

## **Stimulerande trädgårdar för äldre**

Användandet av trädgårdar på äldreboenden ur ett  
hälsoperspektiv

Anna Handroos

Jaana Kaski

Ella Ström

Examensarbete för Socionom (YH-examen)

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2023

“If there was something to do I’d like to grow potatoes”

## EXAMENSARBETE

Författare: Anna Handroos, Jaana Kaski, Ella Ström

Utbildning och ort: Utbildning till socionom, Åbo

Titel: Stimulerande trädgårdar för äldre – Användandet av trädgårdar på äldreboenden ur ett hälsoperspektiv

---

Datum: 3.5.2023 Sidantal: 57

Bilagor: 6

---

### Abstrakt

Betydelsen av att ha tillgång till någon form av naturupplevelse är tydlig inom vården av äldre. Naturen stärker alla sinnen och främjar inte bara det psykiska välbefinnandet utan även den fysiska, kognitiva och sociala hälsan. I detta examensarbete redogörs för vilka egenskaper i en trädgård som bidrar till dessa positiva effekter.

Syftet med detta arbete, som utgjorde en del av projektet "Resursstarka äldre", var att öka kunskapen om hur en aktiv, mångsidig och tillgänglig trädgård kan främja de äldres hälsa och välbefinnande. Målet var att genom ett funktionellt arbete skapa en lättanvänd och tilltalande broschyr för såväl klienter som personal vid äldreboenden. Broschyren skall ge inspiration, nya tankar och idéer, till hur trädgården kan utformas och användas så att den medför stimulans, aktivering och främjar delaktighet.

I arbetet har den teoretiska referensramen och litteraturen utgjort grunden. En bakgrundsundersökning, i form av en enkät, gjordes för att skapa en uppfattning om hur personal vid äldreboenden ser på betydelsen och genomförandet av utevistelse i trädgårdar på äldreboenden. I enlighet med information och fakta som framkommit har produkten tagits fram.

Resultatet visar att forskning är överens om att trädgårdsvistelse är bra för hälsan. Bakgrundsundersökningen vittnar om att personal på äldreboenden gärna skulle avsätta mer tid för utomhusaktiviteter tillsammans med de äldre. Resultatet presenteras även i arbetets produkt, en broschyr som är tänkt att delas ut till intresserade aktörer.

---

Språk: svenska

Nyckelord: äldre, äldreboende, trädgård, hälsa, broschyr

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Anna Handroos, Jaana Kaski, Ella Ström

Koulutus ja paikkakunta: Utbildning till socionom, Turku

Nimike: Stimuloiva puutarha iäkkäille – puutarhan käyttö vanhainkodissa terveystieteiden näkökulmasta  
/ Stimulerande trädgårdar för äldre – Användandet av trädgårdar på äldreboenden ur ett hälsoperspektiv

---

Päivämäärä: 3.5.2023

Sivumäärä: 57

Liitteet: 6

---

### Tiivistelmä

On todettu, että luontokokemuksen saaminen on tärkeää ikääntyneiden hoidossa. Luonto vahvistaa kaikkia aisteja edistäen ei pelkästään psyykkistä vaan myös fyysistä, kognitiivista sekä sosiaalista hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä selvitetään, mitkä puutarhan ominaisuudet vaikuttavat myönteisesti näihin edellä mainittuihin toimintakykyihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa siitä, kuinka aktiivinen, monipuolinen ja esteetön puutarha voi edistää iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena oli luoda toiminnallisen opinnäytetyön avulla helppokäyttöinen ja houkutteleva esite sekä asukkaille että hoitokotien henkilökunnalle. Esitteen tulee tarjota inspiraatiota, uusia ajatuksia, sekä ideoita puutarhan suunnitteluun ja käyttöön niin, että se stimuloi, aktivoi ja edistää osallistumista.

Työn lähtökohdaksi on teoreettinen viitekehys ja kirjallisuus. Taustaselvitys tehtiin kyselylomakkeen muodossa, jotta saatiin käsitys siitä, miten vanhainkotien henkilökunta näkee ulkoilun tärkeyden ja toteutumisen hoitokodin puutarhoissa. Tuote on kehitetty saatujen tietojen ja tosiasioiden perusteella.

Tulos osoittaa, että tutkimukset ovat yhtä mieltä siitä, että puutarhassa aikaa viettäminen on hyväksi terveydelle. Taustatutkimus osoittaa, että vanhainkotien henkilökunta haluaisi käyttää enemmän aikaa ulkoiluun yhdessä asukkaiden kanssa. Tulos esitellään myös opinnäytetyön tuotteessa, esitteessä, joka on tarkoitettu jaettavaksi kiinnostuneille.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: iäkkäät, vanhainkoti, puutarha, terveys, esite

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Anna Handroos, Jaana Kaski, Ella Ström

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Stimulating Gardens for Elderly – The Usage of Gardens in Retirement Homes from a Health Perspective / Stimulerande trädgårdar för äldre – Användandet av trädgårdar på äldreboenden ur ett hälsoperspektiv

---

Date: 3.5.2023

Number of pages: 57

Appendices: 6

---

### **Abstract**

The importance of having access to some form of nature experience is clear in the care of the elderly. Nature strengthens all the senses and promotes not only psychological well-being but also physical, cognitive, and social health. In this thesis, an account is given of which characteristics in a garden contribute to these positive effects.

This thesis is a part of the project "Resourceful elderly". The purpose was to increase knowledge about how an active, versatile, and accessible garden can promote the health and well-being of the elderly. The goal was to create an easy-to-use and appealing brochure for both clients and staff at nursing homes through functional work. The brochure should provide inspiration, new thoughts, and ideas for how the garden can be designed and used so that it brings stimulation, activation and promotes participation.

The theoretical frame of reference and the literature have formed a broad basis in the thesis. A background survey was done to create an idea of how staff at nursing homes view the importance and implementation of outdoor activities in gardens at nursing homes. The product was developed in accordance with the information that emerged.

The result shows that research agrees that spending time in the garden is good for the overall health. The background survey testifies that staff at nursing homes would like to set aside more time for outdoor activities together with the elderly. The facts that have emerged is also presented in the brochure, which is intended to be distributed to interested parties.

---

Language: Swedish

Key words: elderly, nursing home, garden, health, brochure

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte och frågeställning .....	2
3	Bakgrund.....	2
3.1	Lagstiftning och kvalitetsrekommendationer.....	4
3.2	Bakgrundsundersökning .....	5
3.3	Undersökningsresultat.....	7
4	Projektträdgårdar som inspirerat examensarbetet .....	10
4.1	Sinnenas trädgård .....	10
4.2	Alnarp terapiträdgård .....	11
5	Litteratursökning .....	11
6	Teoretisk referensram .....	12
6.1	Hälsoperspektiv.....	12
6.2	Den ekologiska modellen .....	14
6.3	Aktivitets- och kontinuitetsteorin.....	15
7	Naturens påverkan .....	16
7.1	Påverkan på den fysiska hälsan .....	17
7.2	Påverkan på den kognitiva förmågan .....	19
7.3	Påverkan på den psykiska och sociala hälsan .....	20
8	Tillgänglighet.....	21
9	Trädgården i verksamheten.....	24
9.1	Trädgårdens rum och utformning.....	26
9.2	Sinnen i trädgården.....	31
10	Produktutveckling enligt servicedesignprocessen .....	33
10.1	Broschyrutveckling.....	35
10.2	Feedback från professionella och klienter inom äldreomsorgen .....	37
10.3	Feedback från professionella inom trädgård och grafisk design .....	38
10.4	Från prototyp till färdig produkt .....	39
11	Kritisk granskning, tillförlitlighet och etik.....	44
11.1	Bakgrundsundersökning.....	44
11.2	Litteratur och teoretisk referensram .....	47
11.3	Metodval .....	48
11.4	Broschyr.....	49
11.5	Etiska frågeställningar .....	51
12	Diskussion och slutsats .....	51
13	Källförteckning.....	55

## **Bilagor**

Bilaga 1 – Bakgrundsundersökning

Bilaga 2 – Sökhistorik

Bilaga 3 – Artikelöversikt

Bilaga 4 – E-post till professionella inom äldreomsorgen

Bilaga 5 – Broschyren som onlineversion

Bilaga 6 – Broschyren som utskriftsversion och utskriftsinstruktioner

## 1 Inledning

Äldre är i behov av fysisk, psykisk och social stimulans varje dag för att upprätthålla en god funktionsförmåga. Hjärnan mår bra av frisk luft och stimuli, vilket kan komma genom att observera fenomen i naturen, så som djur och växter, eller genom utomhusaktiviteter som promenader, aktiviteter i trädgården och umgänge med djur. (Norling & Larsson, 2004, s. 181; Karvinen, 2019, ss. 124-125). Radio och TV, som annars är en vanlig och nog uppskattad aktivitet, svarar endast till den psykiska stimulansen. Både unga och äldre i dagens samhälle har blivit mer passiva, vilket är kopplat till allt sämre fysiskt och psykiskt mående. (Norling & Larsson, 2004, s. 180).

Trots detta är det flera äldre på äldreboenden som upplever att de inte har möjlighet till den mängd utevistelse som de önskar (Grahn & Bengtsson, 2004, ss. 137-138; Nilsson, 2009, s. 49). I en enkätundersökning på äldreboenden i Sverige (2021) framkom att över hälften av respondenterna (n=299) inte haft möjlighet att delta i sådana utomhusaktiviteter som de önskat under det senaste året. Orsaker till detta var försämrat mående samt att aktiviteterna inte var anpassade till deras funktionsförmåga och ansågs vara för riskfyllda. Om en person känner sig tvungen att sluta med en aktivitet som hon tidigare sysslat med kan det leda till sämre hälsa. (Zingmark, Ankre, & Wall-Reinius, 2021).

Zingmark et al. (2021) funderar över hur ett ofrivilligt avslut kan stoppas och hur utomhusaktiviteterna kan anpassas för den åldrande befolkningen. Några förslag som författarna har kommit fram till är: att anpassa miljön och aktiviteterna efter individen, att stödja och använda olika resurser för att hitta nya sätt att delta i utomhusaktiviteter som kan bidra till att kontinuiteten av aktiviteterna och en god hälsa lättare upprätthålls.

Detta examensarbete kommer att redogöra för hur natur och trädgård påverkar den fysiska, sociala och psykiska hälsan. Arbetet lyfter fram vikten av utomhusvistelse och hur trädgården vid äldreboenden kan göras stimulerande och aktiverande. Trädgårdar som inspirerat detta arbete är Sinnenas trädgård och Alnarps terapiträdgård, vilka presenteras mer ingående senare i texten. En stor del av aktivering i trädgården handlar om tillgänglighet, som presenteras under en egen rubrik. Vidare så beskrivs tillvägagångssätt och vad som är bra att tänka på vid skapandet av en trädgård eller då trädgården ska anpassas för äldre personer. Arbetet är ett funktionellt arbete som utmynnar i en broschyr.



Broschyren lyfter fram fördelar av utomhusvistelse i trädgården, hur trädgården vid äldreboenden kan byggas upp och tips på aktiviteter relaterat till trädgården och de olika årstiderna.

## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete var att öka kunskapen om hur en aktiv, mångsidig och tillgänglig trädgård kan främja de äldres hälsa och välbefinnande. Arbetet ämnar besvara två frågeställningar. 1) Hur gynnar en aktiv och stimulerande trädgård äldres hälsa? och 2) hur kan man uppnå de goda effekterna av trädgården på äldreboenden i verkligheten?

Målsättningen var att utveckla en lättanvänd och tilltalande broschyr både för personal och klienter vid äldreboenden som ska fungera både som inspiration och för att ge nya idéer. Avsikten med broschyren var att lyfta fram vikten av utevistelse i trädgårdsmiljö och poängtera att en mångsidig och tillgänglig trädgård på många olika sätt främjar de äldres hälsa.

Det finns en tydlig skillnad mellan trädgårdsterapi och trädgårdar som kan verka terapeutiskt. Trädgårdsterapi är en terapiform som inte kommer att behandlas i detta arbete, fokuset ligger på aktiva trädgårdar som på olika sätt främjar hälsa och välbefinnande hos äldre och därför även kan verka terapeutiska. I tidigare litteratur framkommer att många olika utomhusmiljöer fungerar hälsofrämjande, så som skog- och naturlandskap, detta arbete är dock avgränsat till trädgårdar som ligger i anslutning till äldreboenden. Med äldreboende avses i detta arbete alla typer av serviceboenden och effektiverade serviceboenden för äldre. Ordet *invånare* används synonymt med *klient* enligt kontext.

Centrala begrepp i examensarbetet är äldre, äldreboende, trädgård, utomhusvistelse, hälsa, tillgänglighet, stimulans, meningsfullhet, delaktighet.

## 3 Bakgrund

En stor del av den äldre befolkningen är vana från barnsben att röra sig i naturen och ser naturen som en plats som är till för motion, bärplockning, fiske och hushållsarbete. Av dagens äldre har flera haft egnahemshus eller en sommarstuga som ska skötas. Naturen

kan erbjuda möjlighet till vardagsmotion samt estetiska upplevelser i den egna hemmiljön, vilket i sin tur stöder ett välbefinnande samt återhämtning och rehabilitering. Även i stadsmiljö finns det möjligheter att vistas i natur genom parker eller den egna balkongen. Därför borde naturen och naturupplevelser enligt Asta Suomi även införas som metoder i förebyggande och rehabiliterande service som erbjuds de äldre i det egna hemmet. (Suomi, 2019, s. 280).

I Finland är naturens helande kraft ingen ny tanke och naturen har varit och är en väsentlig del av vård och rehabilitering (Suomi, 2019, s. 278). Florence Nightingale skrev redan på 1860-talet om naturens helande kraft inom äldreomsorgen (Magnussen, Alteren, & Bondas, 2021). Arbete med natur och djur har funnits som metod sedan förra århundradet då rehabiliterande verksamhet utfördes i trädgårdar, på åkrar och ladugårdar och klientelet kunde bestå av äldre, funktionshindrade, missbrukare samt psykiskt sjuka. Sparåtgärderna på 1990-talet förde med sig att trädgårdarna lades ner och utevistelserna uteblev. Det allmänna tankesättet blev mera läkemedelsstyrkt och vården koncentrerades till inomhus och man lyckades inte anpassa naturen till inomhusförhållanden. Deltagandet i det dagliga arbetet och vardagsmotionen ersattes med gym och flera arbetsuppgifter inom vården drogs in eller förändrades. (Suomi, 2019, s. 278).

Natur, utomhusvistelse och trädgårdsarbete gynnar människor på många olika sätt, både fysiskt, psykiskt, kognitivt, socialt och psykosocialt. Trädgårdsarbete har visat sig förbättra bland annat äldres kognitiva förmåga och på så vis fungera som minnesträning. (S. Park, A. Lee, H. Park & W. Lee, 2019). Andra fördelar med utomhusaktiviteter är den fysiska aspekten, där själva aktiveringen kan hämma benskörhet och öka uthållighet, rörelseförmåga samt förbättra motorik och balans (Nilsson, 2009, ss. 49, 68).

Magnussen et al. lyfter fram Berentsen et al. och Winterbottom & Wagenfeld i sin artikel, i vilken de menar att trädgårdens syfte på äldreboenden är att upprätthålla en god hälsa för att minska lidande och oro samt ge möjligheter till frihet, frisk luft och en naturnära miljö. Magnussen et al har dragit slutsatsen att trädgårdar kan fungera som en trygg och inspirerande plats och på så vis vara motiverande för äldre med olika grad av funktionsförmåga och intressen. (Magnussen, Alteren, & Bondas, 2021).

Blaschke (i Magnussen et al., 2021) skriver om hur miljön på sjukhus påverkar en persons upplevelse av välbefinnande, hälsa och stöd. Även på ett äldreboende där hälsan försämras med åldern så kan det antas att närmiljön är av stor vikt för äldres välmående. Wang & Rodiek i Magnussen et al. påstår att miljön även kan påverka åldrandeprocessen hos människor. Genom trädgårdsarbete kan en åldrande person känna igen sin identitet, sin bakgrund och traditioner samt hålla en god kontakt med omvärlden och andra människor.

### **3.1 Lagstiftning och kvalitetsrekommendationer**

I Finland finns både lagstiftning och kvalitetsrekommendationer för att trygga de äldres välmående och funktionsförmåga. Dessa är viktiga att ta i beaktande i ordnandet av verksamhet på äldreboenden. I §14 i lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (980/2012) står följande:

Äldre personer ska ges social- och hälsovårdstjänster som garanterar långvarig vård och omsorg på ett sådant sätt att de kan uppleva att deras liv är tryggt, betydelsefullt och värdigt och att de kan upprätthålla sociala kontakter och delta i meningsfull verksamhet som främjar och upprätthåller deras välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga.

Enligt tidigare forskning, som redogörs för nedan, kan aktiva och stimulerande trädgårdar bidra till en känsla av meningsfullhet och välmående samt fungera som ett socialt forum för äldre. En anpassad och planerad trädgård bidrar till en trygghetskänsla där den äldre kan upprätthålla sina fysiska och psykiska förmågor samt delta i meningsfull verksamhet.

Social- och hälsovårdsministeriet har utarbetat några kvalitetsrekommendationer för 2020–2023 för äldreomsorgen i Finland. Rekommendationerna finns till för att trygga ett gott åldrande och en god service med målet att nå ett äldrevänligt samhälle. En rekommendation för äldreboenden är att vardagsmiljön ska vara funktionell och uppmuntra till aktiviteter de äldre känner sig trygga med. Miljöerna ska vara hemtrevliga och attraktiva och ge goda möjligheter till rörelse samt en stimulerande miljö. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2020).

Det nationella målet är att den äldre befolkningen skall bo hemma så länge som möjligt och att hemvård skall vara den primära serviceform som erbjuds. Långvarig heldygnsomsorg på ett äldreboende blir aktuell först då det inte går att bo hemma ens med intensiv hemvård.

(Institutet för hälsa och välfärd, 2023). Detta betyder å ena sidan att de äldre som kommer till ett äldreboende är både äldre och i sämre skick än tidigare och å andra sidan ställer detta nya krav vid planering av ändamålsenlig verksamhet och olika aktiviteter. Att detta redan syns inom äldreomsorgen bekräftas av professionella som deltog i den bakgrundsundersökning som presenteras nedan.

### **3.2 Bakgrundsundersökning**

För att ha en möjlighet att skapa en uppfattning om hur man ser på utevistelser och trädgårdens betydelse inom äldreomsorgen genomfördes en enkät med sju frågor till personal inom äldreomsorgen. Enkäten gjordes i Google Forms och skickades ut via Facebook och e-post till studerande på Novia. I inledningen till enkäten beskrevs bakgrunden till enkäten, syftet med den, målgruppen samt hur länge enkäten skulle ta att genomföra. Det framgick också att deltagandet i enkäten skulle ske anonymt. Hela bakgrundsundersökningen presenteras i Bilaga 1. Runa Patel menar att en motivator för att delta i en enkät är informationen om vad som förväntas av respondenten, vad frågorna handlar om och hur länge tar det att svara. Det är också viktigt att klargöra för respondenten hur deras svar kommer att användas, är de anonyma eller konfidentiella. (Patel, 1987, ss. 104-105).

Enligt Bell är det en fördel att dela ut enkäter personligen eftersom då kan undersökningens syfte förklaras. Om undersökningen sker utan att träffa respondenterna rekommenderar Bell att ett följebrev som beskriver undersökningens syfte skickas med (Bell, 2006, s. 84). Enkäten till bakgrundsundersökningen delades inte ut personligen utan nådde en stor mängd människor via e-post och Facebook. Syftet med bakgrundsundersökningen klargjordes i såväl inledningstexten till undersökningen som i e-posten och Facebook-inlägget. Inget ytterligare följebrev skickades ut eftersom informationen som behövdes redan givits i inledningstexten.

Det finns både fasta och öppna enkäter. En enkät med fasta svarsalternativ kallas för strukturerad och en enkät som har öppna svarsalternativ är mer eller mindre strukturerad, enligt Patel (Patel, 1987, s. 103). Enkäten som genomfördes i denna studie hade både fasta och öppna svarsalternativ. Tre av sju frågor var semistrukturerade där respondenten både gavs möjlighet att kryssa i ett förhandsifyllt val samt att ge egna förslag och att beskriva ett

fenomen med egna ord. Enkäten var således en kombination av strukturerat och öppet tillvägagångssätt.

Även i små undersökningar ska man sträva till att få ett så representativt urval som möjligt (Bell, 2006, s. 82). Förutsättningen för att en enkät skall lyckas är att respondenterna ska vara villiga att svara på frågor. Det finns en orsak till att respondenterna blivit utvalda till att svara på enkäten och därför är det viktigt att motivera dem att svara. (Patel, 1987, s. 104). Eftersom enkäten skickades ut till allmänheten kan det tänkas att deltagandet var mera frivilligt än om enkäten skickats till några utvalda personer, som kanske då känt ett måste att svara på frågorna.

Målgruppen var personer som för tillfället är i arbetslivet, men för att öka antalet potentiella respondenter så inkluderades även de som arbetat men slutat för mindre än fem år sedan, detta för att få en så aktuell och relevant bild av verkligheten som möjligt. I beaktande togs också de som arbetat vid äldreboenden men slutat för mer än fem år sedan, trots att det i inledningen stod att vår målgrupp var de som arbetade just nu eller de som slutat för mindre än fem år sen. Detta gjordes för att säkerställa att de som slutat för mer än fem år sedan och som ändå ville svara på enkäten lätt kunde uteslutas ur den slutliga statistiken. I första frågan skulle respondenterna kryssa i vilken kategori de hör till. Vid analysen av svaren valdes att inte lägga något fokus på den sista gruppens svar, eftersom aktuella svar kändes mera relevanta och denna grupp var förhållandevis rätt liten, endast 6 respondenter (3,7%).

Det är viktigt att respondentens roll i det hela betonas. Varje bidrag är viktigt för att få ett representativt urval, trots att undersökningen kan vara slumpmässigt gjord. (Patel, 1987, s. 104). Respondenterna valdes av den anledningen att de arbetar eller nyligen har arbetat inom äldreboenden och därför kan ge oss en inblick i verkligheten. I detta fall är respondenterna valda på grund av deras kompetens, alltså yrke, och skulle inte enkäten använts så skulle yrkesgruppens kompetens inte bli representerad. Därför valdes att försöka se brett på olika yrkesgrupper som kan tänkas arbeta på ett äldreboende, med andra ord inte bara vårdpersonal utan också ge föreståndare, ergoterapeuter, fysioterapeuter, socionomer och så vidare en möjlighet att svara.

Mycket tid lades på formuleringen av frågorna och de reviderades flera gånger för att till exempel undvika långa frågor eller ledande frågor samt dubbla frågor där svarsalternativen motsäger varandra. Enligt Patel är detta essentiellt vid struktureringen av enkätfrågor (Patel, 1987, s. 109). Även Bell hävdar att det är viktigt att bara ställa en fråga i taget alltså att två frågor inte är inbakade i en så att svaren egentligen motsäger varandra (Bell, 2006, s. 78). På två av frågorna i bakgrundsundersökningen fanns två frågor inbakade i formuleringen, men i dessa frågor kunde respondenterna kryssa i flera svarsalternativ och frågorna var inte motstridiga. Då det i en enkät finns fasta svarsalternativ rekommenderar Patel (1987, s. 110) att svarsalternativen varierar för att hålla uppe motivationen att svara på frågorna. Detta uppfylldes i undersökningen som gjordes.

Det viktiga är att redan i planeringsstadiet ägna uppmärksamhet åt att fundera på hur svaren ska hanteras då de börjar komma in (Bell, 2006, s. 73). Från början fanns inget sista datum för svar men det märktes fort att det första dygnet gav väldigt många svar för att sedan sakta ebba ut. Inom ett dygn hade 141 svar kommit in, efter två dygn var siffran uppe i 162 och enkäten stängdes då det ansågs som tillräckligt.

### **3.3 Undersökningsresultat**

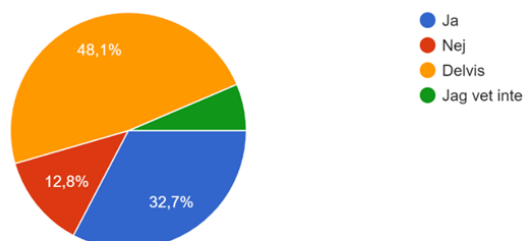
Av de 162 svar som kom in arbetade 82 respondenter på ett äldreboende just nu och 74 hade slutat för mindre än fem år sen. De återstående sex respondenterna hade slutat för mer än fem år sedan. Eftersom fokus låg på de som slutat för max fem år sedan så togs inte de svar med där respondenten slutat för en längre tid sedan. Urvalet var då 156 personer. Den allra vanligaste befattningen bland respondenterna var närvårdare eller motsvarande anställning (68,6%), därefter kom vårdbiträde, sjukskötare och på fjärde plats socionom. Andra befattningar som framkom var enhetschef, aktivitetsorganiserare (sic) och fysioterapeut.

Vanligast var att använda trädgården endast under sommarmånaderna (116 respondenter). 15 respondenter svarade att de använde trädgården så mycket de bara kunde. 17 personer svarade att trädgården inte används eller att den används väldigt sällan (i sådana fall mest på sommaren). 8 respondenter hade inte någon trädgård i anslutning till äldreboendet. 51 respondenter ansåg att trädgården var anpassad och planerad utifrån de äldres behov, 75 respondenter svarade att trädgården delvis var anpassad. 20 personer

ansåg att trädgården inte var anpassad för de äldre och 10 respondenter svarade att de inte visste. I figur 1 presenteras fråga fem som visar fördelningen av hur många respondenter som på sin arbetsplats hade en anpassad trädgård.

5. Är trädgården anpassad för de äldre (medvetet planerad som en aktiv, stimulerande och tillgänglig del i vardagen)?

156 svar



**Figur 1. Diagram från bakgrundsundersökningen, fråga 5.**

De tre vanligaste sätten att använda trädgården var 1) vid social samvaro för invånarna, 2) vid besök av anhöriga och 3) som substitut för promenader, annan utevistelse eller fysisk aktivitet. Andra vanliga aktiviteter var: för återhämtning och lugn och ro, för plantering och odling, för fysisk eller psykisk aktivering och för trädgårdsskötsel.

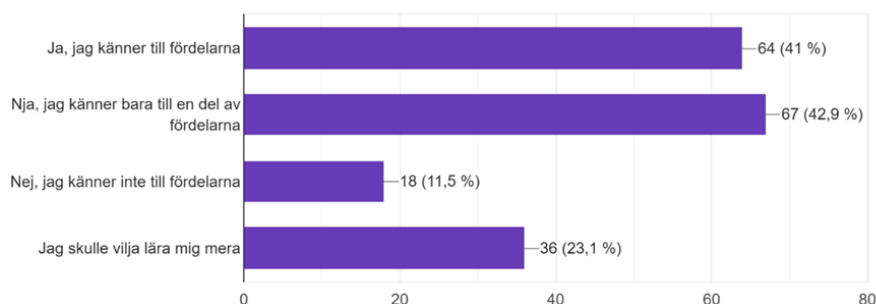
Av de 82 som arbetade just nu kände 36 respondenter till fördelarna med en aktiv och stimulerande trädgård, 33 respondenter kände delvis till fördelarna. 9 respondenter svarade att de inte kände till fördelarna. 19 av de 82 som arbetade för närvarande var intresserade av att lära sig mera (23%). Av de som för närvarande arbetade önskade 65 respondenter att de kunde avsätta mer tid på utomhus- och trädgårdsaktiviteter för de äldre och 13 respondenter hade svarat "delvis" på samma fråga. 4 respondenter önskade inte att tillbringa mer tid utomhus. 95% önskade alltså att delvis eller helt avsätta mer tid på utomhusaktiviteter i sitt arbete.

Av de 74 som slutat för mindre än fem år sedan kände 28 respondenter till fördelarna och 34 respondenter kände delvis till fördelarna. 9 respondenter svarade att de inte kände till fördelarna. Av de som redan slutat arbeta på äldreboenden ville 17 respondenter lära sig mera (23%). I figur 2 presenteras statistik med alla undersökningens respondenter gällande personalens kunskap om trädgårdens fördelar. 60 personer hade velat ha mera tid för utomhus- och trädgårdsaktiviteter tillsammans med de äldre på sin före detta arbetsplats, 13 respondenter svarade att de delvis ville ha mera tid utomhus. En person ansåg att det

var tillräckligt med tid för utomhusaktiviteter. Figur 3 visar statistiken över hur många av alla 156 respondenter som önskade avsätta mer tid för utevistelse och trädgårdsaktiviteter.

6. Känner du till vilka fördelar en aktiv och stimulerande trädgård har för äldre? Skulle du vilja lära dig mera om dessa fördelar? Du kan välja flera alternativ.

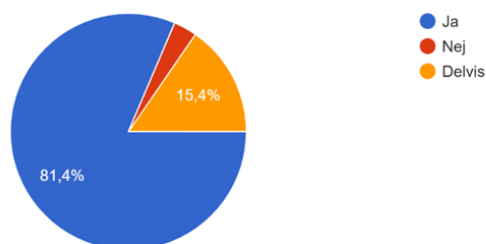
156 svar



**Figur 2. Diagram från bakgrundsundersökningen, fråga 6.**

7. Önskar du att din arbetsplats kunde avsätta mer tid till utevistelse och trädgårdsaktiviteter för de äldre?

156 svar



**Figur 3. Diagram från bakgrundsundersökningen, fråga 7.**

Något som kunde avläsas ur svarsresultaten var att 10 av de 64 som svarade att de redan kände till fördelarna svarade också att de ville lära sig mera (16%). 14 av de 67 som svarade att de redan kände till en del av fördelarna svarade att de ville lära sig mera (21%). 4 av de 18 som svarade att de inte kände till några fördelar alls svarade att de ville lära sig mera (22%). 8 respondenter hade endast svarat att de ville lära sig mera, utan att nämna sin tidigare kunskap.



## 4 Projektträdgårdar som inspirerat examensarbetet

Då detta examensarbete skrivits och produkten planerats har inspirationen varit kända trädgårdar som dykt upp i litteraturen. Under arbetsprocessen har tankarna tagit olika vändningar och det har funnits flera idéer om hur arbetet ska förverkligas. I ett tidigt skede var det dock Sinneas Trädgård i Stockholm och Alnarp terapiträdgård utanför Malmö som var de mest framträdande inspirationskällorna. Sinneas Trädgård gav inspiration till hur man helt praktiskt kan använda trädgårdar på äldreboenden, både till utformning och som aktivering. I Alnarp bedrivs trädgårdsterapi som verksamhet och professionella inom trädgårdsbranschen rekommenderade skribenterna att stifta bekantskap med Alnarp. Alnarp kan sägas ha gett inspiration till den mera teoretiska delen samt hälsofördelarna med trädgårdar. Det gemensamma för de båda trädgårdarna är att de är utformade med olika rum som är tänkta för olika typer av verksamhet. Den stora skillnaden är att Sinneas Trädgård är en terapeutisk trädgård medan Alnarp är en terapiträdgård.

### 4.1 Sinneas trädgård

Sinneas Trädgård ligger på Sabbatsbergs sjukhusområde i Vasastan i Stockholm. Sinneas Trädgård började som enbart några upphöjda planteringskärl för att sedan utvecklas till en terapeutisk trädgård. (Westerberg, 2011, s. 31). Sinneas Trädgård är en vision och planerad av arbetsterapeut Yvonne Westerberg och landskapsarkitekten Ulf Nordfjell (Westerberg, 2011, s. 32). Visionen var att skapa en trädgård eller ett rum som kan fungera som redskap för klienter, personal och anhöriga eller besökare och därmed för en bättre livskvalitet genom att erbjuda en möjlighet att ta del av naturen. Westerberg beskriver i sin bok *Sinneas Trädgård* fördelarna med natur mot inomhusmiljö. I naturen kan de som vistas där uppleva årstiderna, få olika intryck beroende på vilken tid det är på dygnet och vilket väder det är ute samt att det finns olika naturmiljöer: skog, vatten, ängen, lunden, gräs och odlingar. (Westerberg, 2011, s. 33). I trädgården finns fåglar, insekter och andra djur samt växter av olika slag, vilket är stimulerande för sinnen. Det finns olika underlag att gå på; plattlagda gångar, trappor, grus, gräs, ängs- och lundmark. (Westerberg, 2011, s. 39).

Westerbergs tanke var att ge de äldre värdighet i livets slutskede bland annat genom att skapa ett utrymme som möjliggör möten med anhöriga och bekanta på andra villkor än inom det egna boendet (Westerberg, 2011, s. 33). Sinneas Trädgård en terapeutisk

trädgård men också en trädgård som möjliggör att bedriva trädgårdsterapi som verksamhet (Westerberg, 2011, s. 35). I Sinnenas Trädgård finns olika installationer för att stimulera sinne, minne och fantasi. Det har lagts mycket vikt på estetiken men inredningen har också en symbolisk mening. Till exempel en kompost har målats med tjära och utrustats med handtag och rep för att påminna om båtar, skärgård, bryggor och havet. Ett rep har satts upp för att vara ett klädstreck där det hänger kökshanddukar och förkläden. Intill ett träd finns ett gammalt tvättbräde. Gångbarrer är placerade för att likna broar. (Westerberg, 2011, ss. 52-54). Trädgården är även öppen för allmänheten, men eventuella besökare förväntas visa respekt för trädgårdens syfte samt dess primära målgrupp (personlig källa).

## **4.2 Alnarp terapiträdgård**

Alnarp terapiträdgård i Skåne i Sverige är en två hektar stor trädgård som erbjuder rehabilitering enligt den så kallade Alnarpsmetoden. Metoden är en behandling som består av bland annat naturvivelser, trädgårdsarbete, psykoterapi, hantverk, avslappnings- och mindfulnessövningar samt kropps- och bildterapi. Målgruppen för Alnarpsmetoden är personer som lider av utmattningssyndrom och depressioner samt ångest- och smärtproblematik som är stressrelaterade. Klienterna har ofta redan en längre period av sjukskrivning i bakgrunden innan de kommer till Alnarp. (Welén- Andersson & Bengtsson, 2010, s. 14).

Miljön består av trädgård samt en huvudbyggnad med kök, välkomstrum och vinterträdgård. Vare sig man vistas inomhus eller utomhus så ska miljön visa tydligt vad som sker just där klienten befinner sig. Staketet runt trädgården har syftet att signalera att trädgården är en trygg plats. Trädgårdens olika rum ska locka till både aktivitet och vila så att det är möjligt för klienten att hitta den miljön som motsvarar sinnesstämningen för just den stunden allra bäst. I bästa fall symboliserar trädgården och de olika årstiderna förändring och tillväxt. (Welén- Andersson & Bengtsson, 2010, ss. 16-17).

## **5 Litteratursökning**

I artikelsökningen användes ord som; elderly, garden therapy, seniors, garden, active, gardening, project och outdoors. Sökningen begränsades till fulltext och referentgranskade artiklar från 2017 och framåt. Sökningen har gjorts på Alma bibliotekets söktjänst,

artiklarna är från följande databaser: EBSCO, PubMed och SAGE journal. Artiklarna som valdes har på ett eller annat sätt att göra med trädgårdar, utomhusaktivitet och äldre, samt miljöns påverkan på den åldrande människan. De har fokuserat såväl på trädgårdarnas utformning och tillgänglighet samt på vad personerna som vistas i trädgården får ut av dem, både fysiskt och psykiskt. Sökhistoriken och en artikelöversikt presenteras i tabellform i Bilaga 2 och Bilaga 3.

En del av böckerna som använts till arbetet har innefattat forskning, en del har fungerat som inspiration för aktiverande trädgårdar och odling året runt. Några exempel på böcker som varit betydande för arbetet: *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (red. Helle Wijk, 2004), *Sinnenas trädgård* (Yvonne Westerberg, 2011), *Socialt arbete med äldre* (Tove Harnett & Håkan Jönson, 2015), *Vårdvetenskap: vetenskapen om vårdandet – det tidlösa i tiden* (Katie Eriksson, 2018) och *Hyvä Vanhuus - menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* (red. Jenni Kulmala, 2019).

## 6 Teoretisk referensram

De teorier och perspektiv som presenteras nedan är menade som en riktlinje för arbetet. Teorierna kan kopplas ihop med en god människosyn och med användandet av trädgårdar. De olika teorierna stöder socionomens etiska värderingar och synsättet att människan är unik och värdefull genom hela livet. Teorierna som lyfts fram stärker och främjar resursstarka, delaktiga och aktiva äldre personer.

### 6.1 Hälsoperspektiv

Hälsa är ett helhetsperspektiv som ska förstås genom flera olika dimensioner (Eriksson, 1986, s. 70; Eriksson, 1993, s. 23). Enligt Katie Eriksson (1993, s. 23) är dessa dimensioner kroppsligt, själsligt och andligt. Eriksson hänvisar till Skolimowskis (1982) tankar om att meningen med livet, andliga värden och skönhet ska införas i vardagen och att bristen på dessa framkallar sjukdom. Grunden till all hälsa är meningsfullhet, menar Eriksson. (Eriksson, 1993, ss. 23-24). I examensarbetet används orden fysiskt, socialt, psykiskt och kognitivt i stället för kroppsligt, själsligt och andligt. Dessa förklaringar är dock snarlika och båda ger en holistisk bild över människans hälsa. Trädgården kan fungera holistiskt genom att påverka hälsans olika dimensioner och att vara en meningsfull del i vardagen.

Definitionen av hälsa är inte avsaknaden av sjukdom. Hälsa och sjukdom är alltså inte varandras motsatser (Eriksson, 1986, s. 70). Hälsa kan däremot definieras som ett tillstånd av välbefinnande. En person som upplever välbefinnande kan därför sägas ha god hälsa. (Eriksson, 2018, s. 151). Eftersom det finns många aspekter som påverkar en individs hälsa, så som biologiskt, psykologiskt och socialt, så behöver inte frånvaro av hälsa inom ett av områdena betyda att individen har en dålig hälsa (Eriksson, 1986, s. 70). Det är helhetsupplevelsen och individens egen uppfattning som avgör hur god hälsan är och målet är att må så bra som möjligt i den aktuella situationen. (Eriksson, 1986, s. 70) Hälsa och välbefinnande är inte heller statiska tillstånd utan något som kommer att förändras under livets gång (Eriksson, 1986, s. 70; Eriksson, 1993, s. 23).

Det salutogena synsättet, som idag är vanligt inom äldreomsorgen, kan ses som ett hälsoperspektiv. Det salutogena perspektivet fokuserar på hälsa och friskfaktorer och lyfter fram människans styrkor och resurser. Fokus ligger på möjligheter i stället för problem och svårigheter. Vikten av att äldre skall kunna uppleva sammanhang och mening betonas och vardagen skall vara begriplig, hanterbar och meningsfull. (Johansson & Bergman, 2014).

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, har utvecklat teorin om salutogenes. Det salutogena synsättet förklarar vilka omständigheter som bidrar till god hälsa även då sjukdom eller andra faktorer egentligen påverkar hälsan negativt. Det patogena, det som gör oss sjuka, och det salutogena, det som bidrar till hälsa, skall inte ses som en tudelning som ställs mot varandra, utan de båda synsätten är kompletterande och det ena skall inte ersätta det andra. (Johansson & Bergman, 2014).

Känslan av sammanhang, kasam, är ett begrepp som härstammar från den salutogena teorin. Begreppet består av tre delar. Den första delen handlar om begriplighet, som mäter förståelsen för omvärlden och om man uppfattar den som tydlig och strukturerad. Den andra delen tar upp hanterbarhet, som mäter upplevelsen att ha resurser och att kunna hantera olika händelser och den tredje delen handlar om meningsfullhet, som mäter känslan av engagemang och motivation. Kasam mäts med hjälp av ett verktyg som används i form av en enkät eller ett formulär och beräknar ovannämnda värden hos en person. Ju högre kasam, desto bättre förutsättningar finns för att hantera motgångar, stress och finna mening i livet. En hög grad av kasam bidrar alltså till en högre grad av god psykisk hälsa och välbefinnande. (Jönson & Harnett, 2015, ss. 61-62)

Av detta kan slutsatsen dras att en ändamålsenlig, stimulerande och anpassad trädgård kan fungera som en hälsofrämjande salutogen verksamhet på ett äldreboende genom att stärka känslan av delaktighet och främja tilliten till sig själv och till de egna förmågorna. En trädgård med olika rum, som stimulerar och aktiverar på olika sätt, ger möjligheter åt alla att få blomstra.

## 6.2 Den ekologiska modellen

Den ekologiska modellen för åldrande innebär att hitta en balans mellan en persons förmågor och de krav som den omgivande miljön ställer. Med en stigande ålder kommer ofta en nedsatt funktionsförmåga, därför måste miljön anpassas för allas rätt att fungera så gott som möjligt och för att kunna interagera med sin omgivning. (Wijk, 2004, s. 41). Man bör ha i åtanke att en person med låg funktionsförmåga som stöter på för höga krav eller påfrestningar inte kan fungera optimalt. Likaså kan en person med hög funktionsförmåga bli understimulerad eller frustrerad av för låga krav. Nyckelordet i modellen är alltså balans. Balans kan hittas genom att anpassa miljön samt att erbjuda stöd till individen. (Jönson & Harnett, 2015, ss. 63-64).

Hagberg (1990) och Berg (1991) i Wijk (2004) menar att om en verksamhet inför aktiviteter som är baserade på personernas förmågor bidrar detta till både stärkt självkänsla och självtillit för personen i fråga. Baksi och Cradock i Wijk (2004) tillför att det även är en metod som leder till empowerment och delaktighet samt att få känna en påverkansmöjlighet över sin miljö. (Wijk, 2004, ss. 41-42). Detta kan tas i beaktande i planerandet av en trädgård för äldre. Inomhus kan det vara svårt att tillgodose flera olika nivåer av funktionsförmågor eftersom man vill möta tillgängligheten hos alla. Exempelvis tas trösklar bort för de som går med rollator, har rullstol eller inte kan gå över trösklar. Detta leder dock till att även andra slutar lyfta sina fötter för att stiga över trösklar. (Westerberg, 2011, s. 39). En utomhusmiljö kan planeras så att en del av trädgården är mer utmanande och en del mer lättillgänglig, om trädgården används som en naturlig del av vardagen på äldreboenden så fungerar detta som upprätthållande av alla individers funktionsförmåga.

Den ekologiska modellen går att tillämpa hos äldre och på äldreboenden och kan fungera som en del i en personcentrerad vård. För att skapa en struktur och genomföra aktiviteter som bygger på en persons egna förmågor så behöver personalen omkring känna personen

tillräckligt bra för att vara medveten om personens förmågor och styrkor. Balansen mellan förmåga och krav skapas alltså utifrån vårdrelationen, personcentrering och individens egen förmåga. Trädgårdens utformning och skötsel kan anpassas så att varje individ kan delta och få sina behov mötta, vilket i förlängningen stärker självkänslan, självtilliten och känslan av empowerment och delaktighet. Slutsatsen är att en anpassat stödjande miljö leder till bättre livskvalitet.

### **6.3 Aktivitets- och kontinuitetsteorin**

Personer som håller sig aktiva när de blir äldre mår oftast bättre än personer som inte gör det. Aktiviteter, sociala kontakter samt ett kontinuerligt engagemang främjar hälsa och välmående såväl fysiskt, psykiskt som socialt. Detta har redan länge varit en central tanke inom socialgerontologin, men tidigare har det funnits en uppfattning om att äldre personer mår bäst av att vila passivt och inte sysselsätta sig. Den tanken känns idag främmande och såväl forskning som äldre personers subjektiva uppfattning stöder aktivitetsteorin. Det finns även ett starkt vetenskapligt stöd för påståendet att äldre personer som är aktiva är mer tillfreds med sina liv och känner att de upplever ett lyckat åldrande. (Jönson & Harnett, 2015, ss. 43-44).

Att vara aktiv betyder för de flesta att de kan fortsätta med aktiviteter även då de blir äldre och att det finns en kontinuitet genom hela livsloppet. Därför talar man ofta om kontinuitetsteorin som en del av aktivitetsteorin. Kontinuitetsteorin betonar ändå kontinuiteten i livsstilen och poängterar att det för en person som tidigare har varit väldigt aktiv är viktigt att få fortsätta vara det och att det för en person som levt mer stillsamt och isolerat inte är lika viktigt med mycket aktivitet. Man blir inte en annan människa bara för att man blir äldre. (Jönson & Harnett, 2015, ss. 44-45).

Som det framkommer i den forskning som tagits del av upplever många äldre ett starkt band till naturen och att vistas i en trädgård ger en känsla av hemmastaddhet och kontinuitet. Trädgården är ett ställe som väcker minnen och känslor och man kan relatera till såväl förgången tid som nutid.

Aktivitets- och kontinuitetsteorin, teorin om ekologiskt åldrande, det salutogena perspektivet och kasam handlar alla om hur man ser på den åldrande människan med en

god och hälsofrämjande människosyn. Det som förmedlas med detta är att en åldrande person inte ska ses som en passiv, mindre självständig individ i en homogen grupp utan som en aktiv, autonom och unik individ där självständigheten och funktionsförmågan bör upprätthållas.

## 7 Naturens påverkan

När människan åldras förändras både de fysiska och de kognitiva förmågorna. Det kan vara bra att känna till några av dessa förändringar för att möta den äldres behov av stöd. Till åldrandet hör ofta olika sjukdomar, smärta, ångest eller upplevelser av förlust och då kan en trädgård fungera som tröst och det kan bli lättare att ta sig igenom svåra stunder då man kan vistas på en plats som är estetiskt vacker, stämningsfull och ger lugn och ro. (Rappe, Kotilainen, Rajaniemi & Topo, 2018).

Zingmark et al. (2021) har gjort en studie som ämnar att förespråka utomhusvistelse för äldre i Sverige. De lyfter fram att 90% av de äldre i studiens enkät (n=266) ansåg att utomhusvistelse var viktigt. Utifrån denna enkät gjordes kvalitativa intervjuer (n=12). I intervjuerna och enkäten framkom att orsakerna till att de äldre anser att utomhusvistelse är viktigt var för att behålla den fysiska och psykiska hälsan såväl som den sociala och kognitiva. De nämner följande; för att behålla styrka, att få lugn och ro och minska stress, att få uppleva de skiftande årstiderna, för identiteten, för att få uppleva något, för att hålla den dagliga rutinen, för att träffa andra och för att upprätthålla den kognitiva funktionen. De äldre menar att utomhusvistelse upprätthåller och främjar den generella hälsan och välbefinnandet.

En äldre studie som tas upp i Nilsson (2009, s. 49) utförd av Rikard och Marianne Küller under 90-talet visade att de allra flesta 71–96 åringar var utomhus varje dag (n=640), antingen på en promenad för att få röra sig och se på naturen eller bara för att sitta ute och vila. En annan studie från samma källa gjordes senare under 90-talet av Johan Ottosson och Patrik Grahn, denna visade att alla äldre äldre<sup>1</sup> på äldreboendet ville komma ut flera gånger i veckan, och nästan 90% av de äldre äldre ville komma ut dagligen. 50% av deltagarna i studien menade att de inte kunde vistas utomhus så mycket som de önskade.

---

<sup>1</sup> Äldre äldre är personer över 80 år

I samma studie framkom att de äldre främst värdesatte att få frisk luft och att vara ute och röra på sig. Studien visade att de äldre upplever sig som mer harmoniska, piggare och gladare då de får vistas utomhus. Att se naturen, att upptäcka djur och att höra ljudet av naturen var uppskattat. (Nilsson, 2009, s. 49). Även fast dessa studier är gjorda under 90-talet så är de i linje med Zingmark et al. från 2021, vilket visar på att samma utmaningar och önskningar finns inom äldreomsorgen idag som för 30 år sedan trots att samhället och generationerna har förändrats.

Magnussen et al. menar att både visuell och fysisk tillgång till utomhusområden är viktigt för äldres känsla av frihet och rörelse. Naturliga landskap och trädgårdar har en terapeutisk potential och spelar en stor del i en helande miljö och äldre människors emotionella, fysiska, sociala, psykologiska och kognitiva hälsa. Trädgården kan fungera som en plats för avkoppling och lugn och ro. En plats att hitta sig själv och upptäcka spirituellt välbefinnande. (Magnussen et al., 2021). Katie Eriksson säger också att spirituellt och andligt välbefinnande är en del av människans hälsa (Eriksson, 1993, s. 23), därför kan trädgården fungera som en del i den själsliga hälsan.

En ombonad trädgård kan utesluta oljud och stress och ger utrymme för att uppleva harmoni och lugn genom naturens stillhet. Trädgården kan vara en plats för nya kontakter, gemenskap och ett inkluderande socialt rum. Utöver att uppleva trädgården som en lugnande och terapeutisk plats så kan även trädgårdsarbete vara givande. Trädgårdsarbete som meningsfull aktivitet kan ge en känsla av att tillhöra naturen, skapa band till den egna personligheten och identiteten, men även till andra människor. (Magnussen et al., 2021). Människan är i grund och botten en aktiv varelse och aktiviteter fungerar i allra högsta grad hälsofrämjande. Meningsfulla och roliga aktiviteter gör att människan känner belöning. Studier av Stigdotter och Grahn (enligt Grahn & Bengtsson, 2004, s. 144) indikerar att trädgårdsarbete lindrar smärta och muskelspänningar samt ökar stresstoleransen och välbefinnandet hos äldre.

## **7.1 Påverkan på den fysiska hälsan**

Rörelse och motion är av stor betydelse för äldres hälsa i fråga om förebyggande av sjukdomar samt inom vård och rehabilitering. Fysisk aktivitet är väsentligt för att upprätthålla rörelseförmågan, bevara grov- och finmotorik och förmåga att tolka syn- och



hörselstimuli, men det är också viktigt med tanke på hjärnans välmående och den allmänna sinnesstämningen. Dessa effekter uteblir om den äldre inte får möjligheten att röra på sig och rörelseförmågan blir snabbt sämre. (Nilsson, 2009, s. 70; Karvinen, 2019, s. 110).

I *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* presenteras diverse teorier om hur utomhusvistelse och natur påverkar den fysiska hälsan. Grahn & Bengtsson hänvisar till Küller & Wetterberg, Söderström & Blennow och Pate när de skriver att dagsljus, frisk luft och motion är sådant en människa får gott om utomhus. Detta kan enligt Grahn & Stigdotter (i Grahn & Bengtsson, 2004, s. 243) leda till mindre risk för kroniska sjukdomar, sjukdomstillstånd och funktionsnedsättningar. Skelett, benstyrka och muskler stärks, konditionen blir bättre och övervikt motverkas och psykiska åkommor så som ångest och depression blir mindre. Grahn & Stigdotter i Grahn & Bengtssons kapitel är i samstämmighet med Karvinen och Nilsson som nämner vikten av utomhusvistelse för sömnens skull. Utevistelse som sker i god tid innan läggdags förbättrar sömnkvaliteten. (Bengtsson, 2004, s. 144; Grahn & Nilsson, 2009, s. 49; Karvinen, 2019, ss. 124-125). Dessutom ökar eller upprätthålls förmågan av självständighet, motståndskraften mot infektioner ökar, hormonbalansen blir bättre och risken att dö i förtid minskar, menar Grahn & Stigdotter (Grahn & Bengtsson, 2004, s. 144).

Andra fördelar med utomhusvistelse som presenteras av Grahn & Stigdotter (i Grahn & Bengtsson, 2004, s. 144) är bland annat att människans tolerans för stress stiger och återhämtningen från stress blir bättre, dessutom ökar uppmärksamheten och koncentrationen. Gröna lugna miljöer signalerar till vår hjärna att allt är lugnt, i samband med stressåterhämtningen sker flertalet saker, musklerna blir mer avslappnade, aktiviteten i hjärnan förändras positivt, blodtrycket och pulsen sjunker, en del upplever smärtlindring och studier har visat att kontinuerlig utomhusvistelse har inneburit minskad läkemedelskonsumtion och kortare sjukhusvistelser.

Att kunna vistas ute är ändå inte en självklarhet för alla invånare på äldreboende. Forskaren Erja Rappe vid Äldreinstitutet i Helsingfors påpekar att ifall det inte är möjligt för de äldre att ta sig ut borde naturen kunna tas in i stället. Det kan räcka med något så enkelt som att dra upp spjälgardinerna och låta fönstret stå öppet för att släppa in ljus, ljud, vind och doft. Att kunna höra regnet utanför, lyssna på fågelsång eller känna doften av nyklippt gräs är ett enkelt sätt att ta in naturen i rummet och tillföra mervärde i tillvaron. Även en balkong

kan användas som ett rum i trädgården, där de äldre kan påta med fingrarna i jorden, förnimma växters form, färg, doft och smak och njuta av naturen på ett enkelt sätt. Naturen stärker inte enbart våra sinnen utan bidrar även till den fysiska hälsan. Den goda bakteriefloran i naturen ger ett bättre immunförsvar och mikroberna i myllan påverkar produktionen av serotonin. Brist på serotonin kan leda till depression, något som är vanligt bland äldre. (Folkhälsan, 2017).

## 7.2 Påverkan på den kognitiva förmågan

Gagliardi et al. lyfter bland annat upp Laurin et al., Wang et al. och Podwils et al. i en artikel om grön omsorg och socialt jordbruk<sup>2</sup> för att hänvisa till att fysisk aktivitet och deltagande i fritidsaktiviteter kan ha positiva effekter på äldres kognitiva förmåga och senarelägga eller minska risken för demens (Gagliardi, Santini, Piccinini, Fabbietti, & di Rosa, 2019, s. 208). Park et al. ger en medicinsk förklaring i *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Park, Lee, Park, & Lee, 2019). Forskarna förklarar att då människan blir äldre så krymper hippocampus i vår hjärna. I hippocampus finns bland annat vårt minne och orienteringsförmåga. Med ny forskning har man dock sett att regelbunden fysisk aktivitet kan stoppa hippocampus från att minska. Den svenska läkaren och psykiatrikern Anders Hansen är samstämmig, han menar att forskare till och med sett en ökning i hippocampus storlek vid kontinuerlig konditionsträning, vilket bland annat förbättrar minnet (Hansen, 2019).

Park et al. har i sin studie (n=41) upptäckt att även en 20 minuter lång session av låg till medelmåttig ansträngning i trädgårdsarbete ökar produktionen av proteiner som stimulerar nervtillväxten i blodet. Trädgårdsarbete kan vara både konditions- och styrketräning och innebär till exempel att gräva, kratta, plantera, rensa ogräs, vattna och skörda. Slutsatsen är att 20 minuters trädgårdsarbete kan leda till bättre kognitiv förmåga, orientering och minne eftersom cellernas tillväxtförmåga höjs och funktionerna i hippocampus stärks. (Park et al., 2019). Med tanke på tidigare studier om att kontinuerlig aktivitet är fördelaktigt så kan en slutsats dras att allra bäst är det om detta är en återkommande aktivitet. Grön omsorg, socialt jordbruk, fysisk aktivitet och

---

<sup>2</sup> Grön omsorg (green care) och socialt jordbruk (social farming) innebär trädgårds- och jordbruksarbete i omsorgsgivande och sociala miljöer och är till för att skapa meningsfullt arbete som bidrar till den fysiska, sociala och psykiska hälsan (Gagliardi, Santini, Piccinini, Fabbietti, & di Rosa, 2019, s. 207).

fritidsaktiviteter kan på många sätt liknas vid trädgårdsarbetet som kan genomföras vid ett äldreboende, därför dras slutsatsen att en anpassad och aktiverande trädgård som kommer till nytta för invånarna på äldreboenden kan ge liknande positiva utslag.

### **7.3 Påverkan på den psykiska och sociala hälsan**

Ensamhet, isolering och psykisk ohälsa är inte något som äldre är främmande för. Passivitet och social isolation är kopplat med sjukdom, sämre funktionsförmåga, psykisk ohälsa och dödsrisk hos äldre (Jönson & Harnett, 2015, ss. 144-145; Gagliardi et al., 2019, s. 207). Dessutom håller sociala sammanhang den mentala förmågan i skick (Gagliardi et al., 2019, s. 208). Däremot ska man inte låta sig luras och tro att deltagande är lösning på ensamhet och social isolering, eller andra psykisk bekymmer. Tyvärr söker sig sällan de som mest skulle behöva det till sådana aktiviteter. (Jönson & Harnett, 2015, s. 147).

Sociala kontakter blir generellt viktigare ju äldre en person blir, de äldre äldre är ofta de som känner mest ensamhet. Människor runt om en går bort, rörelseförmågan försämras och den äldre kan inte göra samma saker som hon tidigare kunnat. (Jönson & Harnett, 2015, ss. 144-145). När människan märker att hon har allt svårare att röra sig så börjar hon ofta begränsa hur mycket hon rör sig. Det blir färre besök hos vänner, man utträttar själv färre ärenden och så vidare. Det blir allt svårare att röra sig utomhus, vilket leder till ett dystrare sinne och minnesproblematik kan förekomma. Självförtroendet minskar och den äldre blir mer beroende av andra. (Karvinen, 2019, s. 110).

Det har dock hittats ett samband mellan äldres välbefinnande och ett aktivt umgänge (Jönson & Harnett, 2015, s. 145), vilket kan vara bra att tänka på i vardagen på ett äldreboende. Det är inte alla som har ett aktivt umgänge med sin släkt och de vänner som fortfarande är i liv. Det är inte heller sagt att individerna på ett äldreboende alla kommer överens och kan ha utbyte av varandra, men det borde åtminstone finnas möjlighet, resurser och ett klimat där klienter kan få socialt utbyte av varandra. Många platser i ett äldreboende kan fungera som en naturlig mötesplats, så som allrummet eller matsalen, men glöm inte bort att trädgården och aktiviteterna i den kan uppmuntra till att ta kontakt och att prata med varandra. Många gånger är det enklare att prata om något eller söka kontakt under en aktivitet. Aktiviteten kan vara enkel och deltagandet kan vara allt från passivt till aktivt.

Zingmark et al. presenterar Silversteins och Parkers studie om äldre personer i Sverige, där det framkommit att personer som mer frekvent utförde olika utomhusaktiviteter, så som promenader, skattade sin livskvalité högre än de gjort innan. Speciellt syntes förbättringar hos de som upplevde sig själva som ensamma eller de med en försämrad fysisk funktionsförmåga (Zingmark et al., 2021). Jönson & Harnett (2015, s. 147) menar att deltagandet i aktiviteter kan öka självkänslan och den sociala kompetensen. Grahn & Bengtsson och Nilsson nämner också att självständigheten och självförtroendet kan öka genom trädgårdsarbete (Grahn & Bengtsson, 2004, s. 144; Nilsson, 2009, s. 71). Utomhusaktiviteter och trädgårdsskötsel kan alltså skapa en känsla av meningsfullhet genom en ansvarskänsla gentemot trädgården samt motverka ensamhet och isolering om det finns plats för naturliga sociala möten.

## 8 Tillgänglighet

Att flytta från ett självständigt boende till ett äldreboende kan innebära förändringar och en del inskränkningar på den egna autonomin menar Leos och Stein i Nilsson (2009, s. 68). Av olika orsaker kan möjligheten att göra egna val minska, dels på grund av en försämrad funktionsförmåga, dels för att man ska passa in i boendets rutiner, fortsätter forskarna. Det är dock viktigt för vår identitet att få göra våra egna val. Känslan av hjälplöshet, risken för depression och försämrad hälsa minskar då äldre kan göra sina egna val, menar Leos.

Boendets plats och tillgängligheten i närområdet är avgörande för hur mycket de äldre har möjlighet att vistas i naturen (Zingmark et al., 2021), således kan sägas att boendets faciliteter är avgörande om de äldre kan, och lockas att, delta i aktiviteter i trädgården. Trots att inte alla äldreboenden ligger i närhet till grönområden eller har en tillgänglig trädgård kan trädgårdens goda effekter fås i liten skala i form av en köksträdgård eller liknande. På så vis kan självständigheten tränas genom att få göra sina egna val.

Sinnenas Trädgård som fungerat som inspiration till arbetet är byggd så att den är tillgänglig för olika målgrupper. I Sinnenas Trädgård finns många element som med fördel kan anpassas till trädgårdar i anknytning till vilket äldreboende som helst, allt efter de egna faciliteterna och resurserna. Det ska vara möjligt att fysiskt ta sig fram oberoende av funktionsförmåga samt vara möjligt att uppleva olika typer av natur och biotoper. Med detta i åtanke så ska miljön stöda och underlätta orienterbarheten också med tanke på

dem med kognitiva funktionsnedsättning, såsom demens eller annan hjärnskada. Trädgården ska möjliggöra delaktighet i ett liv utanför boendet. Trädgården kan vara en mötesplats där man träffar sina grannar men det är också viktigt med en plats för avskildhet. I trädgården ska de äldre kunna delta i aktiviteter på olika nivåer; från att bara njuta (inre aktivitet) till att så, plocka blommor, skörda bär och frukter eller promenera (yttre aktiviteter). (Westerberg, 2011, s. 36).

Grahn och Bengtsson säger att förutom att få komma ut och röra på sig, så är det också viktigt att få komma ut och bara ta frisk luft, vila i grönskan och andas. Trädgården kan både vara en plats för ensamhet, vila och reflektion samt en plats för social samvaro, så som högtider och måltider. (Grahn & Bengtsson, 2004, s. 152). Trädgården kan gärna användas som en plats där det finns en möjlighet till att delta i kultur- och traditionsbundna aktiviteter året om. Sammanfattat kan man säga att trädgården är ett redskap i rehabiliteringsarbete; att förebygga, bibehålla och träna olika fysiska, psykiska och sociala funktioner, men också en plats för rekreation och återhämtning. (Westerberg, 2011, s. 36).

I en miljö där många olika människor vistas bör det tas hänsyn till den som har svårast att röra sig. Inomhusmiljöer anpassas ofta enligt kraven på tillgänglighet; trösklar och mattor tas bort, trappor kan stängas med låsta dörrar, etcetera. Anpassningarna kan vara nödvändiga, men kan ha negativa konsekvenser. Den som fortfarande kan förflytta och röra sig tappar den förmågan om den inte behövs i den miljö som hon vistas i. Rör man sig alltid på ett jämnt och hårt underlag och inte får några intryck via fotsulorna så slutar man lyfta på fötterna, vilket i sin tur leder till en sämre balans samt koordinations- och rörelseförmåga. Rörelse utomhus går inte att ersätta med rörelse inomhus. (Westerberg, 2011, s. 39).

Den ekologiska modellen som presenterades under den teoretiska referensramen innebär enligt Lawton och Nahemow däremot att utmaningarna varken får vara för stora eller för små. Är kraven för små kan det upplevas tråkigt och frustrerande. (Wijk, 2004, s. 41). För att upprätthålla rörelseförmågan borde regelbundna, helst dagliga, promenader fås in i programmet (Norling & Larsson, 2004, ss. 180–181; Karvinen, 2019, ss. 124-125). Utevistelser har den fördelen att de stimulerar det centrala nervsystemet på ett sätt som inomhusmiljön inte kan göra. Utevistelser ställer krav på rörelser då terrängen kan förändras och en anpassning till olika ljud, andra människor samt eventuell trafik och

skiftande ljus måste göras. Det är viktigt att organisera utevistelserna så att de är så lätta som möjligt att genomföra och på så sätt vara lättare att implementera på vårdenheter. Svårigheten att förverkliga utevistelser är ofta orsaken till att de faller bort. Uteutrustningen är viktig, kläderna måste vara enligt väder och skorna stadiga. (Karvinen, 2019, ss. 124-125).

Det är viktigt att erkänna och känna till de äldres rätt till utevistelser. Olika studier visar att bristen av utevistelser är det som många äldre är missnöjda med. Nordbor har en nära relation till naturen och har en vana att röra sig ute alla årstider. Utevistelser är oersättliga för att få syre och D-vitamin samt för att stärka immunförsvaret. Därför borde utevistelser vara en självklar del av vården av äldre. Utevistelser kan ordnas med att endast öppna fönster så frisk luft fås in eller genom att utnyttja balkonger. (Karvinen, 2019, ss. 124-125).

Liksom Karvinen skriver Paulsson om hur balkonger och fönster kan användas till fördel, men fyller även i med terasser, entréer och placeringen inomhus. Att få sitta utanför entrén i en välkomnande miljö kan ibland vara tillräckligt. Han understryker vikten av att kunna se ut, även som sängliggande. Fönster får gärna vara i låg nivå så att den äldre kan se horisonten, människor och marken utanför. För en del äldre är det just detta som ger glädje i vardagen. (Paulsson, 2004, ss. 29-30).

Paulsson skriver att det ibland är tillräckligt att sitta utanför entrén för att få en nypa frisk luft, Dahlqvist et al. betonar dock vikten av att inte alltid placera de äldre på samma plats i trädgården. Om de äldre oftast placeras just utanför dörren så nyttjas inte trädgården till fullo. Möjligheter att röra sig i trädgården kan ofta vara begränsade eller beroende av personalresurser. Även de som kan ta sig runt själva kan uppleva en rädsla kopplad till utomhusvistelse på egen hand. Exempelvis låsta dörrar, ojämnt underlag eller en rädsla att falla eller fastna med rullstolen framkommer. (Dahlqvist, Engström & Nilsson, 2019).

Hinder som kan leda till att äldre inte vistas i trädgården är vädret och tillgängligheten. Under vintermånaderna står trädgårdar i anknypning till äldreboenden ofta stängda och oanvända. De flesta äldre skulle ändå gärna vistas i trädgården och njuta av olika sorters väder och frisk luft. I Dahlqvist et al. framkommer att vädret egentligen inte hindrar de äldre från att gå ut, utan att de äldre gärna lever enligt ordspråket "det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder". (Dahlqvist et al., 2019).

Bakgrundsundersökningen som gjordes till detta arbete vittnade om samma sak. Där framkom att personal och klienter främst visats utomhus under sommaren och att hinder för utomhusvistelse exempelvis kan vara att de äldre är frusna av sig, det är kallt ute, personer med minnessjukdom inte vill gå ut, trädgården inte är tillgänglig eller att personalen inte har tid att fokusera endast på en klient i taget vad gäller påklädning och utomhusvistelse.

Dahlqvist et al. menar att så länge det finns skydd för starkt solsken och hård blåst är sämre väder inget hinder. När det gäller tillgängligheten kan konstateras att användningen av trädgården inte minskar enbart på grund av dåligt väder eller en lång vinter, utan även om de äldre är beroende av personal för att kunna ta sig ut. Dessutom kan det finnas fysiska hinder redan inomhus som gör det svårt att komma ut, fast trädgården skulle vara välplanerad och lättillgänglig. (Dahlqvist et al., 2019). Paulsson nämner att fysiska hinder så som dörrarnas bredd, trösklar eller öppnande och stängande av dörrar inte får utgöra hinder för att komma ut i trädgården, inte ens med rullstol eller säng. (Paulsson, 2004, ss. 29-30).

## 9 Trädgården i verksamheten

Asta Suomi säger att möjligheten till utevistelse alla dagar är det första steget i att utnyttja naturen som metod i arbetet med äldre. Följande steg är att införskaffa lättare verktyg, till exempel kvastar och räfsor och på så sätt göra utevistelsen till en aktivitet med ett syfte. Suomi påpekar vidare att då aktiviteter utförs tillsammans i trädgården kan aktivitet och minnen kombineras på ett naturligt sätt. Syftet med olika trädgårdsaktiviteter är enligt Suomi att göra tillsammans, att upprätthålla den sociala kompetensen, att upprätthålla motoriken samt att aktivera minnet. (Suomi, 2019, ss. 282-283).

Förutsättningen för att en aktivitet utomhus eller i trädgården ska lyckas är enligt Suomi att verktygen som används är ändamålsenliga, att de äldre är klädda enligt väder samt olika säkerhetsåtgärder som till exempel tillgänglighet och att minimera fallrisken. Verksamheten kräver också många gånger en attitydförändring hos personalen, så att aktiviteten inte ses som en prestation utan som en naturlig del av vardagen på boendet. För att uppnå detta kan det krävas att verksamheten har en ansvarsperson eller ett litet team som noggrant planerar verksamheten i trädgården och får den att smälta in i den

naturliga rytmen på boendet. I mån av möjlighet ska strävan vara att vistas ute i alla arbetsskift så mycket som möjligt. Det viktigaste är att göra saker tillsammans och att ta i beaktande även dem vars rörelseförmåga har blivit sämre. Det är av vikt att alla aktiviteter beskrivs också muntligt och att man tar i beaktande den enskilda individens funktionsförmåga och anpassar aktiviteten enligt den. (Suomi, 2019, s. 283).

Enligt det salutogena synsättet och kasam ska de äldre kunna uppleva sammanhang och mening. Det som händer i vardagen ska vara begripligt och hanterbart och vardagen ska kännas meningsfull. En muntlig beskrivning av aktiviteterna ger en ökad tydlighet och kan öka meningsfullheten i aktiviteten. I planeringen och utförandet av aktiviteter framkommer också här att anpassning efter funktionsförmåga är viktig, återigen kan den ekologiska modellen om åldrande tas i beaktande för allas möjlighet till upprätthållande av den funktionsförmåga som finns.

Inomhusmiljön på ett äldreboende är ofta varaktig och förändras inte mycket. En trädgård kan fungera stimulerande och aktiverande eftersom både de äldre och personalen i den kan följa med årstidernas växlingar och uppleva olika slags väder, temperaturer, vårens ljus och höstens mörker. (Rappe et al., 2018). Som presenterades i en enkätundersökning av Zingmark et al. tidigare så upplever de äldre gärna årstidernas skiftningar. Trädgården kan hållas tillgänglig även under vintern, då till exempel snöskottning kan stå på programmet och trädgården kan lysas upp av marschaller och snölyktor. (Rappe et al., 2018).

Rappe et al. menar att då en trädgård planeras på ett äldreboende bör tänkas på att inte göra den för lättskött, så att den mest består av stora plattor, öppna ytor och endast lite växtlighet (Rappe et al., 2018). Även här går modellen om ekologiskt åldrande att appliceras och tänka att kraven ska gå att anpassa efter de individer som är aktiva i trädgården. Rappe et al. fortsätter berätta att trädgården skall planeras för att bli så mångsidig som möjligt, med tanke på de resurser som finns. Låt inte någon utomstående ta hand om trädgårdsskötseln, utan låt den bli en del av vardagen, som inkluderar så många invånare som möjligt. (Rappe et al., 2018). Å andra sidan ska inte trädgården bli ett för stort ansvar för personalen. Ett beslut om en trädgård innebär att det måste avsättas medel för att sköta den. Det är dock inte växtligheten som ska vara i fokus utan de olika målgrupperna som använder den. Det gäller att klara av att hitta en balans av trädgårdsskötsel och besökarnas resurser och behov. (Westerberg, 2011, ss. 56-57).



Westerberg, som skapat *Sinnenas Trädgård*, menar att det är viktigt att personalen görs delaktig i planeringen av hur en trädgård kan användas så mångsidigt som möjligt och under hela året. Att ta emot utomstående hjälp då det gäller förverkligande av trädgården och aktiviteterna i den kan vara en fördel. Även om det finns en trädgård i anslutning till boendet, betyder det inte automatiskt att den används. Det finns mycket annat som ska hinnas med på ett äldreboende och dessa uppgifter kanske känns viktigare att prioritera. Westerberg beskriver i sin bok *Sinnenas Trädgård* att för att locka ut de äldre i trädgården då *Sinnenas Trädgård* startades, så ordnades först aktiviteter för personalen i trädgården som väckte nyfikenhet även hos de äldre och på så sätt lyckades de locka ut även de äldre som inte var speciellt intresserade av utevistelse. Etableras utevistelse i verksamheten är det viktigt att också handleda ny personal i arbetsättet och att själv vara en god förebild. (Westerberg, 2011, s. 59).

Magnussen et al. (2021) lyfter upp Sion et al. som menar att fördelarna som de äldre kan få beror på vårdarens attityd gentemot användandet av trädgårdar och natur. Magnussen hänvisar också till en studie av Liao et al. där personal på äldreboenden fått ge sin åsikt på trädgårdsvistelse, personalen menar att invånarna föredrar spontana besök till trädgården framför planerade. Även fastän det till en början kan krävas en omställning och en del resurser för att komma i gång med en trädgård, så visar detta att invånarna hellre ser trädgården som en integrerad del av äldreboendets vardag framöver en programpunkt som behöver planeras eller läggas mycket tid och energi på vid varje tillfälle.

## 9.1 Trädgårdens rum och utformning

Trädgårdens rum kan börja redan inifrån äldreboendet. En visuellt nära trädgård innebär att trädgården går att betrakta från insidan av boendet. Helst ska den vara synlig från så många rum som möjligt, och gärna får trädgården synas för de som kommer utifrån och är på väg in till byggnaden. En fin och varierande utsikt kan locka till både inomhuspromenader och till utomhusvistelse. Äldre kan också uppleva njutning och stimuli genom att se ut och betrakta naturfenomen och människor. (Grahm & Bengtsson, 2004, ss. 152-153; Rappe et al., 2018).

För människor med minnessjukdom är det extra viktigt med en synlig trädgård eftersom utsikten hjälper att komma ihåg att det finns en trädgård. Personer med minnessjukdom

kan dessutom ha svårt att ta initiativ eller att aktivera sig, därför är det viktigt att trädgården känns lockande och inbjuder till aktivitet. (Rappe et al., 2018). Miljön, både inomhus och utomhus, ska vara tydlig och lättolkad. Detta gäller speciellt dem med minnesjukdom, men även hos övriga invånare ska energin inte gå åt till att hantera och tolka otydliga miljöer. De äldre ska i stället orka vara delaktiga i andra aktiviteter. (Wijk, 2004, s. 40).

Trädgården kan byggas upp likt ett rum, den ska vara omslutande och skapa en harmonisk helhet. En omslutande trädgård ger en egen atmosfär och ett privat utrymme där människan kan känna sig trygg. Dessutom skapas ett gynnsamt klimat för djur och växter menar Kvant & Palmgren i *Nya trädgårdens rum*. (Kvant & Palmgren, 2008, ss. 20-21,). De fortsätter att berätta om hur rummet kan definieras genom att börja med utformning av väggar med hjälp av exempelvis häckar, murar eller staket (Kvant & Palmgren, 2008, ss. 23-26). Då rummet är definierat med hjälp av väggar så kan golv skapas av olika underlag så som betong, grus eller gräs, och tak genom till exempel träd eller pergolas (Kvant & Palmgren, 2008, ss. 20-21, 23-26). Att använda kontraster skapar estetik och gör det lättare för personer med nedsatt syn att uppfatta. (Wijk, 2004, ss. 45, 53; Kvant & Palmgren, 2008, s. 41; Jönson & Harnett, 2015, s. 98).

Då väggar, golv och tak är definierade så återstår möblering och inredning, menar Kvant & Palmgren. Det kan handla om vintergröna växter, blommande sommarväxter, amplar samt inredning som stenar, vattenkannor och skålar. (Kvant & Palmgren, 2008, ss. 63, 79). Däremot behövs inte en stor och omslutande trädgård för att ta del av trädgårdens goda effekter. En köksträdgård, små odlingar, att plantera blommor i krukor, att ha ett rum på balkongen eller i andra inglasade utrymmen ger också en känsla av trädgård och här finns också trädgårdssysslor som bidrar till fysiskt, psykiskt och socialt välmående. Att få effekter av den goda inverkan som trädgården ger kan ske genom enkla metoder och tillvägagångssätt utifrån en nivå som passar individerna.

Även Nilsson menar att en trädgård ska vara som ett rum, omslutande och avgränsad. En trädgård ska vara levande och av levande, organiska, växande material. En trädgård ska ge en känsla av trygghet, hopp och liv. (Nilsson, 2009, s. 55). Skog och Grafström påpekar att trädgårdar bör ha en tydlig början och ett tydligt slut för att vara attraktiva för äldre att

promenera i. Det får gärna finnas stimulerande upplevelser längs med vägen samt tillräckligt med viloplatser. (Skog & Grafström, 2013, ss. 167-168).

Å ena sidan är det bra om promenadstråken är tydliga och synliga, men de kan även "försvinna bakom knuten" för att locka ut på ett litet äventyr. En rutt som har en varierande form, men ändå är tydligt urskiljbar, med olika utrymmen längs med stråket, gör upplevelsen mer mångsidig. Promenadstråken skall inte gå tvärs igenom de olika "rummen" i trädgården, utan olika aktiviteter eller uteplatser placeras lite på sidan om själva stråket. Möblemang skall placeras så att man kan sitta och betrakta det som sker i trädgården utan att själv behöva delta i någon aktivitet. (Rappe et al., 2018).

En trädgård med en tydlig struktur känns trygg och lättanvänd. Också inhägnader kan fungera som en struktur, speciellt för minnessjuka. Om trädgården behöver avgränsas med staket skall det göras så att de passar in i miljön och inte sticker ut. De kan med fördel kamoufleras med växtlighet. Staketen behöver inte nödvändigtvis vara höga. Äldre med minnesjukdom kan vara rymningsbenägna men det räcker ofta med låga staket för att hämma rymningsrisken och känslan av att vara instängd. (Rappe et al., 2018).

Förutom att det i en trädgård ska finnas skydd för stark sol och vind, så kan man tänka på att variera utbudet i trädgården. Nilsson nämner några saker som gärna får finnas: gräs, träd, öppna ytor, planteringar, upphöjda odlingsbänkar, växthus, en damm eller vattenfall, sittplatser och så vidare (Nilsson, 2009, s. 56). Grahn och Bengtsson fortsätter med att nämna några, delvis liknande, inslag som en trädgård kan innefatta: upplevelse och känslan av vind, sol, skugga, vatten, luft, vatten, blommor, buskar, varierande underlag, bra belysning, skötsel, skulpturer, planteringsbäddar, bord och stolar, en berså, ett lövtak och en kulle (Grahn & Bengtsson, 2004, ss. 164-166). Sol- och vindskydd kan byggas med hjälp av såväl växtlighet som möblemang som parasoll, vindskydd eller pergola. Om man installerar en värmekälla i vindskyddet kan trädgården utnyttjas under en längre tid av året. (Rappe et al., 2018).

Grahn och Bengtsson menar att personer med högre funktionsförmåga trivs bättre med variation och att det är viktigt med valmöjligheter i trädgården. En del vill ha lugn och ro i enskildhet medan andra vill ha social samvaro eller möjlighet till meningsfull aktivering. Trädgården ska därför ha både planterade rabatter och en mer "vild" del, där ska finnas

olika sorters omgärdade rum där man kan vara ensam, tillsammans med några få eller i en grupp. Grahn och Bengtsson lyfter upp studier av Grahn, Berggren-Bärring & Grahn samt Stigdotter & Grahn och framställer åtta huvudkaraktärer för en attraktiv utomhusmiljö. Nedan presenteras tabellen i sin helhet. (Grahn & Bengtsson, 2004, ss. 154-157)

**Tabell 1. Åtta huvudkaraktärer för en attraktiv utomhusmiljö**

De åtta huvudkaraktärerna	Förklaring
1 Rofylld	Ro och tystnad. Ljud från vind, vatten, fåglar och insekter. En vårdad och ren, upphöjd, lugn och seren plats, ej skräp, ogräs, buller och störande människor.
2 Vild	Fascination inför den vilda naturen. Växterna ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenblock, gamla stigar och mystik.
3 Artrik	Erbjuder en mångfald av djur- och växtarter, bär, svampar, fjärilar, fåglar och blommor.
4 Rymd	Erbjuder en vilsam känsla av att "komma in i en annan värld", en sammanhållen helhet, som en bokskog, eller en havsstrand.
5 Allmänning	En grön, öppen, allmän plats, en äng, ett tun, för möten, marknader, bollspel, drakflygning eller för en privat picknick.
6 Viste	En omgärdad trygg plats, ett näste man upplever som sitt eget, där man kan koppla av och vara sig själv och även experimentera och leka. En trädgård, ett eget revir för sinnliga upplevelser, av hur vatten och sand känns mot huden, av hur krossade kryddor doftar.
7 Fest	En mötesplats för fest och nöje, där människor möts för att ha trevligt, kanske lyssnar på musik, äter en god middag eller bara uppsöker för att se andra människor koppla av och roa sig, såsom Tivoli i Köpenhamn eller Djurgården och Norr Mälarstrand i Stockholm.
8 Kultur	En plats som är laddad med symbolik som hänför sig till religion, moraliska värderingar, historiska händelser eller bara erbjuder fascination inför tidens gång.

(Grahn & Bengtsson, 2004, s. 157).

De åtta huvudkaraktärerna innebär alltså ett rum som bringar lugn och ro, en vild natur med mångfald i djur- och växtriket, en allmän plats som också är trygg och ombonad och en social mötesplats där även kultur och historia finns. Det kan vara svårt att omfatta alla dessa karaktärer i en trädgård, men ju fler karaktärer som finns representerade i en utomhusmiljö, desto mer attraktiv är den. Grahn och Bengtsson fortsätter att utförligt berätta om sju särskilda egenskaper för att skapa goda utomhusmiljöer för äldre baserat

på flera tidigare forskningar. Nedan är en tabell sammanfattad för att skapa en överblick på områdena de presenterar. Något som alla områden har gemensamt är att skapa trygghet och klarhet samt att trädgården ska vara lätt att ta in och lätt att "göra till sin egen". (Grahn & Bengtsson, 2004, ss. 159-164.)

**Tabell 2. De sju särskilda egenskaperna för goda utomhusmiljöer för äldre**

1 Funktion	Sammanhanget och hur platsen ska användas ska framgå direkt. Det ska vara tydligt och enkelt att orientera sig med hjälp av entydiga symboler, men även inslag av mystik och något att utforska är uppskattat.
2 Karaktär	En plats med karaktär säger något om sig själv. Delar och helhet hänger naturligt samman och är enkla att namnge (ex. skog, park, berså, strand). Att kunna känna igen och namnge föremål i trädgården kan vara betryggande om man mår dåligt eller är orolig. Använd föremål och växter som vanligen finns i hemmet och är välkända.
3 Roll	En plats kan ha en roll, en självklar plats i samhället (ex. en folkpark). Attribut och symbolik kan förstärka platsens värde och göra att den fyller en roll som den annars inte har, exempelvis ett ställe där midsommarstången reses och sensommarens kräftskiva firas.
4 Prägel	Möjligheten att förändra och påverka en plats, att sätta sin prägel och därmed öka möjligheterna att göra platsen sin egen. Detta kan göras genom att byta ut eller skapa rum för växter, möbler och grillplatser.
5 Liv	Att ha kontakt med levande cykliska förlopp i naturen, följa livets kretslopp i trädgården, både under dygnet och under året, kan bidra till kontinuitet i livet.
6 Tilltro	En känsla av tilltro, trygghet och förtroende kan skapas genom tydlighet och anpassningar. Tilltro innebär att känna glädje och tillhörighet, detta kan skapas genom att ha ett syfte, en roll eller ett ansvar.
7 Jaget	Platsen bekräftar bilden av sig själv. En ny och obekant miljö på äldreboende kan få en att tvivla på ens identitet. Ta hjälp av bekanta växter, material och upplevelser för att göra trädgården hemtrevlig. Tänk på att olika saker tilltalar olika personer. Trädgården ska kännas etablerad och inte nyanlagd.

(Grahn & Bengtsson, 2004, ss. 159-164).

De sju viktiga egenskaperna för en god utomhusmiljö för äldre innefattar alltså tydlighet, både vad gäller orientering, hur platsen ska användas samt saker som finns i trädgården, där ska också finnas möjlighet till delaktighet och anpassningar som bidrar till tillgängligheten, slutligen ska det finnas en kontinuitet i trädgården som bidrar till meningsfullhet och en möjlighet för självreflektion. Liksom med de åtta karaktärerna som presenterades ovan så är det inte alltid helt enkelt att uppfylla alla dessa egenskaper, men

ju fler egenskaper som uppfylls, desto mer attraktiv är utomhusmiljön och trädgården vid äldreboendet.

## 9.2 Sinnens i trädgården

Upplevelser som bidrar till välbefinnande leder till positiva upplevelser, glädje och trygghet. Människan upplever saker genom sina sinnen, och naturen är ett utmärkt medel att stimulera dessa. (Nilsson, 2009, s. 55; Paulsson, 2004, s. 28). Olika sinnesintryck väcker impulser i kroppen som kan locka fram positiva minnen, men kan också skapa nya. (Grahn & Bengtsson, 2004, s. 145). Färger påverkar sinnesstämningen och genom blomsterrabatter i olika färger kan sinnesstämningen förstärkas eller förändras. Färgsymbolik bygger främst på känslor, grönt och blått ger lugn och ro, rött gult och orange piggar upp skapar upprymdhet. (Robild & Christensen, 2010, s. 58) Ljusa färger som vitt, gult, rosa syns dåligt i solsken, men kommer fram i gryning och skymning. Blått kan förlänga trädgården eftersom färgen blå kan förlänga avstånd och den syns bäst i halvskugga. Röda och lila blommor behöver en ljus bakgrund eller direkt ljus för att synas. Nedan är en tabell för att illustrera vad olika färger kan symbolisera. (Robild & Christensen, 2010, s. 61)

**Tabell 3 Färgsymbolik enligt Robild och Christensen.**

Rött	Aktivt, kraftfullt, kärleksfullt, obekymrat, varmt
Vitt	Rent, oskuldsfull, långsam, glatt, heligt
Gult	Livsgivande, glatt, moget, missunnsamt
Grönt	Balanserat, harmoniskt, tryggt, vilsamt, helande, ofarligt, hoppfullt
Blått	Lugnt, stillsamt, beständigt, vilsamt, pålitligt, trofast
Purpur	Självständigt, kraftfullt, andligt, gudomligt
Orange	Livsbejakande, positivt, aptitretande, tröstande
Brunt	Stabilt, jordnära
Rosa	Romantiskt, gulligt, snällt, tillgivet, rogivande

(Robild & Christensen, 2010, s. 61).

Äldres färguppfattning kan vara påverkad av försämrad syn, minnessjukdomar eller andra kognitiva nedsättningar (Wijk, 2004, s. 44). Uppfattningen av färger i närmiljön sker genom förnimmelsen av kontraster, därför är en tydlig färgsättning som framhäver kontraster till hjälp för äldre (Wijk, 2004, ss. 45, 53; Jönson & Harnett, 2015, s. 98). Olika färger fungerar på olika sätt, en del kan locka till sig uppmärksamhet och en del fungera som kodning.

Färger och kontraster kan också hjälpa till vid orientering, memorering, igenkänning och självständighet. (Wijk, 2004, ss. 45, 47, 50, 52). Studier har visat att personer med minnesjukdom kan i samma grad som övriga 80-åringar återge och känna igen färger, speciellt primärfärgerna (Wijk, 2004, s. 48).

Ljud är förknippat med både positiva och negativa känslor. Skarpa höga ljud kan skapa kraftiga reaktioner och alla reagerar olika på bakgrundsbuller, till exempel ljud från maskiner eller trafik. Ljud som upplevs som positiva kan bringa glädje, till exempel knirret av tulpanstjälkar och få energi av ljudet från fågelkvitter, prasslande löv och porlande vatten. (Robild & Christensen, 2010, s. 61). Det är svårt att stänga ut ljud ur en trädgård men det går att förstärka positiva ljud. Exempelvis kan lövprassel från bambu och prydnadsgräs, fågelkvitter från fågelholkar, fågelbord eller fågelbad och rinnande vatten från vattenspiel, minska ljud från trafik. (Robild & Christensen, 2010, s. 64).

Nedsatt hörsel är inte ovanligt vid hög ålder och speciellt svårt kan det vara att höra höga toner, så som fågelkvitter och insektssurr (Jönson & Harnett, 2015, s. 98). Eftersom trädgården stimulerar så många sinnen är det inte så farligt om något sinne redan är lite avtrubbat, i trädgården aktiveras då andra sinnen som gör att vistelsen i trädgården blir en positiv upplevelse. (Rappe et al., 2018).

Luktsinnet har det längsta minnet. Dofter kan påminna om saker och händelser långt tillbaka i tiden och kan väcka barndomsminnen. Doft är väsentligt för smaksinnet, speciella smaker känns egentligen igen genom doften. Trädgårdar är fyllda med olika dofter; blommor, kryddväxter, nyklippt gräs, kompostjord med mera. (Robild & Christensen, 2010, s. 66) Även luktsinnet förändras när människan blir äldre, främst är det förmågan att känna igen och verbalisera vad det är för lukt eller doft som blir svårt, men även den övergripande luktuppfattningen försämras. Detta beror främst på den kognitiva och verbala funktionsförmågan försämras snabbare än förmågan att uppleva. Upplevelsen som sker vid till exempel en familjär doft är densamma oberoende av ålder. (Larsson & Willander, 2004, s. 97).

Smaksinnet kan stimuleras med ätbara växter, grönsaker, frukt, bär och kryddor. Att få äta det man odlat själv stärker smakupplevelsen och den känslan kan förstärkas ytterligare genom att äta utomhus. (Robild & Christensen, 2010, s. 66). Smaksinnet är ett av de sinnen

som står sig bäst med hög ålder. Lukt- och smaksinnet är tätt sammanvävt. Doft är en stor del av smakupplevelsen och orsaken till att saker kan smaka annorlunda ju äldre man blir är till följd av förändringar i luktsinnet och inte i smaksinnet. (Larsson & Willander, 2004, s. 98). Aptiten kan bli sämre vid hög ålder, därför är det till fördel för aptiten om smakupplevelsen kan stärkas med det som odlats i egen trädgård.

Känsel, i förhållande till de fem sinnen, innebär beröring av huden. Upplevelsen kan framkallas av solen som värmer eller genom att röra vid växter. Att röra vid sådant som finns i en trädgård räknas ofta som något positivt. I trädgården finns många olika ytor att röra vid: lina, hårda, taggiga, knottriga osv. (Robild & Christensen, 2010, ss. 66-67). Känsel, liksom alla andra sinnen, är också något som kan väcka minnen, också beröring av vind och känslan av temperaturer från att vistas utomhus hamnar enligt Grahn och Bengtsson (2004, s. 145) under denna kategori.

## **10 Produktutveckling enligt servicedesignprocessen**

Produkten i detta examensarbete är en broschyr. Broschyren har utvecklats genom en tillämpad version av servicedesignprocessen. En central del av servicedesign är att ge en konkret form till någonting abstrakt, en prototyp eller något annat visuellt. Materialet ska gärna vara av god kvalitet eftersom det signalerar att även produkten är av god kvalitet. (Tuulaniemi, 2011, s. 94). Själva servicedesignprocessen innebär en serie av logiskt på varandra följande och upprepade steg. Servicedesign är vanligt inom affärsvärlden men enligt Tuulaniemi kan processen tillämpas så att den passar den egna verksamheten eller det egna syftet, vilket även har gjorts i detta examensarbete. Huvudprinciperna i servicedesignprocessen är desamma oberoende av verksamhet. Hur servicedesignen tillämpas kan däremot variera enligt bakgrund och syfte och personliga åsikter. (Tuulaniemi, 2011, s. 126).

Tuulaniemi (2011, ss. 127–128) beskriver processen för servicedesign i allmänhet på följande sätt: 1. Definition. Syftet med definitionssteget är att skapa förståelse för producentens organisation och dess målsättningar. 2. Undersökning. Genom intervjuer, diskussioner och klientresearch skapas en uppfattning om vad det är som ska utvecklas och vilka faciliteter det finns att jobba med samt resurser och behov. 3. Planering. Genom att bolla tankar och idéer hittas olika lösningar och dessa testas med kunderna. 4. Produktion.



Konceptet lanseras så att klienterna eller kunderna får ge feedback och produkten kan utvecklas vidare. 5. Utvärdering. I denna fas utvärderas utvecklingsprocessen och förverkligandet mäts och det görs justeringar enligt feedback som fåtts. Holmlid och Wetter-Edman använder begreppen involvera, visualisera, prototypa, lärande i handling och agens i tjänstesystem då de beskriver de fem huvudprinciperna i servicedesign. Innehållet i de olika delarna är i det stora hela liknande som i Tuulaniemis processbeskrivning. (Holmlid & Wetter-Edman, 2021, s. 52).

I detta arbete valdes att använda en tillämpad version av servicedesignen där de två sista stegen upprepades och på så vis skapade en loop. De två sista faserna döptes till *färdigställande* och *kritisk granskning*. En överblick av arbetets produktutveckling enligt den tillämpade versionen av servicedesign presenteras i tabell 4. Produktutvecklingen beskrivs mer ingående under rubrik 10.1 Broschyrutveckling.

**Tabell 4. Arbetets utvecklingsprocess.**

<b>Fas 1 – definition</b> Förundersökning och benchmarking	Förundersökningen bestod av litteraturstudier och läsning av tidigare forskning. Information om trädgårdens påverkan på äldre och hur trädgården kan nyttjas på olika sätt i arbetet med äldre samlades in.
<b>Fas 2 – undersökning</b> Kundförståelse och strategisk planering	En enkätundersökning skickades ut till professionella inom äldreomsorgen för att skapa en större kundförståelse. En detaljerad forskningsplan gjordes som strategisk planering.
<b>Fas 3 – planering</b> Produktidé och prototyp	Produktidén växte fram under arbetets gång. Planering av produktens layout och innehåll utifrån den förundersökning och kundförståelse som gjorts skedde här. En prototyp påbörjades.
<b>Fas 4 – produktion</b> Pilot och lansering	Prototypen färdigställdes och skickades ut till några utvalda äldreboenden tillsammans med tre utvärderingsfrågor. Prototypen sågs också över av en trädgårdsmästare och en grafisk designer.
<b>Fas 5 – utvärdering</b> Fortsatt utveckling	Produkten utvärderades baserat på feedback från vårdpersonal, klienter, en trädgårdsmästare, en grafisk designer och från Novias mellanseminarium. Beslut för fortsatt utveckling togs.
<b>Fas 6 – färdigställande</b> Produkt och lansering	Produktens utveckling fortsatte i linje med responsen som samlats in. Broschyren färdigställdes och skickades ut till intresserade aktörer.

<b>Fas 7 – Kritisk granskning</b> Framtida utvecklingsmöjligheter	En utvärdering och kritisk granskning gjordes av den färdiga produkten och möjliga utvecklingsområden för framtiden nämns.
---	--

## 10.1 Broschyrutveckling

Kärnan i detta examensarbete har varit en produktutveckling som har utmynnat i en broschyr. Arbetet började med en litteratursökning för att få inspiration och fakta till en produktidé. Under litteratursökningen lästes forskning gällande äldre, trädgårdar, utevistelse och välmående. Processen fortsatte med bearbetning av det insamlade materialet och härifrån kunde ett syfte, två frågeställningar samt en produktidé växa fram. Avsikten har sedan dess varit att bearbeta fram material som svarar på frågeställningarna och passar broschyren. Trots att materialet i broschyren är i enlighet med arbetets frågeställningar så kan den användas enskilt och behöver inte backas upp av arbetet.

Valet av broschyr som produkt kom ifrån en vilja att göra något konkret och visuellt som kunde användas av både personal och klienter. Broschyrens utformning och estetik är viktig för att vilja att bläddra i den samt väcka en känsla av att vara i naturen. Utformningen av en broschyr var inte heller helt obekant för skribenterna och kändes som en lämplig utmaning.

Broschyren togs fram för att förmedla och öka kunskap om trädgårdar och deras påverkan på människans hälsa. Strävan var att väcka inspiration till användaren genom att bidra med något nytt till området, samt att påvisa att det genom enkla metoder går att ta del av trädgårdens nytta och att det inte behöver vara någon prestige i trädgården eller att det inte behöver handla om någon stor prestation. Fokus skulle ligga på att trädgårdens fördelar kan tas del av på olika tillvägagångssätt, inomhus och utomhus.

För att få en bredare uppfattning om synen på och användningen av trädgårdar på äldreboende genomfördes bakgrundsundersökningen som presenteras under 3.2 och 3.3. Frågorna som ställdes formulerades utifrån fokuset som arbetet hade i början av processen, vilket var att hitta meningsfulla sätt att aktivera de äldre i trädgården och vara utomhus året runt. Svaren som kom in vittnade om flera utmaningar med att ta sig ut och använda trädgården under de kallare årstiderna vilket ledde till en fokusskiftning i arbetet.

Arbetet och produkten riktades nu mot att kunna tillgodogöra sig trädgårdens hälsofördelar både utomhus och inomhus och inte endast vara en plats för utomhusaktivering.

Till en början var bakgrundsundersökningen endast tänkt att fungera som ett mindre komplement till litteratursökningen och för att förankra produkten till verkligheten. Vartefter som arbetet fortskred utvecklades bakgrundsundersökningen till ett av de två ben som arbetet och produkten byggts upp på. Det andra benet utgörs av den teoretiska referensramen och litteraturen i arbetet. I den teoretiska referensramen definieras människosynen som arbetet baseras på, meningen är denna människosyn ska lysa igenom även i broschyren. Broschyren fungerar som en egen enhet, men för mer ingående fakta kan läsaren vända sig till arbetet.

Broschyren utformades i Canva, ett onlineverktyg för grafisk design. Första steget var att utforma en prototyp av broschyren. Innehållet i broschyren skapades främst utifrån materialet i examensarbetet, men mindre vetenskapliga delar plockades också in från trädgårdsböcker som gett inspiration. Rubrikerna, designen och valet av bilder växte fram i samband med broschyrens utformning. Bilderna ska föreställa realistiska trädgårdar för att ge en känsla av hanterbarhet för läsaren. Människorna på bilderna ska ge ett representativ intryck i fråga om ålder, kön och funktionsförmåga. Texten och typsnittet ska vara lättläst och tydlig för att öka användarvänligheten. Broschyren ska vara visuellt tilltalade och för att undvika sidor med lång text sattes en eller flera bilder in i alla uppslag.

En verklighetsförankring gjordes genom att få vårdprofessionellas och klienters åsikter om broschyren. Detta förverkligades genom en på förhand utskickad intressekoll. Intressekollen bestod av en e-post och skickades till 13 enheter inom äldreomsorgen i Svenskfinland med en förfrågan om att se över broschyren och svara på några kortare utvärderingsfrågor (se Bilaga 4). Sex enheter svarade att de ville ge feedback. Då prototypen var färdig skickades den, tillsammans med tre frågor, ut till de enheter som anmält sig som frivilliga. Svarstiden var två veckor. Då svarstiden gått ut hade fyra svar kommit in, varav ett svar representerade två olika enheter, vilket betyder att fem enheter gett feedback. Broschyren skickades också till en grafisk designer som fick se över utformningen samt en trädgårdsmästare för att få feedback på innehållet.

Prototypen innehöll en inledning, ett uppslag om trädgårdens nytta och tillgänglighet, en sida med Grahn och Bengtssons sju egenskaper för en tilltalande trädgård, ett uppslag om trädgårdens rum samt ett uppslag med de fyra årstiderna. Uppslagen presenteras mer ingående under rubrik 10.4.

## **10.2 Feedback från professionella och klienter inom äldreomsorgen**

I utskicket uppmanades mottagarna att diskutera frågorna i personalgruppen och med boendets klienter, om möjlighet fanns. I ett av fem svar kunde tydligt utläsas att klienterna varit delaktiga i feedbacken. Utvärderingsfrågorna som skickades med gällde broschyrens relevans och nytta i verksamheten, textens tydlighet samt frivillig övrig feedback. Tre av fem respondenter gav ett direkt svar på frågan om relevans och nytta i verksamheten, de ansåg att informationen var tillräcklig, ingenting saknades och ingenting var överflödigt. En av dessa tre skrev uttryckligen att broschyren ger en bredare synvinkel till vårdarens arbete och ökar förståelsen av användningen av trädgårdar i verksamheten. Samtliga respondenter svarade att broschyren och texten var tydlig eller överskådlig.

En av respondenterna nämnde att broschyren innehöll en "lämplig dos av information och idéer", en annan nämnde att uppslaget med årstiderna var speciellt bra medan en tredje skrev att de gärna skulle ta del av flera konkreta tips under årstiderna. En respondent uppmärksammade att inga källor fanns med i broschyren och undrade om det var möjligt att kort berätta varifrån informationen var tagen. Fyra av fem respondenter beskrev broschyren med attribut som fin, trevlig och med bra bilder, en av respondenter skrev att färgerna tilltalade sinnen, vilket kan tolkas som att broschyren är visuellt tilltalande. En respondent gav feedback på att upplägget av textstyckena var bra och "inte för mycket".

I svaret där klienterna fått ge sina åsikter om broschyren så väcktes tankar om kostnader, klienternas ork, personalens tidsbrist och trädgården blev en prestigefråga där fokus hamnade på utformningen snarare än glädje och positiva effekter. Bland annat nämndes att det tar flera år att bygga upp en trädgård och frågor om vem som ska förverkliga och underhålla ett sådant projekt dök upp. Däremot ansåg klienterna att en liten köksträdgård kunde vara tillräcklig. För övrigt verkade broschyren och utvärderingsfrågorna väcka en lust hos personalen att berätta om arbetsplatsens egen verksamhet kopplat till trädgården. Sammanfattningsvis verkar broschyren vara tydlig, överskådlig och visuellt tilltalande, men

där saknas mer konkreta tips, källhänvisningar samt en tydlighet kring hur enkelt den är tänkt att användas.

### 10.3 Feedback från professionella inom trädgård och grafisk design

Broschyren skickades till en trädgårdsmästare för feedback på innehållet. Trädgårdsmästaren tyckte broschyren är professionell och saklig med många bra idéer. Något som hon saknade var en text om hur redan befintliga rum så som balkonger och inglasade utrymmen kan nyttjas. Sådana rum är ofta lättillgängliga året runt. För att göra trädgården till en integrerad del av verksamheten lyfte trädgårdsmästaren fram att dessa rum även kan användas för övervintring av växter, förkultivering under våren och som en del av en grön inredning.

En grafisk designer tog sig en titt på utformningen av broschyren. Broschyren ansågs vara trevlig och tydligt disponerad. Vid en fråga om det var för mycket text svarade designern att det är lagom med text, då det är en broschyr och inget reklamutskick så kan det med fördel vara lite mera text. Fonten var enkel och läsvänlig, däremot kunde rubrikerna ha samma storlek och vara placerade på samma ställe på alla sidor. Även en större, tydligare och mer centrerad rubrik på framsidan vore bra. Designern ansåg att stilen på bilderna var enhetlig och skapade harmoni, däremot kunde formaten bli färre (här fanns runda, fyrkantiga, collage och så vidare). Angående designen så var bladen en trevlig detalj, men prickarna kunde tas bort om de inte tjänade något syfte. På tredje uppslaget ansågs texten vara lite för nära bilderna. Två av bilderna kunde tas bort för att skapa mer luft (se figur 4). Designern ansåg för övrigt att bilderna lättade upp texten och gjorde broschyren mindre texttung.



Figur 4. Feedback från grafisk designer

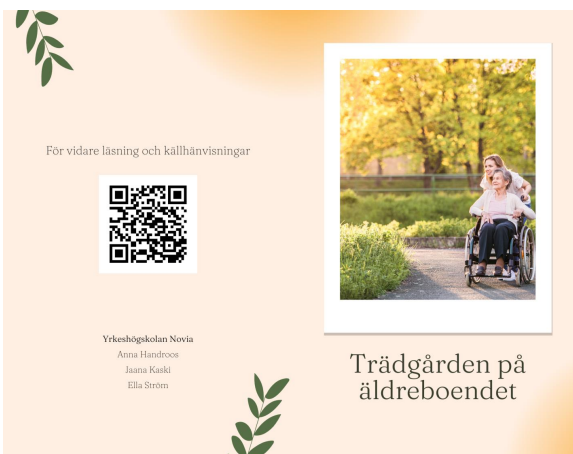
## 10.4 Från prototyp till färdig produkt

I detta kapitel redogörs för hur produkten utvecklades efter feedbacken som kommit in. Prototypen och den färdiga produkten jämförs i bilder och förbättringarna beskrivs i textformat. Gemensamt för alla uppslag är ändringar i designen, prickarna som fanns på varje uppslag har tagits bort och bladens placering och färg har ändrats för att matcha färgsättningen och layouten på uppslaget. Dessutom har rubrikerna ändrats för att ha samma storlek och placering på varje sida.

Uppslag ett visade fram- och baksidan på broschyren. Broschyrens namn är *Trädgården på äldreboenden*. Prototypens framsida hade en bild på en kvinna i ett trädgårdsland (se figur 5). På baksidan finns Yrkeshögskolan Novia samt skribenternas namn. På baksidan ska även en QR-kod till examensarbetet sättas in.



Figur 5. Uppslag ett, prototyp



Figur 6. Uppslag ett, färdig produkt

Till den färdiga broschyren ändrades utformningen något. Skuggan i högra hörnet togs bort då den på ett utskrivet exemplar inte tillförde något. Blomman till vänster om rubriken och prickarna på framsidan togs bort så att rubriken kunde göras större och centreras, i enlighet med feedback från designern. Bilden byttes ut då kvinnan på bilden inte kändes representativ för målgruppen och den dessutom gestaltade en stor trädgårdsodling, vilket ansågs kunde ställa oproportionella krav på läsaren vad gäller odling och arbetsmängd. I stället valdes en bild som representerar olika funktionsförmågor och en trädgård som snarare ska upplevas än odlas i. Texten på baksidan ändrades från "Vill du veta mer?" till "För vidare läsning och källhänvisningar", för att tillmötesgå den feedback som kommit in angående källhänvisningar. För att kunna göra QR-koden till broschyren skapades en gratis

hemsida via Wix hemsidabyggare, där examensarbetet och broschyren finns att tillgå. Det färdiga uppslaget syns i figur 6.

Uppslag två i prototypen (se figur 7) innehöll ett bildcollage samt en inledning. I inledningen framkom att broschyren är tänkt att användas som inspiration för tankar och idéer kring användandet av trädgården på äldreboendet. Här betonades att trädgården ska vara förknippad med positiva känslor och finnas till för aktivering och stimulans i vardagen. Det nämndes att en trädgård inte behöver vara perfekt och att trädgårdsarbetet inte ska innebära någon prestation. Slutligen framkom att broschyren är tänkt att kunna användas av både personal och invånare på äldreboendet samt att den är ett examensarbete av socionomstuderande på Novia.



Figur 7. Uppslag två, prototyp



Figur 8. Uppslag två, färdig produkt

I broschyrens slutliga utformning togs bildcollaget bort för att minska antalet bildformat. I stället sattes ett kinesiskt ordspråk in, vilket skapade ett mer rent och luftigt intryck. Ordspråket lyder "Ingenting är så viktigt som trädgårdsskötsel, och inte ens det är så viktigt.". I prototypen försökte betonas att trädgården inte behöver vara perfekt och att broschyren är tänkt att användas som inspiration, med tanke på feedbacken som kom in så var inte denna information tillräckligt tydlig. I den slutliga versionen förtydligades broschyrens syfte, bland annat skrevs en mening in om att fokus ska ligga på de goda hälsoeffekterna. Även ordspråket på vänster sida ska tala för enkelheten i trädgården. I sista stycket i inledningen skrevs att materialet var insamlat från aktuell forskning och litteratur samt en hänvisning till QR-koden på baksidan för mer information kring vilken forskning och litteratur som använts. Slutligen blev inledningen tre lite längre stycken i stället för fem korta, vilket skapade en bättre visuell balans. Se figur 8 för resultat.

Det tredje uppslaget i prototypen (se figur 9) redogjorde för den positiva påverkan trädgården och trädgårdsskötsel kan ha samt hur trädgården och trädgårdsskötseln kan anpassas och göras tillgänglig för alla. Fördelarna under "Trädgårdens nytta" sorteras efter interpersonella effekter, fysiska effekter och psykiska effekter. Slutligen nämndes att trädgården är till för alla, inte bara klienter utan även personal och anhöriga. Delen om tillgänglighet rubriceras "Alla med!". Här skrevs till exempel om nivåer av funktionsförmåga och omgivningens krav, om upphöjda odlingsbäddar och ergonomiska verktyg samt om passivt och aktivt deltagande. Tre bilder fyllde mittdelen.



Figur 9. Uppslag tre, prototyp



Figur 10. Uppslag tre, färdig product

Enligt feedback om att bilderna var för nära texten så linjerades bilderna mer i mitten, för att skapa luft mellan bild och text (se figur 10). Under Trädgårdens nytta togs en av punkterna bort eftersom den kunde ses som en upprepning av en tidigare punkt och två nya tillkom då ny information dykt upp sedan prototypen gjordes. Det sista stycket på vänster sida flyttades högst upp på höger sida för att skapa jämvikt på sidorna. För övrigt gjordes inga ändringar.

Uppslag fyra innehöll sju viktiga egenskaper i trädgårdar för äldre. Här presenterades Grahn och Bengtssons sammanställda element ur boken *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* från 2004. Egenskaperna presenteras i examensarbetet under rubrik 9.1 och lyder: funktion, karaktär, roll, prägel, liv, tilltro och jaget. På denna sida ändrades endast någon språklig formulering för att göra texten tydligare till den slutliga produkten. Prototypen och den färdiga produkten visas i figur 11 och 12.





Figur 11. Uppslag fyra, prototyp



Figur 12. Uppslag fyra, färdig produkt

I uppslag fem i prototypen (se figur 13) presenterades trädgårdens rum, tips och tillvägagångssätt för att skapa en omslutande, tilltalande och mysig trädgård samt en presentation av färger och dess sinnespåverkan. Underrubriker som fanns på sidan var: Väggar, Tak, Golv, Belysning, Inredning, Växter och Sinnens. Två bilder fanns som täckte sidfoten respektive sidhuvud på uppslaget.



Figur 13. Uppslag fem, prototyp



Figur 14. Uppslag fem, färdig produkt

I den slutligen versionen togs bilden på vänster sida bort efter feedback från designern och för att skapa mer luft. Bilden på höger sida byttes ut till en mer färgglad bild som representerar blommor i sin enkelhet i stället för en perfekt trädgård för att inte skapa några undermedvetna krav eller skicka fel signaler till läsaren. Inledningen under "Trädgårdens rum" korrigerades. I prototypen signalerade texten att det fanns ett specifikt tillvägagångssätt som måste följas för att bygga upp en trädgård, vilket feedbacken från klienterna vittnade om. Detta var inte vad som avsågs och ett förtydligande gjordes att detta endast var tips på ett praktiskt tillvägagångssätt. Meningen "använd det som finns och gör det enkelt" lades till. Dessutom nämns nu att även balkonger, inglasade utrymmen

och köksträdgårdar kan fungera som rum i trädgården direkt i inledningen. I prototypen var en del av denna information under underrubriken Hybrid, nu togs den rubriken bort. Det ansågs att informationen om inglasade utrymmen och köksträdgårdar bidrog till tänket av enkelhet, därför skulle det komma tidigt i texten. Detta var i enlighet med trädgårdsmästarens feedback. Underrubriken Växter kunde då flyttas över till vänster sida och på höger sida kunde fokus ligga på sinnen och färger. I figur 14 syns resultatet.

Uppslag sex i prototypen (se figur 15) bestod av fyra rubriker; Vår, Sommar, Höst och Vinter. Dessa bildade en årstidsklocka och gav tips på idéer och aktiviteter i trädgården under de olika årstiderna. Till vänster fanns en bild på ett frö som vuxit upp och till höger en bild på hydroponisk odling, som skrevs om under Vinter.



Figur 15. Uppslag sex, prototyp



Figur 16. Uppslag 6, färdig produkt

Till den slutliga broschyren (se figur 16) så togs båda bilderna bort och i stället lades små bilder i varje hörn som representerade årstiden och textens innehåll. Våren representeras med en trollslända, sommaren med potatis, hösten med ett höstlöv och vintern med en varm dryck. Bilden på hydroponisk odling togs bort eftersom den var otydlig. Trots att det i underrubriken Vinter skrivs om hydroponisk odling var det svårt att genom bilden få en tydlig uppfattning om vad det innebär. Bladen som finns på alla övriga uppslag togs bort eftersom de inte passade in med de nya bilderna. I texten framkommer nu fler konkreta tips kring odling och aktiviteter i samband med trädgården än vad det gjorde i prototypen. Texten omformulerades för bättre flyt. Broschyren finns både som en onlineversion (se bilaga 5) och som en utskriftsversion (se bilaga 6). I utskriftsversionen valdes att lägga till sidnummer, för att lättare vika ihop broschyren då den skrivits ut.

## 11 Kritisk granskning, tillförlitlighet och etik

I arbetets kritiska granskning och analys av tillförlitligheten tas följande områden upp: bakgrundsundersökningen, litteraturen, den teoretiska referensramen, metodvalet och valet att skapa en broschyr. Granskningen har gjorts för att säkerställa arbetets tillförlitlighet och påvisa dess transparens. Kapitlet sammanfattas med en utläggning om de etiska frågeställningar som kommit upp under arbetets gång.

### 11.1 Bakgrundsundersökning

Som redan nämnts har bakgrundsundersökning fått en större roll i arbetet än vad meningen var från början, och därför förtjänar den också en kritisk granskning. Bakgrundsundersökningen finns i sin helhet i Bilaga 1. Fråga ett och två handlade främst om insamling av bakgrundsinformation och tjänade sitt syfte utan konstigheter. Där framkom om respondenten arbetade inom äldreomsorgen just nu eller om hen hade slutat för mindre än fem år sedan samt vilken arbetstitel respondenten hade. Från början fanns även ett alternativ för de som slutat för mer än fem år sedan, detta alternativ fanns med av två anledningar. Den ena motiveringen var att när det gäller sådana snabba formulär som kommer ut via e-post eller sociala medier så är det inte alla mottagare som läser instruktionerna väldigt noga, den andra orsaken var att det ändå kunde vara någon som slutat för mer än fem år sedan men ändå ville ge sin värdefulla åsikt på området. Informationen som samlades in var menad att hålla samma aktualitet som forskningen till arbetet, max fem år gammalt. För att inte äldre information skulle beblandas med den aktuella så användes detta tredje alternativ som gav skribenterna en möjlighet att sälla bland svaren. Det var trots allt 6 av 162 svar där respondenten slutat för mer än fem år sedan.

Fråga tre löd så här: Har din arbetsplats en trädgård i anslutning till boendet? Används den regelbundet under hela året? Motivera gärna varför/varför inte. Du kan välja flera alternativ." Man kan argumentera för att inte använda två frågor i en eftersom det kan skapa otydlighet för respondenten. Svartalternativen formulerades dock så att frågan skulle vara enkel att svara på, exempelvis "Ja, vi använder den så ofta vi kan" eller "Nej, vi har ingen trädgård" och det syntes inte att respondenterna upplevt otydlighet här. Däremot kunde en förvirring ses under den öppna delen av frågan där respondenten

uppmannades att motivera varför eller varför inte trädgården användes regelbundet. Svaren som kom in handlade i stor utsträckning om vad som gjordes utomhus och inte om varför eller varför inte trädgården användes regelbundet och visade därför att frågan kunde ha förtydligats. Man kan dock fråga sig om svaren hade blivit mer enliga trots att frågan förtydligats, igen är det en enkät som går snabbt att svara på och respondenterna kanske svarar det första de tänker på.

I fråga fyra fick respondenterna svara på hur och i vilka sammanhang som trädgården användes av de äldre. Svartalternativen som fanns var bland annat: Plantering och odling (blommor och matväxter), För social samvaro (högtider, kalas, fika) och Aktivering (fysisk och psykisk). Ett öppet alternativ lämnades i slutet "annat, vad?". Många av svaren passade in under de redan befintliga alternativen, exempelvis "Spela petanque och mata fåglar" och "Korta promenader" kunde räknas som aktivering, "klienterna får hjälpa till med blomlådorna" innebär egentligen plantering och odling och "Ofta i anslutning till matintag" och "På sommaren brukar vi grilla korv, det är uppskattat bland de äldre" kunde tolkas som social samvaro. Eftersom det kom flera svar som passade in i de redan existerande kategorierna kunde svartalternativen ytterligare ha reviderats för att se om de kunde varit mer inkluderande och lättare att förstå för respondenten. Till exempel kunde alternativet om social samvaro involverat något kring matintag och inte endast syftat på högtider, kalas och fika. Alternativt kunde förslagen i parenteserna börjat med "ex." för att ge intryck av ett övergripande tänk.

Ett svar till denna fråga var "Äldre är i sämre skick i dag på våra boenden än för 10 år sedan. De äldre som skulle ha den "aktiva" nyttan och orken av trädgården vårdas under hemvård i hemmen nuförtiden.", ett annat var "Många av de äldre (minnessjuka) rädd att gå ut då det är kallt, blåsigt eller regnigt varför utevistelsen oftast är under den varma tiden på året", båda punkterna är mycket viktiga att ta in, även fastän de hade passat bättre på fråga tre om varför eller varför inte trädgården används regelbundet.

Som förklarades under rubrik 10.1 så lades till en början mycket fokus på att nyttja trädgården året runt, men allt eftersom arbetet utvecklades så har fokus landat mer på att dra nytta av odlingen och trädgården året om, vilket även kan ske inomhus i vinterträdgårdar eller genom till exempel hydroponisk odling. Då enkätfrågorna arbetades fram hade det slutliga fokuset inte blivit helt klart och frågan är i enlighet med det fokus

som arbetet hade till en början (detta gäller även fråga tre). Om frågorna hade formulerats i efterhand hade det varit önskvärt att haft med något om inomhusodling.

Fråga fem är en sluten fråga och ämnar ta reda på om trädgården är anpassad för de äldre. Betydelsen av "anpassad" i detta sammanhang förtydligades i en parentes: medvetet planerad som en aktiv, stimulerande och tillgänglig del i vardagen. Här kan man fundera över vad "anpassad" innebär på olika boenden. Trots att en förklaring till "anpassad" skrevs så finns det rum för subjektiv tolkning. Enligt majoriteten av dessa svar var trädgården helt eller delvis anpassad för de äldre, en tredjedel menar att de har en anpassad trädgård. I ett forskningssammanhang där fokus skulle vara på just anpassningen av miljön kring äldreboenden kunde det vara av vikt att fördjupa sig i vad "anpassad" innebär för olika individer och på olika boenden.

Fråga sex har också två frågor i en, men även där ställdes frågorna och svarsalternativen tydligt för att förhindra förvirring. Frågorna löd: "Känner du till vilka fördelar en aktiv och stimulerande trädgård har för äldre? Skulle du vilja lära dig mera om dessa fördelar?" här fanns inga öppna svarsalternativ. Majoriteten ansåg att de kände till de fördelar eller delar av fördelarna som finns med trädgård på äldreboenden. Många verkar också nöja sig med att endast känna till en del eller inte alls, eftersom antalet som skulle vilja lära sig mer endast var 36 (av 156). Liksom fråga fem så kan man här fundera vad som är en subjektiv tolkning och vad det verkliga svaret är. En människa kan tro att hon vet allt, då hon inte vet vad mer det finns att veta. Majoriteten anser att de känner till de fördelar eller delar av fördelarna som finns med trädgård på äldreboenden.

I fråga sju fick respondenterna ta ställning till om de önskar att arbetsplatsen kunde avsätta mer tid till utevistelse och trädgårdsaktiviteter för de äldre. Sammanlagt ansåg fem personer att de redan avsatte tillräckligt med tid på utevistelse och trädgårdsaktiviteter för de äldre. Vad detta kan bero på vore intressant att veta. Är det en attitydfråga eller finns det några eldsjälur som ser till att spendera tillräckligt med tid utomhus och i trädgården med de äldre, eller finns det några arbetsplatser där resurserna är sådana att tiden räcker till för detta. Denna fråga visar att de allra flesta önskar att de kunde avsätta mer tid för utevistelse på sin arbetsplats. Detta visar på en god vilja hos personalen vilket är av stor betydelse för att trädgårdsaktiviteter ska vara möjligt.

## 11.2 Litteratur och teoretisk referensram

I litteratursökningen användes begränsningarna referentgranskad, full text, 2017–2022 och sökorden elderly, seniors, garden, gardening, therapy och outdoors för att få fram relevant och aktuell litteratur. Artiklarna som valdes berörde på ett eller annat sätt äldre, utomhus och trädgård. Liknande resultat eller information kom fram i flera av artiklarna fast de till viss del hade olika infallsvinklar och kom från olika delar i världen. Detta bidrog till tillförlitligheten. Fördelar och nackdelar med artiklarna vägdes i en artikelöversikt som presenteras i Bilaga 3. En del artiklar valdes bort i början, exempelvis för att urvalet var för litet och konklusionen därför inte var generaliserbar. De böcker som användes kom i stor utsträckning fram till samma slutsatser som forskningen, även trädgårdsböcker som var skrivna ur ett hobby-perspektiv styrktes med forskning och vetenskap.

Delar av litteraturen är från tidigt 2000-tal och en del av dem hänvisar till forskning från 90-talet. Informationen från dessa källor har valts på grund av att den fortfarande kan ses som relevant eller för att den kan koppla till aktuell forskning. Forskningsmetodik är en metodik som inte förändras i takt som annan forskning och därför har det varit befogat att använda äldre böcker till dessa kapitel i arbetet. Det finns teorier som har sin grund för flera decennier sedan men som fortfarande är aktuella idag. Katie Erikssons teorier är ett exempel på detta, hon var länge aktiv och även i hennes nyare verk hänvisade hon frekvent till sina egna teorier från 70-, 80-, och 90-talet. Ett annat exempel är den ekologiska modellen som utvecklades på 70-talet, som Wijk skriver om 2004 och där hon också hänvisar till verk från 1990 och 1991.

Trädgårdens och utomhusaktiviteternas positiva verkan som tidigare bevisats har inte heller motbevisats med nyare forskning, exempelvis forskning som visar att utomhusvistelse är bra för balans, styrka och sömn, som Grahn och Bengtsson skriver om 2004, är något som fortfarande stämmer. I arbetet finns också information som är allmänt känt idag, så som att människosläktet blir mer passivt (Norling & Larsson, 2004). Äldre källor stärks vid flera tillfällen av andra källor från senare år. Ett exempel på detta är studier och källor från 90-talet, 2004, 2009 och 2021 alla är överens om att äldre inte vistas utomhus eller deltar i utomhusaktiviteter så mycket som de skulle önska.

Utifrån litteraturen togs fasta på teorier som var i enlighet med arbetets andemening. Resultatet blev att rätt många perspektiv och teorier (det salutogena/hälsoperspektivet,

den ekologiska modellen för åldrande och aktivitets- och kontinuitetsteorin) nämns i arbetet. Det kan anses vara för många teorier, men de är alla av vikt i arbetet och ingen av dem är direkt motstridiga med varandra. Dessutom går flera av teorierna hand i hand och har därför kunnat skrivas tillsammans under samma rubrik. Teorierna som tas upp i arbetet täcker tillsammans tre områden; holistisk hälsa, fortsatt aktivering och anpassad aktivering. Övriga teorier som diskuterades i inledandet av arbetet var disengagemangsteorin, livsloppsperspektivet, ålderism och kritisk gerontologi. Dessa teorier valdes bort då de inte ansågs aktuella eller relevanta för arbetet.

### **11.3 Metodval**

Till en början gjordes också efterforskningar på Ries feedback-loop som utvecklingsmetod för produkten. Ries feedback-loop och servicedesignprocessen påminner till viss del om varandra. Loopen består av tre huvuddelar: bygga - en idé utvecklas och en första version av produkten utarbetas, mäta – ta reda på vad uppdragsgivaren och målgruppen tycker om den första versionen av produkten, lära – dra slutsatser av responsen och gör ett beslut att endera fortsätta utvecklingen i samma riktning eller välja en ny riktning. (Ries , 2011, s. 75). Servicedesignprocessen består av fem faser: definition, undersökning, planering, produktion och utvärdering.

Både Ries loop och servicedesignprocessen handlar om att utveckla en idé till en produkt. I båda metoderna ska en prototyp utarbetas och en utvärdering eller mätning ske. I Ries loop får gärna flera loopar ske för att utveckla produkten för att bli så användarvänlig som möjligt. Ries loop verkar, enligt Ries egen hemsida *The Lean Start-up*, vara mer riktad mot nya entreprenörer som testat vattnen för en ny idé. (Principles, u.d.). Detta arbete var dock mer styrt från början på hur produkten skulle utformas och det fanns inte tid att mäta kund användning och göra flera loopar för att se till att produkten användes som tänkt. Servicedesignen innehåller också steg som definition och undersökning som Ries loop saknar, vilket var mer i enlighet med önskan att göra en bakgrundsundersökning. En stor del av arbetets gång och produktens utveckling ligger i förundersökningar av litteratur och i bakgrundsundersökningen som gjordes i början av arbetet.

Eftersom en tillämpad version av servicedesignen användes där två ytterligare steg sattes in för att skapa en loop, har ändå Ries loop fungerat som inspiration för metoden. På så

sätt har produktutvecklingen fått styrka av både servicedesignens tydliga steg och grundliga förundersökning samt av Ries bygga-mäta-lär-tänk.

## 11.4 Broschyr

En broschyr är en lättanvänd produkt. Den kan finnas i allrummet på äldreboendet eller i personalens pausutrymmen och läsas av många. Broschyren skall vara visuellt tilltalande och locka till såväl läsning som att titta på bilder. Jämfört med till exempel en workshop eller en digital presentation kan en broschyr nå ut till en större målgrupp under en längre tid. Nackdelen med en broschyr är att den lätt blir något som bläddras igenom en gång och sedan stoppas undan. Förhoppningen är att genom en tilltalade layout och konkreta tips kunna undvika detta och göra broschyren till något som kan leda till kunskap och inspirera till användning av trädgården i vardagen. Det viktigaste är att väcka en tanke som leder till ett agerande, då har broschyren tjänat sitt syfte. Den är till för att inspirera till en aktiv användning av trädgården och visa enkla metoder för att komma i gång.

Utifrån feedback från ett boende och dess invånare visade det sig att det första utkastet till broschyren inte var tillräckligt enkel och tydlig. I feedbacken framkom dock inte om klienterna hade läst broschyren eller fått den presenterad för sig på något annat sätt, till exempel så att personal presenterat den. Boendet svarade inte heller på de utvärderingsfrågor som bifogades utan återgav en allmän åsikt. En sådan respons var i sig helt i sin ordning, men lämnade ett frågetecken om frågorna hade studerats eller om broschyren blev läst. Detta påvisar nackdelen med att skicka e-post i stället för att träffa respondenterna i verkligheten. E-posten borde ha varit väldigt tydlig med vilka frågor som skulle besvaras medan detta kunde ha förklarats och diskuterats mera ingående vid en träff. Förhoppningsvis har korrigeringsarna som gjordes tydligare lyft fram hur enkelt det går att skapa en trädgård och att detta kan göras med enkla medel. En respondent önskade att broschyren hade innehållit källor för vidare läsning om aktuell forskning. Valet gjordes dock att inte nämna källor mer än att hänvisa till examensarbetet där även källförteckning finns, främst för att broschyren skulle bibehålla sin lättsamma karaktär.

För att få fram syftet med produkten ännu tydligare kunde det ha skapats en plansch som komplement. En plansch är större, syns bättre och om den är visuellt tilltalande hängs den gärna upp på en vägg. På en plansch kunde informationen vara ännu mer synlig och



lättillgänglig. Däremot är det svårare att skicka ut en plansch, eftersom den helst ska vara lite större till formatet och många inte har skrivare för detta eller så blir planschen av dålig kvalitet. En broschyr kan skickas ut per e-post till de intresserade, den kan finnas endast online eller skrivas ut. Broschyren som skapats inom ramarna för detta examensarbete består av sex A4 sidor eller tre dubbelsidiga sidor och den består främst av en ljus bakgrund som inte tar för mycket färg och är lätt att skriva ut på egen hand.

En av respondenterna som gav feedback på broschyren var enhetschef på två äldreboenden, varav endast personalen på det ena stället svarade. Det äldreboendet som inte svarade hade ingen egentlig trädgård och det kan ha varit en orsak till att svaren uteblev. Ett argument kan vara att namnet på broschyren, *Trädgården på äldreboendet*, kan tolkas som exkluderande för de boenden som inte har trädgårdar. Läsaren kan få den uppfattningen att en trädgård bör existera eller åtminstone bör det finnas möjlighet till en trädgård för att broschyren ska ge något. Så är dock inte fallet. Trädgård kan tolkas ur ett brett perspektiv. Ett annat alternativ på namn för att undvika att broschyren skulle kännas irrelevant på grund av namnet var Odling och aktivering på äldreboendet. Namnet kändes dock osmidigt och inte representativt med tanke på innehållet i broschyren. Fokus ligger inte enbart på odling inte heller enbart på aktivering eller på utomhusvistelse. Därför togs beslutet att behålla namnet. Förhoppningen är att framsidan ska vara så pass tilltalande att användaren ändå vill titta i broschyren och att syftet i inledningen påvisar att en trädgård inte är nödvändig för att tillgodogöra sig broschyrens innehåll.

Syftet med broschyren är att komma med något nytt, ge nya tips och ny inspiration gällande trädgårdsaktiviteter på äldreboendet. Frågor som lyder är; lever broschyren upp till sitt syfte, har denna typ av broschyr redan gjorts? Ifall denna typ av broschyr gjorts redan tidigare så lyder frågan om dessa har delats ut till äldreboenden? Har informationen i broschyren något nyhetsvärde och ger den något till de boenden som redan har en anpassad trädgård? Detta kunde ha varit utvärderingsfrågor som ställdes till äldreboendena då de bads ge feedback. Däremot finns en tro på att denna broschyr tar fasta på saker som inte en renodlad trädgårdsbroschyr eller en renodlad aktiveringsbroschyr gör. Broschyren blir en hybrid mellan trädgård och aktivering vilket var syftet med detta examensarbete.

## 11.5 Etiska frågeställningar

Examensarbetet har skrivits enligt god vetenskaplig praxis som grundar sig på hederlighet, omsorgsfullhet, transparens samt noggrannhet när det gäller hantering av källor, dokumentering och presentation av resultat. Principer och kriterier som Forskningsetiska delegationen (2023) tar upp har i examensarbetet följts enligt bästa förmåga. För att göra källorna rättvisa har de med goda intentioner tolkats efter bästa förmåga. En god forskningsetisk sed har använts.

Professionella inom äldreomsorgen, som endera deltog i bakgrundsundersökningen eller utvärderade broschyren, informerades om hur deras svar kommer att användas. Eftersom respondenternas svar inte innehöll personlig eller känslig information behövdes etiskt tillstånd inte för denna forskning. Bakgrundsundersökningen gjordes anonymt och respondenterna fick veta detta på förhand. Respondenterna fick på förhand veta att enkäten kommer användas endast som bakgrundsinformation till examensarbetet. Utvärderingen av prototypen gjordes konfidentiellt, respondenterna är kända men deras personuppgifter delges inte. Respondenterna har fått information om detta samt hur materialet används, dels som underlag för fortsatt utveckling av produkten, dels som utvärderingsmaterial i examensarbetet. Materialet raderas då arbetet är färdigt.

## 12 Diskussion och slutsats

Att trädgården kan bidra till stor nytta på många olika plan i livet har bevisats genom många olika forskningar. Bevisligen kan trädgården påverka olika delar av hälsan, i detta arbete nämns det fysiska, psykiska, kognitiva och sociala. Eller det kroppsliga, själsliga och andliga, som Katie Eriksson uttrycker det. Med hjälp av forskning har den första frågeställningen *Hur gynnar en aktiv och stimulerande trädgård äldres hälsa?* kunnat besvaras. Trädgården ger många hälsofördelar både för de äldre och personalen på äldreboendet. Fördelarna kan variera beroende på hur trädgården används. Användningsområden kan vara trädgårdsskötsel och odling, för fysisk aktivitet, för återhämtning och lugn och ro eller som en social mötesplats. Fördelarna kan stärka identiteten och jaget, förena tidigare upplevelser med nuet och ge en känsla av kontinuitet, bidra till reflektion, självbestämmande och självständighet samt ge en känsla av meningsfullhet och ansvar. Att vistas i trädgården kan leda till bättre sömn, förbättra immunförsvaret, upprätthålla

funktionsförmågor, så som balans, minne och styrka genom en aktiverande och stimulerande miljö.

Trädgården kan fungera som en naturlig social mötesplats, och gynnar på så sätt den sociala hälsan. Däremot ska man inte tro att detta är lösningen på social isolering och ensamhet. Studier visar att sociala kontakter blir viktigare ju äldre man blir, men sällan är det de ensamma personerna som söker sig till sociala sammanhang. Kontinuitetsteorin menar också att en människa inte nödvändigtvis ändras när hon blir äldre. Om sociala kontakter inte spelat en stor roll tidigare i livet, behöver de inte heller bli mer viktiga endast för att åldern stiger. På ett äldreboende kan däremot trädgården användas som en social mötesplats för att förhindra ensamhet och isolering. Trädgårdsvistelse kan dessutom öka kroppens serotoninproduktion och dämpa stress, oro, ångest och depression.

Under arbetets gång funderade skribenterna om ålderism, internaliserad ålderism och kritisk gerontologi hade en plats i detta examensarbete. Kritisk gerontologi innebär att ha en ifrågasättande syn på samhällets syn på äldre. Ålderism innebär att ha fördomar utifrån en människas ålder. Internaliserad ålderism kan te sig så att äldre ser sig själva som osjälvständiga, passiva individer som förklarar sig själva med sin ålder, till exempel "jag är för gammal för det här". En fundering har varit om det bland invånare och personal på äldreboenden kan finnas ålderism och internaliserad ålderism. I bakgrundsundersökningen fanns kommentarer som att "Äldre dementa vill oftast inte gå ut, även om de frågas flera gånger om dagen.", "Svårt för äldre att använda innergården under vintermånaderna då snön inte fås bort därifrån, de äldre orkar inte skotta snö och vårdpersonalen har inte tid för sånt pga personal- och tidsbrist" och "De äldre är oftast frusna av sig och kan också under sommarmånaderna frysa, detta kan delvis påverka användandet". Ålderism behöver inte vara orsaken till dessa kommentarer, men skulle det se annorlunda ut om personalen hade ett kritiskt gerontologiskt perspektiv?

I feedbacken från ett äldreboende funderade invånarna på "[...] vem som ska förverkliga och underhålla ett sånt projekt i dagens ekonomiska samhälle. De äldre har inte orken längre och personalen har ej tid". Kommentaren om att de äldre inte längre har ork till att sköta om en trädgård kan vittna om en internaliserad ålderism hos de äldre. Att de dessutom har uttryckt att personalen inte har tid skapar en fundering kring hur arbetsförhållandena ser ut. Både kommentarerna från bakgrundsundersökningen och

feedbacken vittnar om en inställning gällande resurser som kan finnas inom vården. Det är en inställning som botten i realitet men som dessvärre även kan hämma verksamheten. Eftersom målet med detta examensarbete har varit att öka kunskapen om trädgårdens påverkan på äldre så har arbetet skrivits ur en positiv vinkel. Resursfrågan är en central del inom vården idag och skribenterna är medvetna om att alla äldreboenden inte har samma förutsättningar att förverkliga de tips och tillvägagångssätt som nämns. För att behålla arbetets positiva vinkel så gjordes däremot ett medvetet val att inte lägga någon större vikt på detta under arbetets gång.

Med tanke på att andelen äldre i samhället ökar behöver fokus ligga på förebyggande och upprätthållande av äldres hälsa. Att röra på sig har bevisats vara bra för hjärnan och kroppen, även om människan blir mindre aktiv när hon blir äldre så är det viktigt att fortsätta om ens med medelmåttigt ansträngande aktiviteter. Om samhället och forskning ser på den äldre personen genom ett kritiskt gerontologiskt perspektiv kan det leda till att fler äldre också ser sig själva som mer självständiga individer. Ett kritiskt gerontologiskt perspektiv som utmanar ålderismen och den internaliserade ålderismen kan leda till en förändring i kulturen på äldreboenden så att trädgårdsvistelse blir en naturlig del i vardagen.

Trädgårdens goda effekter kan uppnås på olika sätt, genom större eller mindre engagemang. Examensarbetet redogör för hur en trädgård kan byggas upp från grunden, men påvisar också att detta inte är något *måste* för att ta del av trädgårdens nytta. Till exempel så påverkas kroppens immunförsvar och serotoninproduktion positivt av att påta i jorden, vilket är något som även kan göras i en liten trädgård. Tillgänglighet i trädgården är viktig för att alla ska kunna ta del av de goda effekterna som trädgården har. Tillgänglighet kan handla om upphöjda odlingsbäddar, breda gångar och dörrar, regn- och solskydd, ergonomiska verktyg, tydlighet i trädgården och möjlighet till olika nivå av deltagande (från passivt till aktivt). Detta ger svar på arbetets andra frågeställning *Hur kan man uppnå de goda effekterna av trädgården på äldreboenden i verkligheten?*

Arbetets slutprodukt, broschyren, är också en del i svaret på den andra frågeställningen. Där framkommer bland annat enkla tips och tillvägagångssätt vad gäller sysselsättning i trädgården under hela året, samt information om hur olika rum kan byggas upp och viktiga egenskaper i trädgården för äldre. Arbetets syfte, *att öka kunskapen om hur aktiva,*

*stimulerande och mångsidiga trädgårdar påverkar äldres hälsa och välbefinnande,* framkommer både i det skriftliga arbetet och i broschyren.

Som utvecklingsförslag för produkten nämndes redan under kritiska granskningen en plansch för att skapa större synlighet. En plansch kunde bli en mer naturlig del av ett äldreboendes inredning. Arbetets hemsida kunde utvecklas och bli mer interaktiv och fungera som en plats för att sprida kunskap, alternativt kunde en blogg startas. Examensarbetet kunde också utvecklas till en föreläsning för professionella inom äldreomsorgen eller till en workshop tillsammans med invånare och personal på äldreboenden. Denna typ av interaktion kunde bidra till mer inspiration och göra det lättare för deltagarna att komma i gång. Workshops och föreläsningar kunde utannonseras på hemsidan, och kontaktuppgifter kunde finnas för att diskutera kursupplägg och pridförslag. Produkten från detta arbete kunde alltså leda till ett företag som driver utveckling inom hälsa på äldreboenden. En intressant idé för framtida forskning vore att utvärdera personalens upplevelse och välmående efter att ha arbetat nära trädgården tillsammans med de äldre under några veckor eller månader.

En mer innovativ och teknisk utveckling inom detta område kunde vara virtuella trädgårdar eller datasimulering för att uppleva naturen inomhus. För att detta ska fungera krävs det tekniska lösningar som VR-glasögon eller projektorer för att projicera bilder på väggarna. En sådan lösning upplevs mer verklig ju fler sinnen som kan stimuleras, så som känsel, hörsel och doft. Om detta kan ge liknande hälsofördelar som den naturliga trädgården är något som vore intressant för framtida forskning, speciellt med tanke på de yngre generationerna som är uppväxta med teknologi och digitala lösningar.

Slutligen vill skribenterna poängtera att det inte behöver vara svårt att ta del av trädgårdens goda effekter. Detta kan ske genom enkla metoder och tillvägagångssätt på en nivå som passar deltagarna. Anpassa utevistelsen efter de resurser som arbetsplatsen har. Det är viktigt att komma ihåg att trädgården inte ska ses som en prestation. Att pyssla tillsammans i trädgården kan ge många positiva sidoeffekter, det ger en chans att lära känna den äldre på ett djupare plan genom att minnas tillsammans och samtal flyter på lättare i samband med aktivitet. Att integrera trädgården som en naturlig del av verksamheten gynnar både personal och äldre.

### 13 Källförteckning

- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlqvist, E., Engström, M., & Nilsson, A. (den 19 oktober 2019). *Residents' use and perceptions of residential care facility gardens: A behaviour mapping and conversation study*. doi:<https://doi.org/10.1111/opn.12283>
- Eriksson, K. (1986). *Introduktion till vårdvetenskap*. Kristianstad: Almqvist&Wiksell.
- Eriksson, K. (1993). *Hälsans idé*. Göteborg: Almqvist&Wiksell.
- Eriksson, K. (2018). *Vårdvetenskap*. Stockholm: Liber.
- Folkhälsan. (den 12 juni 2017). *Uppdrag: Ta in naturen i äldreomsorgen*. Hämtat från [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi): <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/naturen/>
- Forskningsetiska delegationen. (2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från [tenk.fi](https://tenk.fi): [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska\\_delegationens\\_GVP-anvisning\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf) den 28 april 2023
- Gagliardi, C., Santini, S., Piccinini, F., Fabbietti, P., & di Rosa, M. (den 15 juli 2019). A pilot programme evaluation of social farming horticultural and occupational activities for older people in Italy. *Health & social care in the community*, 207-214. doi:DOI: 10.1111/hsc.12641
- Grahn, P., & Bengtsson, A. (2004). Trädgårdsrum. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 137-174). Lund: Författarna & studentlitteratur.
- Hansen, A. (2019). *Hälsa på recept*.
- Holmlid, S., & Wetter-Edman, K. (2021). *Tjänstedesign. Principer och praktiker*. Lund: Studentlitteratur.
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 15 februari 2023). *Service för äldre förändras*. Hämtat från [thl.fi](https://thl.fi): <https://thl.fi/sv/web/aldre/service-for-aldre-forandras> den 22 februari 2023
- Johansson, M., & Bergman, A.-S. (2014). Mirakel inom äldreomsorgen? – idén om en salutogen äldreomsorg och dess omsättning i praktiken. *Socialvetenskaplig tidskrift*.
- Jönson, H., & Harnett, T. (2015). *Socialt arbete med äldre*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Karvinen, E. (2019). Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. i J. (. Kulmala, *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* (ss. 110-137). Keuruu: Otava.
- Kvant, C., & Palmgren, H. (2008). *Nya Trädgårdens rum*. Stockholm: Prisma.
- Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 980/2012*. (u.d.). Hämtat från [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi): <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> den 22 februari 2023

- Larsson, M., & Willander, J. (2004). Luktsinnet i vårdmiljön. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 95-108). Lund: Författarna & Studentlitteratur.
- Magnussen, I.-L., Alteren, J., & Bondas, T. (den 31 juli 2021). "Human flourishing with dignity": A meta-ethnografi of the meaning of gardens for elderly in nursing homes and residential care settings. *SAGE Journals*. Hämtat från <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/23333936211035743> den 29 januari 2023
- Nilsson, G. (2009). Trädgårdsterapi skapar meningsfull tid för äldre. i G. Nilsson, *Trädgårdsterapi* (ss. 47-86). Lund: Författarna & Studentlitteratur.
- Norling, I., & Larsson, E.-L. (2004). Naturbaserade aktiviteter betydelse. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 175-202). Lund: Författarna & Studentlitteratur.
- Park, S.-A., Lee, A.-Y., Park, H.-G., & Lee, W.-L. (den 2 mars 2019). Benefits of Gardening Activities for Cognitive Function According to Measurement of Brain Nerve Growth Factor Levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:10.3390/ijerph16050760
- Patel, R. (1987). Om tekniker för att samla information . i R. Patel, & U. Tebelius, *Grundbok i forskningsmetodik* (ss. 102-115). Lund: Studentlitteratur.
- Paulsson, J. (2004). Rum för äldre. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 17-36). Lund: Författarna & Studentlitteratur.
- Principles*. (u.d.). Hämtat från Methodology: The Lean Start-up: <https://theleanstartup.com/principles> den 19 april 2023
- Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J., & Topo, P. (2018). *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö*. Hämtat från Publikationsarkivet Valto: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO\\_2018\\_Muisti\\_ja\\_ikaystavall\\_asuminen\\_WEB.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf)
- Ries, E. (2011). *The Lean Startup*. New York: Crown Publishing Group.
- Robild, E., & Christensen, A. (2010). *En lisa för själen. Trädgård som terapi och friskvård*. u.o: Ica Bokförlag.
- Rom, M., & Jönsson, B. (2015). *Leva livet hela livet*. Brombergs Bokförlag AB.
- Skog, M., & Grafström, M. (2013). *Äldres hälsa och livskvalitet*. Stockholm: Sanoma utbildning.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2020). *Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen 2020-2023*. Hämtat från stm.fi: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162456/STM\\_2020\\_30\\_J.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162456/STM_2020_30_J.pdf) den 22 februari 2023
- Suomi, A. (2019). Green Care- Luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. i J. (. Kulmala, *Hyvä Vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen* (ss. 277-289). Keuruu: Otava.
- Tuulaniemi, J. (2011). *Palvelumuotoilu*. Hämeenlinna: Talentum.

- Welén- Andersson, L., & Bengtsson, I.-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. i P. Grahn, & Å. Ottoson, *Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. (ss. 13-27). u.o: Bonnier Existens.
- Westerberg, Y. (2011). *Sinnenas Trädgård. Ett rum för hälsa & livskvalitet*. u.o: Ica Bokförlag.
- Wijk, H. (2004). Färg för tydliga rum. i H. Wijk, *Goda miljöer och aktiviteter för äldre* (ss. 37-58). Lund: Författarna & Studentlitteratur.
- Zingmark, M., Ankre, R., & Wall-Reinius, S. (den 11 december 2021). Promoting outdoor recreation among older adults in Sweden - a theoretical and empirical foundation for the development of an intervention. *Archives of Public Health*. doi:<https://doi.org/10.1186/s13690-021-00762-6>

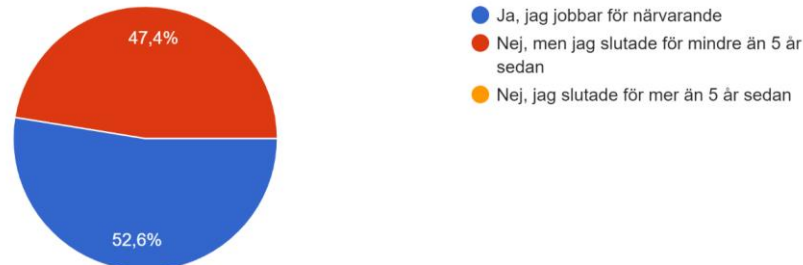


## Bilaga 1 Bakgrundsundersökning

### Fråga 1. Jobbar du på ett äldre- eller serviceboende?

1. Jobbar du på ett äldre- eller serviceboende?

156 svar

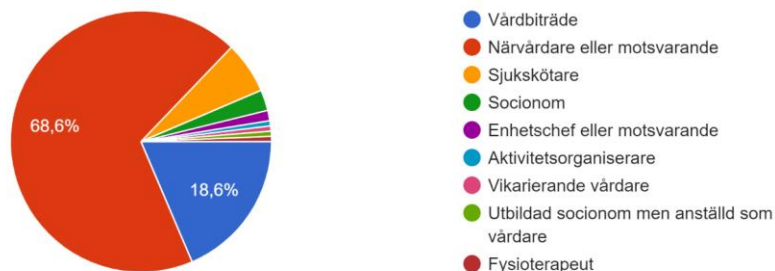


Svarsalternativ: "Ja, jag jobbar för närvarande", "Nej, men jag slutade för mindre än 5 år sedan", "Nej, jag slutade för mer än 5 år sedan".

### Fråga 2. Vilken är/var din befattning?

2. Vilken är/var din befattning?

156 svar



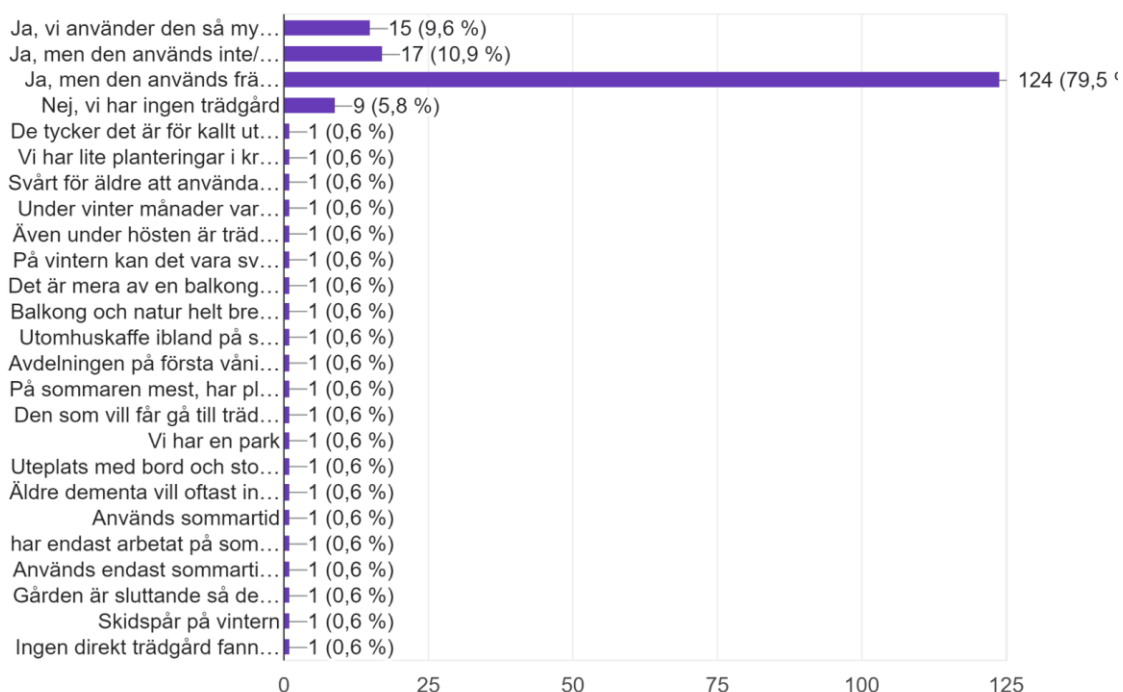
Svarsalternativ: "Vårdbiträde", "Närvårdare eller motsvarande", "Sjukskötare", "Socionom", "Enhetschef eller motsvarande".

**Fråga 3. Har din arbetsplats en trädgård i anslutning till boendet? Används den regelbundet under hela året?**

### Motivera gärna varför/varför inte under "Övrigt". Du kan välja flera alternativ.

3. Har din arbetsplats en trädgård i anslutning till boendet? Används den regelbundet under hela året? Motivera gärna varför/varför inte under "Övrigt". Du kan välja flera alternativ.

156 svar

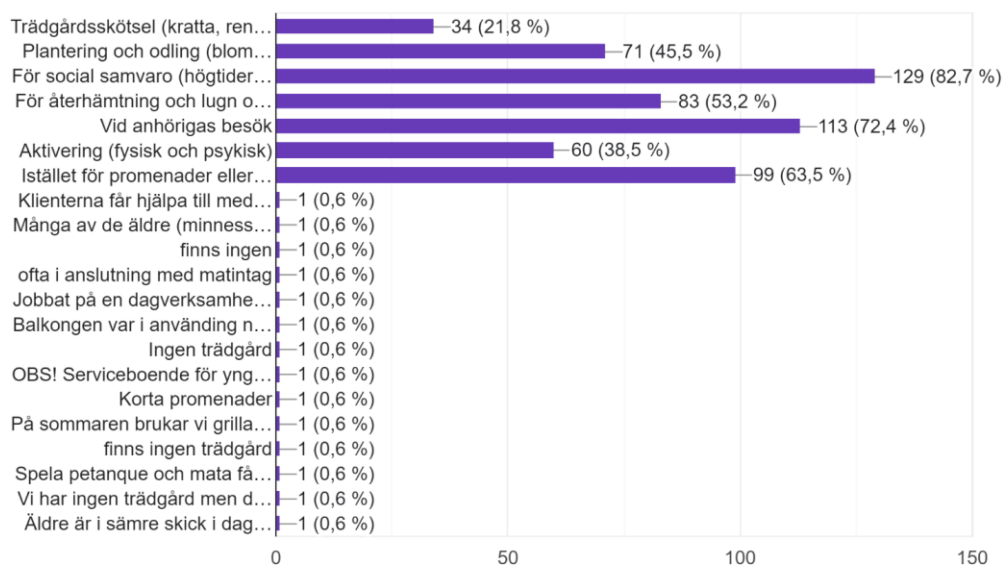


Svarsalternativ: "Ja, vi använder den så mycket som möjligt", "Ja, men den används inte/sällan", "Ja, men den används främst under sommarmånaderna" och "Nej, vi har ingen trädgård".

**Fråga 4. Hur/i vilka sammanhang används trädgården av de äldre? Du kan välja flera alternativ.**

## 4. Hur/i vilka sammanhang används trädgården av de äldre? Du kan välja flera alternativ.

156 svar

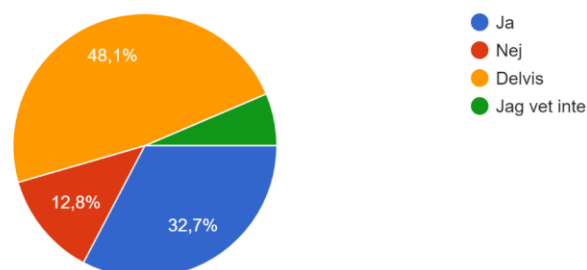


Svarsalternativ: "Trädgårdsskötsel (kratta, rensa ogräs, skotta snö, göra fint, etc)", "Plantering och odling (blommor och matväxter)", "För social samvaro (högtider, kalas, fika)", "För återhämtning och lugn och ro", "Vid anhörigas besök", "Aktivering (fysisk och psykisk)", "Istället för promenader eller annan utevistelse".

**Fråga 5. Är trädgården anpassad för de äldre (medvetet planerad som en aktiv, stimulerande och tillgänglig del i vardagen)?**

5. Är trädgården anpassad för de äldre (medvetet planerad som en aktiv, stimulerande och tillgänglig del i vardagen)?

156 svar

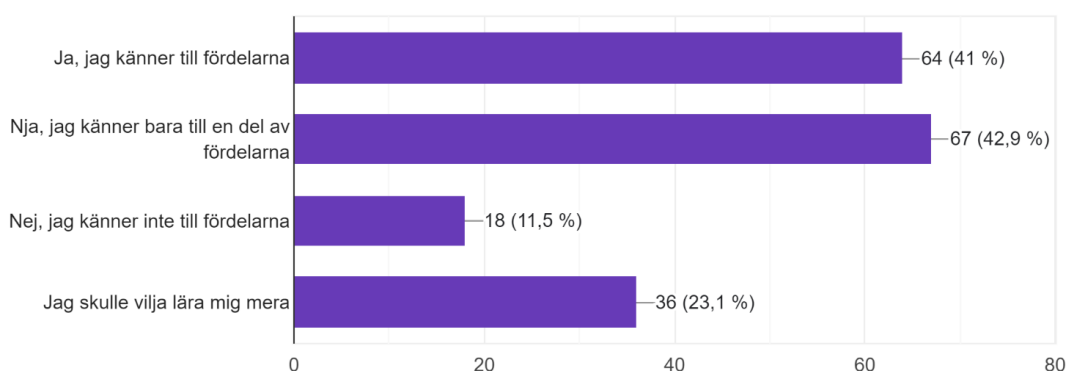


Svarsalternativ: "Ja", "Nej", "Delvis" och "Jag vet inte".

**Fråga 6. Känner du till vilka fördelar en aktiv och stimulerande trädgård har för äldre? Skulle du vilja lära dig mera om dessa fördelar? Du kan välja flera alternativ.**

6. Känner du till vilka fördelar en aktiv och stimulerande trädgård har för äldre? Skulle du vilja lära dig mera om dessa fördelar? Du kan välja flera alternativ.

156 svar

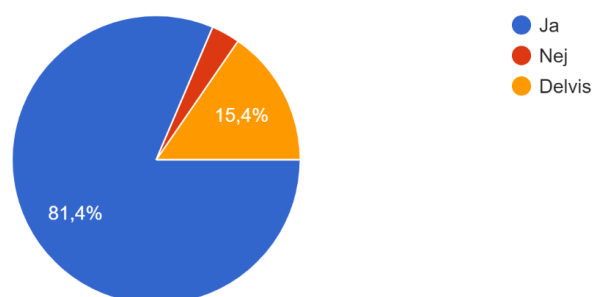


Svarsalternativ: "Ja, jag känner till fördelarna", "Nja, jag känner bara till en del av fördelarna", "Nej, jag känner inte till fördelarna" och "Jag skulle vilja lära mig mera".

**Fråga 7. Önskar du att din arbetsplats kunde avsätta mer tid till utevistelse och trädgårdsaktiviteter för de äldre?**

7. Önskar du att din arbetsplats kunde avsätta mer tid till utevistelse och trädgårdsaktiviteter för de äldre?

156 svar



Svarsalternativ: "Ja", "Nej", "Delvis".

## Bilaga 2 Sökhistorik

Datum	Databas	Sök- termer	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar (t.ex. språk, år)	Antal träffar efter av- gränsningar	Antal valda artiklar
4.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	garden, therapy, elderly	garden AND therapy AND elderly	9865	Referentgranskad , full text, 2017– 2022	2492	2
4.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	elderly, gardening , activity, animals, mindfulness	elderly AND gardening AND activity AND animals AND mindfulness	112	Referentgranskad , fulltext, 2017– 2022	56	0
4.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	elderly, green, environment, social, animals, therapy, activate, activity	elderly, AND green, AND environ- ment, AND social, AND animals, AND therapy, AND activate, AND activity	1029	Referentgranskad , fulltext, human, 2017–2022	370	0
6.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	active, gardening , elderly	active AND gardening AND elderly	3188	Referentgranskad , full text, 2017– 2022	2843	1
7.1.2023	Alma Åbo Finna Novia	elderly, gardening , project	elderly AND	11 825	Referentgranskad , fulltext, 2017– 2022, engelska,	2668	0

	bibliotekstjänst		gardenin g AND project		artikel, sortera efter relevans		
7.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	elderly, gardening, project	elderly AND gardenin g AND project	11 825	Referentgranskad , fulltext, 2017– 2022, engelska, artikel, sortera efter relevans. Ämne: social sciences, older people	135	1
7.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	seniors, outdoors, therapy	seniors AND outdoors AND therapy	16 415	Referentgranskad , fulltext, 2017– 2022, engelska, artikel, sortera efter relevans. Ämne: social sciences, older people	69	1
7.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	seniors, outdoors, therapy	seniors AND outdoors AND therapy	16 415	Referentgranskad , fulltext, 2017– 2022, engelska, artikel, sortera efter relevans. Ämne: social work, aged	15	0
7.1.2023	Alma Åbo Finna Novia bibliotekstjänst	seniors, outdoors, therapy	seniors AND outdoors AND therapy	16 415	Referentgranskad , fulltext, 2017– 2022, engelska, artikel, sortera efter relevans. Ämne: aged, older people	216	0

### Bilaga 3 Artikelöversikt

Publikationsår Land	Författare	Titel	Syfte	Metod, design (kvalitativ/kvantitativ) Urval	Resultat	Ev. styrkor och begränsningar
2021 Sverige	Zingmark, Magnus; Ankre, Rosemarie; Wall-Reinius, Sandra	Promoting outdoor recreation among older adults in Sweden – a theoretical and empirical foundation for the development of an intervention	Att presentera kontextuella, teoretiska och empiriska orsaker för att främja fortsatt utomhusvistelse hos äldre människor i Sverige	Mixed methods. Teoretiskt och empiriskt (enkät 266 och semistrukturerade intervjuer 12). Chi testet användes då enkätdata analyserades.	För att främja utomhusvistelse hos äldre föreslås detta: personcentrerad vård, främja en fungerande kropp, prata om internaliserad ålderism, göra anpassningar i miljön och stöda individuella rörelsebehov och anpassningar för att hitta nya sätt att engagera sig utomhus.	Styrkor: forskningen utgår från ett svenskt perspektiv och kan jämföras med det finlandssvenska perspektiv. Stort urval. Både kvantitativ och kvalitativ forskning.  Begränsningar: det kan finnas skillnader mellan Sverige och Finland.
2019 Sydkorea	Park, Sin-Ae; Lee, A-Young; Park, Hee-Geun; Lee, Wang-Lok	Benefits of Gardening Activities for Cognitive Function According to Measurement of Brain Nerve Growth Factor Levels	Att utvärdera effekter som trädgårdsaktiviteter har på äldre personers nervtillväxt relaterat till kognitiv funktionsförmåga.	41 äldre fick delta i 20 minuters trädgårdsskötsel med 6 uppgifter (städa, gräva, fertilisera, kratta, plantera och vattna). Blodprov togs före och efter aktiviteten.	Nivåer av proteiner som bidrar till hjärncellstillväxt analyserades före och efter. De hade ökat efter aktiviteten vilket betyder att den kognitiva funktionsförmågan har en chans att öka.	Styrkor: tydligt test på hur hjärnan påverkas efter endast en kort stund.  Begränsningar: endast mätt proteiner som stimulerar tillväxten, inte gjort några faktiska tester om ex. minne eller orientering förbättras.



2019, Sverige	Dahlqvist, E; Engström, M; Nilsson, A	Residents' use and perception of residential care facility gardens: A behaviour mapping and conversation study	Att beskriva trädgården och dess användning av dem som bor på äldreboende.	Undersökningen gjordes vid två äldreboenden, med total 11 deltagare. Beteendekartläggning genom observation, kvalitativa fältanteckningar, inspelade konversationer.	Resultatet visade att de äldre främst använde trädgården som en plats för att umgås med andra och koppla av. Samtalen visade även att trädgården stimulerade olika sinnen och väckte gamla minnen till liv. Att inte ha möjlighet att vistas ute resulterade i besvikelse och minskat välbefinnande.	Styrkor: forskningen gjord i Sverige och kan således lätt kopplas till finländska förhållanden.  Begränsning: undersökningen gjord på två boenden, med endast 11 respondenter.
2019 Italien	Gagliardi, Cristina; Santini, Sara; Piccinini, Flavia; Fabbietti, Paolo; di Rosa, Mirko	A pilot programme evaluation of social farming horticultural and occupational activities for older people in Italy	Att utvärdera ett 1-årigt pilotprogram på 6 olika bondgårdar gällande socialt jordbruk (trädgårdsodling och sysselsättning) för äldre personer i Italien	Test före och efter programmet som mätte deltagaraktivitet, sociala relationer, fysisk aktivitet och livskvalitet. 112 deltagare från början, 73 deltagare kvar efter 1 år.	Tydlig ökning i sociala relationer och deltagaraktivitet.	Styrkor: ger en detaljerad inblick i socialt jordbruk och vilka fördelar det kan ha.  Begränsningar: drop-out rate är 34%, varför hoppade så många av studien?
2021, Norge	Alteren, J; Bondas, T; Magnussen, I	"Human Flourishing with Dignity": A Meta-Ethnography of the Meaning of Gardens for Elderly in	Att identifiera och analysera kvalitativ forskning om invånares upplevelser av trädgårdar i samband med äldreboenden.	Meta-etnografi i sju faser. Studierna inkluderade grundad teori, empirisk forskning. Datasamlingen gjordes med hjälp av	Resultatet visar att en trädgård som fungerar som en integrerad och aktiv del av vården av äldre är väsentlig för hur de äldre upplever sin hälsa, sitt välbefinnande och sitt människovärde.	Styrkor: forskningen gjord i Norge och kan således lätt kopplas till finländska förhållanden.  Begränsning: det kan finnas skillnader mellan Norge och Finland

		Nursing Homes and Residential Care Settings		individuella- och fokusgruppsintervjuer.		
--	--	---	--	--	--	--

## Bilaga 4 E-post till äldreboenden

### Mejl 1 *Feedback från professionella inom äldreomsorgen*

Hej!

Vi är tre socionomstuderande från Novia som skriver examensarbete om resursstarka äldre. Vårt temaområde är trädgårdar som är planerade för aktivitet och stimulans i anslutning till äldre- eller serviceboenden.

Vårt arbete ska utmynna i en broschyr med tips och trix med syfte att underlätta vid aktivering och stimulans i samband med boendets möjlighet till trädgård och utevistelse. Det kan handla om att utveckla den trädgård och aktiviteter som boendet redan har eller att ge tips på hur man med enkla medel kan ta in den stimulerande och aktiverande delen av trädgårdar trots sämre faciliteter.

Det vi önskar från er professionella inom äldreomsorgen är feedback på vår prototyp för att kunna utveckla den till en färdig och givande broschyr. Har personalen på er arbetsplats möjlighet att ge oss feedback? I sådana fall kommer vår prototyp, tillsammans med några enkla frågor, att skickas till er per mejl senast den 13.3 och vi önskar få svar av er senast den 24.3.

Vare sig ni har tid eller inte att ge oss feedback så är ni välkomna att höra av er om ni vill ha den färdiga broschyren i maj.

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar  
Anna Handroos, Jaana Kaski & Ella Ström

### E-post 2 *Feedback från professionella inom äldreomsorgen*

Hej på er!

Tack för att ni ställer upp och vill hjälpa oss med vårt examensarbete. Bifogat finner ni vår broschyr och nedan finns några frågor till er. Om möjligheten finns får ni gärna diskutera tillsammans i personalgruppen och med klienterna. **Era svar vill gärna ha senast den 24.3.**

1. Anser ni att broschyrens innehåll är relevant? Kan ni dra nytta av det?
  - a. Ska något tas bort?
  - b. Är det något ni saknar?
2. Är det något i texten som är otydligt? Vad?
3. Har ni någon annan feedback?

Vi kommer att använda er feedback för att utveckla vår broschyr och som en del av vår utvärdering i examensarbetet. Era personuppgifter och arbetsplatser kommer att förbli anonyma och era svar raderas när vi är klara med arbetet.

Med vänliga hälsningar  
Ella Ström, Jaana Kaski och Anna Handroos

## Bilaga 5 Broschyren som onlineversion



För vidare läsning och källhänvisningar



Yrkeshögskolan Novia  
Anna Handroos  
Jaana Kaski  
Ella Ström



# Trädgården på äldreboendet

## Inledning

*Ingenting är så viktigt som trädgårdsskötsel, och inte ens det är så viktigt.*

Kinesiskt ordspråk

Denna broschyr är tänkt som inspiration för att väcka tankar och idéer kring hur personal och klienter på äldreboenden kan använda trädgården eller delar av den, både inomhus och utomhus, året runt. Att sköta om en trädgård ska vara roligt och förknippat med positiva känslor. Trädgården är ett bra sätt att få in aktivering och stimulans i vardagen, vare sig det är en stor eller liten trädgård.

En trädgård behöver inte vara perfekt och ska inte innebära några prestationskrav. Fokus ska ligga på trädgårdens goda hälsoeffekter. Att bygga upp en trädgård kan ta flera år, men allt behöver inte ske på en gång. Kom ihåg att njuta av trädgården!

Detta är produkten av examensarbetet Stimulerande trädgårdar för äldre, skrivet av socionomstuderande på Novia våren 2023.

Materialet i broschyren är hämtat från aktuell forskning och litteratur (för mera info, skanna QR-koden på baksidan).

Broschyren är tänkt att kunna användas av både klienter och personal inom äldreomsorgen.

## Trädgårdens nytta

En aktiv och stimulerande trädgård kan bland annat användas till trädgårdsskötsel och odling, för återhämtning och lugn och ro och som en naturlig social mötesplats. Beroende på hur man använder trädgården kan den ge olika typer av fördelar:

- Stärka identiteten och jaget
- Koppla till tidigare upplevelser och ge en känsla av kontinuitet
- Bidra till självbestämmande och självständighet
- Känsla av meningsfullhet och ansvar
- En plats för reflektion
- Ge bättre sömn
- Förbättra immunförsvaret
- Aktivera och stimulera fysiskt, psykiskt och kognitivt
- Upprätthålla funktionsförmågor, så som balans, minne och styrka
- Kan minska ensamhet och isolering
- Öka kroppens serotoninproduktion
- Dämpa stress, oro, ångest och depression



## Alla med!

Det är inte bara äldre som drar nytta av de positiva effekterna som en trädgård ger, den finns till för såväl klienter som personal och anhöriga.

Trädgården och aktiviteterna ska anpassas efter olika behov. En del behöver mer utmaningar än andra för att upprätthålla den funktionsförmåga som finns och för att inte bli understimulerade, men trädgården ska vara tillgänglig för alla och behöver därför vara anpassad så att alla kan delta efter förmåga.

För att anpassa trädgården kan man tänka på att ha upphöjda odlingsbäddar, bekväma sittplatser, lätta och ergonomiska verktyg, tillräckligt breda dörrar och gångar för både rullstolar och sängar, skydd mot stark sol och vind samt en tydlig orientering genom färgkodning eller bilder.

Deltagandet kan vara aktivt genom konkreta aktiviteter i trädgården eller passivt genom olika typer av sinnesupplevelser.

## 7 viktiga egenskaper i trädgården för äldre

### Funktion

Hur platsen används ska framgå direkt. Det ska vara tydligt och enkelt att orientera sig, men även inslag av mystik och något att utforska är uppskattat.

### Karaktär

En plats med karaktär säger något om sig själv. Tydliga delar i trädgården som är lätta att namnge, exempelvis berså, växthus, grillplats. Att känna igen och namnge saker och ting är betryggande.

### Roll

Trädgårdens roll avgörs av hur den används. Dels kan den fungera som en komponent i vardagen, dels som en plats för fester och högtider.

### Prägel

Att sätta sin egen prägel på trädgården och att få göra platsen till sin egen är viktigt. Ett enkelt sätt att göra detta är genom att få välja vilka växter som odlas. Delaktighet, helt enkelt!

### Liv

Följa livets kretslopp i trädgården, både under dygnet och under året, kan bidra till kontinuitet i livet.

### Tilltro

En känsla av tilltro, trygghet och förtroende kan skapas genom tydlighet och anpassningar. Tilltro innebär att känna glädje och tillhörighet, detta kan skapas genom att ha ett syfte, en roll eller ett ansvar.

### Jaget

Platsen bekräftar bilden av sig själv. Ta hjälp av bekanta växter, material och upplevelser för att göra trädgården hemtrevlig. Tänk på att olika saker tilltalar olika personer.







## Trädgårdens rum

Trädgården kan byggas upp likt ett rum. Tänk på att den ska vara omslutande och skapa en harmonisk helhet. Även balkonger, inglasade utrymmen och köksträdgårdar kan ses som rum i trädgården. Använd det som finns och gör det enkelt. Här är några exempel på väggar, tak, golv och möblering i trädgården.

### Väggar

Häckar, buskar, plank, skiljeväggar, murar, staket, vindsydd eller klängväxter som får växa på hönsnät.

### Tak

Träd, lövtak, solsegel, pergola, paviljong eller regnskydd.

### Golv

Gräs, sand, grus, dekorstenar, trädäck, marksten eller en upptrampad stig.

### Belysning

Olika belysning i olika rum, på hösten och vintern; lyktor, marshaller och värmekällor.

### Inredning

Utspridda sittplatser, möblemang, varierande växter, porlande vatten, fågelbad och fågelholkar. Olika inslag i trädgården kan vara hav och skärgård, odling, fest och mat.

### Växter

Olika växter drar till sig olika insekter vilket bidrar till en biologisk mångfald, några exempel: fjärilsbuske, lavendel, fruktträd, bärbuskar och kryddväxter. Tänk på att inte använda några giftiga plantor.



### Sinnen

Naturen stimulerar alla våra sinnen. Olika sinnesintryck, så som att känna gräset mellan tårna och höra fågelkvitter, kan både locka fram gamla och skapa nya minnen. Färger ger sinnesintryck och påverkar därför också vår sinnesstämning.

#### Rött

Aktivt, kraftfullt, kärleksfullt, obekymrat, varmt

#### Vitt

Rent, oskuldsfull, långsam, glatt, heligt

#### Gult

Livsgivande, glatt, moget, missunnsamt

#### Grönt

Balanserat, harmoniskt, tryggt, vilsamt, helande, ofarligt, hoppfullt

#### Blått

Lugnt, stillsamt, beständigt, vilsamt, pålitligt, trofast

#### Purpur

Självständigt, kraftfullt, andligt, gudomligt

#### Orange


Livsbejakande, positivt, aptitretande, tröstande

#### Brunt

Stabilt, jordnära

#### Rosa

Romantiskt, gulligt, snällt, tillgivet, rogivande







## Vår

Trädgården vaknar till liv, solen värmer och snön smälter. Följ med naturens livscykel och ta vara på detta ute i trädgården. Personal och klienter kan tillsammans förbereda och planera trädgården, både vad gäller att plocka fram trädgårdsmöbler och grillen samt införskaffa vad som behövs för årets odling.

Vårens väder kan vara opålitligt, passa på att förkultivera inomhus med hjälp av växtbelysning, i växthus, tunnelväxthus eller inglasade utrymmen. Så påskgräs, spana efter tussilago och årets första fjärilar. Väck upp växter som övervintrat. Då vädret blir mer stabilt är det dags att så utomhus. Mikrober som finns i mylla bidrar till ökade serotoninnivåer i kroppen, så var inte rädd att bli smutsig om fingrarna!

## Sommar

Nu är det högsäsong och både djur och människor är i full fart. Skörda det som kommer upp, men glöm inte att fortsätta så. Det du sår under sommaren kommer upp senare under hösten, dessutom växer inte allt när det är som varmast. Ha picknick i trädgården och ät bär direkt från buskar, den goda bakteriefloran i trädgården bidrar till ett stärkt immunförsvar. Kom ihåg midsommarkransen och nypotatisen till midsommar!

Om man inte har plats eller tid för att driva upp plantor från grunden så kan man köpa till exempel amplar med tomat och jordgubbar. Fotografera odlingar och människor, dels för att kunna minnas och dels för att ha som underlag för planering av trädgården nästa vår. Ta vara på grönskan och ljuset, njut av aktiviteter både för dig själv och tillsammans med andra.



## Höst

Trots kallare väder så är inte säsongen slut. Tempot är lugnare och nu gäller det främst att njuta av din skörd. Många grönsaker tål kallare temperaturer än man tror, så som vintersallat, morot, persilja, palsternacka och olika typer av kål och lök. Växt- och matlökar ska sättas denna tid på året för att blomma eller ge skörd till våren. Täck in odlingsbäddar och växter med trädgårdsavfall som gräs och löv eller ställ i inglasade utrymmen för övervintring.

Fortsätt aktiveringen genom att vistas utomhus på soliga höstdagar. Kratta, gör lövbuketter eller varför inte ställa i ordning en skördefest? Promenera runt i området för att leta efter och fotografera växter och bär som står sig under hösten, leta upp namnen och skriv ner dem till nästa vårs planering. Häng upp belysning i trädgården så att den syns inifrån då dagarna mörknar.

## Vinter

Odlingssäsongen utomhus må vara över, men ingenting stoppar dig från att ta med dig trädgården in. Inomhus kan du odla mikroblad, så som ärtskott och krasse men även örter, kryddor och groddar. Växtbelysning kan vara bra att ha. Ett smart sätt att odla inomhus är genom hydroponisk odling. I hydroponisk odling använder man sig av vatten istället för jord. Detta går att genomföra på små utrymmen och odlingen kan till exempel hängas på väggen.

För att inte helt tappa förankringen till trädgården under vintern kan man fortsätta genomföra utomhusaktiviteter som att skotta snö och bygga snölyktor. Tänk utanför boxen - ordna ett adventsfirande utomhus med glögg och lussebulle!



## Bilaga 6 Broschyren som utskriftsversion och utskriftsinstruktioner



För vidare läsning och källhänvisningar



Yrkeshögskolan Novia  
Anna Handroos  
Jaana Kaski  
Ella Ström



Trädgården på  
äldreboendet

*Ingenting är så viktigt som trädgårdsskötsel, och inte ens det är så viktigt.*

Kinesiskt ordspråk

1

## Höst



Trots kallare väder så är inte säsongen slut. Tempot är lugnare och nu gäller det främst att njuta av din skörd. Många grönsaker tål kallare temperaturer än man tror, så som vintersallat, morot, persilja, palsternacka och olika typer av kål och lök. Växt- och matlökar ska sättas denna tid på året för att blomma eller ge skörd till våren. Täck in odlingsbäddar och växter med trädgårdsavfall som gräs och löv eller ställ i inglasade utrymmen för övervintring.

Fortsätt aktiveringen genom att vistas utomhus på soliga höstdagar. Kratta, gör lövbuketter eller varför inte ställa i ordning en skördefest? Promenera runt i området för att leta efter och fotografera växter och bär som står sig under hösten, leta upp namnen och skriv ner dem till nästa vårs planering. Häng upp belysning i trädgården så att den syns inifrån då dagarna mörknar.

## Vinter

Odlingssäsongen utomhus må vara över, men ingenting stoppar dig från att ta med dig trädgården in. Inomhus kan du odla mikroblad, så som ärtskott och krasse men även örter, kryddor och groddar. Växtbelysning kan vara bra att ha. Ett smart sätt att odla inomhus är genom hydroponisk odling. I hydroponisk odling använder man sig av vatten istället för jord. Detta går att genomföra på små utrymmen och odlingen kan till exempel hängas på väggen.

För att inte helt tappa förankringen till trädgården under vintern kan man fortsätta genomföra utomhusaktiviteter som att skotta snö och bygga snölyktor. Tänk utanför boxen - ordna ett adventsfirande utomhus med glögg och lussebulle!



10



## Vår

Trädgården vaknar till liv, solen värmer och snön smälter. Följ med naturens livscykel och ta vara på detta ute i trädgården. Personal och klienter kan tillsammans förbereda och planera trädgården, både vad gäller att plocka fram trädgårdsmöbler och grillen samt införskaffa vad som behövs för årets odling.

Vårens väder kan vara opålitligt, passa på att förkultivera inomhus med hjälp av växtbelysning, i växthus, tunnelväxthus eller inglasade utrymmen. Så påskgräs, spana efter tussilago och årets första fjärilar. Väck upp växter som övervintrat. Då vädret blir mer stabilt är det dags att så utomhus. Mikrober som finns i mylla bidrar till ökade serotoninnivåer i kroppen, så var inte rädd att bli smutsig om fingrarna!

## Sommar

Nu är det högsäsong och både djur och människor är i full fart. Skörda det som kommer upp, men glöm inte att fortsätta så. Det du sår under sommaren kommer upp senare under hösten, dessutom växer inte allt när det är som varmast. Ha picknick i trädgården och ät bär direkt från buskar, den goda bakteriefloran i trädgården bidrar till ett stärkt immunförsvar. Kom ihåg midsommarkransen och nygotatisen till midsommar!

Om man inte har plats eller tid för att driva upp plantor från grunden så kan man köpa till exempel amplar med tomat och jordgubbar. Fotografera odlingar och människor, dels för att kunna minnas och dels för att ha som underlag för planering av trädgården nästa vår. Ta vara på grönskan och ljuset, njut av aktiviteter både för dig själv och tillsammans med andra.



## Inledning



Denna broschyr är tänkt som inspiration för att väcka tankar och idéer kring hur personal och klienter på äldreboenden kan använda trädgården eller delar av den, både inomhus och utomhus, året runt. Att sköta om en trädgård ska vara roligt och förknippat med positiva känslor. Trädgården är ett bra sätt att få in aktivering och stimulans i vardagen, vare sig det är en stor eller liten trädgård.

En trädgård behöver inte vara perfekt och ska inte innebära några prestationskrav. Fokus ska ligga på trädgårdens goda hälsoeffekter. Att bygga upp en trädgård kan ta flera år, men allt behöver inte ske på en gång. Kom ihåg att njuta av trädgården!

Detta är produkten av examensarbetet Stimulerande trädgårdar för äldre, skrivet av socionomstuderande på Novia våren 2023.

Materialet i broschyren är hämtat från aktuell forskning och litteratur (för mera info, skanna QR-koden på baksidan).

Broschyren är tänkt att kunna användas av både klienter och personal inom äldreomsorgen.





## Trädgårdens nytta

En aktiv och stimulerande trädgård kan bland annat användas till trädgårdsskötsel och odling, för återhämtning och lugn och ro och som en naturlig social mötesplats. Beroende på hur man använder trädgården kan den ge olika typer av fördelar:

- Stärka identiteten och jaget
- Koppla till tidigare upplevelser och ge en känsla av kontinuitet
- Bidra till självbestämmande och självständighet
- Känsla av meningsfullhet och ansvar
- En plats för reflektion
- Ge bättre sömn
- Förbättra immunförsvaret
- Aktivera och stimulera fysiskt, psykiskt och kognitivt
- Upprätthålla funktionsförmågor, så som balans, minne och styrka
- Kan minska ensamhet och isolering
- Öka kroppens serotoninproduktion
- Dämpa stress, oro, ångest och depression



### Sinnen

Naturen stimulerar alla våra sinnen. Olika sinnesintryck, så som att känna gräset mellan tårna och höra fågelkvitter, kan både locka fram gamla och skapa nya minnen. Färger ger sinnesintryck och påverkar därför också vår sinnesstämning.

#### Rött

Aktivt, kraftfullt, kärleksfullt, obekymrat, varmt

#### Vitt

Rent, oskuldsfull, långsam, glatt, heligt

#### Gult

Livsgivande, glatt, moget, missunnsamt

#### Grönt

Balanserat, harmoniskt, tryggt, vilsamt, helande, ofarligt, hoppfullt

#### Blått

Lugnt, stillsamt, beständigt, vilsamt, pålitligt, trofast

#### Purpur

Självständigt, kraftfullt, andligt, gudomligt

#### Orange

Livsbejakande, positivt, aptitretande, tröstande

#### Brunt

Stabilt, jordnära

#### Rosa

Romantiskt, gulligt, snällt, tillgivet, rogivande



## Trädgårdens rum

Trädgården kan byggas upp likt ett rum. Tänk på att den ska vara omslutande och skapa en harmonisk helhet. Även balkonger, inglasade utrymmen och köksträdgårdar kan ses som rum i trädgården. Använd det som finns och gör det enkelt. Här är några exempel på väggar, tak, golv och möblering i trädgården.

### Väggar

Häckar, buskar, plank, skiljeväggar, murar, staket, vindskydd eller klängväxter som får växa på hönsnät.

### Tak

Träd, lövtak, solsegel, pergola, paviljong eller regnskydd.

### Golv

Gräs, sand, grus, dekorstenar, trädäck, marksten eller en upptrampad stig.

### Belysning


Olika belysning i olika rum, på hösten och vintern; lyktor, marshaller och värmekällor.

### Inredning

Utspridda sittplatser, möblemang, varierande växter, porlande vatten, fågelbad och fågelholkar. Olika inslag i trädgården kan vara hav och skärgård, odling, fest och mat.

### Växter

Olika växter drar till sig olika insekter vilket bidrar till en biologisk mångfald, några exempel: fjärilsbuske, lavendel, fruktträd, bärbuskar och kryddväxter. Tänk på att inte använda några giftiga plantor.



## Alla med!

Det är inte bara äldre som drar nytta av de positiva effekterna som en trädgård ger, den finns till för såväl klienter som personal och anhöriga.

Trädgården och aktiviteterna ska anpassas efter olika behov. En del behöver mer utmaningar än andra för att upprätthålla den funktionsförmåga som finns och för att inte bli understimulerade, men trädgården ska vara tillgänglig för alla och behöver därför vara anpassad så att alla kan delta efter förmåga.

För att anpassa trädgården kan man tänka på att ha upphöjda odlingsbäddar, bekväma sittplatser, lätta och ergonomiska verktyg, tillräckligt breda dörrar och gångar för både rullstolar och sängar, skydd mot stark sol och vind samt en tydlig orientering genom färgkodning eller bilder.

Deltagandet kan vara aktivt genom konkreta aktiviteter i trädgården eller passivt genom olika typer av sinnesupplevelser.

## 7 viktiga egenskaper i trädgården för äldre

### Funktion

Hur platsen används ska framgå direkt. Det ska vara tydligt och enkelt att orientera sig, men även inslag av mystik och något att utforska är uppskattat.

### Karaktär

En plats med karaktär säger något om sig själv. Tydliga delar i trädgården som är lätta att namnge, exempelvis berså, växthus, grillplats. Att känna igen och namnge saker och ting är betryggande.

### Roll

Trädgårdens roll avgörs av hur den används. Dels kan den fungera som en komponent i vardagen, dels som en plats för fester och högtider.

### Prägel

Att sätta sin egen prägel på trädgården och att få göra platsen till sin egen är viktigt. Ett enkelt sätt att göra detta är genom att få välja vilka växter som odlas. Delaktighet, helt enkelt!

### Liv

Följa livets kretslopp i trädgården, både under dygnet och under året, kan bidra till kontinuitet i livet.

### Tilltro

En känsla av tilltro, trygghet och förtroende kan skapas genom tydlighet och anpassningar. Tilltro innebär att känna glädje och tillhörighet, detta kan skapas genom att ha ett syfte, en roll eller ett ansvar.

### Jaget

Platsen bekräftar bilden av sig själv. Ta hjälp av bekanta växter, material och upplevelser för att göra trädgården hemtrevlig. Tänk på att olika saker tilltalar olika personer.



Utskriftsinstruktioner

- Utskriften ska ske dubbelsidigt
- Välj alternativet "vänd längs kortsidan" (inte "vänd längs långsidan")
- Följ sidnumreringen för att vika sidorna åt rätt håll