Om trädgården har ett bra klimat kommer växterna växa bättre. Detta underlättar skötseln då växterna täcker upp växtbädden snabbare (Persson och Persson 1986: 15).

Genom att placera bäddarna på ett sådant sätt att de skyddas från vinden kan man förebygga att jorden torkas ut av vinden. Man kan försöka placera bäddarna i nordsydlig riktning. Då kommer växterna i bäddarna utsättas för lika mycket solljus när solen rör sig från öst till väst (Adil 1994: 10).

Om växtplatsen är för varm eller för blåsig krävs mer bevattning och därför är det bra att skapa vindskydd och lättare skugga mot solen när den skiner som starkast i söder. En bra skugga skapar man med hjälp av träd. Trädet minskar dessutom damm i luften genom att bidra med högre luftfuktighet och skuggan minskar avdunstningen från planteringarna (Persson och Persson 1986: 16).

Det bästa är om sittplatser är vindskyddade och solbelysta under hösten, vintern och våren men halvskuggiga under sommaren. Träd och buskar ger både lä och skugga vilket gör att de är ett bra alternativ (Svensson, 2008, sid 326).

Valet av markbeläggning påverkar även det klimatet. Ytor med sand, grus, betong eller asfalt torkar upp snabbt efter ett regn och ger ett varmt och torrt klimat under sommaren. Fördelen är att ytorna håller värmen även under kvällen. Ljusare markbeläggning reflekterar mer ljus och ger därför ljusare ytor på kvällen. För att

få ett bättre klimat kan större ytor delas upp med vegetation i mellan som avdelare (Svensson, 2008, sid 326).

3.3.5. Sittplatser i trädgården

Det är viktigt att inte glömma bort sittplatserna i en trädgård. Det får gärna finnas fler än en sittplats i olika lägen. Det är skönt att ha nära till en sittplats när man arbetar i trädgården. Äldre rör sig ofta i långsammare takt och då är det bra om det finns en sittplats ganska nära (Persson och Persson 1986: 22).

För att göra sittplatser tillgängliga för så många som möjligt bör man inte bygga samman bord och stolar. Ett sätt att göra ett bord tillgängligt för den som sitter i rullstol är att ha en utskjutande bordsskiva på kortändan. Då bör bordsskivan sticka ut 0,6m och ytan mellan bordsbenen behöver vara 0,8m. Höjden på bordet behöver vara 0,75m. För en vanlig sittplats brukar bordshöjden vara 0,70 m och sitthöjden för en stol är i detta fall 0,45–0,50 m hög (Svensson, 2008, sid 327). En bra sittplats bör även ha ett armstöd på ca 0,70 m höjd (Persson och Persson 1986: 23).

3.3.6. Gräsmattan och dess alternativ

En välskött gräsmatta kräver regelbunden skötsel för att den ska fortsätta att vara tät och förhindra att mossor sprider sig. Det finns olika alternativ man kan använda sig av istället för gräsmattan (Sandberg 1999: 31).

Äng: Man kan ersätta hela eller delar av gräsmattan med äng. Antingen kan man använda sig av den gräsmatta som finns, man kan så in ängsfröblandning på växtbäddar eller köpa färdig äng på rulle. Ängen slås sedan en eller några gånger på året beroende på vilken typ av äng man valt. Materialet förs sedan bort (Sandberg 1999: 31). Det finns flera olika typer av ängar beroende på ståndort, skötselnivå och vilken typ av växter man önskar i ängen.

Tramptåliga örter: Gräsmattan kan bytas ut mot tramptåliga örter som planteras i en hårdgjord yta av stenmjöl, exempelvis gåsört, smultron eller backtimjan (Sandberg 1999: 32).

Buskage: Ett alternativ till gräsmatta kan även vara att anlägga ett större buskage med svagväxande buskar som täcker marken (Persson 1986: 16).

Ska man ha kvar gräsmattan är det bra att se till så att den består av ett sammanhängande område som inte bryts av planteringsytor, fågelbad eller träd för att förenkla klippningen. Ett alternativ är att använda sig av en robotgräsklippare. I detta fall är det även bra om gräsmattan har rundade hörn istället för raka för att förenkla framkomligheten. Det är bra att lägga en kantsten längst med

planteringsytorna för att gräsklipparen ska kunna klippa ända in till planteringskanten och undvika att behöva trimma bort gräs för hand (Sandberg 1999: 32).

I kanten mellan hårdgjorda ytor och planteringar sprider sig lätt ogräs. Rotogräs sprider sig i sidled med sina rötter och därför är det bra att använda sig av någon rabattkant eller kantstöd. Ett annat alternativ är att den hårdgjorda ytan ligger högre än planteringen för att förhindra att jord sprider sig ut i gången. Man kan även ha en nivåskillnad så planteringen är upphöjd längst med gångarna. Tydliga avgränsningar är viktigt (Sandberg 1999: 33).

3.3.7. Val av växter

Gällande växter finns det väldigt många olika aspekter som skulle kunna nämnas men i detta arbete avses bara att ta upp några korta hållpunkter angående växter i den mer lättskötta och tillgängliga trädgården.

I boken; *Accessible gardening for people with physical disabilities* tar författaren (Adil 1994: 194) upp ett antal punkter att tänka på vid valet av växter med en lägre nivå av skötsel. Listan nedan är en översättning av författarens lista:

- ”Behöver växten vattnas regelbundet eller tål den lite torka?
- Klarar växten av sommarheta eller kommer den att sloka?
- Behövs regelbunden rensning av vissna blommor? [...]
- Behöver växten regelbundet klippas tillbaka eller beskäras för att behålla sin form?
- Kommer växten växa sig för stor för att nå?
- Råkar växten lätt ur för sjukdomar och skadedjur? [...]
- Måste växten delas regelbundet?
- Måste växten tas upp på hösten och förvaras [...] ” (Adil 1994: 194) [egen översättning].

Om flera av dessa punkter besvaras med ett ja betyder det att det inte är val med låg skötselnivå. Målet är alltså att få så många nej som möjligt (Adil 1994: 193–194).

Ståndort och konkurrens: När man ska välja växter till trädgården är en av de viktigaste faktorerna för en mer lättskött trädgård att man väljer rätt växter för den ståndort som råder på platsen. Man behöver titta på vilken jord man har eller planerar att tillföra, temperatur, ljusförhållanden, vattenförhållande och

vindförhållande. Vid valet av växter gäller att ju närmare växtens behov av odlingsförhållande du kommer desto mindre arbete krävs med växten (Adil 1994: 28, 194).

Om man använder sig av upphöjda bäddar i trädgården ska man fundera över om detta kommer ge andra ståndortsförhållanden än den övriga trädgården och då anpassa valet av växter efter dessa förhållanden (Adil 1994: 28).

Det är även viktigt att vara medveten om konkurrensen mellan olika växter om plantering ska vara hållbar över tid utan att innebära för mycket skötsel. Blandar man växter som är väldigt konkurrenskraftiga med växter som har låg konkurrensförmåga kommer de konkurrenskraftiga med tiden ta över planteringen (Oudolf och Kingsbury 2013: 186–187).

Upplevelse: Det är bra att plantera växter som erbjuder upplevelser hela året. Olika dofter, färger, former och ljudupplevelser när vinden rör sig genom vegetationen är positivt. Det är även bra att använda växter som lockar till sig fåglar och fjärilar (Sandberg 1999: 25). Här kan man återkomma till det Grahn (2010: 65) skriver om människans uppskattning av både rofyllda miljöer som ger möjlighet till avslappning och artrika miljöer som ger många olika sinnesintryck genom färger, former och beteende.

Skötsel: Upphöjda odlingsbäddar fungerar bra för perenner. En bra jord som är väl-dränerad underlättar övervintringen. Låga och kompakta sorter lämpar sig bra (Sandberg 1999: 68). Välj perenner som är tåliga mot vinterkyla. Den upphöjda bädden orsakar en större exponering för kalla vintertemperaturer. Perioder med omväxlande kyla och högre temperaturer kan skada perennernas rötter. Lägg på ett tjockt lager kompost till vintern för att undvika att jorden i bäddarna torkar ut och eroderas när den utsätts för starka vindar (Adil 1994: 22).

Några ytterligare råd är att undvika perenner som kräver omplantering och delning. Några lättskötta perenner som helst inte ska planteras om är plymspirea, höstanemon, löjtnandshjärta, gullstav, stormhatt, smörboll, daglilja och pion. Pioner behöver dock ofta stöd. Det är bra att undvika perenner som sprider sig mycket men även perenner som har svårt att konkurrera med ogräs. Undvik även perenner som behöver bindas upp (Sandberg 1999: 68). Under träd kan det vara bra med perenner med god spridningsförmåga exempelvis gullgröna, vintergröna eller jättedaggkäpa (Sandberg 1999: 68).

När det gäller lökväxter är det bra att använda sig av säkra och långlivade lökar såsom blåstjärna, vårstjärna, krokus, snödroppe, påsklilja och pingstlilja om man vill minimera skötseln (Sandberg 1999: 69).

Några punkter att tänka på när det gäller växter som utgör en stomme i trädgården såsom träd, buskar och häckar:

- I en odlingsbädd upphöjd till 60 cm höjd kan vissa bärbuskar odlas såsom vinbärsbuskar (Sandberg 1999: 64).
- För att få bättre tillgänglighet för fruktträd kan man använda sig av pelaräppleträd eller spaljeträd vilket förenklar plock av frukten (Sandberg 1999: 66).
- Vid val av buskar och träd bör man undvika träd som skjuter rotskott exempelvis rönnspirea, rosenhallon och häckspirea om du inte vill ha en hörna av trädgården med mer vildvuxet uttryck (Sandberg 1999: 67).
- Under buskar och träd kan man använda sig av lågväxande buskar som marktäckare för att slippa ogräs till exempel björkspirea, alpspirea, krypoxbär, lingonoxbär, ullvide (Sandberg 1999: 67).
- Vid plantering av häck är det bra att välja en friväxande häck för att minska skötselbehovet. Vilken art som väljs beror på vilken sluthöjd häcken ska ha, vilken jordmån som finns på platsen och i vilket läge häcken ska stå, sol eller skugga (Sandberg 1999: 67).

Komposition: Då växtkomposition är ett ganska stort ämne tas det bara ytligt upp i detta arbete och det som tas upp här är bara ett sätt att komponera.

För att minska skötselaspecten på en plantering är det viktigt att ha en tät plantering av växter som fyller ut hela jordytan och på så sätt förhindrar ogräs att sprida sig i planteringen. En bra metod att få en hållbar och vacker växtkomposition är genom att kombinera växter av olika slag såsom solitärer, stomväxter, vävare och marktäckare. Detta går att läsa om i Piet Oudolf och Noel Kingsburys bok *Planting a new perspective* (2013: 210).

Nedan presenteras en kort ordlista för att förklara begreppen. Källan till denna ordlista är *Planting a new perspective* (Oudolf och Kingsbury 2013:210)

Solitärer: är högre växter som skapar struktur och sticker upp men som inte täcker marken.

Stomväxter: täcker upp mellan solitärerna. Det är växter som inte sprider sig eller som bara sprider sig långsamt. De kan vara klumpbildande. Ofta växer dom långsamt i början men dom är väldigt långlivade.

Väware: Detta är växter som fyller upp mellanrum och täpper till luckor. De kan vara mer eller mindre kortlivade eftersom de främst behövs i början innan planteringsens övriga växter slutit sig. Det kan även vara växter som frösprider sig och hoppar runt.

Marktäckare: Detta är lägre växter som ofta sprider sig vegetativt och vars syfte är att fylla ut markytan.

Den sista typen av växt som är bra att inkludera är geofyter för att även få en tidigare blomning på våren.

3.3.8. Bevattning

Det enklaste sättet att förenkla bevattningen i trädgården är att använda sig av ett automatiskt bevattningssystem där man lägger ut eller gräver ner droppslang eller svettslang i planteringen. Slangen kopplas sedan till vattenkranen. Systemet kan vara kopplat till en timer eller en fuktighetssensor så att bevattningen sker automatiskt. Det finns en stor fördel med detta inte bara genom att den förenklar arbetet utan även genom att detta system är vattensparande (Sandberg 1999: 33). Bevattning är en av de tyngsta sysslorna i trädgården och därför är det en bra investering med droppbevattning (Sandberg 1999: 45).

För att göra bevattningsmomentet mer tillgängligt är det bra att montera vattenkranen till bevattningen på en högre höjd så att det är lättare att nå kranen. Man kan även minska arbetet med bevattningen genom att använda en perforerad slang i de upphöjda bäddarna (Adil 1994: 30).

3.3.9. Vattnelement i trädgården

En rofylld plats i trädgården ger signaler om att här är det okej att sitta ner och ta det lugnt, lyssna på vinden och fåglarna. Ett vattnelement kan bidra till en rofylld plats genom ljudet av vatten som droppar, porlar eller strilar fram. Ett vattenblänk som speglar och fångar ljuset. Det kan vara ett fågelbad eller en liten damm (Lindfors och Tauchnitz 2010: 152, 154). Här återkommer en av Grahns (2010: 65) åtta punkter om miljöer där människor trivs, nämligen rofylld.

Ett sätt att göra en damm mer lättskött och även säkrare är genom att göra den upphöjd. Då höjs den upp till cirka 40cm. Dammkanten kan göras så bred att du kan sitta på den om du har svårt för att böja dig (Sandberg 1999: 33). Den upphöjda dammen ger säkerhet inte bara för den med rörelsehinder utan även de med synnedsättning (Persson, 1986, sid 70).

4. Studie av två tillgänglighetsanpassade miljöer

Jag valde att undersöka två platser närmare för att få en större insikt i hur man praktiskt kan använda sig av de olika metoder som finns för att göra en plats mer tillgänglig. Men också för att studera hur gestaltningen har gjorts på en verklig plats och jämföra det med det som står i litteraturen.

De två platser som valts ut för närmare studie är hälsoträdgården i Kristianstad och Sinnenas trädgård i Stockholm. Hälsoträdgården i Kristianstad valdes dels på grund av dess geografiska belägenhet dels efter tips från både Mona Wembling och Fredrik Tauchnitz om att detta är en bra plats att studera för syftet tillgänglighet. Sinnenas trädgård i Stockholm valdes ut då detta är en plats som dök upp i samband med litteraturstudien och utmärkte sig som en väl anpassad plats för tillgänglighet samtidigt som det är en trädgårdslig miljö.

4.1. Hälsoträdgården i Kristianstad – en mötesplats över både kult-, behov- och generationsgränser.

Ett studiebesök gjordes i den hälsoträdgård som ligger belägen i Tivoliparken, Kristianstad och specifikt till den del som kallas Sinnenas trädgård. Ytan är anpassad så att den ska vara tillgänglig för alla. Trädgården är öppen året runt.

Trädgården är uppbyggd med upphöjda bäddar främst i gjuten betong (se figur 14) men någon bädd är gjord i trä. Växterna i bäddarna är valda för att ge så stort intryck som möjligt för sinnena. Med lång blomning, doftande, sirligt, taggigt och vinterståndare. Här växer både lök, perenner och buskar. Jorden i bäddarna är uppdelad på några bäddar med jord för torktåliga växter (se figur 15) och några bäddar med en mer mullrik jord (källa: informationsskyltar på plats vid bäddarna i hälsoträdgården samt observation på plats).

Alla bäddarna är 60cm höga och runt bäddarna finns en träbänk som överligger till den gjutna bäddkanten. Bänkarnas sittyta är 25cm bred. Bredden på planteringarna är lite olika men de flesta har en bredd på 133 cm inklusive bänkytan. Det är lätt att nå över hela bäddens bredd stående vid sidan om. Insidan av bäddarna

är klädda med asfaltpapp medan den del som är uppbyggd i trä är klädd med hård bubbelplast på insidan. I bäddarna finns ett droppbevattningssystem installerat.



Figur 14. Upphöjda bäddar i betong med sittyta i trä. Markmaterialet består av marktegel.



Figur 15. En av de bäddar som består av jord för torrare plantering med torktåliga växtval. En skylt på bäddens kant visar vilka växter som växer i bädden.

Mitt i rummet finns ett vattenelement bestående av ett stort, uthugget granitblock med porlande vatten (se figur 16).



Figur 16. Ett vattenelement bestående av ett stort granitblock med en porlande fontän i mitten.

Markbeläggningen i rummet består av slät marktegel som lagts med byggytan uppåt och ett packat grusmaterial bestående av stenmjöl. Det finns ett träd placerat mellan bäddarna tydligt markerat med en upphöjd kant i en cirkel runt om trädets växtbädd. Alla gångar är breda och tillgängliga även för de som använder rullstol eller rollator (se figur 17).

Det är en tydlig avrinning på de hårdgjorda ytorna ner mot avlånga brunnar. Runt bäddarna finns belysning i marken som lyser upp mot bäddarna.

Längst med en sida av en av bäddarna växer spaljerade äppelträd.



*Figur 17. Mötet av olika markmaterial.
Marktegel möter stenmjöl.*

4.1.1. Intervju med Tivoliparkens trädgårdsmästaren

Ett antal frågor mejlades till Tivoliparkens trädgårdsmästaren Hermine Wendt-Linder för att få en mer specifik bild av detaljerna i hälsoträdgården:

1. Det växer ju perenner och även mindre buskar i de upphöjda bäddarna. Vad har ni använt för typ av jord för att få en stabilitet i jordlagret över tid så att den inte sjunker för mycket?

Svar: Sist vi fyllde på var sommaren 2016, och jag tycker inte det har sjunkit nämnvärt. Då fylldes det upp med Hasselfors ekologiska naturgödslade jord, och varje år sedan dess jordförbättrar vi med häst- och kogödsel.

2. Är bäddarna fyllda med jord hela vägen ner till marknivå eller är de uppfyllda med något annat material i botten?

Svar: De är fyllda med jord hela vägen, inget annat finns i botten.

3. Många av bäddarna är ju ganska smala. Hur påverkas jorden av detta, torkar den ut snabbt eller fungerar det bra ändå?

Svar: De smalaste (och minsta) bäddarna, närmast fontänen, är planerade för torrare klimat och växter som tål torka bättre. Men detta gjordes först för två år sedan, och inte heller innan dess tyckte jag att det var några problem. Alla bäddarna har automatisk droppbevattning med timer, och vattnar minst 2 timmar åt gången varannan dag, så uttorkning har aldrig varit något problem. Däremot hade det säkerligen kunnat vara det utan droppbevattning inplanerat!

4. Har de upphöjda bäddarna fungerat bra?

Svar: *Mycket bra! De är uppskattade både för sitt växtmaterial, sin utformning och de sittvänliga bänkarna!*

5. Består markmaterialet runt bäddarna av marktegel och stenmjöl?

Svar: *Ja, det stämmer.*

4.2. Sinnenas trädgård, Sabbatsbergs äldreboende, Stockholm – en säker och trygg trädgård med upplevelser för alla sinnen.

Den andra platsen som valdes ut för närmare studie är sinnenas trädgård, Sabbatsberg.

Yvonne Westerberg skriver i sin bok om sinnenas trädgård (2011: 71) ” Att leva tills man dör är ett uttryck som blev min devis i mitt arbete med människor”. Hon menar att alla dagar i våra liv är viktiga och ska ha mening och kvalitet både för kroppen och själen. Yvonne Westerberg var med i utvecklingen av Sinnenas trädgård. En trädgård som utvecklades just för att ge mening åt de boende på äldreboendet.

Sinnenas trädgård utformades för att passa de boende på äldreboendet oavsett vilka hinder de har och ska ge känslan av en uppväxt trädgård. Trädgården är inramad och avgränsad på ett sådant sätt att det ska skapas en trygg känsla för de boende (Westerberg 2011: 38).

De markmaterial som har använts är gångar och ytor med plattor bestående av betongsten med småsten i (se exempel på ett liknande material under vid figur 18). Detta ger en god framkomlighet samtidigt som att ytan inte blir hal. De har även använt sig av grusgångar toppade med stenmjöl som vattnats ner och sedan paddats.



Figur 18. Ett exempel på betongsten med småsten i liknande det material som använd i sinnenas trädgård.

Det ger en hård yta med god framkomlighet både för rullstol, rullator och för de gående utan hjälpmedel (Westerberg 2011:39).

För att få uppleva känslan från ytterligare underlag finns det i sinness trädgård både gräsytor och ängsytor som man får gå på och som ger olika känselintryck och därmed olika rörelsemönster. Det finns även en skogsstig med bark som underlag. Det ger den största utmaning att gå på men det ger samtidigt även den största känslan av det vilda. Längs med skogsstigen växer bland annat marktäckande växter och ormbunkar. Trädskronor utgör ett tak över stigen och bidrar med ett sirlande ljus (Westerberg 2011: 43–44).

Mitt i trädgården möts gångarna av en centralt placerad damm och i anslutning till denna finns även en brunn (Westerberg 2011: 38).

Växtvalen i trädgården är gjorda för att skapa både en lugn och en lust att upptäcka. Växter är valda för att ge olika uttryck över årtiderna (Westerberg 2011: 48).

I trädgården finns upphöjda bäddar. Dessa är byggda med en sarg som är snedfasad för att bädden ska bli tillgänglig även för de som sitter i rullstol. Fördelen med upphöjda bäddar är förutom tillgängligheten även att man kommer närmare växterna och då lättare kan se, känna, lukta och smaka på dem (Westerberg 2011: 49).

4.3. Likheter och skillnader mellan de båda platsernas utformning

Likheter mellan de båda platserna är att de hårdgjorda ytorna består av en kombination av grus/stenmjöl och marksten. I hälsoträdgården består markstenen av marktegel medan det i sinness trädgård, Sabbatsberg istället består av betongsten med småsten i för att ge en hård yta som inte blir hal. En skillnad mellan platserna är att i Sinness trädgård har de jobbat med att få in en större mångfald av olika markmaterial att gå på utöver de hårdgjorda materialen.

På båda platserna har de valt att använda upphöjda planteringsbäddar för att öka tillgängligheten för de som använder platserna och för att alla på så sätt ska ha möjlighet att komma närmare växterna. En annan likhet är att det finns ett vattenelement centralt placerat i de båda trädgårdarna.

Vad gäller växtvalen har det på båda platserna valts växter som ska stimulera flera olika sinnesorgan och dessutom bestå av en kombination av växter som ger blomning och andra intryck under en så stor del som möjligt av året.

5. Gestaltningsförslag för en villaträdgård

Platsen jag valt att gestalta är en vanlig villaträdgård. Här bor Rolf och Harriett som är i 70-års åldern. Deras ambition är att bo kvar i sin villa så länge dom kan. De är båda intresserade av trädgården och hjälps åt tillsammans efter den förmåga de har. De odlar både grönsaker och har blommande rabatter med både lökar, annueller och perenner. Dom har ganska många olika buskar och träd på tomten och tycker det är roligt att testa att odla lite av varje.



Figur 19. Villatomten där gestaltningen ska göras.

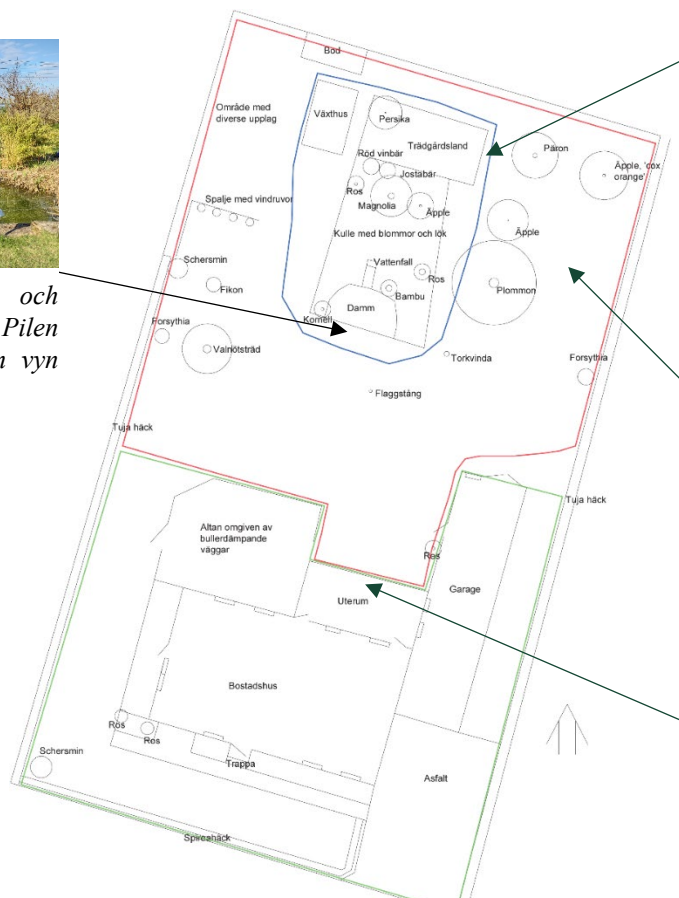
5.1. Undersökning av platsen

Jag började med att undersöka vilka brister eller förbättringsmöjligheter tomten har idag ur tillgänglighetssynpunkt och hur de kan åtgärdas. Trädgården saknar helt ett gångsystem och utgörs istället av en större gräsmatta med en ”ö”, markerad med blått på kartan (se figur 24), bestående av trädgårdsland, en större plantering, växthus, träd, bärbuskar och en damm med ett litet vattenfall. Detta område utgör både trädgårdens grönsaksodling samt nästan alla blommande planteringar på tomten men platsen ligger just som en ö en bit ifrån huset. Även om platsen i sig är väldigt trevlig med ett rinnande vattenfall och blommande växter så finns det inte några sittplatser eller egentliga ytor att vistas på.

Jag kan konstatera att den norra delen av trädgården, markerad med rött på kartan, är den del som främst behöver förändras för att bli bättre anpassad medan den södra delen, markerad med grönt på kartan, är ganska väl anpassad redan idag med en hårdgjord uppfart samt en gång av betongsten från uppfarten fram till entrén. Uterum och altan består delvis av hårdgjorda ytor. Denna del av tomten kommer därför inte tas upp i detta gestaltningsförslag för att på så sätt begränsa arbetet.



Figur 20. Dammen och kullen sett mot norr. Pilen pekar på platsen som vyn utgår från.



Figur 24. Grundkarta över trädgården så som den ser ut idag med markering över vilka områden som kommer behandlas i denna gestaltning och vilket område som lämnas utanför. Markerat med rött visas det område som är aktuellt för denna gestaltning. Det område som är markerade med grönt lämnas utanför denna gestaltning. Markering med blått visar "ön" som utgör huvuddelen av trädgårdens planteringar. Kartan är inte skalenlig.



Figur 21. Trädgårdslandet och växthuset sett mot väst. Pilen pekar på platsen som vyn utgår från.



Figur 22. Yta med samlade fruktträd sett mot nordöst. Pilen anger området med träd.



Figur 23. Vy från uterummet mot norr. Pilen pekar på platsen som vyn utgår från.

5.1.1. En närmare platsanalys

En stor del av trädgården är belägen ganska långt från huset. En låg kulle är placerad i norr. Kullen bildades när det gjordes en damm i trädgården (se figur 20). På kullen är alla perenner och lökar planterade. Runt om finns det fruktträd och bärbuskar samt ett växthus och en bod. De har en liten kompost bredvid boden. Hela kullen är väldigt vindstill och solbelyst där den enda skuggan är en lätt skugga från träden på platsen under delar av dagen. Det är inte mycket skugga på övriga delar av tomten heller men den lilla gruppen med fruktträd i nordöstra delen av trädgården ger lite skugga samt längs med den tujahäck som kantar både östra och västra sidan (se figur 22) av tomten. Den plats som är mest vindutsatt på tomten är belägen mitt på gräsmattan där flaggstången står placerad.

Trädgårdslandet (se figur 21) bredvid drivhuset är väldigt skyddat från vindar och en av de varmaste platserna i trädgården. Här står även ett Persikoträd placerat.

Norr om trädgården löper järnvägen. Det finns ett bullerplank mot järnvägen. Vad gäller trafikbuller i övrigt är det en lugn gata som slutar i en återvändsgränd och därmed är det bara de boende och deras besökare som passerar med bil på gatan. Gatan ligger en bit ifrån en större väg och det hörs inte mycket trafik.

Fasta sittplatser i trädgården saknas idag förutom de sittplatser som finns i uterummet och på altanen.

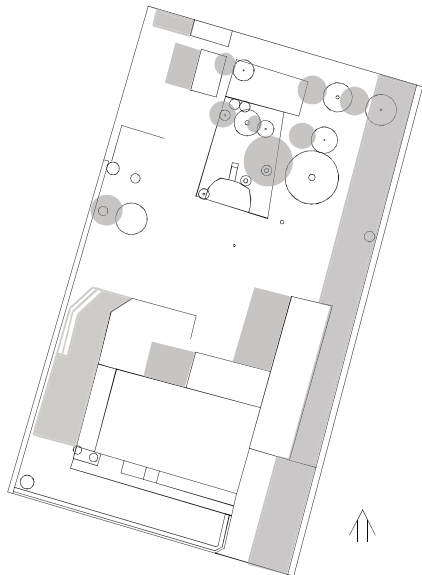
Jordmånen på tomten består av sand. Enligt kartdata över områdets jordarter ligger platsen i ett område med postglacial finsand (SGU, 2020).

Jag gjorde några närmare analyser av skuggor, temperatur och rörelsemönster på platsen. Analysen av skuggor på platsen gjordes genom att studera platsen samt med hjälp av två kartdata (Google maps, 2021 och Lantmäteriet, 2021) med flygfoto tagna vid olika tidpunkter på dagen. Dessa analyser gjorde jag för att identifiera var gångar och sittplatsen bör placeras.

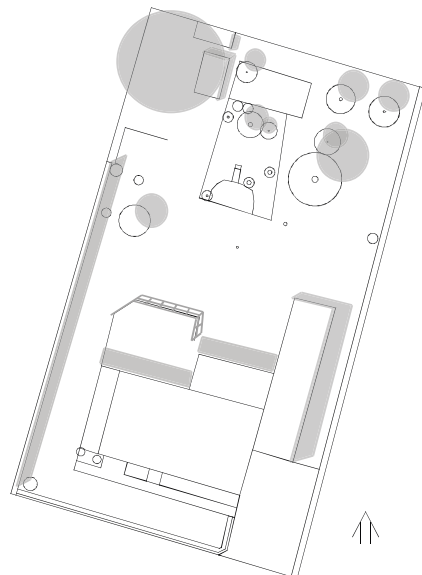
Analysen av skuggor (se figur 25 och 26) visar att stora delar av tomten är solbelyst och det är främst träden och häckarna som ger en viss skugga under dagen förutom närmast byggnaderna.

I figur 27 visas de varmaste och kallaste platserna på tomten. De varmaste platserna utgörs av områden närmast gatan, den inhägnade altanen och området öster om växthuset där det är väldigt skyddat från vind och ingen skugga under dagen. De svalaste platserna på tomten är längs med sydvästra delen av tomten som skuggas både av häcken och byggnader samt mitt på tomten där flaggstången är placerad. Detta är den mest vindutsatta platsen.

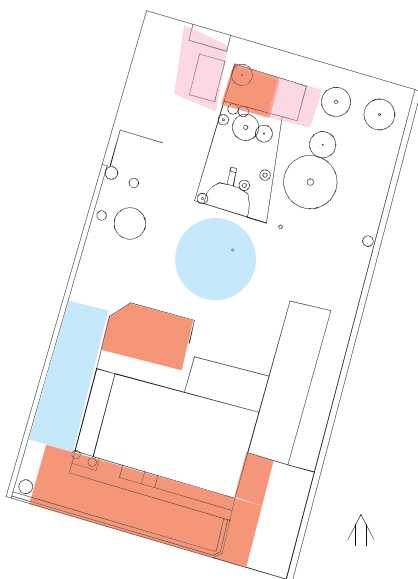
Rörelsemönstret (se figur 28) på tomten visar att det är ganska stora delar av tomten där någon sällan går och det är tydligt vilka områden som istället används regelbundet då det är platser där det finns något att göra eller titta på.



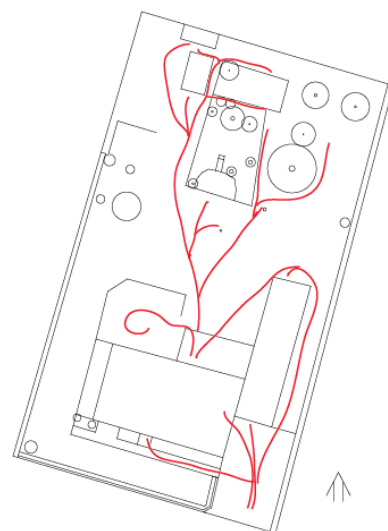
Figur 25. Skuggor på tomten under morgonen på sommaren.



Figur 26. Skuggor på tomten under eftermiddagen på sommaren.



Figur 27. Varmaste och kallaste punkterna på tomten. Rött anger de varmaste punkterna. Rosa de platser som är varma men inte lika heta och blått anger de svalaste och blåsiga platserna.



Figur 28. Figuren visar det dominerande rörelsemönstret på tomten.

5.1.2. Intervju med Rolf och Harriett

En intervju gjordes med de boende:

Fråga till Rolf och Harriett: Vilka hinder har ni idag vid trädgårdsarbete?

Harriett: *Jag har svårt att böja mig ner till marken. Båda höftlederna är opererade och lederna får inte böjas mer än 90 grader. Jag kan inte heller sitta på huk. På sikt får jag sitta ner på rumpan men har då svårt att resa mig upp.*

Rolf: *Problem med knäet som gör ont ibland men just nu inget stort problem vid trädgårdsarbete mer än att orken är mindre.*

Fråga till Harriett: Hur upplevde du det att gå och röra dig innan höfterna opererades?

Svar: *Då hade jag mycket ont vilket gjorde att det var svårt att gå. Jag kunde inte alls luka i trädgården. Jag använde och använder även idag stavar som hjälp när jag går i naturen men i trädgården är gräsmattan väldigt jämn och där upplevde jag inga stora problem att gå bortsett från värken. Jag var och är väldigt försiktig när jag går och rör mig över ojämna underlag.*

Fråga till Rolf och Harriett: Vilka delar av trädgården fungerar sämre idag?

Svar: *Dammen är mycket jobb med då det blir alger i den hela tiden. Det är svårt för Harriett att rensa ogräs då hon inte kan böja sig ner. Harriett vill hellre ha rabatter som hon kan rensa med kratta än att behöva luka.*

Fråga till Rolf och Harriett: Vilka önskemål har ni om vad som ska finnas i trädgården?

Svar: *Båda gillar mycket blommande som gärna får gynna insekter, bin och fjärilar. Vill ha lättskött, gärna perenner och lökväxter. Gärna marktäckande växter. Någon mer sittplats men inte i full sol då det blir väldigt varmt på sommaren. Kanske någon pergola för att ge lite skugga. Vill absolut ha något vatten i trädgården och kanske någon rosenbåge. Harriett vill gärna ha ett blåregn eller något liknande som är lite estetiskt.*

Fråga till Rolf och Harriett: Vad tycker ni om upphöjda odlingsbäddar?

Svar: *Det kan nog fungera. Men spontant tänker dom att i alla fall trädgårdslandet kan vara kvar som det är i marknivå.*

Fråga till Rolf och Harriett: Vilka önskemål har ni om ytorna med gräsmatta?

Det finns ett önskemål att ha kvar en del av gräsmattan. Bland annat behöver de ha möjlighet att kunna ta in och ut släpet från det garage som har en ingång mot gräsmattan men även att ha en plats att tvätta bilen och byta däck på.

5.1.3. Vilka delar vill jag ska vara med?

Efter analys av platsen och intervju med de boende mynnade det ut i en lista baserad på den information jag samlat genom litteraturstudien, över vilka delar jag vill ta med i min gestaltning.

- Binda ihop trädgården mer med huset
- Gångar att ta sig runt i trädgården.
- Upphöja odlingsbäddar för både grönsaker och blommande växter.
- Ett mer lättskött vattenelement.
- Sittplatser längre in i trädgården. Minst en sittplats belägen i solen under vår, höst och vinter. Minst en sittplats i halvskugga under sommaren.
- Något rumsavdelande för att skapa ytor för mer avskildhet.
- Något som lockar till upptäckt eller utforskning så som delvis dolda vyer och stigar som svänger av.

5.2. Presentation av förslaget

Det växer en hel del olika buskar och träd på tomten i dag och jag har valt att utgå från att så mycket som möjligt av befintliga buskar och träd får stå kvar i den mån det går i gestaltningen och sedan bygga ut gestaltningen runt dessa buskar och träd.

Upphöjda odlingsbäddar: Flera odlingsbäddar är upphöjda i förslaget. Här har jag valt att fråga de boendes tankar om att ha trädgårdslandet i marknivå då jag tror att det blir mer tillgängligt och lättare att både sköta och skörda om odlingen sker i en upphöjd bädd men även ger större möjlighet att testa utformningen så att den blir så tillgänglig som möjligt. I odlingsbäddarna som använts för grönsaksodling är samtliga mått tagna från de källor jag använt i min undersökning.

Hårdgjorda ytor: I mitt förslag har jag valt att ha hårdgjorda gångar trots att de boende inte har ett stort problem med att gå på ett ojämnt underlag i dagsläget. Detta har jag valt att göra för att trädgården ska hålla över tid men även för att få möjlighet att testa utformningen med de mått och material som min undersökning kommit fram till. Alla gångar har gjorts en meter breda så att möjligheten finns att även någon med rollator kan ta sig fram i trädgården på ett bra sätt. Det finns även ett antal ytor som är lite större för att man ska kunna vända enkelt på platsen. Gångarna består av packat stensmjöl för att materialet ska vara jämnt och stabilt att gå på men ändå få en lite mjukare framtoning än vad till exempel marksten ger.

Sammanhängande gräsytor: I kompositionen är tanken att de ytor med gräsmattor som behålls ska vara så sammanhängande som möjligt utan några hinder eller komplicerade ytor att klippa så som det gick att läsa i litteraturen (Sandberg 1999: 32). Det fanns från de boende ett önskemål att behålla en del av gräsmattan för att bland annat kunna köra in bilen på gräsmattan när den ska tvättas eller däckena ska bytas samt att kunna ta ut släpet från det garage där porten öppnas ut mot gräsmattan. Denna yta har därför lämnats orörd.

Äng som ett alternativ till gräsmatta: Jag har valt att ha en yta med äng på en del av trädgården trots att man kan fundera över hur tillgänglighetsanpassad en äng är. I litteraturen (Sandberg 1999: 31) finns äng med som ett alternativ till gräsmattan på grund av att den skötselinsats som behöver göras på en etablerad äng är en till ett par gånger under säsongen till skillnad från gräsmattan som behöver klippas varje vecka. Den stora fördelen med att ha en yta med äng där jag placerat den är att det är mer komplicerat att klippa gräset på denna yta på grund av fruktträden på ytan. Dels är trädens stammar ett hinder men när löv och frukt tynger ner grenarna är även kronan ett hinder. Platsen för ängen har torr, mager och sandig jord vilket har bra förutsättningar till att utvecklas till en blomrik äng med hjälp av insådd av ängsfröer. Det gräs som växer naturligt på platsen är sorter som inte blir speciellt höga och troligtvis kan ängen klippas med gräsklipparen när det är dags att "slå" den. En äng innebär färre skötselinsatser på säsongen.

Växtval och komposition: Vad gäller växtvalet i gestaltningen presenteras en ganska översiktlig bild men jag har valt att gå in i detalj på de upphöjda blomsterbäddarna som omgärdar vattenelementet för att testa utformningen av vegetation så att den både blir hållbar och vacker.

Jag ville föra trädgården närmare huset och det har jag försökt göra genom att placera kryddträdgården vid altanen med närheten till huset och genom att även placera några planteringsytor i marknivå närmare huset. Tanken är att de planteringsytor som är i marknivå främst ska innehålla torktåliga marktäckande växter med låg skötselnivå exempelvis ormöga (*Omphalodes verna*), Waldsteinia (*Waldsteinia ternata*), Flocknäva (*Geranium macrorrhizium*) och röd eller gul sockblomma (*Epimedium x rubrum*, *Epimedium sulphureum*) som sedan kombineras med vårlök. De marktäckare som föreslås är hämtade från egen tidigare förvärvad kunskap från Alnarpsparken och kunskap inhämtad från föreläsningar under studietiden. De aspekter som tas upp i litteraturstudien angående val av växter tas hänsyn till vid valet.

Exempel på långlivade och hållbara vårlökar som enligt litteraturen (Sandberg 1999: 69) är bra att välja är blåstjärna, vårstjärna, krokus, snödroppe, påsklilja och

pingstlilja. Det är viktigt att det inte blir en stor skötselinsats och att arbete i marknivå ska minimeras så mycket som möjligt.

Jag valde även att utöka den lilla klungan med ett valnötsträd och några buskar i väst så att det blir en mer enhetlig yta. Här har jag valt att tillföra en grupp med friväxande praktspirea av en låg sort (*Spirea japonica* 'Magic carpet') samt marktäckande växter. Hela ytan kantas precis som övriga planteringsytor i marknivå av en kantsten för att förhindra att gräs och grus sprider sig in i planteringarna.

På nästa sida visas en illustrationsplan över de övergripande förändringar jag gjort på tomten. I planen går att läsa ytterligare några mindre förändringar utöver det som nämnt i texten. Syftet med planen är främst att lyfta fram de moment som innebär en förbättrad tillgänglighet och minskad skötselaspekt. Planen går att finna i skalenligt format i Bilaga 1.



Figur 29. Illustrationsplan över de förändringar som gjorts på platsen. Ej skalenlig.

5.2.1. De upphöjda blomsterplanteringarna

Bäddarna i sig består av en kallmurad stödmur med betongsten som utgör en upphöjd bädd med en sittyta i trä i överkant. Växterna i bäddarna består av torktåliga och relativt långlivade perenner med ganska låg skötselnivå där flera av växterna även lockar till sig bin och fjärilar vilket var något de boende tyckte var viktigt. Växterna är en kombination av solitärer, stomväxter, vävare och

marktäckare för att täcka upp jordytan så mycket som möjligt och förhindra spridning av ogräs. I figur 30–32 visas planteringen i plan och som elevationer. Den övre, längre planteringsbädden är även den i en upphöjd bädd men här presenteras endast växterna. De båda nedre kortare planteringsbäddarna presenteras däremot såsom det kommer se ut med den upphöjda växtbädden.

I min utformning valde jag att frångå det mått på odlingsbäddar som källan i litteraturen återgav nämligen bredden på 60 cm i de fall man endast kan nå ytan från ett håll (Sandberg 1999: 38). Detta gjorde jag med stöd av platsbesöket i hälsoträdgården i Kristianstad. När jag besökte platsen och undersökte bäddarna kunde jag konstatera att för en person som kan stå upp vid arbete med odlingsbäddarna inte kommer ha några problem att sträcka sig lite längre in i odlingsbädden än det korta avstånd som angavs i litteraturen. Jag fick också insikt om att det mått som angivits i litteraturen inte är praktiskt sett till planterings utformning då en väldigt smal bädd torkar ut väldigt snabbt och inte rymmer många växter. Så för att få in fler växter valdes en bredare bädd.

Höjden på de upphöjda bäddarna är 60 cm. Detta är samma höjd som används på hälsoträdgården upphöjda bäddar och detta är det mått som anges i litteraturen som lämpligt mått att arbete ifrån sittande. Men mitt platsbesök i hälsoträdgården visade att detta mått även fungerar bra att arbeta ifrån stående.

De växter som kan ses i planteringarna

De sorter som valts ut är hämtade från egen tidigare förvärvad kunskap från Alnarps perennsortiment och kunskap inhämtad från föreläsningar under studietiden. De aspekter som tas upp i litteraturstudien angående val av växter tas hänsyn till vid valen.

Achillea filipendula 'Carnation gold' - Gyllenröllika

Aster amellus 'Axel Tallner' - Brittsommaraster

Geranium sanguineum 'Apfelblüte' - Blodnäva

Helictotrichon sempervirens - Silverhavre

Nepeta faassenii 'Purrsian blue' - Kantnepeta

Primula veris - Gullviva

Pulsatilla vulgaris - Backsippa

Rudbeckia fulgida 'Goldsturm' - Strålrudbeckia

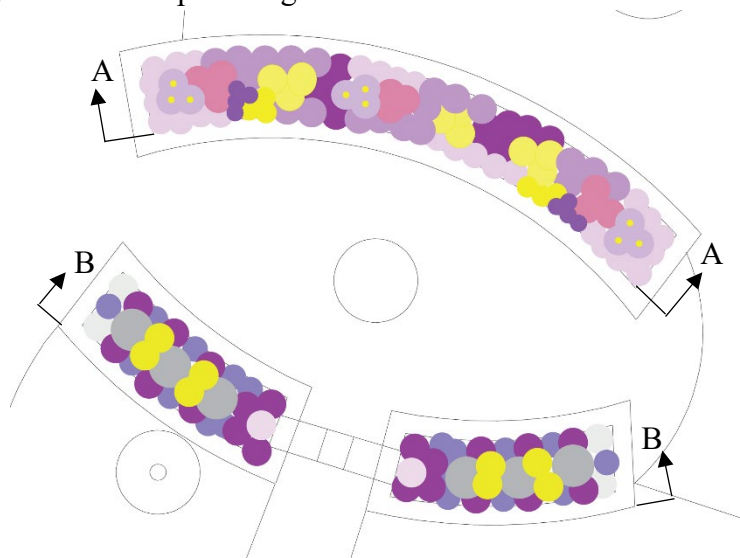
Salvia nemorosa 'Blauhügel' - Stäppsalia

Salvia nemorosa 'Caradonna' - Stäppsalia

Sedum telephium 'Matrona' - Kärleksört

Stachys byzantina 'Silver carpet' - Lammöra

På pergolan klättrar en Klematis från Atragene gruppen, Clematis 'Willy'. Förslaget presenteras översiktligt i figur 30–32. I bilaga 2 hittas en närmare beskrivning av växternas placering i bäddarna.



Figur 30. Plan över de upphöjda växtbäddarna med blomsterplantering.



Figur 31. Elevation A-A. Bilden visar enbart växtbädden och inte den upphöjda planteringsbäddens konstruktion.



Figur 32. Elevation B-B. Illustration av de upphöjda bäddarna och dess vegetation. Observera att detta inte är en skalenlig bild utan en konceptuell skiss.

6. Diskussion

Syftet med detta arbete var att undersöka och inhämta information om hur man kan utforma en villaträdgård på ett sådant sätt att trädgården blir mer tillgänglig för de boende både att vistas i men även att själva kunna utföra en så stor del som möjligt av trädgårdsarbetet och på så sätt bli mer självständiga.

Syftet var även att ta fram ett gestaltningsförslag med lösningar på hur man kan behövanpassa en privat villaträdgård där de boende har en begränsad rörlighet för att på det sättet öka den boendes möjlighet till självständighet.

Frågeställningarna var; hur ska en villaträdgård designas avseende behövanpassning vid begränsad rörlighet för att öka den boendes självständighet? och hur kan man anpassa växtbäddarna till innehåll och utformning så att möjligheten förbättras att klara av mer av trädgårdens skötsel på egen hand vid begränsad rörlighet?

I starten av litteraturstudien framkom det snabbt att det inte var så lätt att hitta information som handlade om de praktiska lösningarna på gestaltning av tillgängliga trädgårdar. Mycket litteratur handlar istället om den psykologiska aspekten med naturen och trädgårdar. Litteraturstudien fick då utökas till att även innefatta tillgänglighet i den offentliga miljön vilket inte helt är anpassat till den lilla skala som trädgårdsmiljön är.

Två platser undersöktes närmare för att få ett perspektiv av hur man praktiskt kan använda sig av de olika metoder som finns för att göra en plats mer tillgänglig. Det som gick att se var att de båda platsernas utförande stämde väl överens med litteraturen. De båda platserna skiljer sig från varandra både i var i Sverige dom ligger, vem som platsen mer specifikt riktar sig till och vem som utformat platserna. Men trots detta finns det stora likheter i utformningen vilket ger ytterligare stöd i vad som kan anses vara en tillgänglig miljö.

Det finns mycket man skulle kunna undersöka i frågan som inte varit möjligt i just detta begränsade arbete. Undersökningar som skulle vara intressanta att göra är studiebesök av ett större antal platser med tillgängliga miljöer som jämförs och enkätundersökning eller intervjuer med personer som är i behov av en mer

tillgänglighetsanpassad miljö i sin vardag. Men även att studera växtmaterial närmare avseende att det ska vara mer lättskött och långlivat.

Detta arbete mynnade ut i ett gestaltungsförslag för att koppla ihop informationen till en verklig händelse. I en verklig händelse kan man se att det finns fler aspekter att ta hänsyn till än bara tillgängligheten såsom de boendes personliga önskemål. I vissa lägen frångicks de boendes önskemål med avsikten att bättre kunna testa de förslag som litteraturen presenterade. Som den insamlade informationen visar är det inte så komplicerade metoder som krävs för att skapa en mer tillgänglig miljö.

Det viktiga är att man gestaltat miljöer som kan användas. En miljö är användbar bara om man kan använda den till det den är tänkt för och när man planerar för tillgänglighet för personer med ett rörelsehinder blir det ofta till fördel även för alla andra som nyttjar platsen. Det vill säga om du planerar en plats, hur vacker och estetisk den än må vara men om de som ska besöka platsen inte kan nyttja den så förlorar man hela platsens funktion. Och en plats missgynnas inte av att den tillgänglighetsanpassas utan den gynnas istället av att fler kan nyttja platsen. För även om tillgängligheten i sig kan påverka utformningen så är fördelen med att platsen kan utnyttjas av flera större.

För att återgå till frågeställningen gav studien väl svar på frågorna både om hur man både utformar en tillgängligare miljö men även hur man kan minska skötselaspecten i trädgården.

Sett ur ett större perspektiv kan detta arbete belysa en viktig aspekt. Det vill säga den att många äldre vill bo kvar i sin villa men kan med åldern få svårare att sköta sin trädgård. Och att det finns sätt att förbättra möjligheten till självständighet.

Något som inte tas upp i detta arbete men som är en viktig faktor att fundera över inför framtiden är att många äldre kanske inte har råd att utföra de förändringar som behövs för att bli mer självständiga. Det vore bra om det liksom det finns stöd för att anpassa bostaden även skulle funnits någon form av stöd för att i alla fall göra vissa förändringar i utemiljön. Många gånger blir det istället anhöriga som får underhålla trädgården när den boende inte längre har möjlighet eller alternativet att trädgården får förfalla. Med tanke på den ökade livskvaliteten och kanske även förbättrade hälsan som skulle ges av att kunna vistas i trädgården borde det finnas själ att få hjälp till anpassning av trädgården.

Målet med detta arbete är att samla kunskap om tillgänglighet för att på så sätt få ytterligare ett verktyg till hjälp för att utforma väl anpassade gestaltningar i och för framtiden.

Referenser

- Adil, J. R. (1994). *Accessible Gardening for people with physical disabilities, a guide to methods, tools and plants*. Bethesda: Woodbine House,
- Bengtsson, A. *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade, kunskapsmanställning*. Statens folkhälsoinstitut 2003:60
- Folkesson, A. (2016). *Jordkokboken, handbok i att beskriva växtbäddar och växter med speciella krav i anslutning till AMA*. 2 uppl., Stockholm: AB Svensk Byggtjänst
- Grahn, P. (2010). *Därför mår vi bra i naturen och trädgård*. Grahn, P och Ottosson, Å (red). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier existens
- Jernberg, A. (2001). *Natur och trädgård inom vård och omsorg*. DFR-rapport 2001:1, Institutionen för landskapsplanering. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Kaplan, R., Kaplan, S. och Ryan, R. (1998). *With people in mind, Design and management of everyday nature*. Island Press
- Lindfors, L. och Tachnitz, F. (2010). *Trädgården som upplevelserum*. Grahn, P och Ottosson, Å (red). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier existens
- Nilsson, T. och Edlund, M.-L. (1996). *Lärkvirkets beständighet mot rötangrepp – inte bättre än furu*. [Faktablad]. Alnar: SLU Publikationstjänst. Fakta skog nr 24. <https://www.slu.se/globalassets/ew/ew-centrala/forsk/popvet-dok/faktaskog/faktaskog96/fs1996024.pdf> [2021-05-18].
- Persson, I. och Persson, H. (1986). *Trädgård på lätt sätt*. Helsingborg: LTs förlag
- Reijer, P. och Sörensen, A-B. (2007). *Tillgängliga gångar, på kyrkogårdar, i parker och bostadsgårdar*. (Stad & Land 170). Alnarp: Movium – centrum för stadens utemiljö SLU
- Sandberg, K. (red) (1999). *Möjligheternas trädgård: en trädgård för alla*. Stockholm: Hjälpmedelsinstitutet och Sveriges Utbildningsradio AB
- Socialstyrelsen. (2016). *Din rätt din vård och omsorg en vägvisare för äldre*. Socialstyrelsens publikationsservice
- Socialstyrelsen (2021). Socialstyrelsens termbank <https://termbank.socialstyrelsen.se/?TermId=812&SrcLang=sv> [2021-05-14]
- Statistikmyndigheten SCB (2021). Statistikdatabasen. Antal och andel personer efter region, boendeform, ålder och kön. År 2012 - 2020

http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__HE__HE0111/HushallT21B/table/tableViewLayout1/ [2021-05-14]

Svensson, E. (2008) *Bygg ikapp för ökad tillgänglighet och användbarhet för personer med funktionsnedsättning*. Stockholm: AB svensk byggtjänst

Kartografiskt material:

Google (2021) maps data. Fjälkinge 56.042839, 14.283815. [Kartografiskt material].

<https://www.google.se/maps/@56.0426826,14.2836876,178m/data=!3m1!1e3?hl=sv> [2021-05-19].

Lantmäteriet (2021) Fjälkinge. SWEREF 99 TM, N6211083, E 455382. Flygfoto [Kartografiskt material]

<https://minkarta.lantmateriet.se/?e=455382.25&n=6211081.25&z=15&background=2&boundaries=true> [2021-05-19]

SGU, Sveriges geologiska undersökning (2020). Kartvisare jordarter. Fjälkinge

<https://apps.sgu.se/kartvisare/kartvisare-jordarter-25-100.html> [2021-05-19].

Samtliga fotografier är tagna av författaren till detta arbete.

Tack

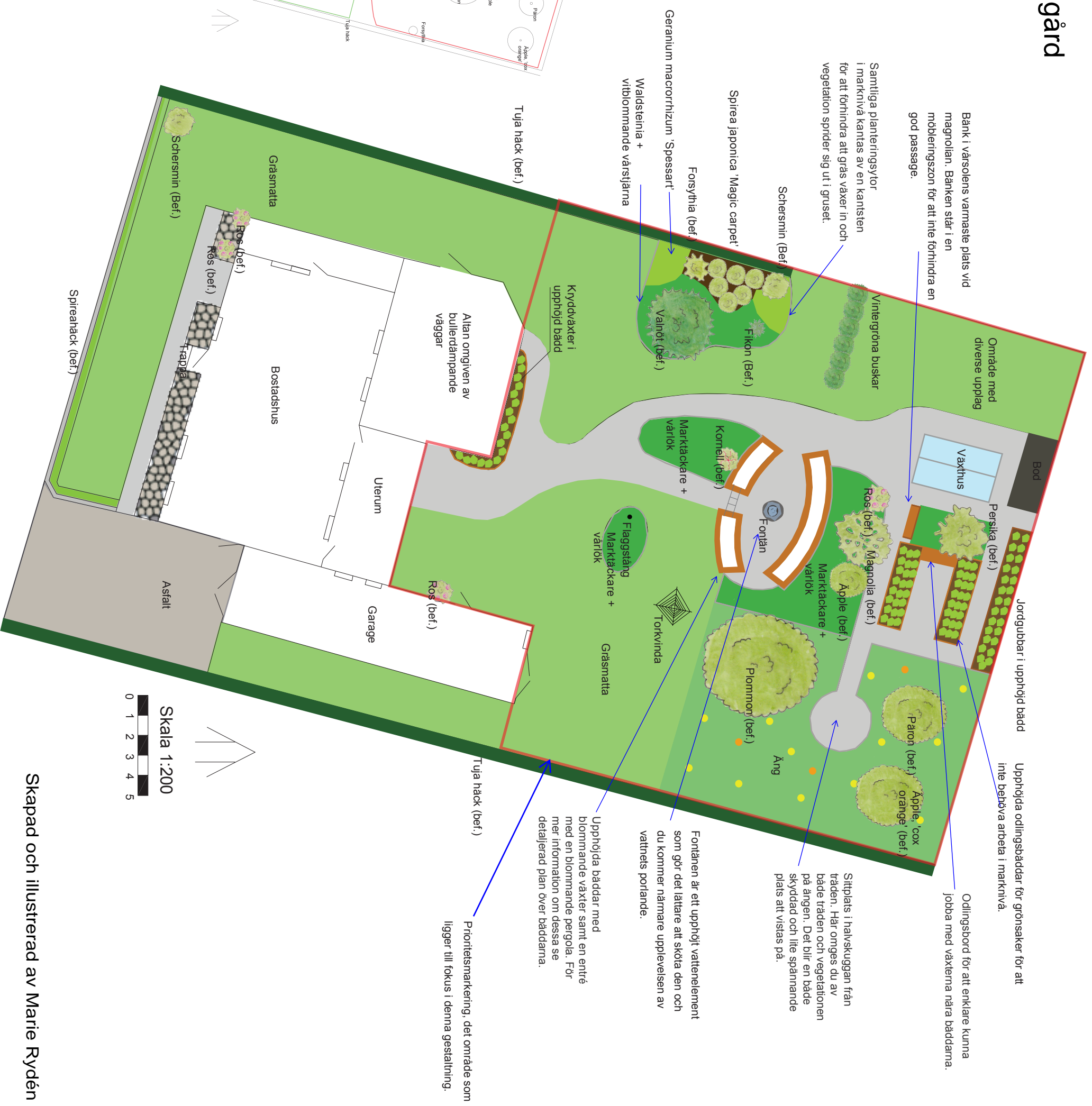
Jag vill rikta ett tack till min handledare Mona Wembling för att hon stöttat och peppat mig under arbetes gång samt kommit med goda förslag och fått mig att tänka till i vad det är jag vill få fram med detta arbete. Jag vill även tacka min man Henric Tomasson för att han har stöttat mig och skjutsat mig både hit och dit för arbetes räkning då jag inte själv kunnat köra bil. Slutligen vill jag tacka mina svärföräldrar Rolf och Harriett Tomasson för att deras önskemål om en bättre anpassad trädgård faktiskt gav upphov till hela detta arbete. De har båda assisterat mig väl vid både uppmätning och analys av deras tomt. Tack!

Bilaga 1

Skalenlig illustrationsplan tillsammans med grundkarta över tomten (se följande sida). Kartan är i skala 1:200 i A3 format.

Harriett och Rolfs trädgård

Illustrationsplan



Grundkarta med prioritetsmarkering

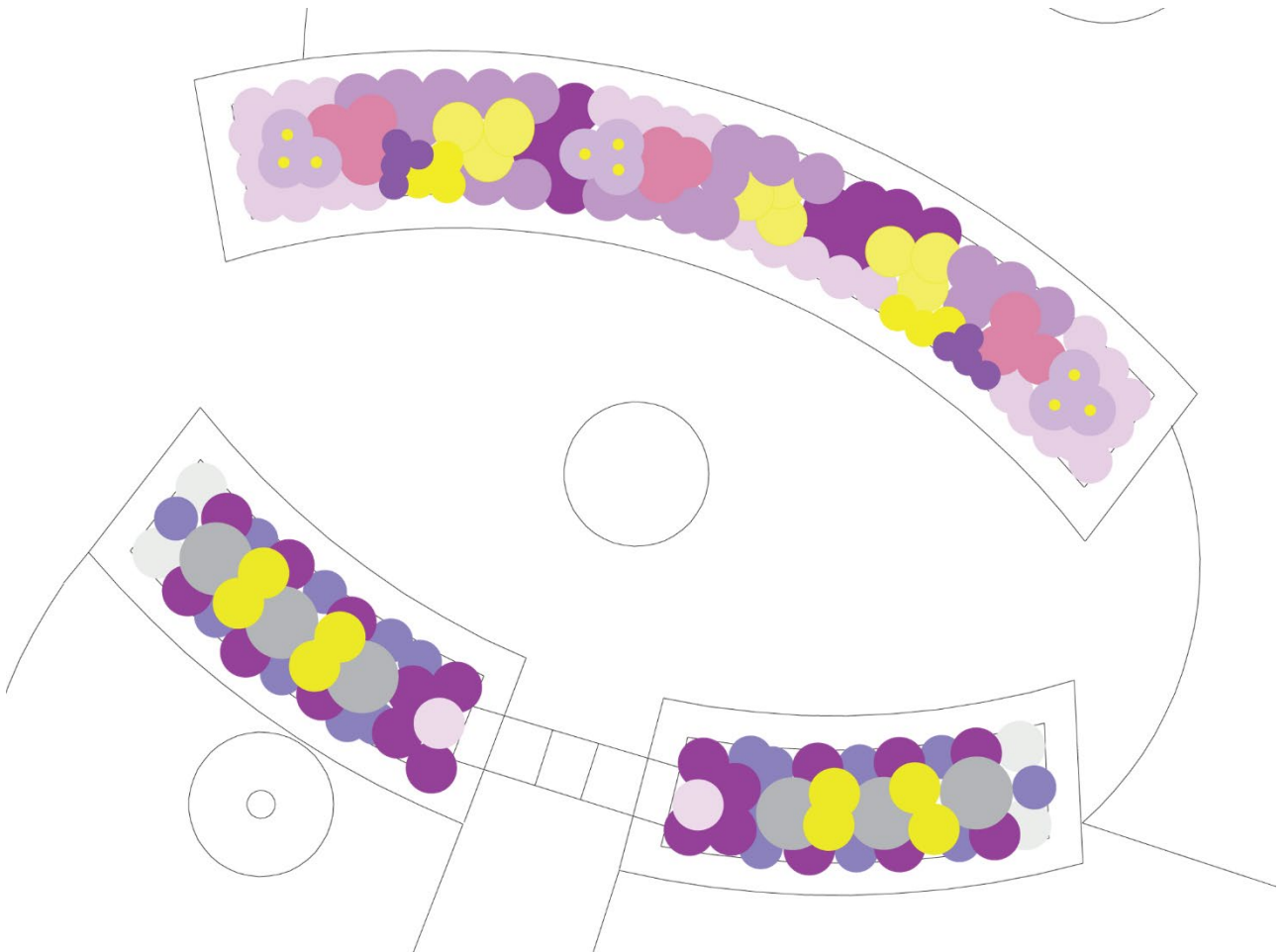
Skala 1:200

Skapad och illustrerad av Marie Rydén Tomasson











Bilaga 2

Detaljplan över de upphöjda blomsterplanteringarna och de växter som valts med teckenförklaring. Ej skalenlig.









Växterna som ingår i den övre, långa bädden:

	<i>Aster amellus</i> 'Axel Tallner'
	<i>Geranium sanguineum</i> 'Apfelblüte'

	<i>Primula veris</i>
	<i>Pulsatilla vulgaris</i>
	<i>Rudbeckia fulgida</i> 'Goldsturm'
	<i>Salvia nemorosa</i> 'Blauhügel'
	<i>Salvia nemorosa</i> 'Caradonna'
	<i>Sedum telephium</i> 'Matrona'

Växterna som ingår i de två undre, kortare bäddarna:

	<i>Achillea filipendula</i> 'Cornation gold'
	<i>Clematis</i> 'Willy'
	<i>Helictotrichon sempervirens</i>
	<i>Nepeta faassenii</i> 'Purrsian blue'
	<i>Salvia nemorosa</i> 'Caradonna'
	<i>Stachys byzantina</i> 'Silver carpet'