



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2018 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn
Hovedveileder: Karsten Jørgensen

Fornyelse av uteområder på sykehjem

Med Lillohjemmet som case-studie

Renewal of outdoor environments at nursing homes

With a case study of Lillohjemmet

Stine Backer-Owe

Landskapsarkitektur
Fakultet for landskap og samfunn

«Langtidssykehjemmene er pasientenes hjem
resten av livet
og hverdagen skal gjenspeile det.»

(Oslo kommune, u.å.)

BIBLIOTEKSIDE

Tittel

Fornynelse av uteområder på sykehjem
Med Lillohjemmet som case-studie

Title

Renewal of outdoor environments at nursing homes
With a case-study of Lillohjemmet

Forfatter

Stine Backer-Owe

Hovedveileder

Karsten Jørgensen, professor ved fakultet for landskap og samfunn ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

Format

30 cm x 30 cm

Sidetail

93 + vedlegg (3 sider)

Opplag

4

Foto og figurer

Der ikke annet er nevnt er dette forfatterens egenproduserte materiale

Emneord

Sykehjem, natur, uteområder på sykehjem, sykehjemshager, miljøpsykologi, tilrettelegging, Lillohjemmet, Oslo.

Keywords

Nursing homes, nature, outdoor environments at nursing homes, nursing home gardens, environmental psychology, facilitation, Lillohjemmet, Oslo.

FORORD

Denne mastergradsoppgaven er skrevet ved fakultet for landskap og samfunn ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, og markerer avslutningen av mitt 5-årige studie i landskapsarkitektur. Oppgaven utgjør 30 studiepoeng, og er utarbeidet våren 2018.

Eldreomsorg har alltid stått mitt hjerte nært, og jeg har selv erfart at sykehjemsbeboere ofte blir nedprioritert i samfunnet. Omgivelsene vi lever i påvirker hvordan vi har det, og kan være utslagsgivende både for den mentale og fysiske helsen. For mennesker i sårbare situasjoner blir derfor omgivelsene spesielt viktig. Å kunne anvende landskapsarkitektur for å styrke hverdagen til en utsatt gruppe, falt meg derfor veldig naturlig.

TAKK TIL

Det er mange som fortjener en takk i forbindelse med gjennomføringen av denne masteroppgaven.

Først vil jeg takke min veileder, Karsten Jørgensen, for oppfølging og veiledning i arbeidsprosessen.

En stor takk til Kirsten G. Lunde, som har vært en god støtte og samtalepartner.

Takk til Sykehjemsetaten som har tatt oppgaven på alvor, introdusert meg for Lillohjemmet, og invitert meg med på befaring.

Jeg vil rette en stor takk til beboere og personalet ved Lillohjemmet, som har vært engasjerte og samarbeidsvillige med befaring og intervjuer, fra dag en. Gjennom samtaler med dem, har jeg fått et verdifullt innblikk i deres hverdag og den store betydningen Lillohjemmet har, både som hjem og arbeidsplass.

Jeg vil takke de to referanseprosjektene, Sagenehjemmet og Manglerudhjemmet for å åpne dørene sine for meg og velvillig vise frem deres uteområder. Spesielt gartner-adjunkt ved Natur videregående skole, Seija Kallionpää, som tok seg tid til å vise meg rundt og fortelle om skolens prosjekter i hagen på Sagenehjemmet.

Takk til alle mine medstudenter og forelesere for fem fine, lærerike og morsomme år.

Til sist vil jeg takke familien min og venner for at dere alltid støtter meg. Spesielt takk Kai, Kristine, Andreas, Per Arne og Juni som har vært uvurderlige diskusjonspartnere i arbeidet med oppgaven.

Stine Backer-Owe

Ås, 11.08.2018

SAMMENDRAG

Denne oppgaven har som mål å undersøke hvilken påvirkning naturen har på mennesket, hvorfor omgivelsene er viktige for vår mentale og fysiske helse, og hvordan man kan tilrettelegge for beboeres behov i utformingen av uteområder på sykehjem.

Mennesker med sykdommer kan føle på mentale belastninger knyttet til sin helsetilstand. Disse belastningene kan ofte øke når de i neste fase må flytte inn på institusjon. Den mentale belastningen kan sammen med understimulering føre til stressreaksjoner.

Studier viser at natur kan ha en positiv virkning på menneskers helse. Opphold i og utsikt til natur kan virke restituerende på den mentale kapasiteten, og virke som en avledning eller demper på stressreaksjoner.

Med kunnskap om hvordan naturen universelt påvirker mennesket, undersøker oppgaven videre informasjon om demens og somatiske sykdommer, for å finne de symptomene og hemningene som bør tas hensyn til i tilretteleggelsen av omgivelsene på et sykehjem.

Case-området, Lillohjemmet, ble bygget på 1970-tallet, og uteområdene synes å gjenspeile datidens manglende fokus på størrelse og utforming av utomhusanlegg ved sykehjem.

Videre undersøker oppgaven case-området, med befaringer, analyser, registreringer, og intervjuer med et utvalg av beboere og ansatte ved sykehjemmet.

Den teoretiske kunnskapen vil sammen med den empiriske kunnskapen, anvendes i et utformingsforslag om fornyelse av Lillohjemmets uteområder.

ABSTRACT

The aim of this paper is to examine nature's impact on the human condition, and the impact surroundings have both on mental and physical health. I will specifically address how one can facilitate these needs when designing outdoor areas in nursing homes.

The mental burden that comes with disease is often heavier during stressful periods, and the phase of being moved to an institution can often be tumultuous. This can in combination with under stimulation create stress responses.

Some studies show that nature can have a positive effect on health; viewing or surrounding oneself with nature can boost the recovery of mental capacity, and can act as a divergent that decreases stressful feelings.

With knowledge of nature's proven effect on the human psyche, this paper will further delve into dementia as well as somatic illnesses, identifying the symptoms and inhibitions one should consider when facilitating outdoor environments at nursing homes.

The case area, called Lillohjemmet, was built in the 1970s. The outdoor areas seem to reflect the lacking focus on size and planning of outdoor areas that we know today.

This paper seeks to further examine the case area through means of site inspection, analysis, registrations and interviews with some of the residents and staff at the nursing home.

This combined theoretical and empirical knowledge is then applied in a design proposal to renew Lillohjemmet's outdoor areas.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1 INNLEDNING

Introduksjon	10
Bakgrunn for valg av oppgave	10
Problemstilling	10
Metode	11
Intervjumetode	12-13
Avgrensning	14
Oppbygging av oppgaven	14
Begrepsavklaringer	15

2 TEORETISK RAMMEVERK

2.1 NATURENS PÅVIRKNING PÅ MENNESKET

Stress recovery theory - Menneskets medfødte tilknytning til naturen	18
Attention restoration theory - Restitusjon av den mentale kapasiteten	18-19

2.2 NATUR I HELSE- OG OMSORGSINSTITUSJONER

Støttende hager	20-21
Uteområder tilrettelagt for mennesker med demens	22
Uteområder tilrettelagt for mennesker med somatiske sykdommer	23
Referanseprosjekt: Manglerudhjemmet	24-25
Referanseprosjekt: Sagenehjemmet	26-29
Diskusjon	30
Dette tar jeg med videre	30

3 ANALYSER OG REGISTRERINGER

Lillohjemmets beliggenhet	32
Introduksjon til Lillohjemmet	33-35
Plassering i landskapet	36
Historisk utvikling	37
Eksisterende situasjon i snitt	38-39
Eksisterende situasjon i plan	40
Byggets funksjoner	41
Uteområder etter etasjer	42
Vegetasjon	43
Områdebruk	44
Sol og skygge	45
Rominndeling	46-47
Intervjuresultater	48-53
Tilgjengelighet	48-49
Trygghet	49-50
Aktiviteter og opplevelser	51-52
Ønsker for fremtiden	52-53

4 PROSJEKTET

Prinsipper for utforming og bruk	56
Formkonsept	57
Illustrasjonsplan	58-59
Hovedgrep	60-65
Planteplan	66-67
Hagen og terrassen	68
Hagen	69
Hagen: festplassen	70-71
Hagen: sanseplassen	72
Hagen: midtplassen	73
Hagen: dyrkningsområde	74
Hagen: syrinplassen	76-77
Terrassen	78-79
Terrassen: samlingsplassen	80
Terrassen: dyrkningsområdet	81
Terrassen: gangsone	82
Belegg	84
Møblement	85

5 AVSLUTNING

Oppsummering	88-89
Refleksjon	90
Litteraturliste	92
Figurliste	93
Vedlegg	94-97

INNLEDNING

INTRODUKSJON

I denne oppgaven presenteres et prosjekteringsforslag til fornyelse av uteområder tilhørende Lillohjemmet på Grefsen i Oslo.

I oppgaven benyttes landskapsarkitektur som et tilskudd til eldreomsorgen, da tilgang til gode utearealer er viktig for å ivareta helse, og skape velvære og trivsel. Uteområdene bør tilby aktiviteter og opplevelser fra den hverdagen som noen av beboerne hadde før de flyttet inn på sykehjem, og oppmuntre til å utendørsopphold.

BAKGRUNN FOR VALG AV OPPGAVE

Ofte har utearealene tilknyttet sykehjemsbyggene fått lite oppmerksomhet i planleggingen. Det finnes få krav til uteområdet sammenlignet med krav til bygget. Myndighetene har utarbeidet tydelige retningslinjer for inneareal, mens det for uteareal på sykehjem ikke finnes noe tilsvarende (Grefsrød, 2002 s. 12). Mangelen på krav kan føre til at uteområdet blir forsømt, og får lite fokus i planleggingen. Det synes å bli et økende fokus på de ytre omgivelsene, men det virker fortsatt som at det er en lang vei å gå.

Mennesker som bor på sykehjem er plaget av fysiske og/eller psykiske vansker. Det kan være en stor mental belastning for et menneske å bli syk. Belastningen kan bli større hvis vedkommende legges inn på institusjon. Mennesker med langtidsopphold kan føle på ensomhet, tap av selvstendighet og redusert selvtillit (Rappe, 2005 s. 9). For mennesker med kroniske sykdommer, eller er ved livets slutfase, er det ikke rehabilitering som er målet, men å sikre livskvalitet, forhindre depresjon, og gi mulighet selvstendighet. Dette er viktige effekter et uteområde kan ha på beboerne (Bengtsson, 2003 s. 38).

Da de fleste sykehjemsbeboere ikke har kapasitet til å gå lengre turer, er det behov for gode utendørsomgivelser i umiddelbar nærhet til sykehjemmet. For sykehjem som ligger i urbane miljøer, har uteområdene tilhørende sykehjemmet spesielt stor betydning, da det kan være langt å gå for å oppsøke andre naturmiljøer.

For de som ikke har mulighet til å gå ut, kan utsikten fra et vindu, eller en tur ut på balkongen, være en verdifull del av hverdagen (Bengtsson, 2003).

PROBLEMSTILLING

Problemstillingen i denne oppgaven er: «hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?»

METODER

Befaring med fotodokumentering, notater, oppmålinger og skissering

Det er foretatt fire befaringer på Lillohjemmet gjennom ulike årstider. Den første befaringen ble foretatt i starten av oktober, da det fortsatt var frodig vegetasjon. Dette ble første møte med Lillohjemmet, og jeg visste lite om stedet på forhånd, slik at førsteinntrykket fikk utspille seg fritt. Befaring nummer to, i starten av januar, ble avtalt med konsulent fra Sykehjemsetaten og to av de ansatte på sykehjemmet. Vi gikk rundt i anlegget, og jeg fikk innblikk i deres tanker om eksisterende uteområder, samt utfordringer og ønsker fremover. Jeg tok notater og markerte på kart underveis. Etter intervjuene ble holdt den 3. februar, foretok jeg et tredje besøk i uteområdene hvor jeg skrev ned mål av mur, trapper, gjerde med mer. Ut fra egne oppmålinger så jeg at mur og terreng på tidligere konstruksjonstegninger fra 1970 og 2000 ikke stemte helt med dagens situasjon. Det kan ha skjedd endringer under anleggsarbeidet. Jeg har derfor anvendt egne oppmålinger av mur og terreng, med koter i kartgrunnlag som utgangspunkt for plan og snitt. Fjerde befaring fant sted tidlig i april. Da tok jeg flere bilder, notater og skisserte blant annet romopplevelsen. Jeg tok også flere mål av det jeg manglet fra tidligere besøk.

På befaringene har jeg tatt bilder fra ulike ståsted, både på og rundt selve tomten. De har vært til god hjelp i arbeidsprosessen, da det er mye som ikke kommer frem på kartgrunnlaget, som vegetasjon, trapper og andre detaljer. Kartgrunnlaget har kun en-meters koter, og siden terrenget endres mye mellom hver meter, blir det ikke nøyaktig med interpolering.

Befaring på referanseprosjektene På Manglerudhjemmet ble jeg fulgt ut i hagen av daglig leder, som også svarte på et par spørsmål. Der tok jeg bilder og noterte på kart. På Sagenehjemmet fikk jeg avtalt omvisning av gartnerlærer ved Natur videregående skole. Hun er involvert i skoleprosjektene der, og kunne fortelle mye om utformingen og begrunnelse bak valg av planter. Av henne fikk jeg også planteplaner

og bestillingsliste over vegetasjon som er valgt til hagen.

Sakspapirer og konstruksjonstegninger

For å finne nøyaktige mål har jeg studert konstruksjonstegninger fra ombyggingen i 2000 tegnet av Arkadia arkitekter. Disse ble funnet på Plan og Bygningsetatens saksinnsynsider. Disse var til god hjelp for å forstå hvordan bygget ligger i terrenget og for å kontrollere egne oppmålinger gjort under befaringen. Konstruksjonstegningene hadde informasjon som ikke fantes i kartgrunnlaget. Eksempelvis har jeg tegnet inn veggkant i planer og registreringer for å vise dimensjonene på plassene under takutspring.

Historiske kart

Historiske flyfoto fra Lillohjemmet og de to referanseprosjektene Sagenehjemmet og Manglerudhjemmet har blitt studert for å finne ut når og hvordan hagene ble endret. Disse ble funnet på Finn.no. Fotografiene forteller om hagenes utvikling, og kan også gi svar på når fokuset på gode utearealer for sykehjemsbeboere startet å vokse.

Skissering i 2D og 3D

Jeg har jobbet mye med tusj og kalkerpapir over kartgrunnlag for å få en friest mulig måte å komme frem til et utformingsforslag. Videre har jeg anvendt dataprogrammer for å bearbeide og detaljere utformingen. Planen og snittene ble først tegnet i AutoCad, så bearbeidet i Adobe Illustrator. Jeg har også jobbet med 3D-visualiseringer i Sketchup og Lumion 3D, og disse forklarte romopplevelsen, avstander og dimensjoner på en helt annen måte enn i 2D. Jeg kunne med dette se prosjektet komme til live.

AVGRENSNING

Områdene som fornyes

I oppgaven velges to områder på tomten som fornyes. Hagen er det største rommet, og brukes av alle avdelingene, men post 2 skjermet avdeling er de som har tilgjengelighet ut dit på bakkeplan. For å bedre tilgjengeligheten til et felles uteareal for de to øvre etasjene, har jeg valgt å utvide og detaljere terrassen i nord i tredje etasje, som et mer tilgjengelig alternativ til hagen. Denne terrassen var et naturlig valg, da tredje etasje allerede huser fellesfunksjoner, som inngang, kantine og spisestue. De andre utearealene får en vitalisering i form av ny vegetasjon.

Brukergruppen

Sykehjemmet er også en arbeidsplass, og et sted for besøk fra venner og familie. Deres bruk har blitt inkludert i utformingen av prosjektet, men hovedfokuset er rettet mot beboerne og deres hverdag, hvor personalet og pårørende naturligvis spiller en sentral rolle. Jeg har intervjuet både beboere og ansatte, for å få et innblikk i begge parters hverdag, men spørsmålene har dreid seg mest om beboernes bruk av uteområdene.

Vegetasjon

Vegetasjonsutvalget presenteres, men ikke antall og komposisjonen i de gjeldende staudebedene.

Dette utarbeides ikke:

De tekniske løsningene: Grunnforhold, VA-løsninger, elektroløsninger.

Parkering

Tomten med sitt bratte terreng fører til at mye av plassen opptas av trapper og skråninger Det er knapt med parkeringsplasser, men da det allerede er begrenset med arealer til opphold ute, er det ikke flere parkeringsplasser prioritert. Dette må muligvis planlegges i utvidelse av eksisterende garasjeanlegg.

OPPGAVENS OPPBYGGING

Kapittel 2 Teoretisk rammeverk

For å besvare oppgavens problemstilling foretar jeg nærmere undersøkelser av teorier om naturens påvirkning på mennesket, som de ytterste brikkene i puslespillet. Videre redegjøres det for teori om uteområder i helse- og omsorgsinstitusjoner. Til slutt i det teoretiske rammeverket søker oppgaven kunnskap om somatiske sykdommer og demens, for å finne ut hvordan omgivelsene kan tilrettelegges med hensyn til ulike utfordringer for sykehjemsbeboere.

Kapittel 3 Analyser og registreringer

I dette kapitlet presenteres case-området, Lillohjemmet. Her foretas analyser og registreringer av de eksisterende uteområdene. Til slutt i kapitlet vendes blikket mot brukergruppen, og resultater fra intervjuene som ble foretatt med beboere og ansatte på Lillohjemmet presenteres. Resultatene av intervjuene er plassert etter analyser og registreringer, for at leseren skal bli kjent med stedet før det omtales i intervjuene. Med dette kapitlet faller de siste brikkene på plass i kunnskapsgrunnlaget som fører til prosjekteringen i neste kapittel.

Kapittel 4 Prosjektet

Her presenteres prosjektet, og det som har blitt resultatet av arbeidet i de foregående kapitlene. Først vises prinsipper for utforming og bruk som har blitt anvendt i arbeidet med utformingen. Disse ble dannet med bakgrunn i kunnskapsgrunnlaget, for å besvare problemstillingen. Videre presenteres formkonseptet som prinsippene ble utformet etter. I kapitlet presenteres illustrasjonsplaner, snitt og visualiseringer, og jeg forklarer hva som er tankene bak sentrale grep som er gjort.

Kapittel 5 Avslutning

I oppgavens avslutning oppsummeres hvilke grep som er gjort for å besvare problemstillingen. Til sist presenteres refleksjon.

Vedlegg

Vedlagt i oppgaven ligger informasjonsskrivet som ble sendt ut til Lillohjemmet i forkant av intervjuene, og intervjuguidene som ble anvendt i intervjuene med beboere og ansatte.

BEGREPSAVKLARINGER

Hva er et sykehjem?

Ansvarer for sykehjemmene ble overført fra fylkeskommunen til kommunen på slutten av 1980-tallet. Som følge av dette dannet de fleste kommunene et integrert pleie- og omsorgstilbud. Aldershjemmene ble lagt ned, og de syke med størst pleiebehov fikk tilbud om plass på sykehjem eller tilbud om hjemmetjeneste (Ramm 2013, s. 51). Sykehjem er en boform for mennesker som har et større omsorgsbehov enn å kunne bo hjemme med hjelp fra hjemmesykepleie. Beboerne på et sykehjem trenger pleie hele døgnet (Braut, 2009).

I «Rom for trygghet» (Husbanken, 2009 s 18) heter det at sykehjemmet kan brukes til rehabilitering og overgangspleie etter sykehusbehandling, avlastning, langtidtsyke eldre som trenger mye pleie, pleie ved livets slutt/lindrende behandling, og skjermede enheter for personer med demens.

Kort om noen begreper

Uteområder, utearealer, uteplasser og uteoppholdsrom: de delene av sykehjemmets tomt som er utendørs og tilrettelagt for opphold.

Intuitiv orientering og veifinning: den norske oversettelsen av *wayfinding*. Kevin Lynch (1960 s. 7) definerer wayfinding slik: - *a consistent use and organization of definite sensory cues from the external environment. This organization is fundamental to the efficiency and to the very survival of free-moving life.*

Terrasse: uteplass på bakkeplan utenfor avdelinger, avgrenset av mur.

Veranda: brukes for uterom i bygget hvor den ytre veggen er fjernet, og for fremspring fra fasade, understøttet av stolper.

DEL 2

TEORETISK RAMMEVERK

2.1 NATURENS PÅVIRKNING PÅ MENNESKET

I dette delkapittelet redegjøres det for ulike teorier som omhandler viktigheten for menneskers kontakt med natur. Senere i kapittelet beskrives omgivelser tilrettelagt mennesker i omsorgsinstitusjoner, og videre om tilretteleggelse for mennesker som bor på sykehjem.

STRESS RECOVERY THEORY - MENNESKETS MEDFØDTE TILKNYTNING TIL NATUREN

Biologen Edward Wilson definerer biofili-hypotesen (eng. biophilia hypothesis) som den medfødte tendensen til å fokusere på og føle en tilknytning til naturen og andre livsformer (Rogers, 2010).

Ulrich (1993) argumenterer for denne hypotesen med at de tidligste menneskene lærte seg hva som gagnet dem i naturen for å overleve. Gjennom den evolusjonspsykologiske teorien «stress recovery theory» hevder Ulrich (1983) at det i menneskets overlevelsesmekanisme har utviklet seg raske, underbevisste følelsesmessige reaksjoner som avgjør om man bør oppsøke eller unngå noe i naturen. Disse reaksjonene stammer fra den umiddelbare estetiske preferansen mennesker har utviklet gjennom tiden. Møtet med naturelementer som fremkaller automatiske positive følelser, fungerer som restitusjon og som en avledning eller demper på stress. Noen av de visuelle egenskapene som påvirker den estetiske preferansen og interessen til mennesker er: kompleksitet, komposisjon, dybde, dekketekstur, trusler, retning på stisystem, og naturelementer som vegetasjon og vann. Kompleksiteten i landskapet bør være middels til høy, ha et blikkfang, ha en middels til stor dybde, et homogent og jevnt dekke som bidrar til god bevegelse, et kurvet stisystem som skaper forventning, og det bør være fravær av mulige trusler. Landskapet vil oppleves enda mer positivt hvis det har et vannelement (1983).

ATTENTION RESTORATION THEORY - RESTITUSJON AV DEN MENTALE KAPASITETEN

De amerikanske professorene innenfor miljøpsykologi, Rachel og Stephen Kaplan (1998) hevder i sin teori «Attention restoration theory» at naturen kan ha gjenopprettende effekter på oppmerksomheten. De beskriver at mennesker har to måter å styre oppmerksomheten sin på: rettet oppmerksomhet (eng. direct attention) og uanstrengt oppmerksomhet (eng. involuntary attention). De beskriver den rettede oppmerksomheten som en kognitiv mekanisme som anvendes for å gjennomføre oppgaver uten å bli distraheret, eller for å skille viktig stimuli fra det som er mindre viktig. Etter hvert som en person har brukt den rettede oppmerksomheten over lengre tid, kan det føre til mental tretthet, som igjen kan føre til at man blir lettere distraheret, irritabel, tar flere risikoer og blir utålmodig. For å få en pause fra rettet oppmerksomhet, får hjernen et behov for å gi oppmerksomhet til noe som ikke krever anstrengelse. Hvis omgivelsene oppmuntrer til uanstrengt oppmerksomhet og minimerer rettet oppmerksomhet, som i naturen, tilrettelegges det for restituerende for den mentale kapasiteten. Opphold eller utsikt mot natur vil derfor tillate restituerende, og dermed gjøre en mer skjerpet til situasjoner som krever rettet oppmerksomhet (Berman et al. 2008). For at et miljø skal oppleves restituerende, bør det ifølge Kaplan (1989) kreve minimalt fra den rettede oppmerksomheten. Som et resultat av forskning beskriver Kaplan et al. (1998; 1989) fire kvaliteter som omgivelser bør ha for å virke restituerende: fremkalle fascinasjon og følelsen av å være et annet sted (eng. being away), være av en viss utstrekning (eng. extent) og ha en kompatibilitet med personen som oppholder seg der.

Å være et annet sted: for å få en pause fra trettheten etter mye rettet oppmerksomheten, kan man ofte få et behov for å føle at man er et annet sted enn der man er. Denne følelsen kan man få ved å være i et interessant naturmiljø, men kan også fremkalles i tankene, som når man drømmer seg vekk mens man ser ut av et vindu.

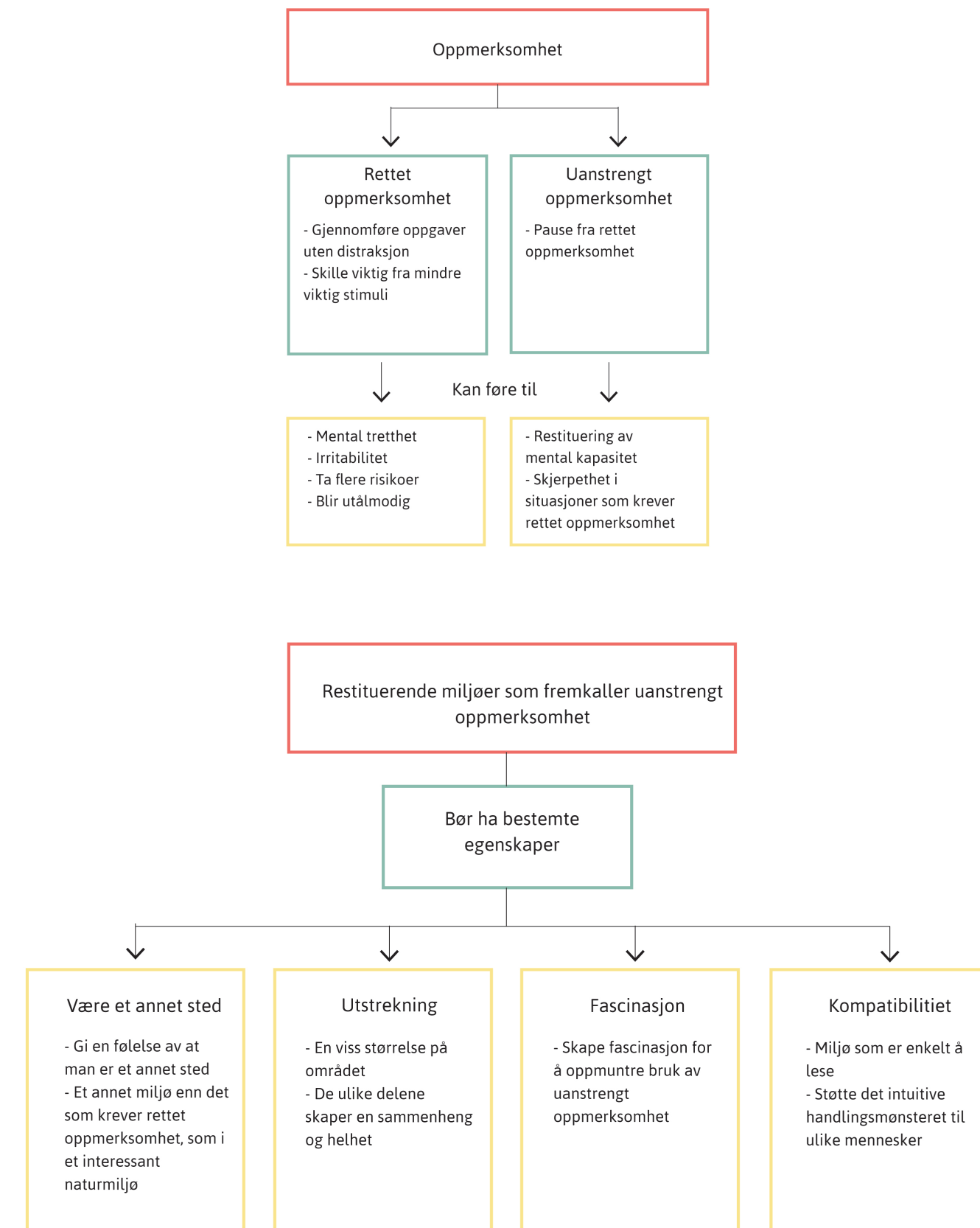
Utstrekning: hvis området har en viss utstrekning, kan det skapes en følelse av at man er et helt annet sted. Det er to kriterier som muliggjør utstrekning: at det er en viss størrelse på området, og at alle de ulike delene skaper en følelse av å være en del av noe større, at det fortsetter utover sine fysiske grenser.

Fascinasjon: En annen kvalitet som omgivelsene kan ha for å virke restituerende, er å kunne fremkalle en fascinasjon hos den besøkende. Ved at omgivelsene skaper en fascinasjon, oppmuntres bruken av den uanstrengte oppmerksomheten, og man får en pause fra å bruke den rettede oppmerksomheten.

Kompatibilitet: Den kognitive aktiviteten som styrer handlingene til en person, stimuleres både av personen selv og av mønstrene i det fysiske miljøet vedkomne befinner seg i. Hvis miljøet er lett å lese og støtter det intuitive handlingsmønsteret til personen, slipper han/hun å bruke rettet oppmerksomhet for å ta valg. Kompatibilitet kan også forklare som en følelse av å være i ett med omgivelsene.

Kaplans teori om restitusjon av rettet oppmerksomhet er relevant for denne oppgaven da et av hovedsymptomene på demens er kognitiv svikt. Symptomet svekker blant annet menneskets evne til oppmerksomhet, og dette skjer som regel tidlig i sykdomsforløpet av de fleste demenssykdommene (Berentsen 2007, s. 19). Å holde oppmerksomheten når evnen svikter er trolig veldig krevende. For å hvile den rettede oppmerksomheten, kan det være godt å komme seg ut og være i omgivelser som ikke krever så mye av denne evnen. Det er da avgjørende at omgivelsene føles trygge og er enkle å lese. For mennesker med somatiske sykdommer kan det kreves mye rettet oppmerksomhet for å gjennomføre dagligdage gjøremål. Siden den kognitive aktiviteten til en person også styres av mønstrene i det fysiske miljøet vedkomne befinner seg i, blir det essensielt at uteområdene tilrettelegges for sykehjemsbeboerne og deres forskjellige behov.

ATTENTION RESTORATION THEORY - RESTITUSJON AV DEN MENTALE KAPASITETEN



Figur basert på Attention resoration theory

2.2 NATUR I HELSE- OG OMSORGSINSTITUSJONER

Tanken om at naturen kan ha gunstig påvirkning på mennesker med sykdom har eksistert i flere århundrer. Men på starten av 1900-tallet, i takt med utviklingen av moderne medisinsk teknologi, vokste fokuset rundt funksjonalitet og effektivitet i utformingen av helse- og omsorgsinstitusjoner (Ulrich, 1999). Denne utformingen har oppstått fra et perspektiv med fokus på sykdommer og forhindring av smittefare mellom pasienter. Dette har ofte skapt et upersonlig og stressende institusjonspreg, som i senere tid har blir omdiskutert om virkelig er det mest helsefremmende for pasienten (Ulrich, 2001). Fokuset på å tilrettelegge for moderne teknologi i helseinstitusjoner, overskygget den tradisjonelle tanken om å inkludere terapeutiske omgivelser, som en hage (Ulrich, 1999).

I nyere tid har fokuset på å gå vekk fra institusjonspreget vokst. Ulrich (1999 s. 28) hevder at den største grunnen til at man nå ønsker å gå vekk fra institusjonspreget mot mer hjemlige, person-sentrerte omgivelser, kommer fra de vitenskapelige bevisene at pasienters helsetilstand kan påvirkes av omgivelsene. Et godt miljø kan blant annet redusere angst, smerte og blodtrykk hos pasienten. På den andre siden kan omgivelser som ikke utformes med tanke på pasientens velvære, føre til høyere grad av angst, delirium, høyere blodtrykk, søvnløshet og et større behov for smertestillende.

Denne måten å vurdere miljøet på, har sosiologen Antonovsky (1996) satt søkelys på. Han hevder at det er nødvendig å se og forstå hele mennesket med hans/hennes kompleksitet for å bedre helsen, og ikke kun se sykdommen som en isolert faktor. Teorien kalles salutogenese, og har et proaktivt perspektiv som rettes mot hvordan helsen kan bedres ved å skape, styrke og forbedre den psykiske, fysiske og sosiale velvære til vedkomne, istedenfor å kun fokusere på sykdoms- årsak og utvikling. Selv om man minsker negative tilstander, øker ikke det nødvendigvis de positive.

Ulrich (1999, s. 28) peker på at det har vært mest forskning på pasienters innemiljø, men at fokuset på omgivelsenes påvirkning på mennesket har skapt en interesse for mer forskning på utemiljøer også.

Tilgangen på trygge, stimulerende utendørsomgivelser i nærhet til sykehjemmet vil kunne fremme helsen til beboerne sett gjennom et salutogenesisk perspektiv. Ved å oppleve mestring i egen hverdag vil man trolig også kunne bedre mestre livet med sykdom.

STØTTENDE HAGER

Ulrich (1999 s. 32) hevder at det for mange pasienter kan oppleves stressende å både bli syke og å flytte inn på institusjon. I sykehjem og andre langtidsinstitusjoner er det ofte understimulerende miljøer som kan føre til stress hos beboeren (Ulrich, 1999 s. 34). Stress kan være svært belastende på helsen, da det medfører både en psykologisk og fysisk påkjenning. Stress over lengre tid kan også føre til andre helseplager. Ulrich hevder at stress er en respons på noe som utfordrer eller truer en persons velvære (1999 s. 33). På et psykologisk plan kan responsen føre til følelser som frykt, sinne og tristhet. Fysiologisk sett kan stress gi utslag i form av økt blodtrykk, muskelspenninger og høye mengder stresshormoner. Det kan også resultere i endret atferd, som sosial tilbaketrekking, passivitet og vansker med å sove (Ulrich, 1991 s. 98).

Ulrich peker på at en hage i tilknytning til den gjeldende helseinstitusjonen kan ha en stor effekt på stresshåndtering hos pasienter, besøkende og de ansatte (1999 s. 32). Denne teorien kaller han «Supportive gardens», i denne oppgaven kalt støttende hager. For at hagen skal virke støttende, må den tilrettelegges for ulike pasienter, både for de som kan være urolige og de som kan være nedstemte (1999 s. 35). Han hevder at en slik støttende hage må ha følgende egenskaper: 1. skape en følelse av kontroll og privatliv, 2. tilrettelegge for sosial støtte, 3. oppmuntre til fysisk aktivitet, og 4. gi tilgang til natur og naturelementer som fungerer som positive distraksjoner. For at disse fire egenskapene skal kunne fungere som verktøy for å håndtere stress, må hagen også gi en følelse

av trygghet. Hvis utformingen eller området i hagen trigger en følelse av usikkerhet eller risiko, vil forholdene trolig virke stressende istedenfor restituerende, og flere av pasientene, besøkende og ansatte kommer til å unngå stedet. Personer som bor på institusjon er ofte i en sårbar situasjon, og har derfor en større sensitivitet for å føle at et miljø er utrygt (Ulrich, 1999 s. 36)

En følelse av kontroll og privatliv

Ulrich beskriver at en persons følelse av kontroll påvirker hvordan de håndterer stress i ulike situasjoner. Det er viktig å føle at man har kontroll i sitt eget liv og kan bestemme hva man skal gjøre, og hva andre får gjøre mot en (1999 s. 37). Å være i en hage kan gi en følelse av kontroll gjennom å tilby hva Ulrich kaller «temporary escape», eller hva vi på norsk kan kalle for en midlertidig flukt. Dette kan minne om følelsen som tidligere i kapitlet ble beskrevet av Kaplan som «being away», som kan oppleves enten ved å være i en hage eller å se ut på et naturlandskap gjennom et vindu. Opplevelsen av å være et annet sted, eller midlertidig flukt, kan skape en følelse av kontroll fordi man får en mental pause fra en krevende situasjon (Ulrich, 1999 s. 40). For å kunne bidra til en slik følelse av kontroll hos beboerne, bør hagen være lett tilgjengelig uten for mange hindringer, og kunne brukes til både aktive og passive aktiviteter (Ulrich, 1999 s. 41). Tilrettelegging for intuitiv orientering (eng. way-finding) er her et viktig kriterium. Hagen bør også være tilrettelagt for selvstendig bruk for personer med ganghjelpemidler som rullestol, rullator, gåstol, krykker og lignende. Andre grep som påvirker følelsen av kontroll, kan være å skape mindre områder som muliggjør privatliv, og varierte områder, så hagens besøkende får valgmuligheter (Ulrich, 1999 s. 41).

Tilrettelegging for sosial støtte

Det å få støtte fra mennesker rundt oss er viktig for helsen. En hage på et sykehjem kan tilrettelegge for sosialt samvær mellom større og mindre grupper. Å kunne sosialisere i hagen, er viktig for beboerne, de pårørende og de ansatte. Studier viser at mennesker som vil sitte og snakke sammen, foretrekker mindre, avskjermede plasser. De menneskene som vil studere naturen og andre mennesker, velger

oftest å sitte på åpne plasser (Ulrich, 1999 s. 42-46).

Fysisk aktivitet og mosjon

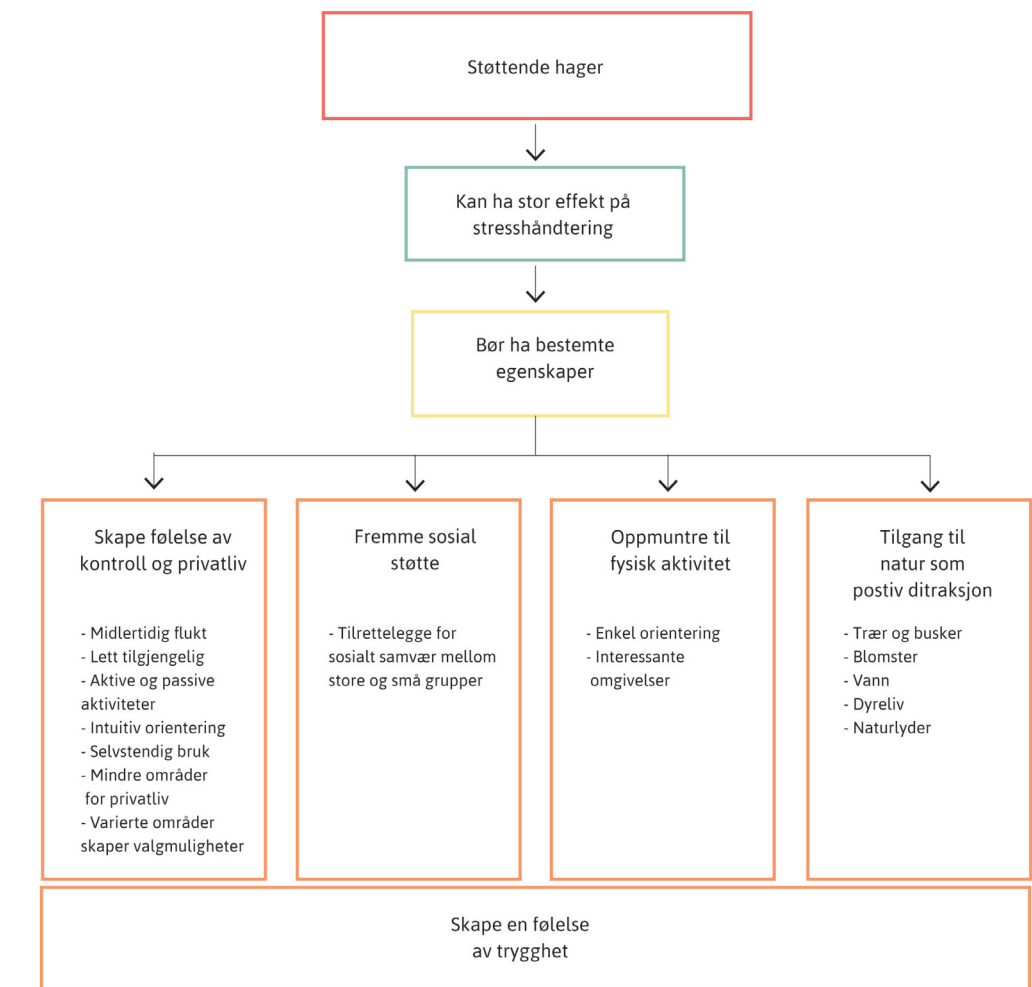
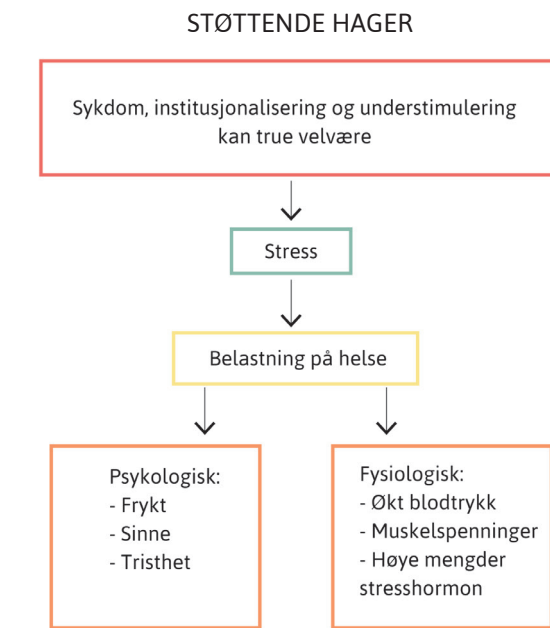
Fysisk aktivitet kan ha en sterk positiv påvirkning på psyken, spesielt for å minske symptomer på depresjon. En studie gjort på et sykehjem viser tydelig forbindelser mellom beboernes grad av fysisk aktivitet og minsket depresjon. Korte gåturer på 20 minutter viste også store resultater i redusering av depresjonsymptomer (Ulrich, 1999 s. 47). En hage i tilknytning til sykehjem kan oppmuntre til mosjon ved å ha inneha en intuitiv orientering, eller veifinding (eng. wayfinding) og interessante omgivelser å gå en tur langs (Ulrich, 1999 s. 48).

Naturelementer som positive distraksjoner

Tanken om at naturelementer virker stressdempende har eksistert i lang tid. Flere studier har funnet at natur kan ha en restituerende påvirkning på mennesker, som beskrevet i foregående delkapittel. Naturlige elementer som kan skape glede, fascinasjon og ro hos mennesker kan være trær, blomster, vann, naturlyder og dyreliv (Ulrich, 1999 s. 49-50).

Selv om teorien beskriver hager, virker den å kunne omfatte alle type uteområder på institusjoner, som for eksempel terrasser på bakkeplan.

I det foregående delkapitlet er det blitt redegjort for teorier om utemiljøer for mennesker som bor på pleie og omsorgsinstitusjoner. I neste delkapittel blir konkret tilretteleggelse for brukergruppen på et sykehjem presentert, med utgangspunkt i at det bor eldre mennesker der, noen med somatiske (kroppslige) sykdommer og noen med demens (samlebetegnelse for flere typer sykdommer som oppstår i hjernen). Det utelukkes ikke at noen beboere lider av forskjellige type sykdommer, men det er her det satt opp i ulike kategorier for å systematisere.



Figuren er basert på teorien om støttende hager

UTEOMRÅDER TILRETTELAGT FOR SYKEHJEMSBEBOERE

UTEOMRÅDER TILRETTELAGT FOR MENNESKER MED DEMENS

I denne delen nevnes de symptomene og faktorene som trolig er de mest avgjørende for utformingen av uteområdene for personer med demens. Symptomene som blir presenter gjelder ikke alle som lider av demens. Sykdommen rammer ulike deler av hjernen, og selve sykdomsforløpet vil også variere fra person til person.

Demens er en samlebetegnelse på flere sykdommer som oppstår i hjernen. I Norsk legemiddelhåndbok (2017) heter det at demens blir «...kjennetegnet ved ervervet kognitiv svikt, svikt av emosjonell kontroll og sviktende funksjonsevne i forhold til dagliglivets funksjoner.» De fleste demenssykdommene utvikler seg og blir verre over kortere eller lengre tid, avhengig av pasientens sykdomstype og alder. Symptomene på demens kan deles inn tre hovedkategorier: kognitive, psykologiske og atferdsmessige, og motoriske (Berentsen et al., 2007 s. 19).

Kognitive symptomer

Den kognitive svikten er oftest utslagsgivende i redusert hukommelse og evne til å orientere seg og handle (Berentsen et al., 2007 s. 23).

Som Ulrich hevder i sin teori om støttende hager og Kaplan i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, er tilrettelagt intuitiv orientering essensielt for å kunne gi vedkomne en følelse av kontroll og følgende en følelse av midlertidig flukt fra krevende situasjoner. For personer med demens virker kriteriet om intuitiv orientering i omgivelsene ekstra utslagsgivende for deres opplevelse av stedet. Intuitiv orientering kan skapes ved å lede personen gjennom anlegget, både med naturlige ledelinjer, en tydelig sti, avgrensinger (som kanter langs stien, og i de forskjellige rommene), og orienteringspunkter med for eksempel et karakteristisk element, eller farge.

Atferdsmessige og psykologiske symptomer

Mange mennesker som lider av demens, har et stort behov for å vandre, grunnet uro og rastløshet. Vandringen kan oppfattes som den ikke har et bestemt mål, annet enn å gå frem og tilbake (Berentsen et al., 2007 s. 27). Med bakgrunn i dette symptomet, er det vesentlig at uteområdet har god plass til å vandre, uten forstyrrende elementer i gangsonen.

Motoriske symptomer

Noen personer med demens kan oppleve vanskeligheter med motorikken. Noen kan oppleve at det er vanskelig å løfte beina ordentlig, og kan subbe mens de går. Sammen med svekket motorikk og mulige vanskeligheter for å oppleve romforståelse, kan personen falle og skade seg. (Berentsen et al., 2007 s. 28). Det er derfor viktig med et stødig, sklissikkert underlag å gå på og snublekanter i uteområdene bør unngås.

NOEN VIKTIGE FAKTORER

Fysisk avgrensning

Den fysiske avgrensningen i uteoppholds plassene er viktig for å hindre at beboere forviller seg ut av området og for å skape en trygg, skjermet buffer mot for mye stimuli. Personer med demens kan bli urolige av for mye stimuli i omgivelsene. Utsikt mot natur er derfor å foretrekke fremfor et aktivt gatemiljø (Berentsen et al., 2007 s. 51-52). Det vil virke mindre innestengende med vegetasjon i kombinasjon med gjerde. Vegetasjonen bør myke opp plasseringen til avgrensingen, og ikke forsterke den med for eksempel stramt klipte hekker. (Berentsen et al., 2007 s. 54)

Stier

Mange som lider av sykdommen har ikke lenger evne til å ta valg fordi de ikke vet hva konsekvensene blir, og beveger seg langs stien ofte uten å tenke på hvor de går. Det er derfor essensielt at det finnes omgivelser som byr på glede langs stien, og at det unngås å legge opp til blindveier eller stikryss (Berentsen et al., 2007 s. 57-58). Stien bør heller ikke avslutte ved en port. Å møte en port i enden av stien kan virke frustrerende da man ikke kommer seg ut (Berentsen et al., 2007 s. 54). Stien

bør føre beboeren tilbake til utgangspunktet hun eller han kom fra. Hvis hagen er for smal til å lage en runde, kan det planlegges en snuplass i enden av stien (Berentsen et al., 2007 s. 58)

Gjenkjennelse

Gjenkjennelse skaper en følelse av trygghet. Gjennom stimulering av alle sanser, kan inntrykkene gi en bedre gjenkjennelse. Man deler inn sansene i: lukt, smak, syn, hørsel og taktil sans (Berentsen et al., 2007 S. 11). Ved å velge vegetasjon som sykehjemsbeboere kjenner igjen fra tidligere, kan følelsen av trygghet i uteområdene styrkes.

Uteområder tilrettelagt for mennesker med somatiske sykdommer

Somatiske sykdommer går på det kroppslige, i motsetning til psykiske sykdommer som går på det kognitive (Käss, 2018). Det finnes mange ulike somatiske sykdommer, men jeg har valgt å bruke Grefsrød (2002 s. 27) sine kategorier innenfor funksjonshemninger som utgangspunkt for dette avsnittet: bevegelseshemmede, orientershemmede, miljøhemmede og andre funksjonshemmede. Bevegelseshemninger kan være å ha fysiske gangvansker (krykkebrukere), gangvansker som skyldes hjerte- og lungeproblemer, nedsatt førlighet i armer og hender (reumatikere etc.) og rullestolbrukere. Orienteringshemmede kan ha synshemninger (blinde og svaksynte), hørselshemninger (døve og tunghørte) eller forståelseshemninger. Andre typer funksjonshemning kan være diabetes og epilepsi.

Eldre mennesker har ofte et svekket syn, og statistisk sett har en 80 år gammel person mistet 81% av øyelinsens evne til å slippe inn lys, og er derfor en svaksynt person. Lyset som treffer øyet er avgjørende for dybdeoppfattelsen (Norges Blindeforbund, 2009 s. 17). Det blir derfor også viktig å velge fargekontraster (og helst med forskjellig grad av lyshet), sørge for at området er oversiktlig og at det ikke plasseres forstyrrende elementer i gangarealene. Det bør også unngås å velge materialer og farger som kan skape blanding, eller forvirrende mønster.

Med utgangspunkt i disse kategoriene, er det flere tilretteleggelser i omgivelsene som ligner tilretteleggelsen som kan planlegges for demente.

Å legge opp til intuitiv orientering/veifinning er en tilretteleggelse som går på tvers av de fleste av de nevnte sykdommene. I tillegg til dette, blir det essensielt å sørge for et fast, homogent dekke å gå eller trille på, ingen snublekanter, rampe fremfor trapper, slak helning i terrenget (ikke brattere enn 1:20), og brede nok veier som gir plass til to rullestoler ved siden av hverandre.

REFERANSEPROSJEKT: MANGLERUDHJEMMET

MANGLERUDHJEMMET 7.6.18
Enebakkveien 158

Manglerudhjemmet er et sykehjem for beboere med demens og alderspsykiatriske sykdommer (Oslo kommune, u. å).

62 beboerplasser
Samlet hageareal: ca. 1,37 daa.

Form og plassering: Avrundet triangulær hage på sørsiden av sykehjemmet. Ligger ut mot to trafikkerte veier: Enebakkveien i sør-vest og Byggveien i sør-øst. I tillegg ligger Ryenkrysset i nord.

Skjøtsel: Omsorgsbygg klipper gresset. Mest serviceleder som skjøtter alt annet. Ofte tar personalet også med beboere ut og beskjerer busker.

Ved å studere gamle flyfotografier kan man se at hage ble endret mellom år 2003-2005. Den besto tidligere kun av plen.

Hagen fremstår som frodig og er full av forskjellige vekster.

Sti

De asfalterte stiene går i et slyngende mønster, klassisk for den typiske sansehagen. Veibredde: 135 cm. Stien leder innom alle rommene, og man oppdager ulike deler av hagen etter hvert som man beveger seg langs stien.

Skygge

Hagen er veldig solfylt, og de fleste beboerne liker ikke å sitte i for sterk sol. Mange er derfor veldig glad i å sitte under pergolaen. Det er også ettertraktet å sitte i skyggen under trærne.

Dyrkningsbed

Manglerudhjemmet har opphøyde bed til dyrking av urter og grønnsaker. Høyde på bedene: 77 cm.



Fig. 2.1 Flyfoto over Manglerudhjemmet

1. Snuplass/løkke der stien møter gjerdet

2. Dyrkningsfelt

3. Lysthus

4. Sitteplass under trær

5. Pergola og redskapsbod



Lysthus (punkt 3 på kartet)

REFERANSEPROSJEKT: MANGLERUDHJEMMET



Sitteplassen under trærne er populær blant beboerne (punkt 4 på kartet)



Hagen byr på gode muligheter for å sitte i skyggen, ved bruk av pergola (punkt 5 på kartet)



Hagen har ulike rom og opplevelser langs stien.



Opphøyde bed i et rom med annen type belegning, omkranset av bærbusker (punkt 2 på kartet).



Et annet rom ved stien, skjermet av trær og busker.

REFERANSEPROSJEKTER: SAGENEHJEMMET



Maridalsveien 177C

70 beboerplasser.
Samlet hageareal: ca. 0,8 daa.

Form og plassering: Smal hage som følger byggets øst- og sørside. Området ligger skjermet bak bygget som vender mot gate. Den består to deler adskilt med port:
3 og 4: Skjermet avdelings hage
1. og 2: Andre avdelingers hage

Natur videregående skole har en gartnerlinje som jobber med prosjekter i uteområdet til Sagenehjemmet. Hvert år velges det ut et delområde i hagen som det arbeides med.

Skjøtsel: Natur vgs. har ikke ansvar, men skjøtter området to ganger i året, og vaktmester klipper gresset.

Ut fra å tyde gamle flyfoto, kan man se at hagen ble endret i 2004. Som Manglerudhjemmet, besto hagen tidligere bare av plen og sti.

Fig. 2.2 Kartet viser Sagenehjemmets uteområder. Her viser numrene noen av de ulike delområder som Natur vgs. elevene har jobbet med. Områdene som er nummerert på kartet blir beskrevet i teksten.

Utformingprinsipp:

Hagen er utformet med en ide om å skape en hage som byr på en opplevelse av å være ute i ukultivert natur. Mange beboere har vært vant til å gå turer i skog og mark, og har senere flyttet inn i sykehjem i byen. Hagen skal by på en følelse av å være ute på tur. Selv om en hage er kultivert, er det her en tanke om at plantene kan få være litt uperfekte og få de formene de får, uten å bli for kontrollert. Plantene skal få lov til å vise sin karakter. Det har vært viktig å skape tydelige linjer og rammer i formen på plantefeltene for å skape en god orientering, men at det inni selve formen kan få være et litt vilt uttrykk. Hvert delområde i hagen har et tema, men har et overordnet uttrykk. Plantene blomstrer på ulik tid, og det har vært et stort fokus på variasjon og farger i selve bladverket også.

Noen av staudene som er valgt er gamle og kjente, som storkenebb og ridderspore. Men artene er først og fremst valgt ut for å skape et tydelig helhetsinntrykk. Noen arter er valgt etter sin sterke farge for å skape signaler, da noen beboere har redusert syn og orienteringsevne.

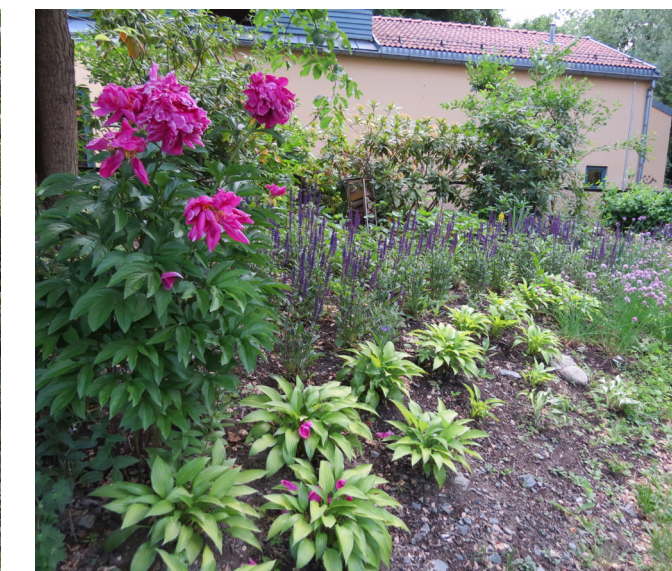
REFERANSEPROSJEKTER: SAGENEHJEMMET

1. VOLLEN

Her er det blant annet plantet: *Matteuccia struthiopteris* som skaper skogsbunnpreg, *Prunus laurocerasus*, *Aronia melanocarpa* 'Hugin', *Geranium* 'Rozanne' som senterplante, *Hosta undulata* 'Mediovariegata' og *Hosta chinense* 'sunrise', *Anemone humpensis* og *Allium schoenoprasum*, som vokser i tueform og skaper en god duft når man klipper den. Det er også plantet stauder som tiltrekker seg insekter, som *salvie nemorosa* 'Caradonna' og den høstblomstrende *Echinacea purpurea* 'Summer cocktail'.



A. Vollen



B. Vollen

2. FORHAGE

Foran terrasse – vårbed
Lonicera caprifolium og engangsblomstrende roser skaper farge til plassen (se bilde F). Men på denne tiden av året er det mye grønt i dette bedet. Slitt plen er byttet ut med elvesingel i møbleringssonen (se bilde D). Elvesingelen ligger oppå duk og grusarmering for å skape et stødig underlag.

Ved terrasse
Blanding av Rabarbra og markjordbær mellom *Astilbe* og *Hosta*.



C. Markjordbær i bed ved en av terrasseene.



D. Forhagen fra sørenden mot nord



E. Fontene med stett, i gammel, gresk stil. Betongfundamentet er skjult med sten.



F. *Lonicera caprifolium* og roser gir farge til terrassen. Her står det også et gammelt hjul som kan få frem minner hos beboerne.

REFERANSEPROSJEKTER: SAGENEHJEMMET



A. En plassert trestubbe med røtter og myske i forgrunnen.



B. Skogbunnen til venstre, sitteplasser på elvestenunderlag til høyre.



C. Den lyse gulgrønne bladliljen markerer høyre kant langs stien.

3. SKOGSTIEN

Porten fra forhagen til skogsstien leder inn til skjermet avdeling sin hage (punkt 3 på kartet). Gartnerelevne har med planter, grener, stener med mose og mosematter skapt "skogbunn". Elevene bestemte seg for å la mosen få ta over feltet, og heller forsterke det eksisterende uttrykket som naturen skapte, istedenfor å jobbe mot det. Når man går på stien skal det skapes en følelse av at man er i en skog. Ikke alle artene her er typiske skogsarter, men de har et uttrykk som harmonerer med skogsplantene. I starten av stien står det en Asalia som får sterk oransje blomster. Elevene har tenkt at solitærplanter med sterke farger kan lyse opp og skape spenning i hagen.

Sitteplasser er plassert ved siden av stien hvis man trenger å hvile for å gå videre. Av planter i dette område finnes det blant annet hosta, bregner, sildre - *Saxifraga* og *Galium odoratum* med knallhvite bløster som lyser opp i bedet. Det har vokst inn litt ville arter her, men dette tenker de at kan bli en fin del av «skogbunnen», og at de får vurdere hva som kan stå og hva som er for aggressivt.

Det er anvendt vegetasjon med lyse, sterke farger, som gulgrønn bladlilje - *Hosta chinense* 'sunrise' (se bilde C) og alunrot - *Heuchera* (se bilde D) for å markere kant og enden av stien. Dette kan bedre orienteringen for de som ikke ser så godt.



D. Fargesterk alunrot står i enden hvor stien skifter retning. Fulgebåd øverst til venstre i bildet.

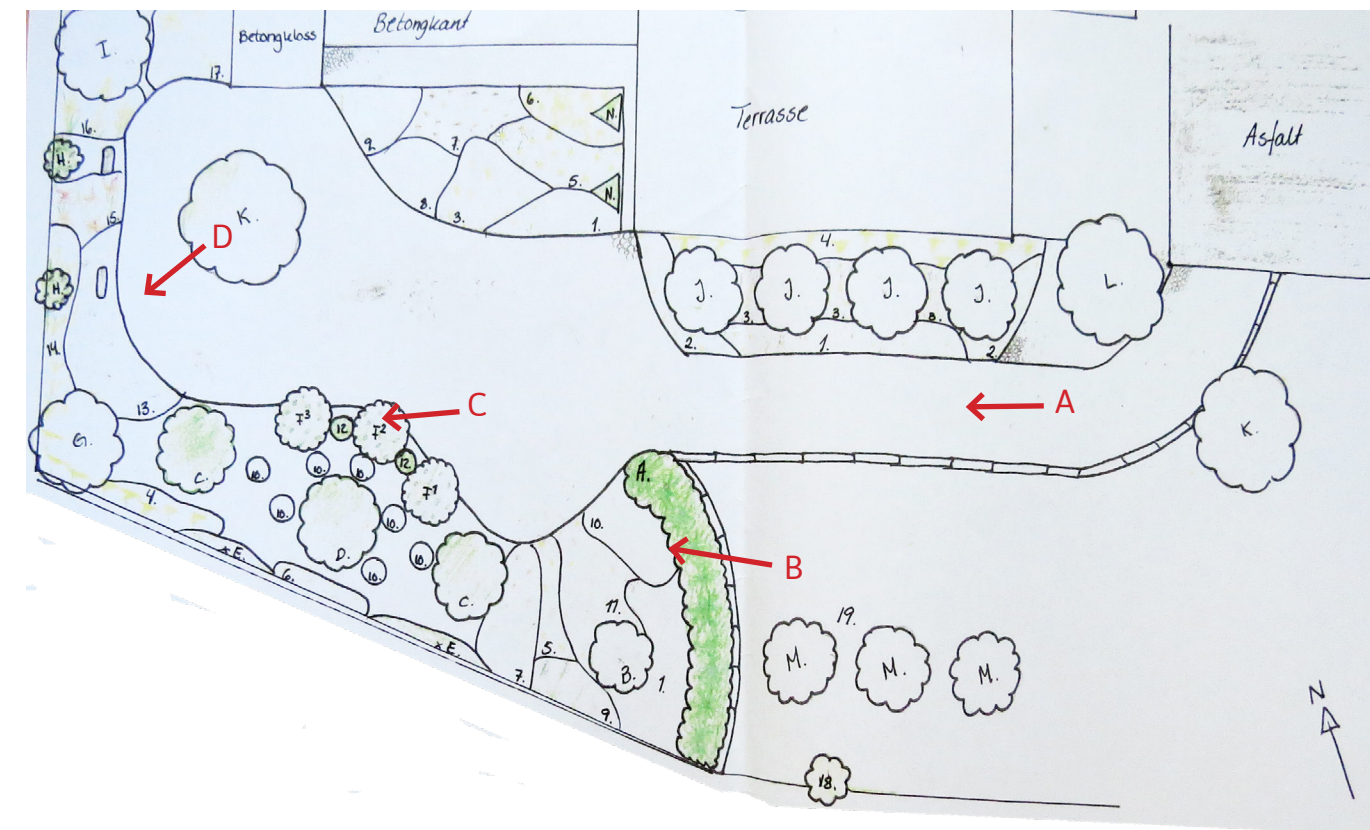
På terrassene
Plantekasser med dyrking av grønnsaker og urter. Kassene er foret med isopor for isolering, og duk.



REFERANSEPROSJEKTER: SAGENEHJEMMET



A



Planteplan tegnet av elever ved Natur vgs., 2015. Målestokk 1:50 i A3. Bokstaver og piler er satt på for å vise hvor foto er tatt.

4. BAKHAGEN

Langs gjerdet er det plantet høststauder.

Langs husveggen, står det dvergryrin, og kaprifol vokser ned fra balkongen. I bed mot oransje mur er det plantet vårphlox, hageblåbær, bjørnebær, rhododendron, klatrehortensia, duftskjærsmine og iris.

Barlindhekkene rammer inn rommet (se bilde A), og er på 90 cm høyde. Hekken skal skape vegg i rommet. Det er viktig at den ikke bli for høy slik at orienteringen svekkes.

Veggen til murhuset har en varm farge som skaper en lun atmosfære.

Det gamle epletreet skaper et lite tak i bakhagen (se bilde B og D).



B



C



D

DISKUSJON

Lillohjemmet og de to referanseprosjektene ble bygget tidlig på 70-tallet. Ved å studere historiske flyfoto på Finn ser man at alle hagene besto for det meste av kun plen frem til 2000-2004. I forbindelse med disse endringene kan man anta at fokuset på gode uteområder for sykehjemsbeboere vokste tidlig på 2000-tallet.

DETTE TAR JEG MED VIDERE

Stien

Begge referanseprosjektene har stien som en tydelig ”ryggmarg” i hagen. Stien skal gi rom for gåturer, og føre beboeren innom de ulike rommene. Begge stiene er i asfalt, som stier i sykehjemshager ofte er. Asfalt fungerer som et jevnt og sklisikkert dekke, og krever lite vedlikehold. På Sagenehjemmet har stien også naturlige ledelinjer i form av fargesterk vegetasjon.

Tilgjengelige sitteplasser

I begge hagene er oppholdsrommene plassert langs stien. Plasseringen gjør rommene tilgjengelig for alle, uavhengig av om man har svekket orienteringsevne og ikke kan ta valg, eller hvis man bruker ganghjelpemiddel eller er dårlig til beins. Den tilgjengelige plasseringen av oppholdsrom som sett i referanseprosjektene, er noe jeg ønsker å ta med meg videre til mitt prosjekt.

Sitteplasser i skygge

På Manglerudhjemmet fikk jeg vite at sitteplassene i skygge var å foretrekke av flere beboere. Dette gjaldt både under pergolaen og på benker som var plassert under trær. Muligheten til å sitte i skyggen virker som en verdifull kvalitet for sykehjemsbeboere, og detter er noe jeg vil ta med meg videre i utforming.

Tydelige rom

Begge sykehjemmene har tydelige rom hagene. Dette muliggjøres av ulikt dekke i forskjellige soner, og av vegetasjon som rammer/vegger eller ”tak” i rommene.

Opphøyde bed

Sykehjemmene har opphøyde bed hvor beboere kan dyrke grønnsaker og urter. Dyrking er noe som beboerne kan kjenne igjen fra tidligere hverdag, og gir også mulighet for stimulering av alle sansene.

Variert vegetasjon med skiftende blomstringstid

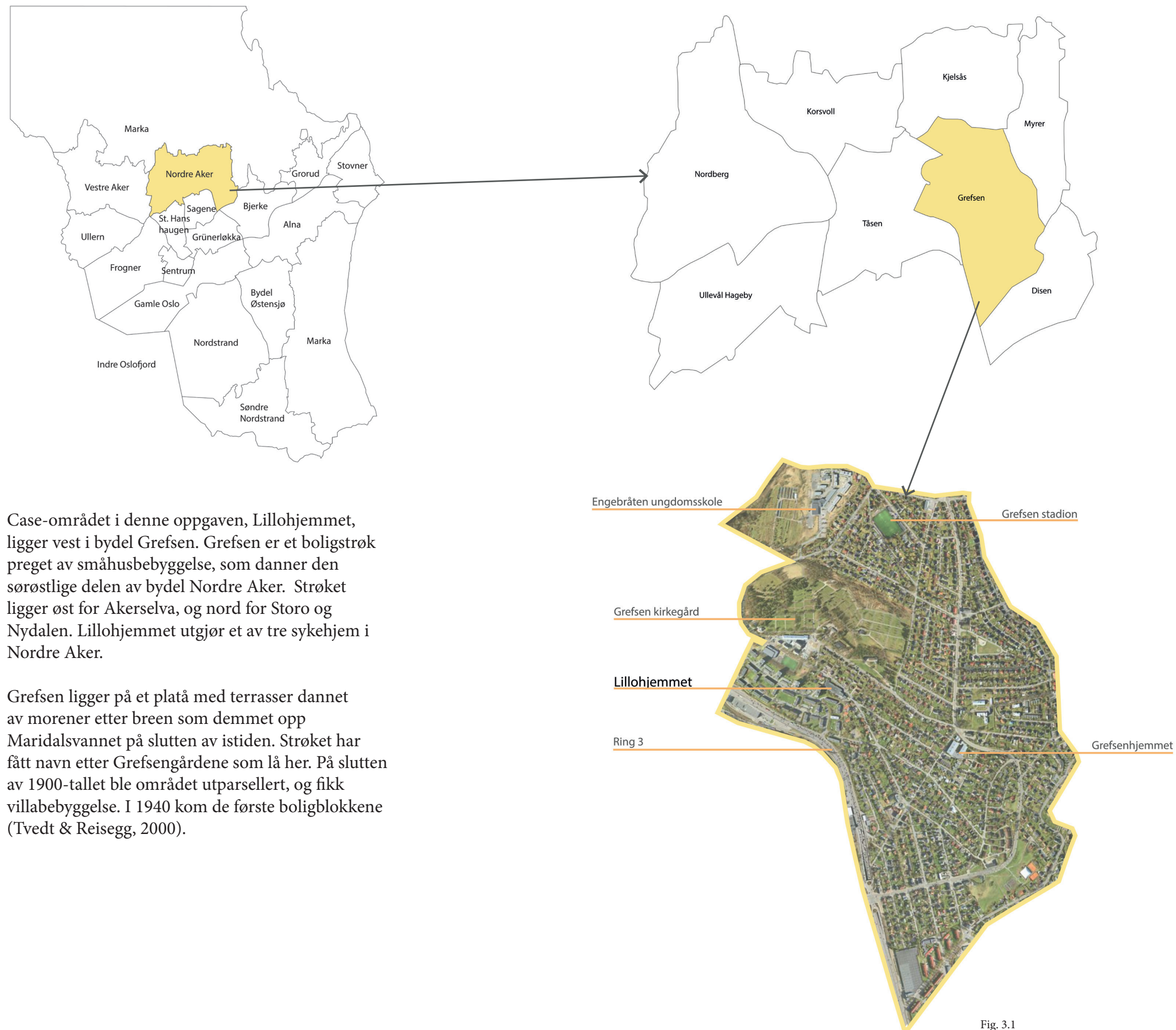
Begge referanseprosjektene har rikt med vegetasjon som blomstrer på ulik tid av året. Gjennom lukt og farge gir blomstringen en rik opplevelse i hagen.

Fargebruk

I bakhagen på Sagenehjemmet skaper den oransje muren en lun og varm atmosfære. Gjennomtenkt fargebruk for å skape en bestemt atmosfære er noe jeg ønsker å utforske i mitt prosjekteringsforslag.

DEL 3 ANALYSER OG REGISTRERINGER

LILLOHJEMMETS BELIGGENHET



Case-området i denne oppgaven, Lillohjemmet, ligger vest i bydel Grefsen. Grefsen er et boligstrøk preget av småhusbebyggelse, som danner den sørøstlige delen av bydel Nordre Aker. Strøket ligger øst for Akerselva, og nord for Storo og Nydalen. Lillohjemmet utgjør et av tre sykehjem i Nordre Aker.

Grefsen ligger på et platå med terrasser dannet av morener etter breen som demmet opp Maridalsvannet på slutten av istiden. Strøket har fått navn etter Grefsenegårdene som lå her. På slutten av 1900-tallet ble området utparsellert, og fikk villabebyggelse. I 1940 kom de første boligblokkene (Tvedt & Reisegg, 2000).

Fig. 3.1

INTRODUKSJON TIL LILLOHJEMMET



Lillohjemmet er et kommunalt sykehjem med 72 plasser fordelt på tre avdelinger, 54 av plassene er somatiske langtidsplasser og 18 er for demente. Det er rundt 150 ansatte på hjemmet.

Bygget er plassert i en skråning på seks meters høydeforskjell.

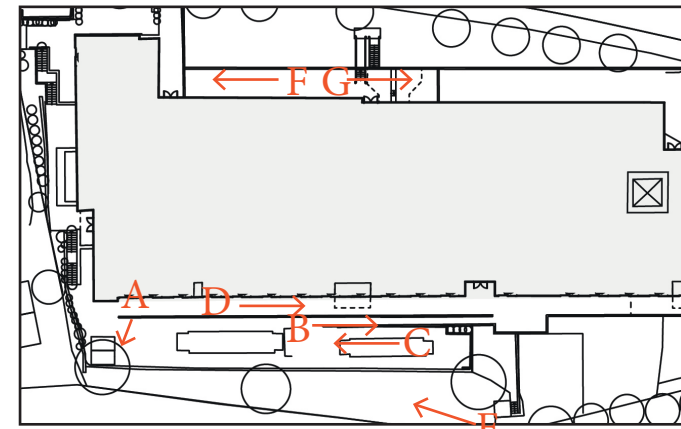
Tomten til sykehjemmet og dagsenteret har en størrelse på 6 daa, hvorav hagen i sør er på ca. 333 kvm og terrassen i sør er på ca. 74 kvm.

Sykehjemmet ble bygget på 1970-tallet, og størrelse og enkel utforming på utearealene synes å reflektere et manglende fokus på uteområder ved sykehjem. Dette kan også tydes i gamle konstruksjonstegninger, da snitt og plan mangler informasjon om hagen.

INTRODUKSJON TIL LILLOHJEMMET



A



Kartet viser hvor og i hvilken retning bildene er tatt.

A: Bilde fra samlingsplassen i vest hvor Sykehjemmet pleier å holde arrangementer som grillfest, eller beboerne på post 2 spiser lunsj (tatt i april).

B: Mot øst i hagen. Rampe går opp til terrasse kalt "Smalgangen" utenfor post 2 (tatt i april).

C: Hagen har lite vegetasjon, men beltet med vegetasjon i sør på andre siden av gjerdet, skaper et grønt preg på sommeren (tatt i oktober).



B



C

INTRODUKSJON TIL LILLOHJEMMET



D



E

D: Smalgangen mot øst. Soverom med skyvedører på post 2 til venstre i bildet.

E: Vegetasjonsbeltet i sør sett utenfor tomtegrensen.

F: Terrasse i nord utenfor tredje etasje. Skråning opp mot Kapellveien til høyre i bildet. Soveromsvinduer på post 3 til venstre.



F



G

G: Liten forhøyet rom i øst på terrassen i tredje etasje. Denne er overdekket av veranda fra fjerde etasje.

Uteområdene består av mange grå flater. Alt av belegget er betongheller, og fasadekledningen er i grå aluminium og hvit leca.

LILLOHJEMMETS PLASSERING I LANDSKAPET



Fig. 3.2 Flyfoto av tomten til Lillohjemmet før utbygging (Oslo Byarkiv, 1964).

Flyfotoene viser tomten til Lillohjemmet før og etter utbygging.

Her ser man tomtens skrånende terreng, og hvordan det gradvis terrasserer nedover mot Ring 3. Tomten er relativt stor, men det bratte terrenget gjør at mye av utearealene som kunne ha vært brukt til opphold, istedenfor består av trapper i vest, og en bratt nedkjøring til parkering i øst.

Lillohjemmet ligger mellom småhusbebyggelse og gravlund i nord og boligblokker i sør. Høyblokkene i sørvest er på 11 etasjer, og ble bygget av Obos i 1959. På oversiden av Lillohjemmet ligger Kapellveien, med avkjøring inn til hovedinngang og parkeringsplass. I horisonten kan man se nordmarka.

Siden bygget ligger i et terrasserende terreng, er det utsikt i sør mot sentrum og fjorden fra de øvre etasjene.



Fig. 3.3 3D-visualisering av Lillohjemmets plassering i landskapet i dag (Googlemaps).

HISTORISK UTVIKLING

LILLOHJEMMET, 1970

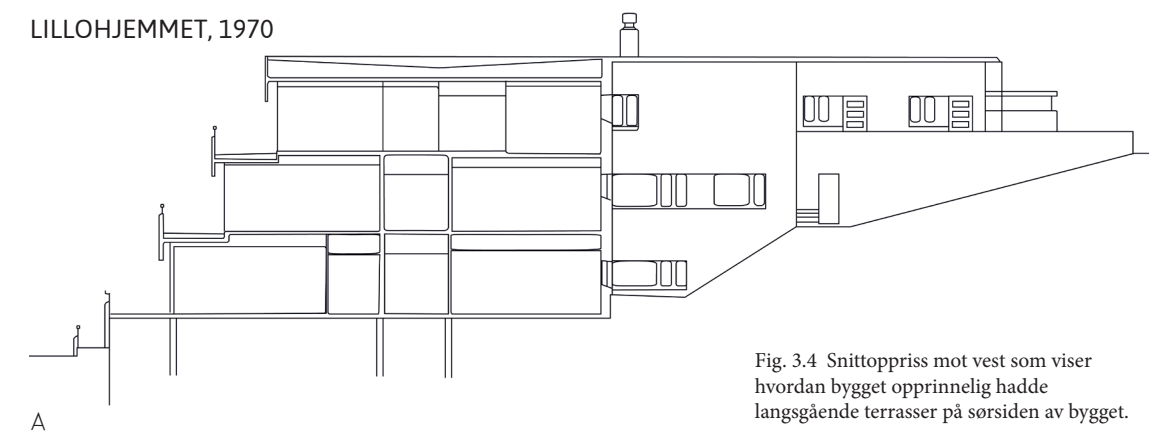


Fig. 3.4 Snittoppriss mot vest som viser hvordan bygget opprinnelig hadde langsgående terrasser på sørsiden av bygget.

LILLOHJEMMET ETTER OMBYGGING, 2000

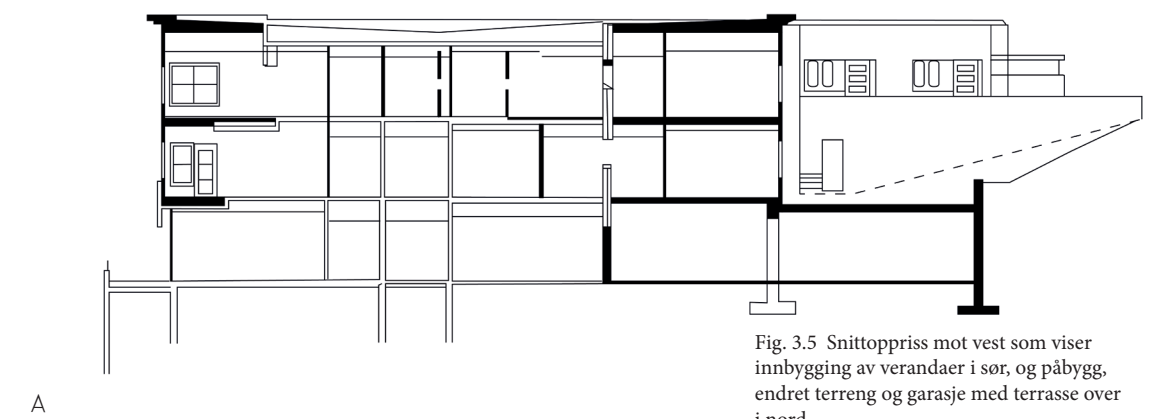
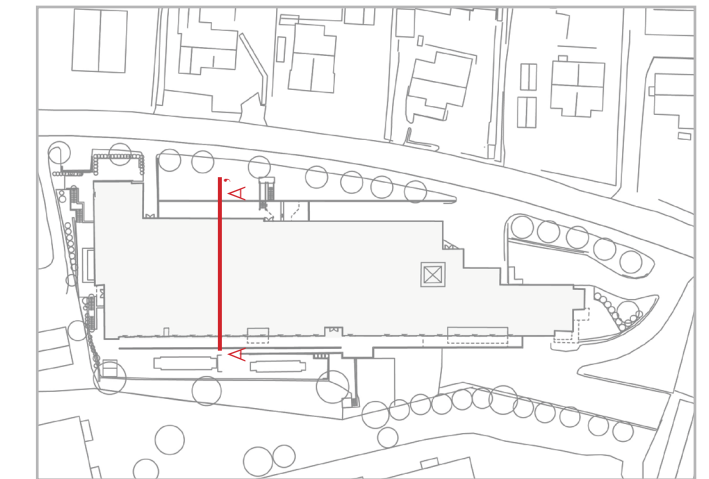


Fig. 3.5 Snittoppriss mot vest som viser innbygging av verandaer i sør, og påbygg, endret terreng og garasje med terrasse over i nord.

Lillohjemmet ble tegnet av Eliassen og Lambertz-Nilssen arkitekter og oppført i 1972. Eliassen og Lambertz-Nilssen er kjent for å la programmet i bygningene være styrende for utformingen, og med et sterkt fokus på dets forhold til de eksisterende omgivelsene (Lorentzen, 1982). Dette kommer også til uttrykk i Lillohjemmet, hvor bygget terrasserer i et bratt terreng. Gesimshøyden til bygget varierte også, for å beholde fjordutsikten for bakenforliggende nabotomt. Disse tilpasningene til omgivelsene, sørget for at sykehjemmet ikke ble mer massivt enn nødvendig, i et nabolag som ellers består av småhus.

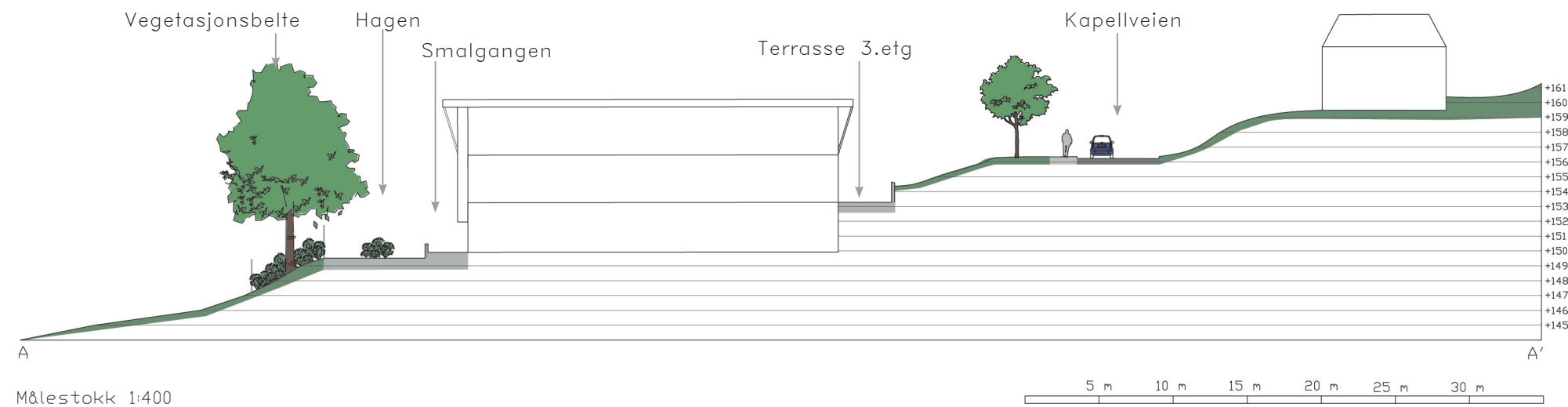
I 2000 ble sykehjemmet ombygd med utvidelse og ominnredning, tegnet av Arkadia arkitekter. Bygget ble utvidet i nord og øst for å gjøre alle dobbeltrom til enkeltrom. Verandaer som fulgte hele sørsiden til sykehjemmet, ble bygget inn (se utvikling i figurene ovenfor). Fasaden besto tidligere av pusset, hvit betongflate og hadde horisontale vindusbånd. Under ombyggingen ble fasaden endret med intensjon om å skape et mindre institusjonspreg. De horisontale vindusbåndene ble brutt opp i en endret fasadekledning med pussede lecablokker i hvitt og aluminiumsplater i grått. For å overholde kravet



om å ikke overstige eksisterende gesimsøyde, ble det påbygg mot øst i fjerde etasje (Oslo kommune, 1998). Bygget ble dermed noe mer massivt etter ombyggingen.

Ved å studere gamle flyfoto ser man at hagen opprinnelig bestod av plen. Etter informasjon fra Sykehjemsetaten var hagen en byggeplass under ombyggingen i 2000. Etter ombyggingen ble hagen utformet slik den er i dag. En av de ansatte jeg intervjuet, forklarte at den ble planlagt slik at den skulle være minst mulig vedlikeholdskrevende.

EKSISTERENDE SITUASJON I SNITT

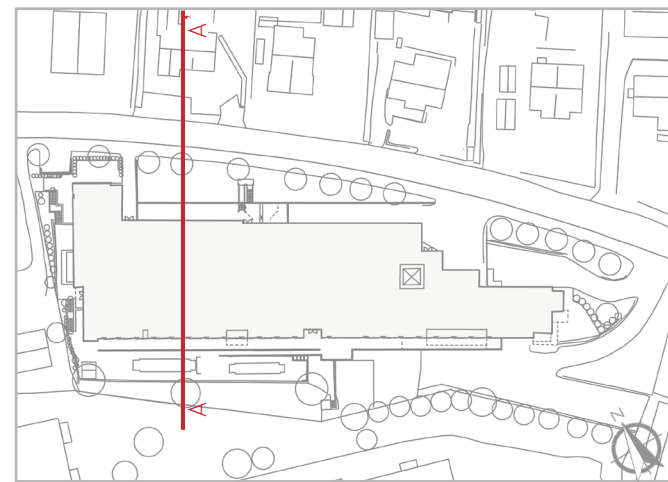


Målestokk 1:400

Snitt av eksisterende situasjon sør til nord

Sykehjemmet ligger på en terrasse i et skrånende terreng mot sør. Tredje og fjerde etasje ligger over terrenget ut mot Kapellveien, mens andre etasje ligger over terrenget ut mot hagen i sørvest.

Hagen er avgrenset av et 2.2 meter høyt flettverksgjerde. På andre siden av gjerdet er det et bredt vegetasjonsbelte i et bratt skrånende terreng. Vegetasjonen hindrer det meste av utsikt og innsyn, og det skaper et frodig uttrykk om sommeren.



EKSISTERENDE SITUASJON I SNITT

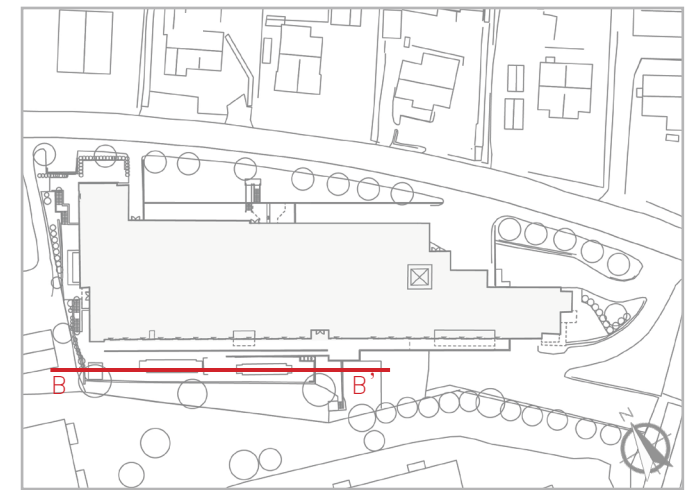


Målestokk 1:300

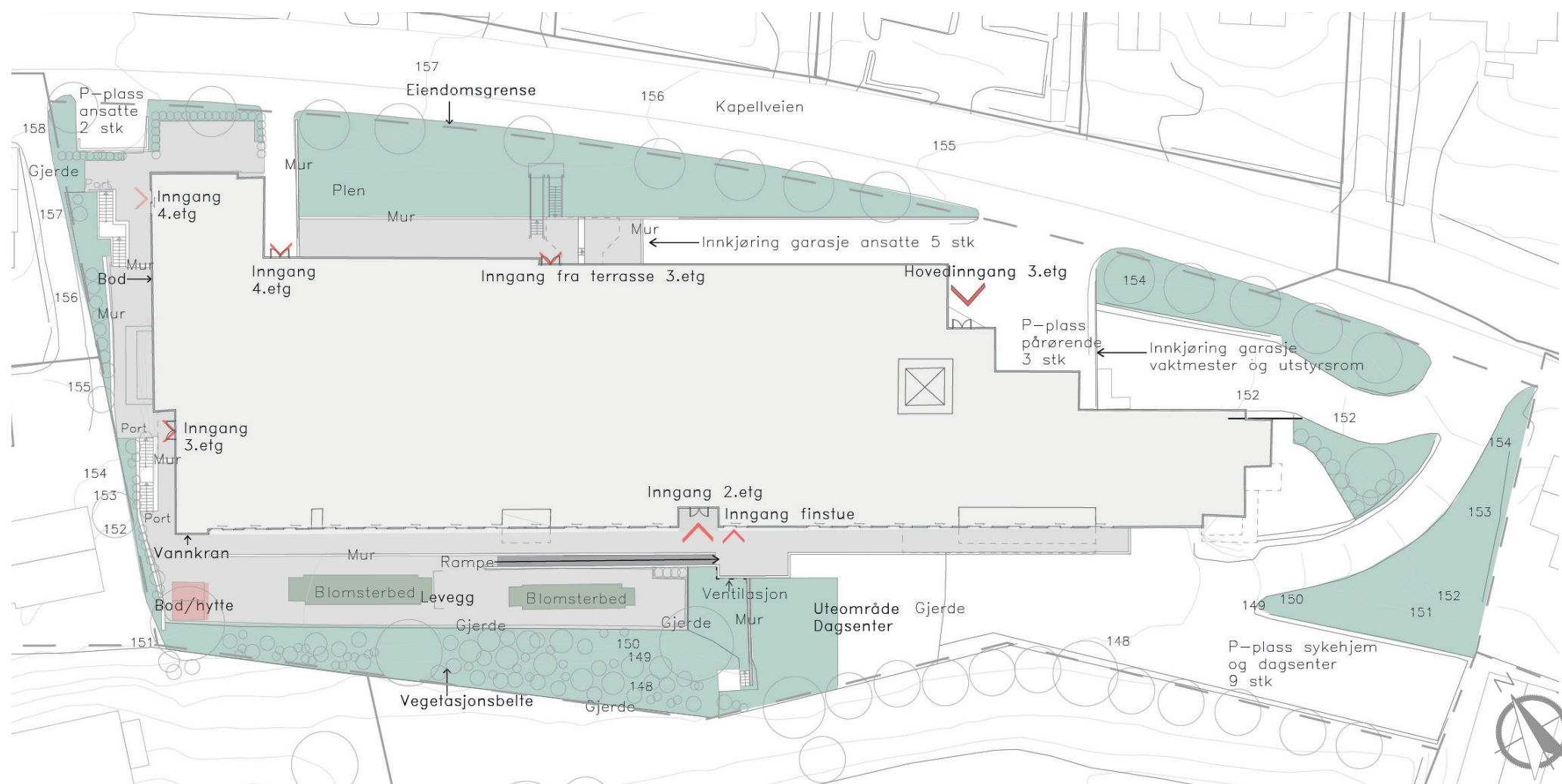
Fig. 3.6 Snitt av eksisterende situasjon i hagen fra vest til øst

Hagen har en tydelig smal, rektangulær form som følger lengden til sykehjembygget. Terrenget heller svakt mot sør-øst. I sør-øst er hagen avgrenset av et flettverksgjerde mot uteområdet til dagsenteret som ligger i første etasje av samme bygg. Mellom hagen og dagsenteret ligger det en inngjerdet skråning med plen som ikke er i bruk.

Alle de fire etasjene kommer frem over terrenget ved dagsenteret i øst.



EKSISTERENDE SITUASJON I PLAN

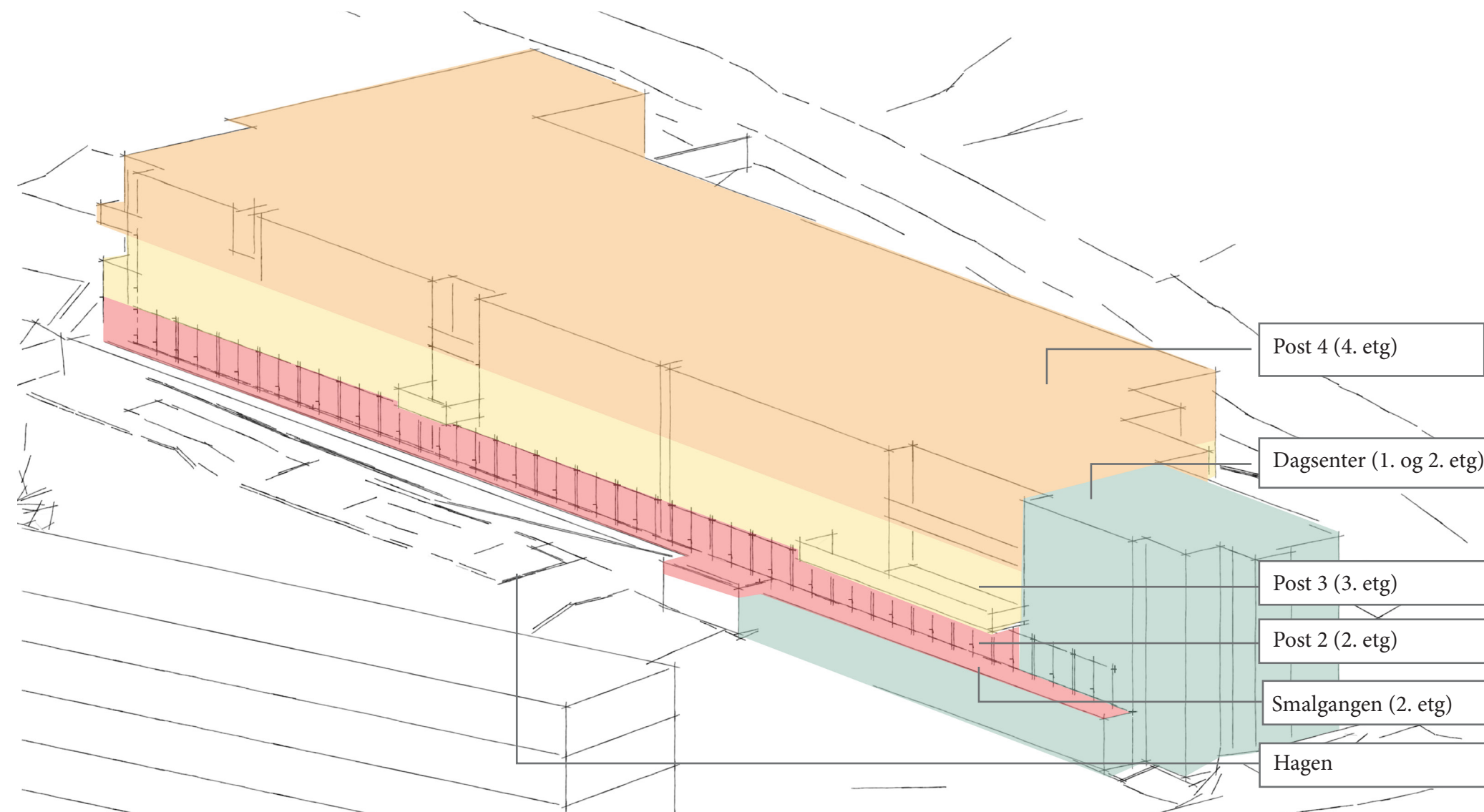


Hovedinngangen til Lillohjemmet ligger mot Kapellveien, i tredje etasje.

Alle soverom på post 2 har utgang til hagen gjennom skyvedører i glass. Disse må låses opp av personalet av sikkerhetsmessige grunner.

Inngangen fra hagen ligger ikke på bakkeplan, men på en lang, smal terrasse som kalles smalgangen. Det finnes to innganger fra hagen, en hovedinngang og en inngang til finstua.

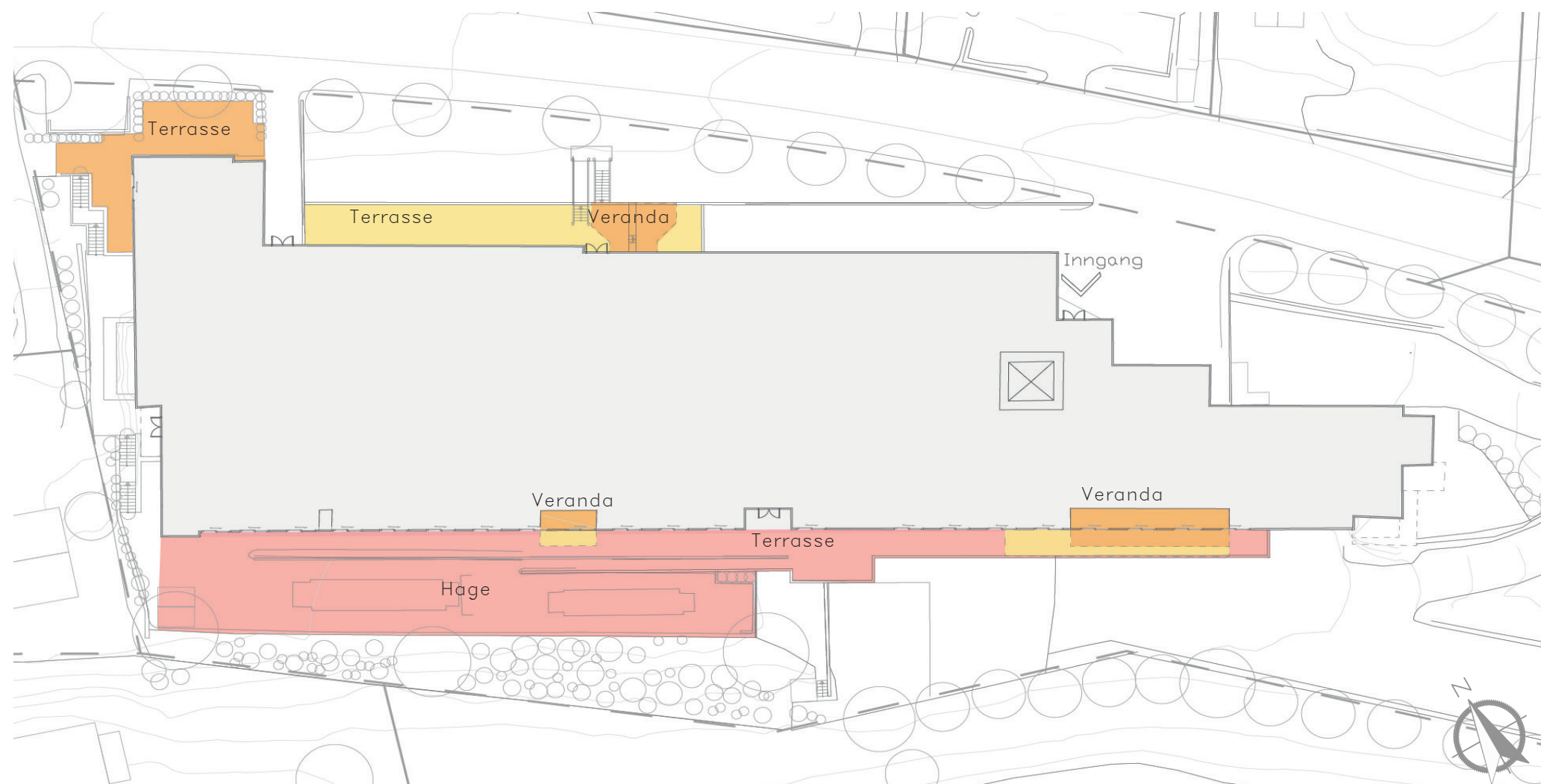
BYGGETS FUNKSJONER



Diagrammet er forenklet. Vegetasjonen er tatt vekk for å enklere kunne se bygget

Sykehjemmet er delt inn i en post per etasje. De to somatiske avdelingene, post 3 og 4 ligger i tredje og fjerde etasje, og skjermet avdeling post 2, ligger i andre etasje. Den østre delen av bygningen tilhører dagsenter for ungdom, og har ingen tilknytning til sykehjemmet.




UTEOMRÅDE ETTER ETASJER



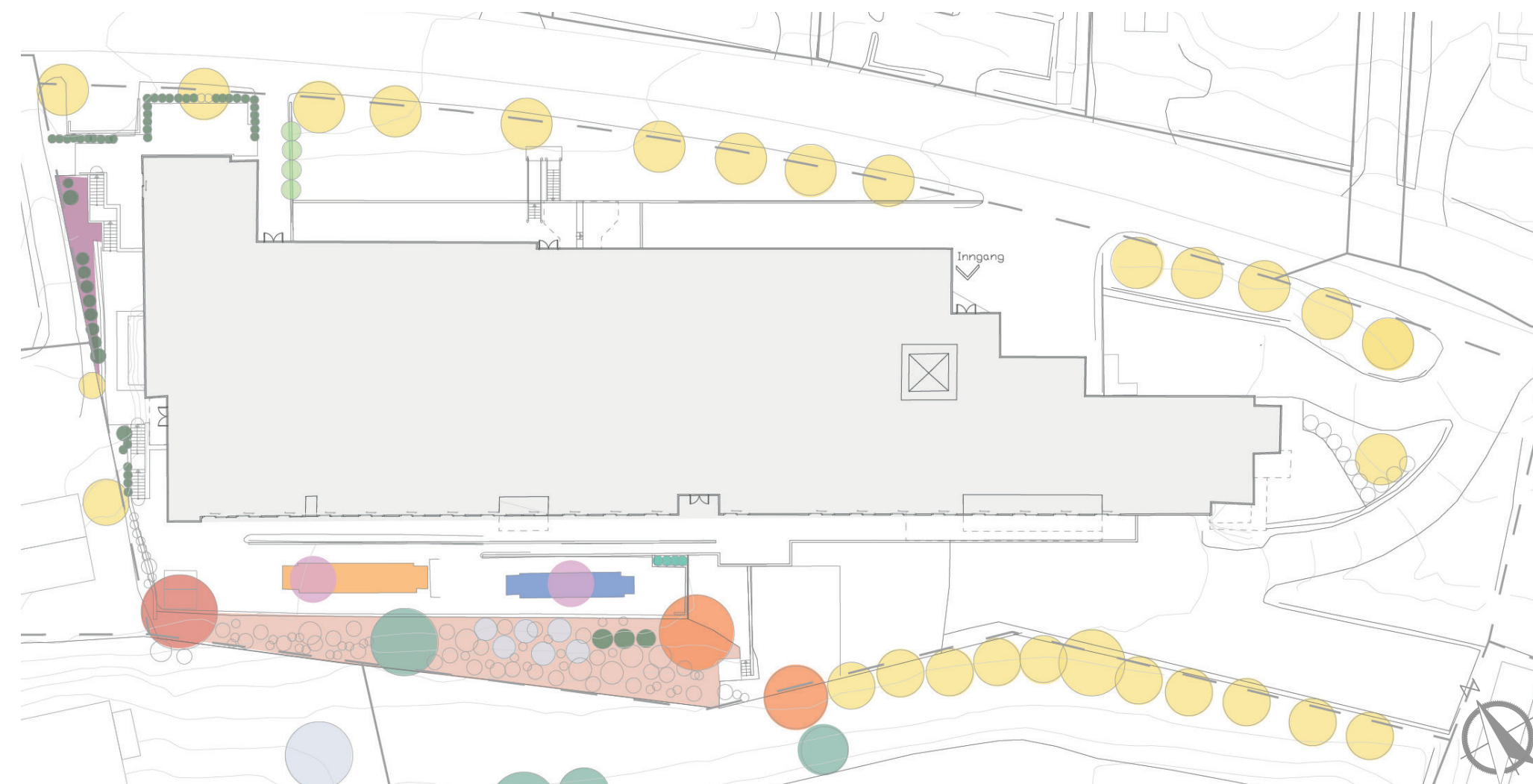
Registreringen viser uteområdene på sykehjemmet fordelt etter etasjer. Siden tomten ligger i et bratt terreng, opptas store deler av uteområdene av trappeløp langs bygget i vest og en bratt nedkjøring til parkering i øst.

Alle avdelingene har terrasse (på bakkeplan) eller veranda mot nord og sør. Skjermet avdeling (Post 2) i andre etasje har utgang til hagen på bakkeplan. Verandaen utenfor kantinen i tredje etasje er den største, og brukes av både post 3 og 4. Terrassen i nord utenfor tredje etasje blir lite brukt. Etter opplysninger fra ansatte ved sykehjemmet er det fordi det er mye skygge der. Andre mulige faktorer som begrenser bruk av terrassen kan være det knappe arealet, og at det kun er grå flater her og ikke noe vegetasjon.

Fargeforklaring

	Felles uteområder 4.etg
	Felles uteområder 3.etg
	Felles uteområder 2.etg

VEGETASJON
















Tomten har en grønn ramme av trær. I nord står det en linderekke som tidligere fulgte hele Kapellveien.

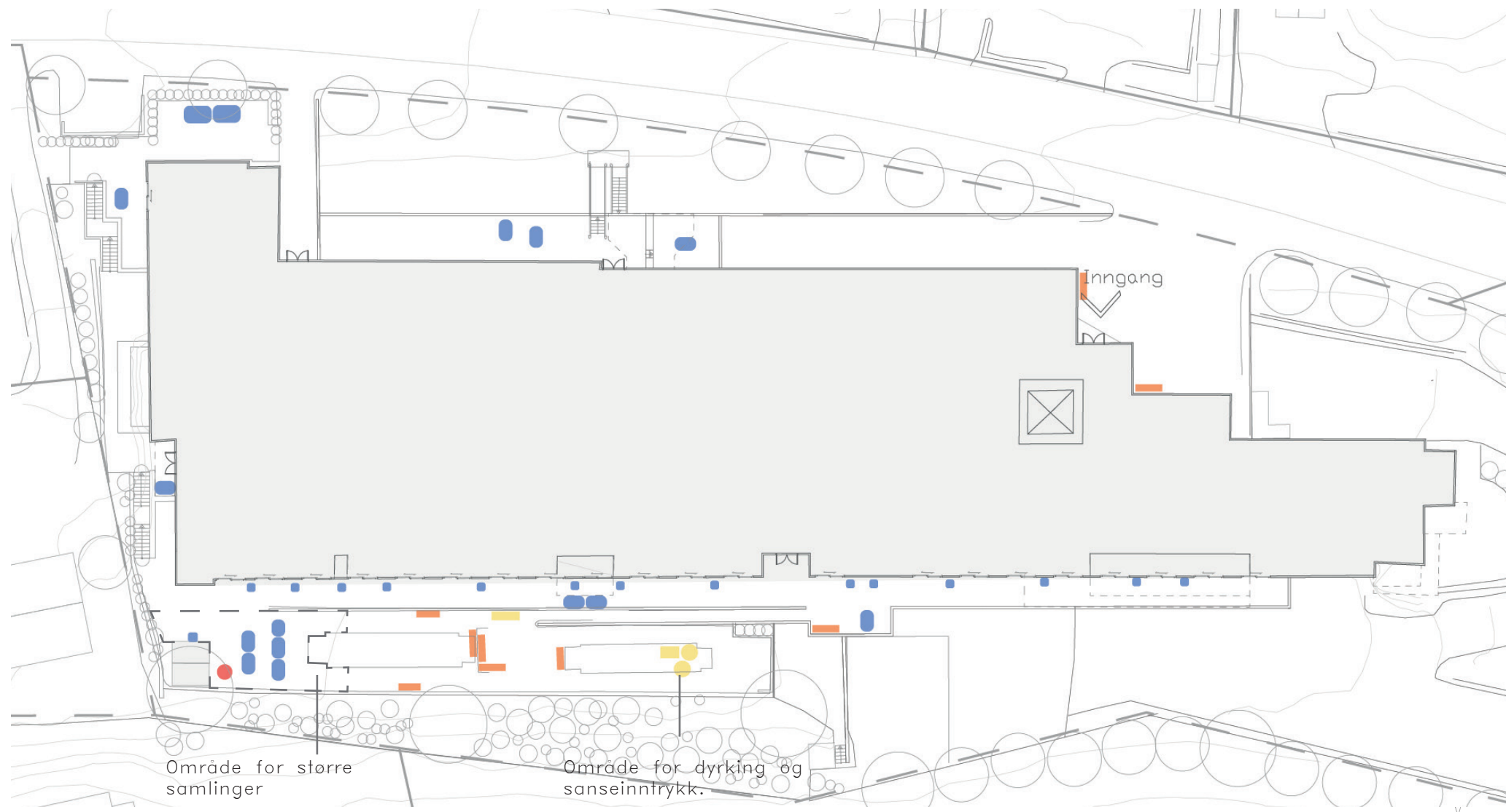
Av store, gamle trær står det et kirsebærtre, et lønnetre og en bjørk i vegetasjonsbeltet sør for hagen. Disse skaper skygge, og en lun stemning med grener som strekker seg over gjerdet. Annen vegetasjon som står i denne skråningen bak gjerdet er en blanding av mispel, hyll, furu, tuja, og ungt løvoppslag. Selv om det er lite vegetasjon i selve hagen, skaper beltet av trær og busker et skjermet, grønt preg.

Langs trappene i vest vokser det høye tujahekker mot nabotomten. Disse var plantet der for å skjerme den tidligere lindrende avdelin. Samme type hurtigvoksende tujaer står rundt uteplassen til fjerde etasje i nord.

Tegnforklaring

	Klatrehortensia		Hosta, spirea, oktoberbergknapp
	Spirea		Peon, påskelilje, tulipan, bringebær, rips, blomkarse, sukkererter, tomat, agurk
	Tuja		Hyll, nyperose, mispel, løvoppslag, flikkranstopp i bunnen mot hage.
	Syrin		Krypmissel
	Linn		
	Furu		
	Bjørk		
	Lønn		
	Kirsebær		

OMRÅDEBRUK



Områder for ulike aktiviteter

Registreringen viser plassering av møblement og elementer registrert på befaringene. De fleste møblene er flyttbare, men plasseringen kan gi en god indikasjon på hvor brukergruppen foretrekker å oppholde seg, og hva slags funksjoner de forskjellige områdene har i dag.

Den vestre delen av hagen brukes til større grupper og arrangementer, som grillfest, sommerfest og lunsj.

I øst dyrkes det grønnsaker og urter i tønner og kasser.

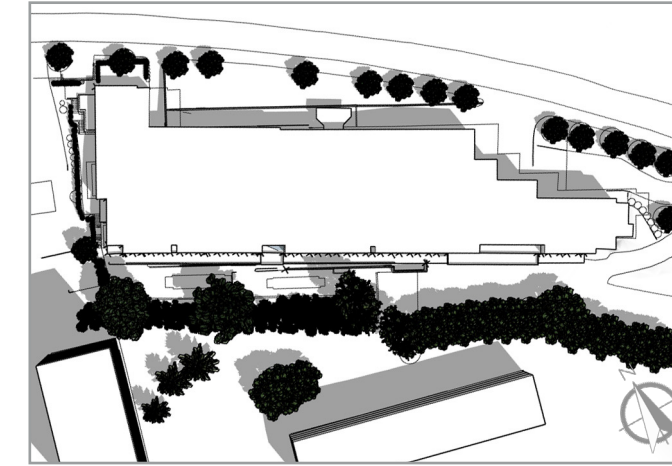
Benkene er plassert slik at de vender inn mot hagen, med le i ryggen. De store bordene kan indikere hvor større grupper pleier å sitte, mens benkene og små bord kan vise hvor enkeltpersoner eller mindre grupper pleier å sitte.

Tegnforklaring

- Bålpanne
- Tønner og kasser til dyrking
- Benker
- Små bord med stoler
- Store bord med stoler

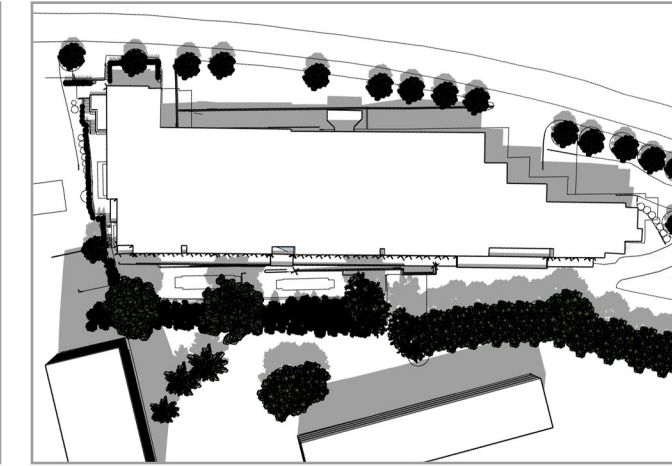
SOL OG SKYGGE

21. JUNI KL. 12:00



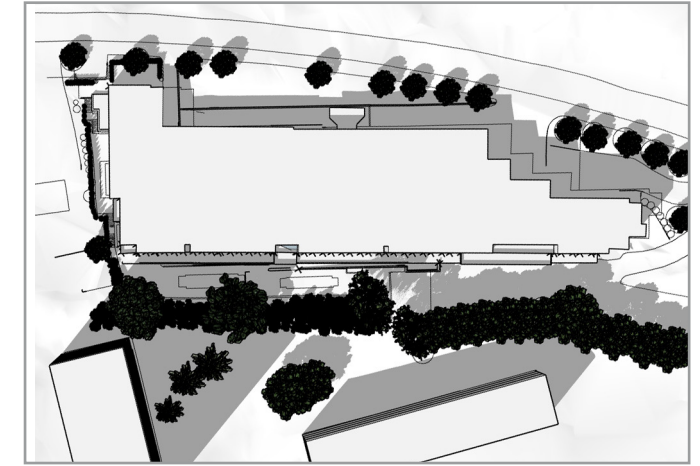
21. juni kl. 12: Sykehjembygget kaster skygge over terrassen til 3. etasje i nord, mens verandaen i fjerde har sol på dette tidspunktet. De mest solfylte områdene i hagen ligger mellom de tre store trærne i vegetasjonsbeltet i sør.

KL. 14:00



21. juni kl. 14: Sykehjembygget kaster mer skygge klokka 14, og uteområdene i nord er helt skyggelagte. Skyggen til boligblokken i sør-vest beveger seg mot hagen i øst.

KL. 16:00



21. juni kl. 16: Boligblokken i sør-vest kaster så mye skygge at meste parten blir skyggelagte

20. MARS KL. 12:00



Solvinkelen og skyggene 20. mars er like 23. september, med noen få minutters forskjell.

20. mars kl. 12: Solvinkelen er lavere, og skyggene kastes lengre. Uteplassene i nord er skyggelagt av sykehjembygget, og vegetasjonen i sør sørger for at det blir enda mindre sol i hagen.

KL. 14:00



20. mars kl. 14: Skyggene dekker større områder, og lavere trær som furu og tuja i vegetasjonsbeltet begynner å kaste skygge på hagen.

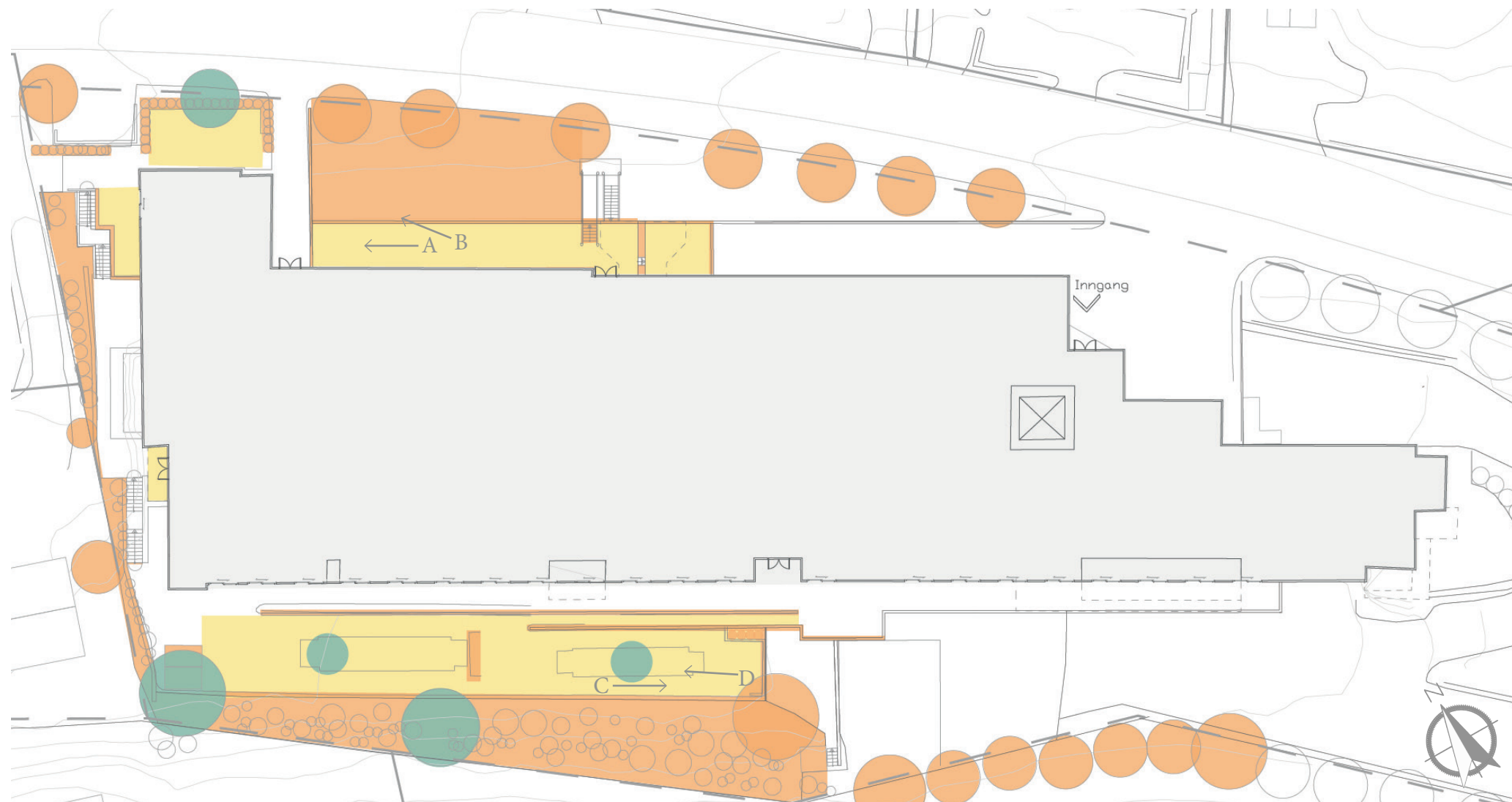
KL. 16:00



20. mars kl 16: Alle uteområdene på tomten er skyggelagt av boligblokk, sykehjembygg og trær.

Registreringen viser at det meste av skygger kommer fra den høye boligblokken på nabotomt, vegetasjonsbeltet i sør og fra sykehjembygget. Resten av nabobyggene er småhus som skaper minimalt med skygge. Terrenget skaper ikke skygge, da tomten ligger i et terrasserende terreng mot sør. De mest solfylte områdene i hagen ligger mellom de tre største trærne i vegetasjonsbeltet. På nordsiden er det sykehjembygget som skygger for terrassen i 3. etasje, uteplass og veranda i 4. etasje. På veldig varme sommerdager kan det være attraktivt for beboerne å oppholde seg på plasser i skyggen, og da er den lille terrassen å foretrekke for avdelingen i 4. etasje. Mange av de som bor på sykehjem er sensitive for temperaturoendringer. Det er derfor viktig å kunne tilrettelegge for korte avstander mellom områder med skygge og områder med sol.

ROMINDELING



Analysen viser at rommene deles inn av gulv, vegger og tak.
Boktavene viser hvor bildene på neste side er tatt.

Analysen viser romlige inndelinger i oppholdsrom på bakkeplan.

Elementer som danner rommene er her delt inn i "gulv", "vegger" og "tak".

Tomten rammes inn av trekker som oppleves som sekundære vegger (se bilde B). Selv om de er utenfor selve oppholdsrommene, danner de i det ytre rommet en vegg mot vei og nabolomter. Opplevelsen av hvor sterke disse veggene er, vil variere gjennom årstidene.

Trærne som står nærmere har kroner som strekker seg delvis over oppholdsrommene og danner luftige tak. Romoppfattelsen forsterkes av at de kaster skygge.

De to syrinene som står i bedene, skaper intime portaler man kan gå under (se bilde C). Uteområdene har den samme rektangulære formen som bygget har. I hagen forsterkes det smale, avlange rommet av det høye, synlige flettverksgjerdet i sør, og av mur og bygg i nord (se bilde D). Terrassen i nord har den samme smale, lineære formen, og rammes inn av bygg og mur (se bilde A).

I midten av hagen er det plassert en levegg som deler det avlange rommet i to deler (se bilde B). Intensjonen bak veggene var å skape et mindre rom i den åpne hagen, men oppleves av flere ansatte som en barriere for sikt mellom den vestre og østre delen, spesielt ved større arrangementer i vest.

Fargeforklaring

■	Tak i rommene
■	Vegger i rommene
■	Gulv rommene

ROMINDELING



A. Terrasse i nord, utenfor 3. etg. Bildet viser rominndelingen i det indre rommet.



B. Terrasse i nord, utenfor 3. etg. Bildet viser hvordan skråning, linderekke og mur skaper sekundære vegger i det ytre rommet.



C. Mot øst i hagen med syrin som skaper portal



D. Mot vest i hagen. Gjerdet, bygget og leveggen skaper avgrensningen.

INTERVJURESLTATER

I det foreliggende presenteres resultatene fra de intervjuene med beboere og ansatte på Lillohjemmet. Først fremlegges en kort introduksjon av informantene og hovedkategoriene. Deretter presenteres resultatene i form av fire hovedkategorier.

I intervjuene var det hagen som ble mest nevnt av informantene, da dette er det mest brukte uteområdet. Smalgangen mellom post 2 og hagen ble også inkludert, samt kantineverandaen.

INFORMANTENE

Jeg intervjuet to fra personalet og to beboere ved Lillohjemmet. Det har vært verdifullt å intervjuere personer fra forskjellige avdelinger, med ulike roller og behov. En av beboerne, her kalt Bente, bor på post 2 som har direkte tilknytning til sykehjemmets hage. Hun er en aktiv bruker av hagen, og er selv med å plante og stelle i den. Den andre beboeren, heretter kalt Grete, bor i en av etasjene over hagen. Hun har ikke like god tilgjengelighet ut til hagen som det Bente har. Grete har mest kjennskap til de andre utearealene, som verandaene og gangveien (i Kapellveien) utenfor sykehjemmet. Den ene ansatte har jeg her valgt å kalle Lisa. Hun jobber på post 2 skjermet avdeling som har direkte tilgang til hagen, og har mye erfaring fra bruk av hagen. Den andre ansatte, her kalt Astrid, jobber med alle avdelingene, og har erfaring med både opphold i hagen, de andre uteområdene og også turer utenfor sykehjemmets tomt. Astrid steller også mye i hagen sammen med beboere.

KATEGORIENE

Intervjuresultatene er delt inn i fire hovedkategorier.

1. Tilgjengelighet

Den første kategorien som blir presentert er tilgjengelighet. Tilgjengelighet er grunnleggende for beboernes mulighet til å seg komme ut. I denne kategorien diskuteres det hvordan tilgjengeligheten kan styrkes ved hjelp av landskapsarkitektur. Tilgjengelighet deles inn i tre underkategorier: 1.1 Helsetilstand – de fysiske begrensningene i mennesket 1.2 Arkitektoniske- og sikkerhetsmessige løsninger. 1.3 Ressurser

2. Trygghet

Den andre hovedkategorien er kalt trygghet. Tryggheten er essensielt for beboernes opplevelse av uteomgivelsene, og hvor restituerende de vil virke. Trygghet deles her inn i to underkategorier: 2.1 Faktisk sikkerhet 2.2 Opplevd trygghet

3. Aktiviteter og opplevelser

Den tredje kategorien rommer bruk og opplevelse av utearealene. Informasjonen kan brukes til å bevare og styrke eksisterende verdier i uteområdene, og for å tilrettelegge for foretrukne aktiviteter. Kategorien deles inn i fem underkategorier: 3.1 Samhandling med naturen 3.2 Prydverdi og skiftende blomstringstid 3.3 Fysisk aktivitet 3.4 En del av hverdagen - å bare være 3.5 sosialt samvær

4. Ønsker for fremtiden

I den siste kategorien presenteres informantenes ønsker for fremtidig utforming av uteområdene. Ønsker for fremtiden deles inn i to underkategorier: 4.1 Rominndeling og vegetasjon 4.2 Møbler, elementer og oppbevaring

1. TILGJENGELIGHET TIL UTEOMRÅDER

Tilgjengeligheten omhandler hvor enkelt det er å komme seg ut for beboerne. Det er flere begrensende faktorer som som ligger utenfor fagfeltet landskapsarkitektur, men det diskuteres hvordan tilgjengeligheten kan styrkes ved å fornye et annet fellesområde i tillegg til hagen. Denne kategorien skaper grunnlaget for argumentasjoner for hvorfor sykehjemmets utearealer blir så viktig for beboerne. Svekket tilgjengelighet til utearealer påvirker om beboerne kommer seg ut når de vil.

Faktorer som kan skape begrensninger på tilgjengeligheten ut til uteområdene er helsetilstanden til beboerne, arkitektoniske og sikkerhetsmessige løsninger og ressursene på sykehjemmet. I første rekke vil helsetilstanden til et menneske påvirke hvor lett det er å komme seg ut og å oppholde seg ute. De arkitektoniske og sikkerhetsmessige løsningene er styrende for hvilken avdeling som kommer seg ut til hagen, som er sykehjemmets største uteområde. Personalressursene kan påvirke om alle beboerne får gå ut når de vil.

1.1 Helsetilstand - de fysiske begrensningene i mennesket

Som tidligere beskrevet i oppgaven er sykehjemsbeboere så syke at de har behov for heldøgnsomsorg. Det er tydelig at sykdom og alderdom begrenser kapasiteten til å gå lengre turer, spesielt utenfor sykehjemmets områder. Det virker som begge beboerne liker å være aktive, både ved bruk av trimrommet, å gå tur eller stelle med planter i hagen. Men den nedsatte mobiliteten blir en naturlig begrensning i det å komme seg ut. Før kunne de gå lange turer i skog og fjell, men i dag - *stopper [det av] seg selv*, sier beboer Grete, og henviser til helsetilstanden sin.

En av de ansatte forteller at sykehjemmet har en fantastisk beliggenhet, men at det bratte terrenget og de trange gatene i nabolaget begrenser lengre turer, men at små turer går fint. Hun legger til: - *Vi har jo mange som tusler frem og tilbake i Kapellveien her, ser på trærne som forandrer seg med årstidene.*

Men pasienter som kommer på sykehjem begynner å bli dårligere og dårligere, så det er mindre og mindre av det, dessverre.

Under spørsmål om beboernes forhold til naturen, kommer det frem at begge informantene alltid har vært glad i å være ute. Beboer Bente forklarer:

- I det siste så har jeg blitt mer sliten, men likevel så er det kjekt å gå litt, ikke så lange turer om gangen, for jeg føler jeg blir litt fort sliten. For det er ikke så lenge siden jeg var ute og gikk i flere timer.

Grete, som ikke har direkte tilgang til hagen, forklarer at det med svekket syn og hørsel kan bli uoversiktlig å gå tur utenfor sykehjemmet, særlig med trafikk og elever som går til og fra skolen i Kapellveien. Tilgang til en skjermet hage kan virke tryggere enn å gå i nabolaget.

1.2 Arkitektoniske- og sikkerhetsmessige løsninger

Begrensningen på tilgjengeligheten ut, ligger også i faktorer i selve bygningen.

I analysen av intervjuene kommer det frem at en av de største utfordringene for tilgjengeligheten ut til hagen ligger i de arkitektoniske løsningene. For postene i tredje og fjerde etasje er det flere barrierer på vei ned til hagen i andre etasje. Grete forteller:

- Jeg har vært i hagen noen ganger, men det er så vanskelig å komme dit. For da må du jo ha følge, også må jeg låses ut og inn og da blir det liksom så kronglete å komme dit. Men ellers så hadde det jo vært et veldig fint område hvis vi hadde lov å gå alene, men det lar seg vel ikke gjøre tror jeg. For det var jo veldig fint å gå, det var heller så der kunne jeg gå med rullator. Så det var jo et veldig fint område som var skjermet, men det var det med tilgjengeligheten.

I andre etasje ligger post 2 - skjermet avdeling, og det er av sikkerhetsmessige årsaker koder eller lås på heis og dører. Siden hagen ligger i tilknytning til skjermet avdeling, blir det mange barrierer på veien for beboere i de øvre etasjene, post 3 og 4, for å komme seg ut dit. De ansatte forteller at det å ta

med andre beboere gjennom skjermet avdeling er lite heldig fordi det kan være forstyrrende for de som bor der. Hvis man skal unngå å gå gjennom skjermet avdeling, er det et alternativ å bruke trappeoppgangen. De fleste på somatisk avdeling bruker ganghjelpemidler som gjør det vanskelig å bruke trapper. Andre arkitektoniske løsninger som begrenser tilgjengeligheten er tunge dører ut til hage og verandaer, som er vanskelige å åpne uten hjelp. De tunge dørene er trolig en del av sikkerhetstiltakene i bygget.

1.3 Ressurser

Ressurser har også påvirkning på hvor enkelt det er for beboerne å komme seg ut. Et sykehjem er også en arbeidsplass med et visst antall ansatte med timeplan og faste oppgaver. Hvis en beboer trenger følge for å gå ut, er det ikke alltid de ansatte har mulighet til dette, og det er begrensninger på hvor mange én ansatt kan ta med seg ut. I hagen kan personalet ta med seg flere beboere, fordi det oppleves som tryggere enn ved veien. Beboer Grete forteller:

- om sommeren så kunne vi jo gå ut, også gå på fortauet der¹. Og det gjorde jeg hvis de hadde tid, så fikk jeg jo følge, så de fulgte meg oppover, og det var jo veldig fint. Men ellers så kunne jeg gå alene et lite stykke, men da turte jeg ikke gå så langt da, men litt opp og ned.

I denne kategorien har det blitt redegjort for hvordan beboernes helsetilstand, de arkitektoniske løsningene og ressursene kan skape begrensninger for å komme seg ut, både i hagen og utenfor sykehjemmets tomt.

Kunnskapen om tilgjengeligheten understøtter viktigheten av gode uteområder i direkte tilknytningen til hjemmet. Ved ny utforming, bør det planlegges et større uteområde for beboerne som ikke har tilgang til hagen. Dette området bør ha noen av de tilsvarende funksjonene som hagen har, som plass til å gå småturer, og tilby naturkontakt og sansestimuli. Et slikt skjermet område vil kunne føles tryggere for beboere, samtidig som det er lettere for personalet å holde

¹ Fortauet ved Kapellveien.

oversikt og dermed kan ha med seg flere beboere ut.

2. TRYGGHET I UTEOMRÅDENE

Under dette punktet blir trygghet delt inn i faktisk sikkerhet og opplevd trygghet. Faktisk sikkerhet, bestemmes av hvor stor sjansen er for at noen kan skade seg eller rømme. Den opplevde tryggheten avhenger av hvordan beboerne selv opplever omgivelsene sine som trygge eller utrygge. Den opplevde tryggheten vil alltid være subjektiv, men kan allikevel styrkes av faktorer i utformingen, som ikke nødvendigvis har med den faktiske sikkerheten å gjøre. Både sikkerhet og opplevd trygghet synes å påvirke for opplevelsen beboerne har i uteområdene.

2.1 Faktisk sikkerhet

De to ansatte er tydelige på at det ligger begrensninger i sikkerheten i hagen. Begge nevner løse heller i smalgangen (se bilde A), som fører til at alle beboere må følges ned til hagen. Lisa utdyper: - *Noen går med gåstol, og vipper fra side til side, det er ikke noen god opplevelse for dem heller.*



A. (Tatt mot øst, fra sørsiden av bygget). Bildet viser smalgangen som ligger mellom post 2 og hagen, og de løse betonghellerne her.

En annen faktor som blir nevnt er lav rekkverkskant ved utstikkeren i smalgangen. Her er det lett å hoppe over, og det har vært tilfeller der beboere har klart å komme seg ned til den inngjerdete skråningen, og ut av en port, hvor gjerdet er betraktelig lavere (se bilde B). Disse usikre elementene skaper et behov for større tilsyn fra personalet og begrensninger for beboere som vil

INTERVJURESLTATER

være ute uten følge. Høyden på gjerdet ellers i hagen ble hevet fordi noen beboere rømte.



B. (Tatt mot vest fra dagsenterets uteområder i sør for bygget). Den inngjerdete skråningen mellom Lillohjemmets hage og dagsenteret. Utstikkeren fra smalgangen vises til høyre i bildet.

Noe som skaper større sikkerhet, er vegetasjonsbeltet på baksiden av gjerdet i sør (se bilde C). Lisa forklarer at vegetasjonen gjør det mindre fristende å klatre over. Ifølge henne virker det som beboerne opplever det som et uinteressant sted å oppsøke, da det ikke er noe som skjer der.

Oversikt for personalet er også noe som avgjør hvor sikkert det føles å ha med beboere i hagen. Her nevnes leveggen (se bilde C), som fører til svekket oversikt ved større arrangementer i hagen.



C. (Bildet er tatt mot vest i hagen, ved siden av rampe). Vegetasjonsbeltet til venstre i bildet. Leveggen som står i midten av hagen oppleves å svekke oversikten.

Når de usikre elementene skaper et behov for større tilsyn fra personalet, vil dette igjen påvirke det Ulrich kategoriserer som følelse av kontroll og privatliv for beboerne, fordi det hemmer selvstendig bruk. På et sykehjem vil usikkerheten i uteområdet virke enda mer usikkert, fordi det bor mennesker med bevegelses- og synshemninger her.

2.2 Opplevd trygghet

Som tidligere nevnt i oppgaven, er personer som bor på institusjon ofte i en sårbar situasjon, og har derfor en større sensitivitet for å føle at et miljø et utrygt (Ulrich, 1999 s. 36) En faktor som kan påvirke opplevd trygghet er grad av intuitiv orientering i omgivelsene. Astrid har bemerket seg at det ikke er like lett å finne veien tilbake til inngangen fra hagen:

- Også er alle vinduene bortover like, man ser ikke helt hvor man kommer seg inn igjen. Noen sitter innendørs i stuen der man har åpna døra, også må den lukkes fordi det kanskje blåser inn. Så det er jo ikke så lett å vite hvor du skal gå inn igjen da.

En intuitiv orientering (eng. wayfinding) kan også fremkalle en sterkere følelse av kontroll og privatliv (Ulrich, 1999). Eksempelvis kan kontraster og tydelige kanter gjøre det lettere å orientere seg. Med bakgrunn i denne teorien kunne orienteringen mellom hage og bygg vært sterkere. Dette blir spesielt essensielt for mennesker med kognitiv svikt som har vansker med å orientere seg.

Som tidligere nevnt av Berentsen (2007), kan gjenkjennelse være en trygghetsskapende faktor. Dette kan styrkes ved hjelp av vegetasjon. Gjennom sansestimuli kan vi gjenkjenne duft, lukt, lyd, smak og det taktile. Kjente elementer i omgivelsene vil kunne skape en trygghet for beboerne, samt oppmuntre til mimring. Utsagnet til Lisa illustrerer dette: *- solbærene har vært veldig populære, fordi det er en smak de kjenner. Den er ikke så vanlig for oss unge, men for dem er den veldig kjent.*

Skjerming viser seg også å være en viktig faktor for den opplevde tryggheten. Vegetasjonsbeltet virker som en god, grønn skjerming mot stimuli fra nabotomt. Som tidligere presentert i teoridelen, kan omkringliggende stimuli skape uro og et behov for å klatre over det (Berentsen, 2007 s. 54). På denne måten fungerer vegetasjonsbeltet også som en verdi for den opplevde tryggheten.

Sykehjemsbeboere kan være sensitive for endringer i temperaturen, og hvilken innvirkning det har på bruk av uteområdene. Været viser seg å være et sentralt tema hos alle informantene.

Lisa forteller: *- Nå er det for kaldt. Men når våren kommer og vi synes det er deilig med sol, så fryser beboerne bare det er et lite vindpust. Og hvis det er 24 grader, så er det for varmt. De er så følsomme for temperatur. Når man lever mesteparten av livet innendørs, blir man veldig følsom for forandringer.*

For å møte de ulike behovene beboerne har, og dermed styrke tryggheten i utearealene, er det viktig å anlegge oppholdsplasser i både sol og skygge. Ut fra solregistrering, kan man se hvor det allerede eksisterer gode sol- og skyggeforhold, samt sette inn vegetasjon og overbygg som skaper skygge, og sette av plass til parasoller i utformingen. Det kan også anvendes tettere vegetasjon for å skjerme mot vind.

I det foregående har vi sett på og hva som kan styrke og svekke den opplevde tryggheten i uteområdene. Det er tydelig at intuitiv orientering, gjenkjennelse, skjerming, og oppholdsplasser i både sol og skygge blir viktige prinsipper for å fremme den opplevde tryggheten i uteområdene.

INTERVJURESLTATER

3. AKTIVITETER OG OPPLEVELSER

I denne kategorien beskrives de aktivitetene og opplevelsene som eksisterer i uteområdene til Lillohjemmet i dag. Dette gjøres for å redegjøre for hvorfor uteområdene er viktige for de som bor og jobber der, for å kartlegge og ivareta de eksisterende kvalitetene, og videre for å kunne styrke noen av de.

I intervjuene med alle informantene kommer det frem en forkjærlighet og takknemlighet for naturen. Alt fra opplevelsen av å se planter vokse, de endrende blomstringstidene i løpet av året, det visuelt stimulerende med blomstringen, og smaksopplevelser. Uteområdene brukes også som rom å bare være i, nyte sola eller til å gå små turer.

3.1 Samhandling med naturen: dyrke, plukke, smake og lukte

Det er tydelig at beboere og ansatte har et forhold til den naturen de har rundt seg, og at mye glede oppstår i samhandlingen med naturen. Beboer Bente reflekterer rundt det som vokser i hagen av det de har plantet, og følger med på hvordan det endrer seg fra år til år:

- (...) altså, det er jo fint med alle de blomstene og grønne vekstene. Vi har sådd en del tomater. Og da blir det sånne gode søte tomater, som er økologiske, og uten kjemikalier. Og da er de søte og gode. Men i fjor så ble det ikke så veldig mye tomat, men året før var det masse. Så det er visst forskjellig fra år til år. Jeg vet ikke om det har noe med jorda å gjøre, om man må skifte jord eller noe sånt, men det får man vel finne ut av etter hvert.

Noen beboere liker å være med ute og stelle i hagen sammen med ansatte. De som er mobile nok vanner, luker og raker, og passer på at det ser stelt ut. Det kan virke som mange av de har hatt en egen hage de har pleid å stelle. Det skaper begeistring, og kanskje minner fra barndommen å plante og plukke blomster. Ansatt Lisa forteller: *- Merker at når [vi og beboerne] plukker syriner, bare det er fantastisk i seg selv. Det er ikke alltid de dyreste tingene som kanskje trengs.*

Informantene kaller hagen for sansehagen, og av planter som stimulerer smakssansen har ansatte og beboere plantet jordbær og tomat i kasse, solbær- og bringebærbusker, og urter som rosmarin, timian, oregano, sitronmelisse.

3.2 Prydverdi og skiftende blomstringstid

Flere informanter snakker om gleden ved å se på det som vokser i hagen, og hvordan det endrer seg gjennom årstidene og fra år til år. Når Bente blir spurt om hva hun synes om hagen, svarer hun:

- Jeg synes den er veldig fin jeg. Når våren kommer så plutselig [blomstrer] den mer og mer etter hvert (...). Så sånn på sommeren så er det ganske mye blomster i hagen...også har du det gjerdet ved siden av der det vokser opp etter gjerdet, sånne hekker og busker.

Det virker det som hun gleder seg over forandringen i hagen mellom årstider, og fra år til år. Her er det også relevant å nevne at én av de ansatte og én av beboerne nevner skiftende blomstringstid som en viktig kvalitet ved hagen. Lisa forteller:

- Vi har fått inn en del gamle blomster, det blir spennende å se om de kommer igjen i år. Vi har en ansatt som har jobbet som gartner. Men det blir en nødløsning [i] alt vi gjør, for å prøve å gjøre det beste ut av det vi har. Jeg synes vi utnytter ressursene, at det blir koselig når det blomstrer, også blomstrer det på forskjellige tider, det synes jeg er fint.

Blomster langs verandaen kan også bety mye for beboerne. Grete som bor oppover i etasjene forteller at hun ser ikke så mye av det som blomstrer nede i hagen, men at hun kan se alle blomstene som er plantet i kasser langs verandaene. Hun tenker tilbake på våren og forteller: *- Det var jo veldig fint da. Så alle som kom på besøk bemerket jo hvor fint det var utenfor her.*

2.3 Fysisk aktivitet

Noen av beboerne er veldig glad i å gå på tur og bevege på seg. Astrid er selv glad i å gå turer, og pleier å spørre beboere om de vil være med: *- Jeg går rundt og spør om noen vil gå tur, om noen vil gå ut, både for treningens skyld og for å være ute og lytte til naturen.*

I hagen liker noen beboere å gå en runde, eller under solskjermene langs smalgangen. Grete er veldig glad i å gå tur i nabolaget, og også på kantineverandaen (se bilde D) hvis det ikke er for mange som sitter der, så hun kan styre imellom de med rullator. Det hun også liker med verandaen er at hun kan gå ut når hun vil uten følge, så lenge den er åpen.

Å gå tur kan virke stimulerende både opplevelsese og mosjonsmessig. Lisa forteller at en beboer går tur hver dag for å dempe uro. Uteområdene bør være tilrettelagt for de som liker å gå.

Det blir viktig å tilrettelegge for muligheten til bevegelse og tur. Som tidligere nevnt, i teorikapitlet, pekte Ulrich på at man kan oppmuntre til fysisk aktivitet ved å skape intuitiv orientering og interessante omgivelser.



D. (Tatt mot øst, fra sørsiden av bygget) Bildet viser kantineverandaen i tredje etasje, som er romslig nok til å gå små turer på.

3.4 En del av hverdagen – Å bare være

Det å kunne være ute er en viktig del av hverdagen for mange mennesker, også for de som flytter inn på institusjon. Det er viktig å kunne tilby disse menneskene deler av det livet de levde før de kom på sykehjem. Ansatt Lisa påpeker: - *Målet er å få til at de skal ha litt dagligdags pussel. At det ikke er et sted man planlegger å være ute hele tiden i, men at det bare blir en liten del av hverdagen.*

Det er flere av beboerne som liker å sitte ute og nyte sola, både i hagen og på terrassene. Bente forteller hvor godt det er når våren kommer til hagen og smalgangen: - *Men når våren kommer og sola begynner å varme, da er det deilig å bare sitte ute på verandaen her, i de stolene og benkene.* Hun forklarer også at de har parasoller som skygger for sola, som er gode å sitte under en når det er for sterk sol.

Det finnes mye glede i å bare være, nyte naturen og den gode stemningen. Mye av opplevelsen kan ligge i det å være sammen og gjøre noe hyggelig ute. Hvis været tillater det på sommeren, prøver personalet og beboerne på post 2 å ha lunsj ute i hagen hver dag. Lisa forklarer:

- *Vi bruker hagen for å stimulere beboerne. Og mange ganger er det ikke noe annet enn å sitte ute og nyte sola, ha på solhatt, og drikke saft og spise vafler. Noen ganger steker vi vafler ute. Så har vi lunsj, setter på litt musikk, pynter bordene, [for å] gjøre det litt koselig. For det er egentlig en veldig koselig hage, selv om det ikke er noe spesielt flott med den, så er det god stemning der. Kirsebærtrærne som kommer over gjerdet, det lager god stemning, litt lunhet.*

Også i de andre etasjene brukes verandaer og de små plassene til å sitte ute og nyte dagen. Astrid forteller om verandaen i nord i fjerde etasje:

- *Før klokka ett så er det sol på den terrassen, og vi har hatt vaffelsteking ute, og sittet der mange ganger. Verandaen utenfor kantinen i tredje etasje er også flittig brukt av beboere som sitter og soler seg.*

Det er ikke bare beboerne som nyter dagene ute, forteller Lisa: - *Dessuten tror jeg det gjør noe for personalet også, det blir en annerledes arbeidsdag, det gjør noe med oss når vi kommer ut. Uteområdet er derfor ikke bare en viktig del av hverdagen for beboerne, men noe som påvirker flere som er på sykehjemmet.*

3.5 Sosialt samvær

Lillohjemmet er en plass med flere sosiale begivenheter, også ute. Både de personalet og beboerne nevner pårørende under intervjuene. Stundene mellom beboere og pårørende utendørs kan føles friere og tilby en miljøvariasjon fra livet inne. Ute er det mye man kan se på og prate om. Når datteren til Grete er på besøk, vil hun gjerne ha med Grete ut. Siden det er vanskelig for dem å komme seg til hagen, pleier de istedenfor å gå tur i Kapellveien på sommeren. Om oldebarna hennes er på besøk, så leker de ofte ved skolen.

Lisa forteller at alle beboere på post 2 har hvert sitt lille område utenfor skyvedørene fra soverommet sitt, hvor de ofte sitter med pårørende. De liker å stille med blomstene på rekkverket utenfor sitt område når de kommer på besøk. De sosiale stundene skjer også mellom beboere og ansatte ved grillarrangementer på kantineverandaen og ute i hagen. Da er det fint å ha nok plass til alle de 72 beboerne ute vest i hagen der de pleier å sitte.

Det er også arrangementer med både voksne og barn som kommer utenfra sykehjemmet. Hver måned arrangeres det generasjonstreff med samme barneklasse. På sommeren kommer elevene og sår frø med beboere og personalet. Hvis det er fint vær, blir det sommeravslutning med elevene og alle beboere og personalet ute i hagen. Damene i foreningen Lillohjemmets venner stiller også i stand arrangementer for beboerne og planter ut sommerblomster langs rekkverkene hver vår.

Gjennom å analysere intervjuene, viser det seg altså at uteområdene er viktige arenaer for sosialt samvær. Hagen har i dag benker, men ingen skjermede plasser for de mindre møtene. Ifølge Ulrichs teori om støttende hager kan den sosiale støtten styrkes ved å skape ulike rom for store og

mindre grupper, samt for de som ønsker å sitte alene.

4. ØNSKER FOR FREMTIDEN

De ansatte uttrykte flere ønsker for uteområdenes fremtid, og fokuserte på hva som kunne forbedres. Under dette punktet er det derfor kun utsagn fra personalet som er analysert.

4.1 Rominndeling og vegetasjon

Begge de to ansatte ønsker en bredere hage. Lisa synes dette hadde gitt et annet handlingsrom, og Astrid forteller at man blir veldig låst i hva man kan gjøre der, når hagen er så smal. Leveggen ble satt opp for noen år siden for å skape et lunt, lite rom i hagen, men noen av de ansatte synes veggen skaper et skille i hagen som gjør det uoversiktlig og trangt ved større arrangementer. Personalet uttrykker også et ønske om mindre rom i hagen.

Astrid har tidligere vært på sansehagekurs, og forteller: - *Man kunne hatt sitteplasser sånn som jeg har sett i mange andre sansehager, at man kan gå mellom sitteplassene, sånne hyggelige avbrekk hvor man kan sette seg ned og hvile.*

Dette er en tanke Lisa også har for hagen, og forklarer at med små sittegrupper kunne beboerne ha tatt med seg de pårørende og sitte og nyte, lytte til fuglene, hatt noe å se på og prate om. Hun ønsker også mer sansestimuli øst i hagen. Begge ansatte bruker ordet oase for å beskrive det de ser for seg.

4.2 Møbler, elementer og oppbevaring

Av møbler og elementer nevner de ansatte både praktiske og visuelle. De forteller at det er behov for flere parasoller og møbler. De har allerede noen benker som er gode å sitte på, men treverket begynner å råtne, og flere av parasollene er ødelagte etter å ha stått ute. Det virker som de trenger nye, robuste parkmøbler som tåler å stå ute over lengre tid. Av mindre elementer nevnes det at de ønsker fuglebad. Et slikt element kan bidra til det Ulrich kaller for positiv distraksjon, da det vil tiltrekke dyreliv. Foran flettverksgjerdet foreslås det fra Astrid noe som dekker det litt til, som en skigard, så man ser noe annet enn bare det høye gjerdet.

De ansatte ønsker også et slags hus, eller overbygg man kan sitte under. Det lille, røde huset som står der ble kjøpt inn for å brukes til oppbevaring. De gikk til innkjøp av denne etter å ha sett at de har tilsvarende på et av referanseprosjektene i denne oppgaven: Manglerudhjemmet. Det har vært litt uenigheter om det lille huset skal brukes til oppbevaring eller som et oppholdssted, som en liten hytte. Lisa ønsker at det kan være et sted for beboerne ute når det er ruskevær, at de kan ta med seg termos og matpakke, og se utover hagen. Astrid som har vært i Oldemors hage i Botanisk hage, forteller at de har et så flott lysthus der. Hun refererer også til Manglerudhjemmet som har en pergola man kan sitte under.

OPPSUMMERING AV INTERVJURESULTATER

Gjennomgangen av intervjuanalysen viser at trygghet og stimuli er gjennomgående temaer gjennom alle kategoriene.

Kunnskapen har gitt meg et dypere forståelsegrunnlag om beboernes behov og opplevelse av de eksisterende uteområdene.

Funnene viser at tilgangen til hagen er begrenset for beboerne i de øvre etasjene, og at det derfor er behov for å utvide og styrke et annet fellesområde.

Det har vist seg at trygghet og faktisk sikkerhet kan være avgjørende for opplevelsen av omgivelsene, og det har blitt reflektert rundt hvordan dette kan styrkes.

Videre ble det redegjort for aktiviteter og opplevelser i uteområdene, for å danne et bilde av eksisterende bruk og opplevelse, slik at det kan videreføres i det nye forslaget.

Til slutt så vi på personalets ønsker for fremtiden, som omhandlet deres refleksjoner rundt hvordan uteområdene kan bedres.

Sammen med foregående teorikapittel og registreringer av case-området, danner dette grunnlaget for arbeidet med prosjekteringsforslaget.

DEL 4
PROSJEKTET

PRINSIPPER FOR UTFORMING OG BRUK

– BASERT PÅ KUNNSKAPSGRUNNLAG FRA KAPITTEL 2 OG 3

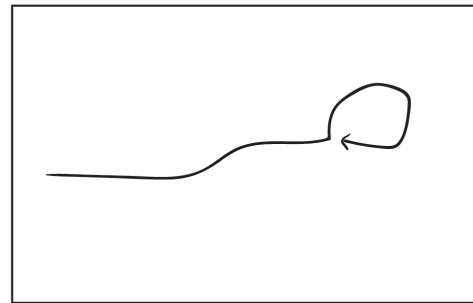
TRYGGHET

- Intuitiv orientering
- Private og sosiale rom
- Soneinndelinger
- Skjerming
- Tilgjengelige oppholdsplasser
- Opphold i sol og skygge
- Tradisjonelle, kjente stauder
- Fast, sklisikkert underlag

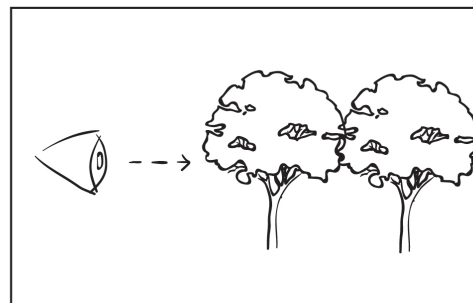
STIMULI

- Farger
- Vannelement
- Sosial støtte
- Dyrking av grønnsaker og urter
- Mulighet for gåturer
- Vegetasjon: farge, lukt, smak, årstidsvariasjon, tiltrekker seg dyreliv: fugler, bier og humler
- Elementer som tiltrekker dyreliv: fuglebad og fuglebrett

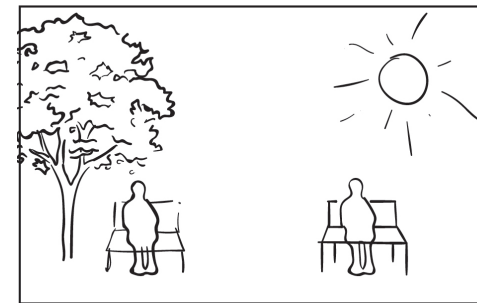
EKSEMPLER



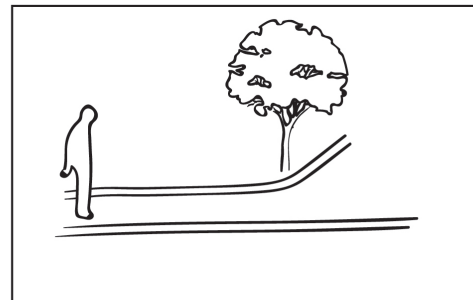
Sti som ender i snuplass, og fører beboeren tilbake til startpunkt.



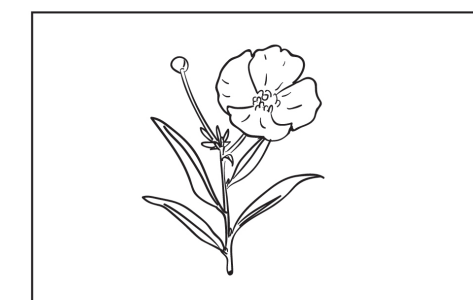
Vegetasjon som buffer mot omkringliggende stimuli



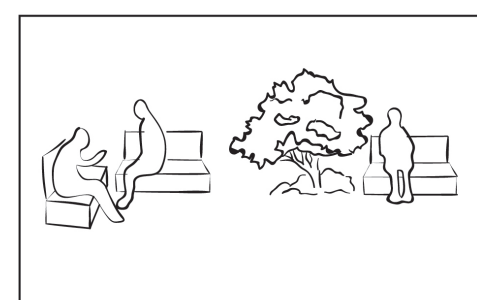
Oppholdsplasser i sol og skygge.



Tydelige kanter og avgrensninger mellom rom, som skaper intuitiv orientering.

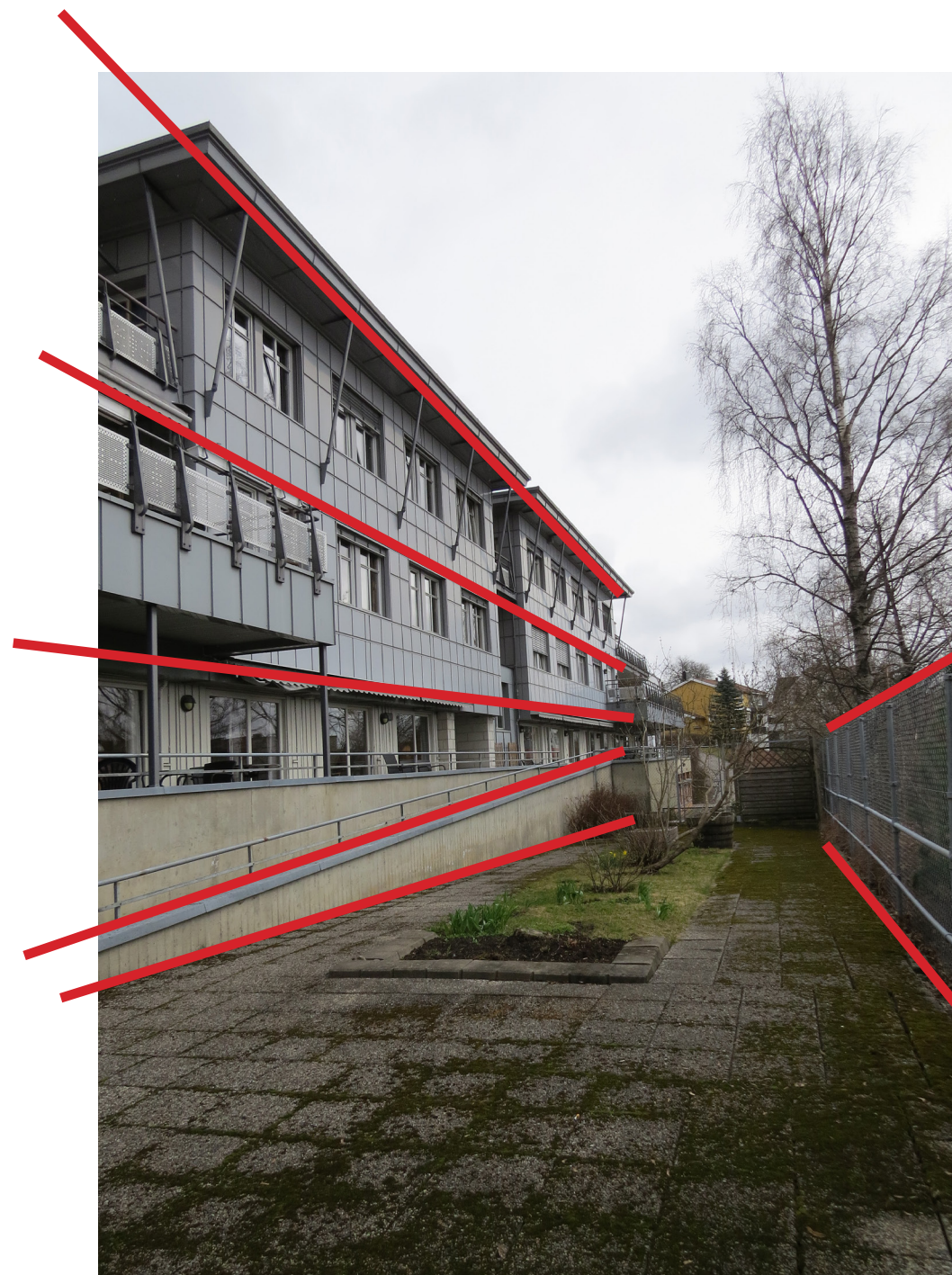


Tradisjonelle, kjente stauder kan skape trygghet.



Private og sosiale rom.

FORMKONSEPT: LINEÆRT OG RYTMISK



Formkonseptet er inspirert av arkitekturens og uteområdenes stramme lineære retninger og den rytmiske repetisjonen i fasaden.



TEGNFORKLARING

- Marktegl gul
- Marktegl rød
- Asfalt
- Eks. betong
- Vannpost og vannkran
- Mobile krukker
- Fontene
- Fuglebad
- Fuglebrett
- Vestre Parc stol
- Vestre Parc bord
- Vestre POP bord
- Mur
- Skyvedør
- Verandaer
- Opphøyde dyrkingsbed
- Stauved
- Nye trær
- Nye busker
- Gjerde
- Eiendomsgrense

Se vegetasjonsplan for artsvalg

Lillohjemmet
 Illustrasjonsplan

M 1:200

1 5 10 m

Kapellveien

Innkjøring garasje

Inngang

P-plass 3 stk

Uteområde Dagsenter

P-plass 9 stk

P-plass 2 stk

158

157

156

155

154

156

155

154

153

152

151

150

149

148

147

149

150

148

152

153

154

155

156

157

158

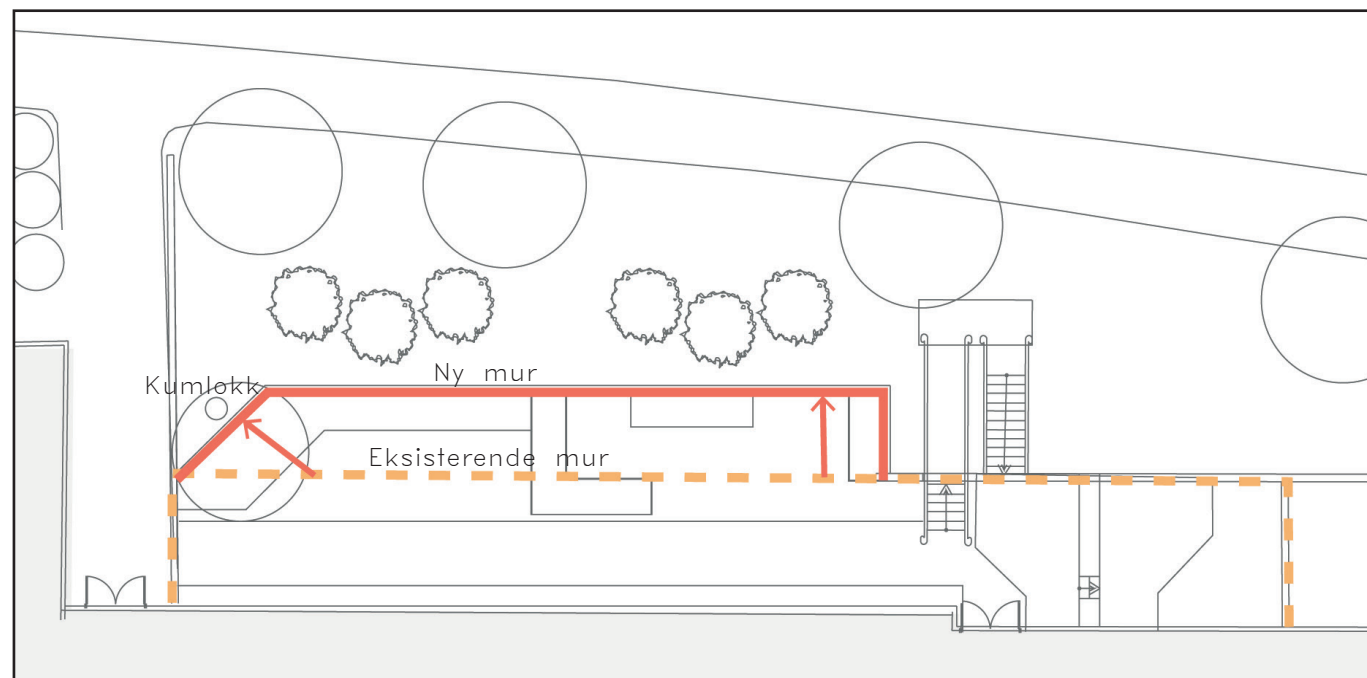
HOVEDGREP: FYSISK AVGRENSNING OG SKJERMING

Den fysiske avgrensningen....

Skjermingen vil være en slags visuell avgrensning

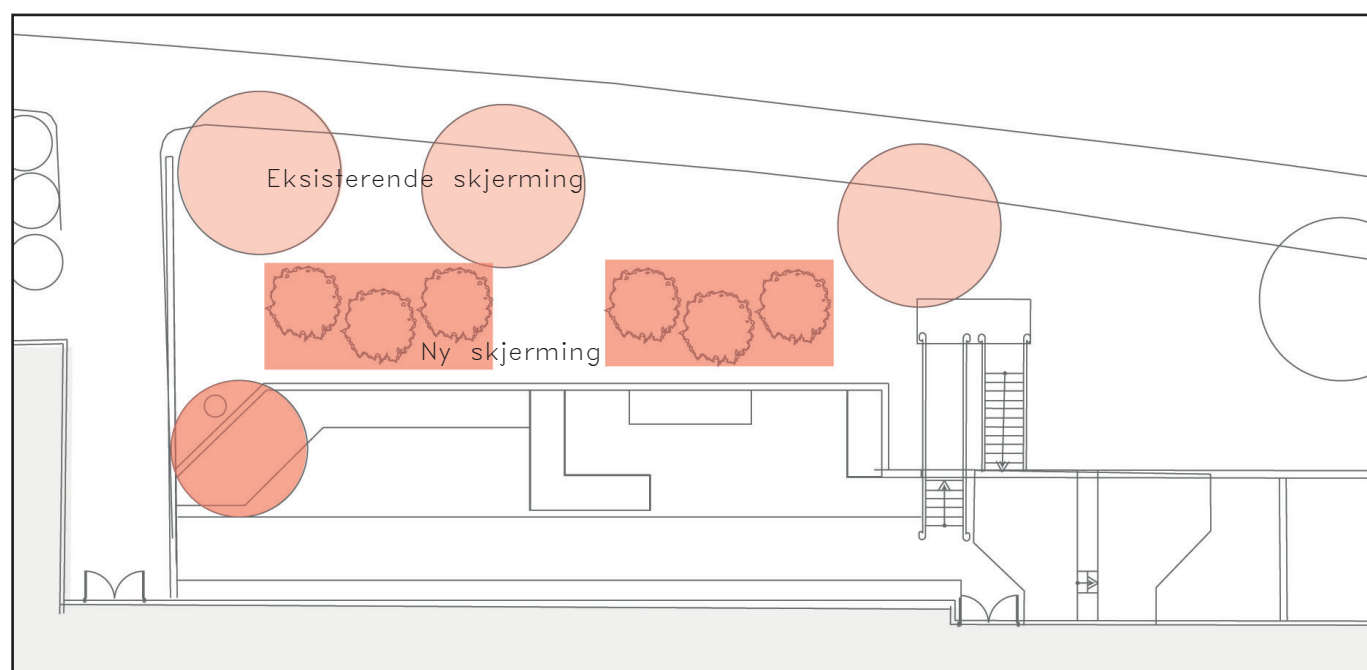
FYSISK AVGRENSNING PÅ TERRASSEN

Terrassen har blitt utvidet med to meter mot nord. Utvidelsen muliggjør et nytt handlingsrom, og det blir plass til både gangsoner og oppholdssone. Med utvidelsen får den nordligste delen av terrassen sol. Som presentert i sol og skygge-analysen i forrige kapittel, var terrassen så smal at skyggen til sykehjemsbygget dekket hele rommet. Den nye muren har en skrå vinkel mot nordvest grunnet kumlokket som står i skråningen.



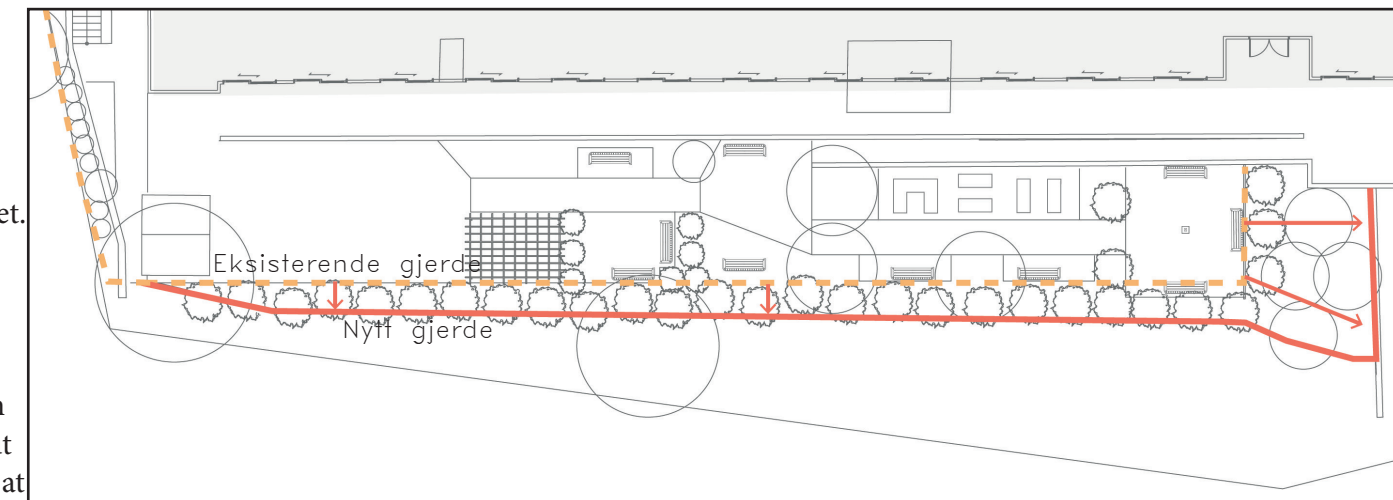
SKJERMING PÅ TERRASSEN

Eksisterende linderekker viste seg i rominndelingsanalysen å oppfattes som vegger i det ytre rommet utenfor terrassen. Trærne gir også delvis skjerming mot trafikk i Kapellveien, spesielt med frodige kroner på sommerstid. Nye elementer som bidrar til skjerming mot gate er buskfelt mellom trestammene, og et lite tre som står i staudebedet på terrassen. Siden terrassen er i samme etasje som de somatiske avdelingene, er skjermingen luftigere her, og ikke like tett som i hagen, som "tilhører" skjermet avdeling. Trolig vil flere beboere ved de somatiske avdelingene sette pris på å følge med på noen av aktivitetene som foregår på fortauet.



FYSISK AVGRENSNING I HAGEN

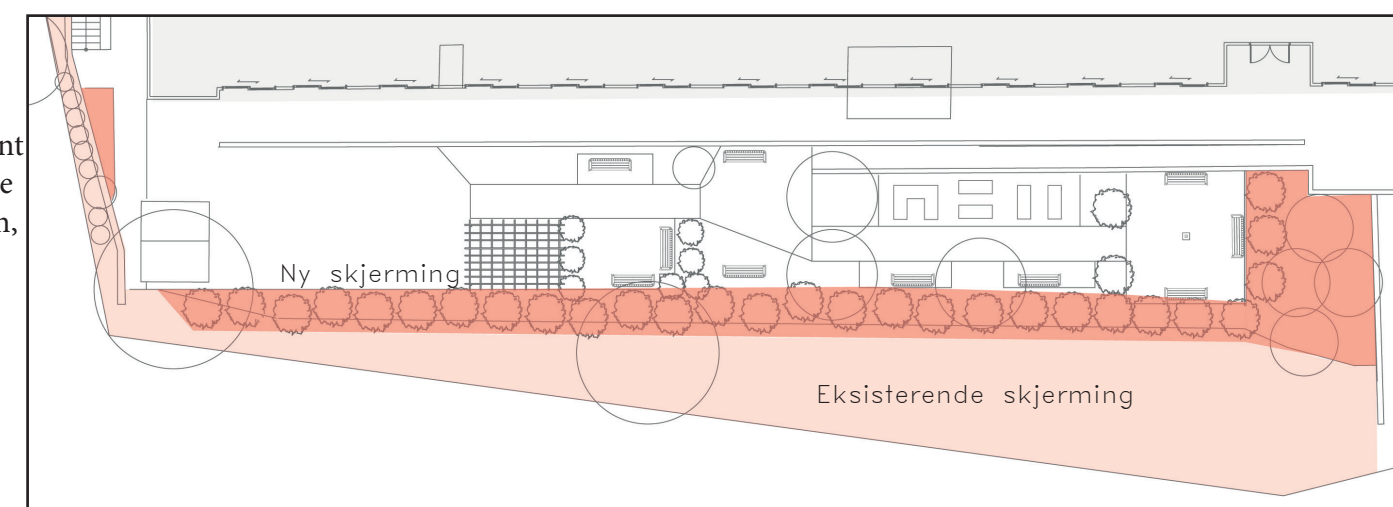
I hagen er gjerdegrensen flyttet med en meter mot sør. Grensen er flyttet for å gi plass til en fritt voksende hekk sammensatt av forskjellige arter og størrelser foran gjerdet, uten å innsnevre det allerede smale rommet. Gjerdegrensen som flyttes forstyrrer ikke de to store trærne i vegetasjonsbeltet. Hekken skal myke opp avgrensningen som i dag oppleves som brå og litt for synlig. I øst flyttes gjerdet ned til eksisterende mur. Flettverksgjerdet har sine kvaliteter, med at den slipper inn lys og utsikt til vegetasjonen utenfor. Men den grå fargen gjør avgrensningen veldig tydelig. Gjerdet byttes ut med et grønt flettverksgjerde i ramme-format, for at overgangen til vegetasjonen skal virke mindre brå.



SKJERMING I HAGEN

Som tidligere nevnt i det teoretiske rammeverket, kan mennesker med demens bli urolige av stimuli fra omkringliggende områder, og får kanskje et behov for å oppsøke de stedene det er aktivitet blant andre mennesker. Skjerming mot omkringliggende stimuli er derfor viktig for å skape trygghet i hagen, som ligger utenfor skjermet avdeling. Etter at jeg fikk denne kunnskapen, fikk det eksisterende vegetasjonsbeltet enda sterkere verdi i hagen.

I øst ble hagen avgrenset av et gjerde mot en skråning som virket som en type "left over space" som hverken tilhører sykehjemmet eller dagsenteret. Denne lille skråningen viste seg også i intervjuresultatene å være et fristende sted for noen beboere å hoppe ned til fra smalgangen, for så å rømme ut en port. For å skape skjerming mot dagsenterets uteområder og parkeringen i øst, er det plantet syrintrær i skråningen. De to eksisterende



syrintrærne i hagen viste seg i intervjuene å være til stor glede for beboerne, som likte å plukke med seg noen inn og pynte opp bordene med. Det nye syrinfeltet skal være til glede både for de nede i hagen, og de oppe i smalgangen, da de strekker seg over kanten. Skjermingen i skråningen er også

ment å styrke sikkerheten, ved at det blir mindre fristende å hoppe ned dit. Gjerdet i enden ved muren har i dette forslaget fått samme høyde på 2.2 meter som i resten av hagen.

HOVEDGREP: SONEINNDELING OG ORIENTERING

Intuitiv orientering har gjennom kunnskapsgrunnlaget i oppgaven vist seg å være avgjørende for beboernes opplevelse av omgivelsene. Som Ulrich og Kaplans teorier pekte på, krever omgivelser med intuitiv orientering minimalt fra den rettete oppmerksomheten, og brukeren kan

føle at områdene er kompatible med deres intuitive handlingsmønstre. Med kunnskap om at mennesker med demens kan lide av kognitiv svikt og dermed svekket evne til å orientere seg, blir tilrettelegging for intuitiv orientering i anlegget grunnleggende for at områdene skal føles trygge.

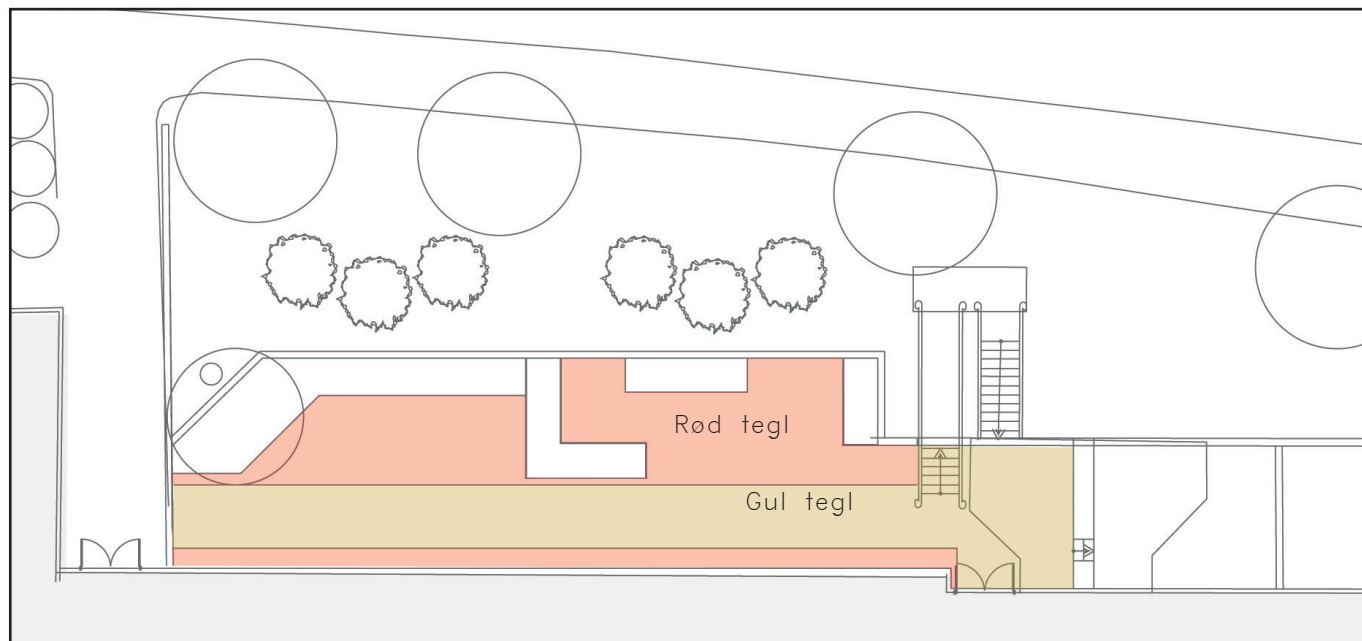
I utformingen har jeg oppnådd dette ved å skape soneinndelinger og naturlige ledelinjer.

TERRASSEN - SONEINNDELING I GULVET

På terrassen i tredje etasje er gulvet delt inn i tre forskjellige soner. I sør, langs husveggen er det lagt rød tegl for å markere at man ikke skal gå helt inntil soveromsvinduene. Denne sonen forsterkes med mobile blomsterkrukker.

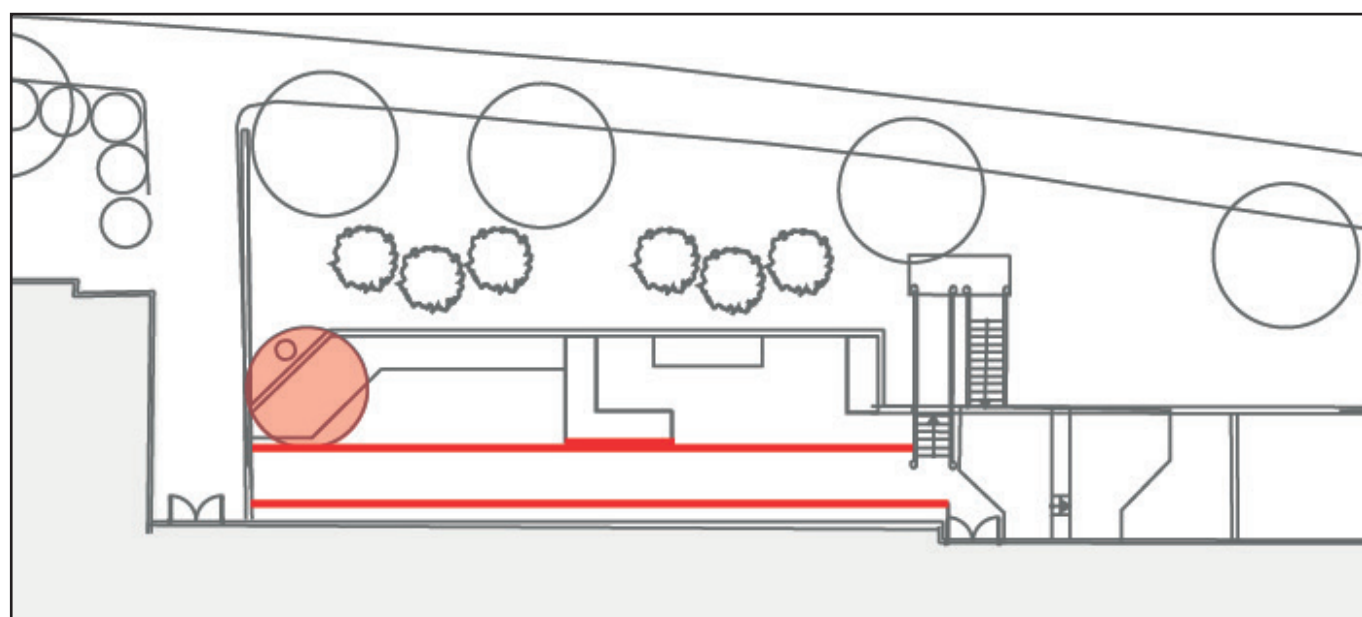
I midten av terrassen er det utformet en gangsoner i gul tegl, lagt i bredden. Denne sonen er fri for elementer, og er tilrettelagt for de som vil gå utendørs.

I nord er det utformet en "oppholdssone". Denne markeres av gulv i rød tegl, som ligger i bredden når man går inn i rommene.



TERRASSEN - NATURLIGE LEDELINJER

Det opphøyde bedet i midten og treet som står i stauvedet skaper naturlige ledelinjer mellom gangsoner og oppholdssone.

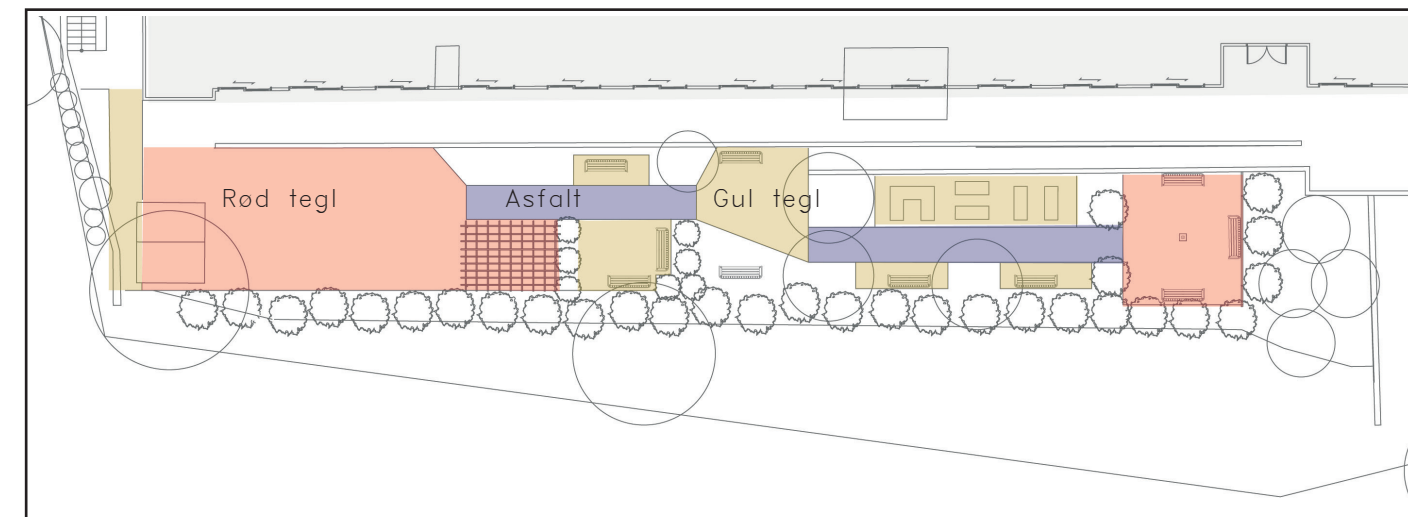


HOVEDGREP: SONEINNDELING OG ORIENTERING

HAGEN - SONEINNDELING I GULVET

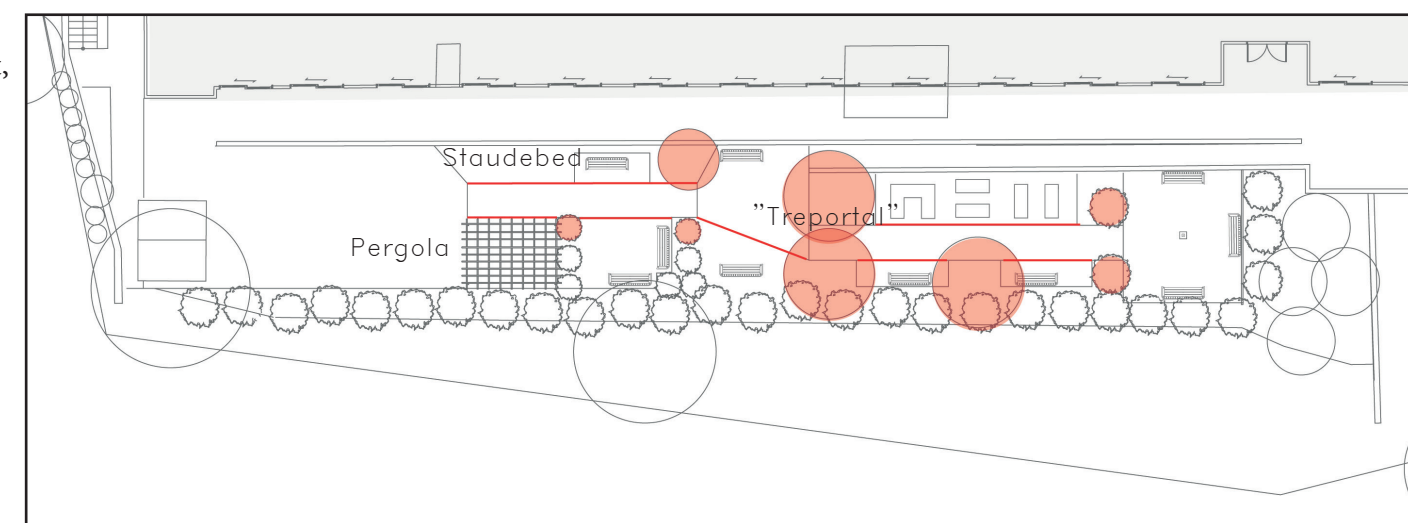
I hagen er stien planlagt slik at den fører brukeren innom de ulike rommene.

Midt i hagen, på midtplassen, skrår det gule teglsteinsbelegget og fungerer som en forlengelse av den asfalterte stien.



HAGEN - NATURLIGE LEDELINJER

Pergola, stauder, busker og trær er plassert inntil stien og skal sammen med det kontrastene i gulvet, lede beboeren gjennom hagen.



HOVEDGREP: ROMINNDELING

Som presentert i de foregående kapitlene, er det viktig med rom som byr på ulike opplevelser, og som er egnet for store og små grupper, samt for de som vil sitte alene.

I prosjektet har jeg fokusert på å bryte opp de store, åpne rommene ned til flere mindre rom. Dette har blitt løst ved hjelp av ulik belegning som skaper gulvet i rommene, elementer som skaper vegger, og vegetasjon som skaper vegger og tak.

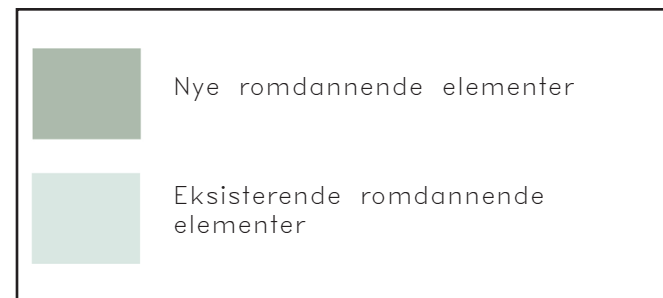
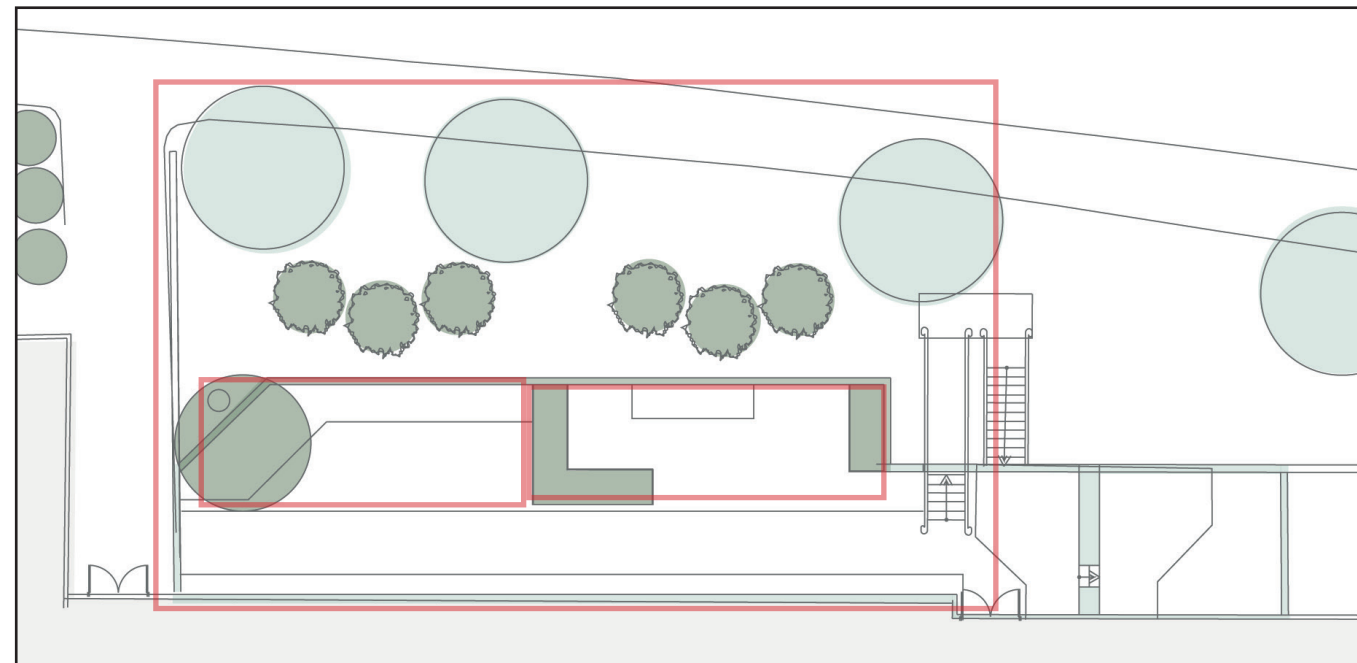
TERRASSEN - ROMDANNENDE ELEMENTER

Terrassen besto tidligere av et åpent rom i vest og et mindre rom i øst under verandaen til fjerde etasje.

Eksisterende romdannende elementer utenfor terrassen, er linderekken, og den bratte skråningen ned fra Kapellveien. Disse elementene fungerer som vegger i det ytre rommet i overgangen mellom terrassen og Kapellveien.

For å skape enda en dimensjon i rommet, samt skjerming mot trafikk, er det plantet buskfelt mellom trærne i skråningen.

På terrassen utgjør treet, de to opphøyde bedene og den nye muren veggene i rommet.



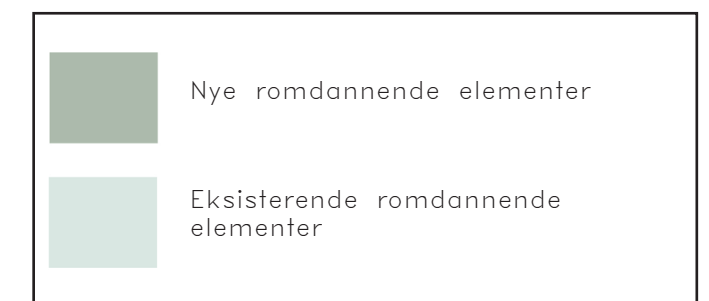
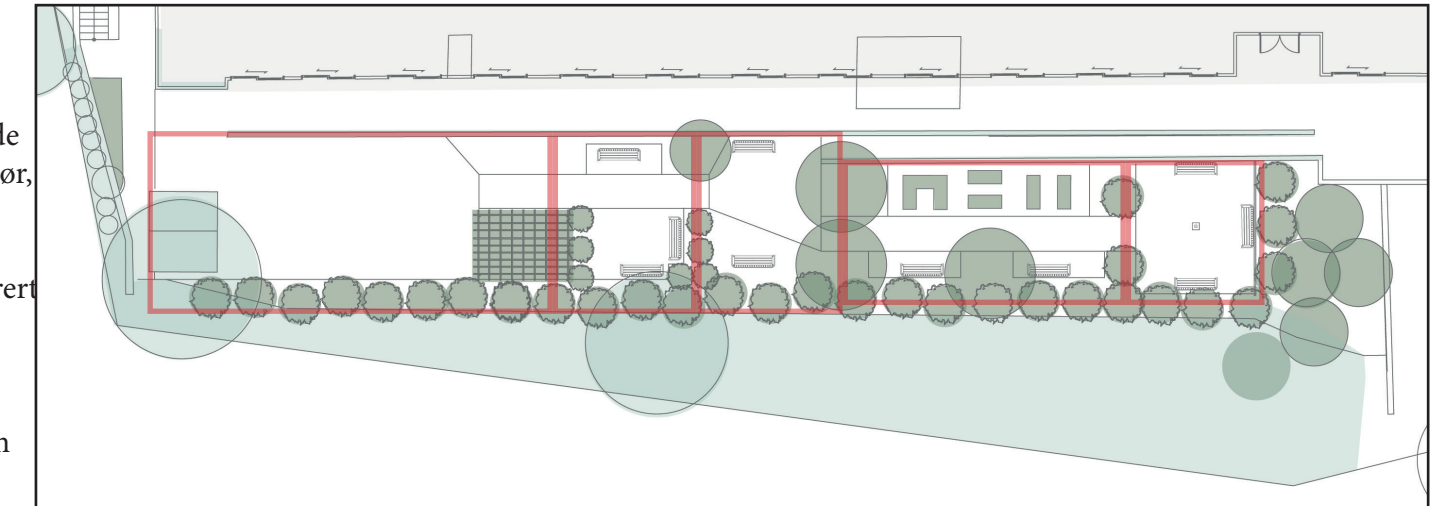
HOVEDGREP: ROMINNDELING

HAGEN - ROMDANNENDE ELEMENTER

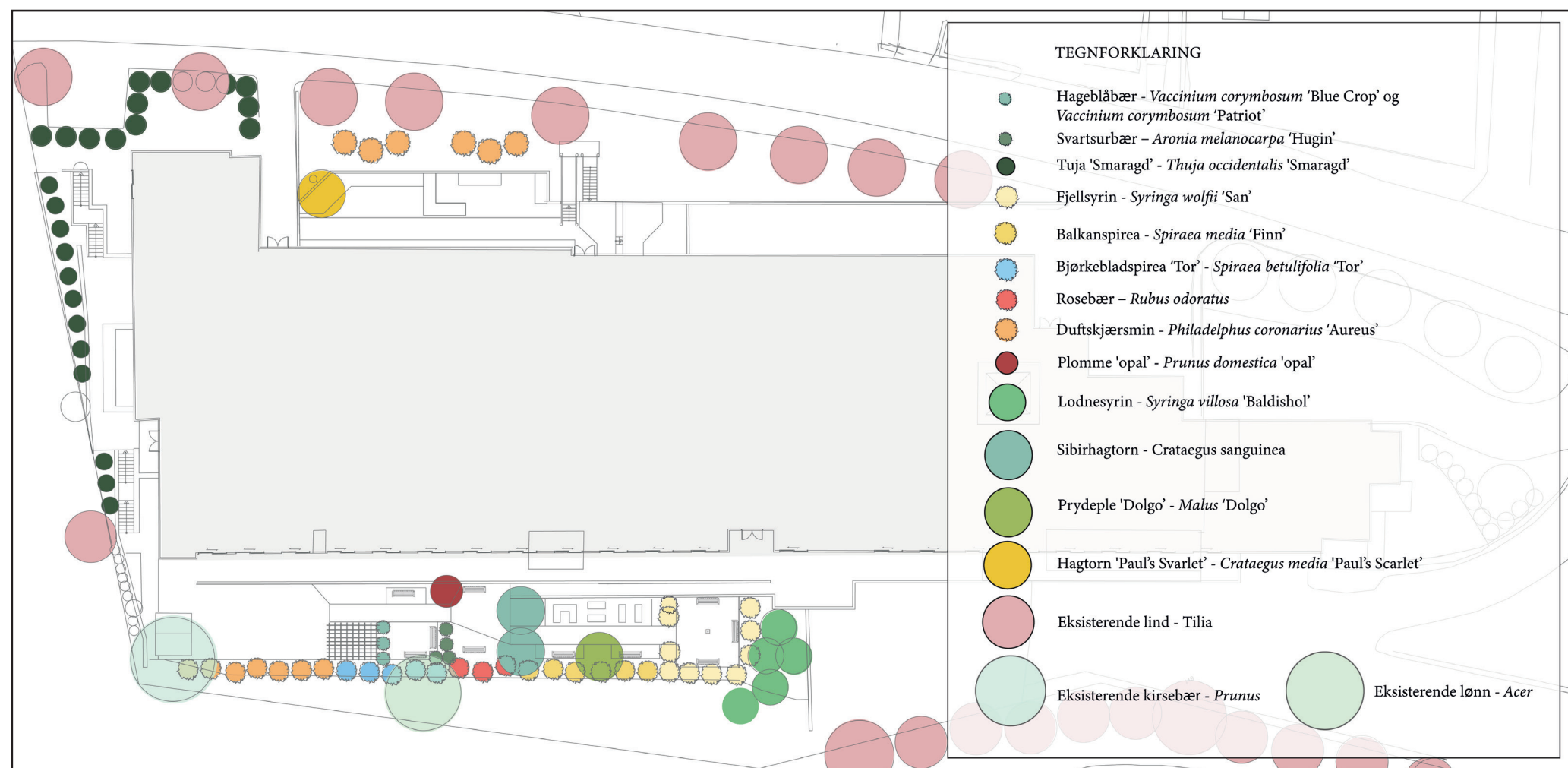
Eksisterende hage hadde en rominndeling bestående av to smale rektangler, med to bed i midten, og sirkulasjonen i anlegget foregikk i ytterkantene, inntil gjerde og mur. De eksisterende romdannende elementene er vegetasjonsbeltet i sør, det lille huset og murene.

I dette løsningsforslaget er vegetasjonen konsentrert i ytterkantene av hagen, og strekker seg delvis innover, for å skape hovedsirkulasjon i midten av hagen, istedenfor inntil avgrensningene. Det har vært et stort fokus på å danne mange rom med varierende opplevelser, utsikt og åpenhet. Vegetasjon og elementer oppleves som trygge rammer i de ulike rommene.

Selv om gulvet har forskjellige farger i hvert rom, er det vegetasjonen og murene som er de sterkeste faktorene i romdannelsen. På denne måten vil rom som er på hver sin side av stien, fortsatt oppleves som en del av et større rom.



PLANTEPLAN - TRÆR OG BUSKER



Av trær og busker er det valgt ut arter som får flott blomsterprakt, bærer frukter, tiltrekker insekter og fugler, eller som har iøynefallende årstidsvariasjoner i bladverket.

Av trær i hagen er det plantet små trær som passer til størrelsen på hagen, fungerer som naturlige ledelinjer langs stien og som skaper mulighet for å sitte i skygge. Sibirhagtorn er plassert på hver sin side av stien for å skape en portal mellom vest- og østsiden av hagen. Treet blir opp til syv meter høyt, og får rødoransje høstfarger. Prydeple 'Dolgo' har bladverk med frisk grønn farge. På høsten blir bladene gule, og treet får små røde epler som står i fin kontrast til bladverket. Lodnesyrinene i skråningen i øst, blomstrer tidlig i juni, og får store, opprette blomstertopper i lys fiolett farge. Det lille plommetreet i stauvedet blir to til fem meter høyt. Det får hvite blomster i mai, og fruktene er modne i august. I stauvedet på terrassen er det plantet en hagtorn 'Paul's Scarlet'. Dette treet

blir opp til seks meter høyt, og får rosenrøde fylte blomster i juni.

I uteområdene er det valgt busker som egner seg som fritt voksende, da det gir et mykt preg til de ellers stramme linjene, og blir mindre vedlikeholdskrevende. Ved at de ikke utsettes for regelmessig klipping, vil også fremvise blomster.

Alle buskene som er valgt ut blomstrer til forskjellige tider på året. Rosebær får rosa blomster i juli-august, og er godt likt av humler. Duftskjærsmine 'Aureus' er vanlig i eldre hager. Sorten har gulgrønt bladverk gjennom hele vekstsesongen og blomstrer på sensommeren. Duftskjærsmine har en god duft og tiltrekker seg humler. Hageblåbær får hvite blomster på forsommeren, og får flotte farger. Det er valgt ut to arter 'Blue Crop' og 'Patriot' grunnet krysspollinering. Svartsurbær 'Hugin' får hvite blomster i juni og rødt bladverk om høsten.

Den bærer sorte bær som kan kokes og brukes til å lage saft og syltetøy. Svartsurbær tiltrekker fugler. Fjellsyrinen blomstrer i juni med lyse rosa blomstertopper. Balkanspirea får hvite blomsterskjermer i juni og får en fin sterk høstfarge. Bjørkebladspirea får hvite halvskjermer i juni-juli, og en rød gul høstfarge i bladverket.

Langs tomtegrensen i vest og den lille uteplassen utenfor fjerde etasje i nord, er det plantet Thuja 'Smaragd'. Den får en tett form som passer til en lun skjerming. Denne kultivaren vokser langsommere enn Thuja 'Bramant', og passer derfor til sjeldnere beskjæring.

PLANTEPLAN - BEDBEPLANTNING

AKTUELLE ARTER I DE OPPHØYDE BEDENE (HAGEN OG TERRASSEN)

Til de opphøyde bedene foreslås det å dyrke smaksfulle, fargerike grønnsaker og urter med mye duft og smak, med blomster som tiltrekker bier og humler.

Kirsebærtomater - Pick-a-Tom 'Cherry tomato'
Mangold - *Beta vulgaris* var. *cicla*
Grønnkål - *Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *sabellica*
Rabarbara - *Rheum rhabarbarum*
Sukkererter - *Pisum sativum* var. *saccharatum*
Nypotet - Ostara

Persille - *Petroselinum crispum*
Gressløk - *Allium Schoenparsum*
Mynte - *Mentha*
Koriander - *Coriandrum sativum*
Estragon - *Artemisia dracuncululus*
Bergmynte - *Oregano vulgare* 'Aureum'
Sitronmelisse - *Melissa officinalis*
Sitrontimian - *Thymus citriodorus*
Kryptimian - *Thymus serpyllum*
Salvie - *Salvia officinalis*
Karve - *Carum carvi*
Ringblomst - *Calendula officinalis*
Dill - *Anethum graveolens*
Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*

AKTUELLE ARTER I STAUEBED (HAGEN)

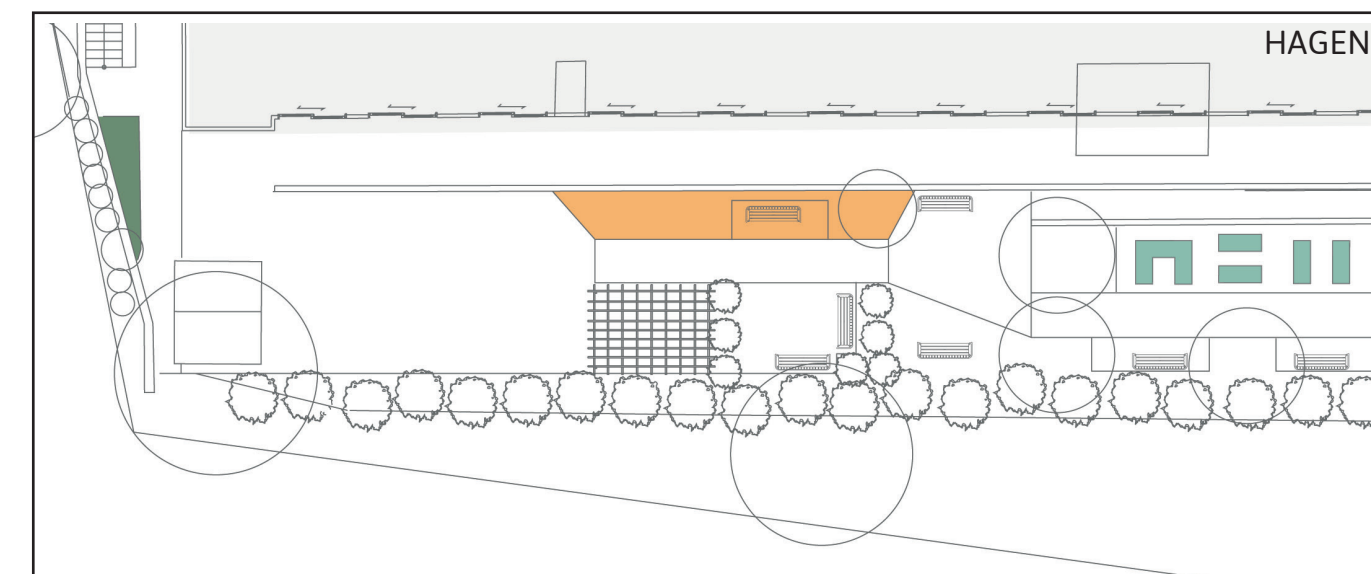
Til hagen er det valgt ut gamle, tradisjonelle stauder som kan vekke minner. Artene har variert blomstringstid og fargepaletten er i lys-rosa, lilla, blått og noe gult, og noen har spesielt bladverk. Utvalget er plukket fra Oldemors hage i Botanisk hage.

Kransøye - *Coreopsis verticillata*
Soløye - *Coreopsis grandiflora*
Julistorkenebb - *Geranium x magnificum*
Rosestorkenebb - *Geranium macrorrhizum*
Hvitmure - *Drymocallis rupestris*

AKTUELLE ARTER I STAUEBED (TERRASSEN)

Til stauvedene på terrassen er det valgt planter som trives i skyggen, i lys-rosa, lys lilla og blå fargepalett.

Filtsymre - *Anemone tomentosa*
Alpesymre *Anemone narcissiflora*
Fjellmarikåpe - *Alchemilla alpina*
Legestokkrose - *Althaea officinalis*
Krypjonsokkoll - *Ajuga reptans*
Vinterglans - *Pachysandra terminalis*
Julistorkenebb - *Geranium macrorrhizum*
Værkjærminne - *Omphalodes verna*
Makinospir - *Astilbe simplicifolia*
Stor stjerneskjerm - *Astrania major*
Spadebergblomst - *Bergenia crassifolia*



AKTUELLE ARTER I BUNNDEKKER-BED (HAGEN)

Det lille bedet i vest foran buskbeplantningen er sammen med den gule teglen ment for å markere at hagen slutter. Dette for å mest mulig forhindre beboere i å gå til porten og bli fristet til å klatre over den.

Vinterglans - *Pachysandra terminalis*

Arendspir - *Astilbe chinensis* var. *davidii*
Arendspir 'Deutschland' - *Astilbe Arendsii* 'Deutschland'
Busknelik - *Dianthus barbatus*
Fjærnellik - *Dianthus plumarius*
Høstflok - *Phlox paniculata* 'Bright eyes'
Såpeurt - *Saponaria officinalis*
Storveronika - *Veronica longifolia*
Skogfiol - *Viola riviana*
Brokete lungeurt - *Pulmonaria saccharata*

HAGEN OG TERRASSEN

I denne delen går oppgaven mer i detalj på utformingsforslaget som er laget for hagen i sør og terrassen i nord. Til slutt i kapittelet beskrives belegning og møblement i detalj.

NOEN OVERORDNEDE MOMENTER

Elementer

Alle elementer er utformet etter formkonseptet ”lineært og rytmisk”. Opphøyde bed, vannpost og fontene er i betong, som passer til eksisterende mur.

Marktegl

I både hage og terrasse er det lagt marktegl i oppholdsrom. Ideen om tegl er inspirert av arkitektene bak Lillohjemmets opprinnelige utforming: Eliassen og Lambertz-Nilssen. De var kjente for å bruke tegl i sine bygg. Marktegl skal som tidligere beskrevet, skape tydelige skiller mellom rom og sti. Fargene skal også gi varme til områdene.

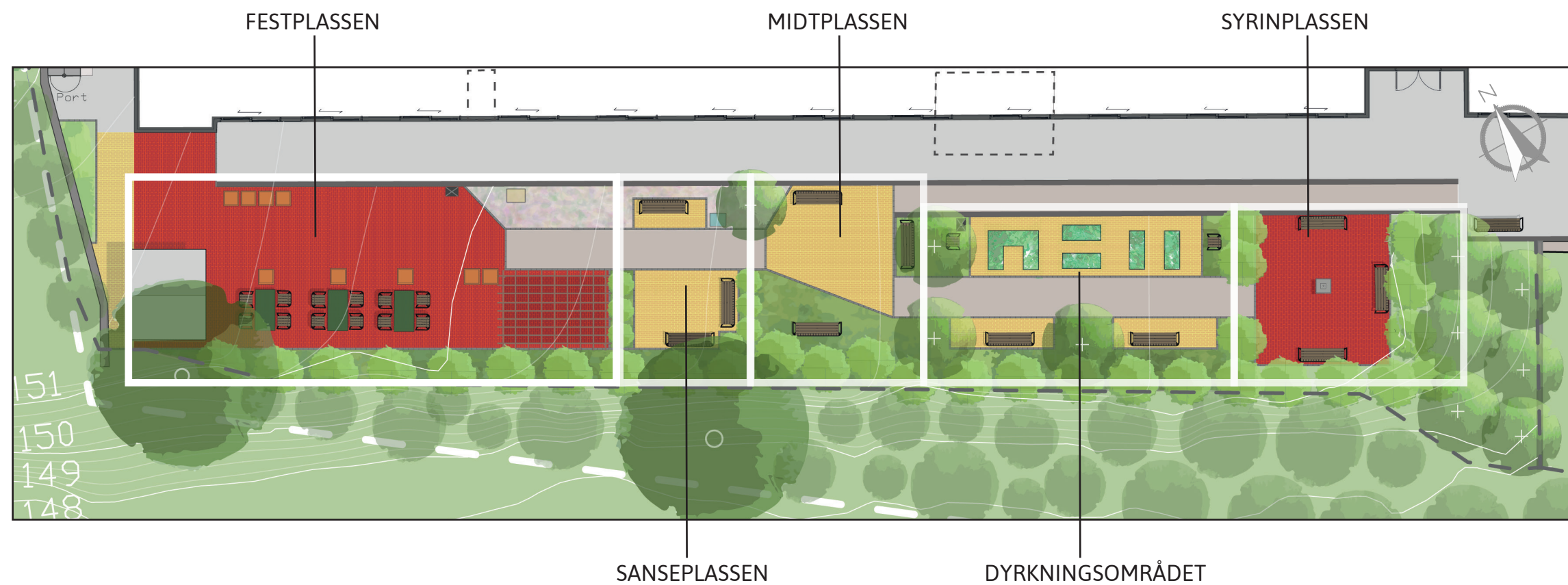
Stien

Stien skal føre beboeren gjennom anleggene, og det skal være enkelt å finne veien tilbake. I hagen er stien lagt i ytterkantene av der eksisterende bed lå.

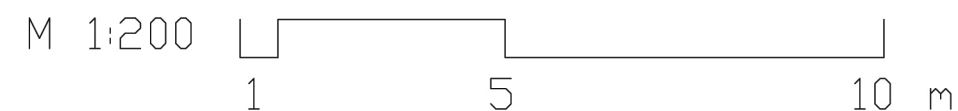
Tilgjengelige sitteplasser

Alle sitteplassene er plassert inntil stien. De fleste har fast dekke under, slik at det skal være enkelt å komme seg dit uavhengig av ganghjelpemidler eller svekket motorikk. Sitteplassene er vendt inn mot hagen, med god le av vegetasjon i ryggen.

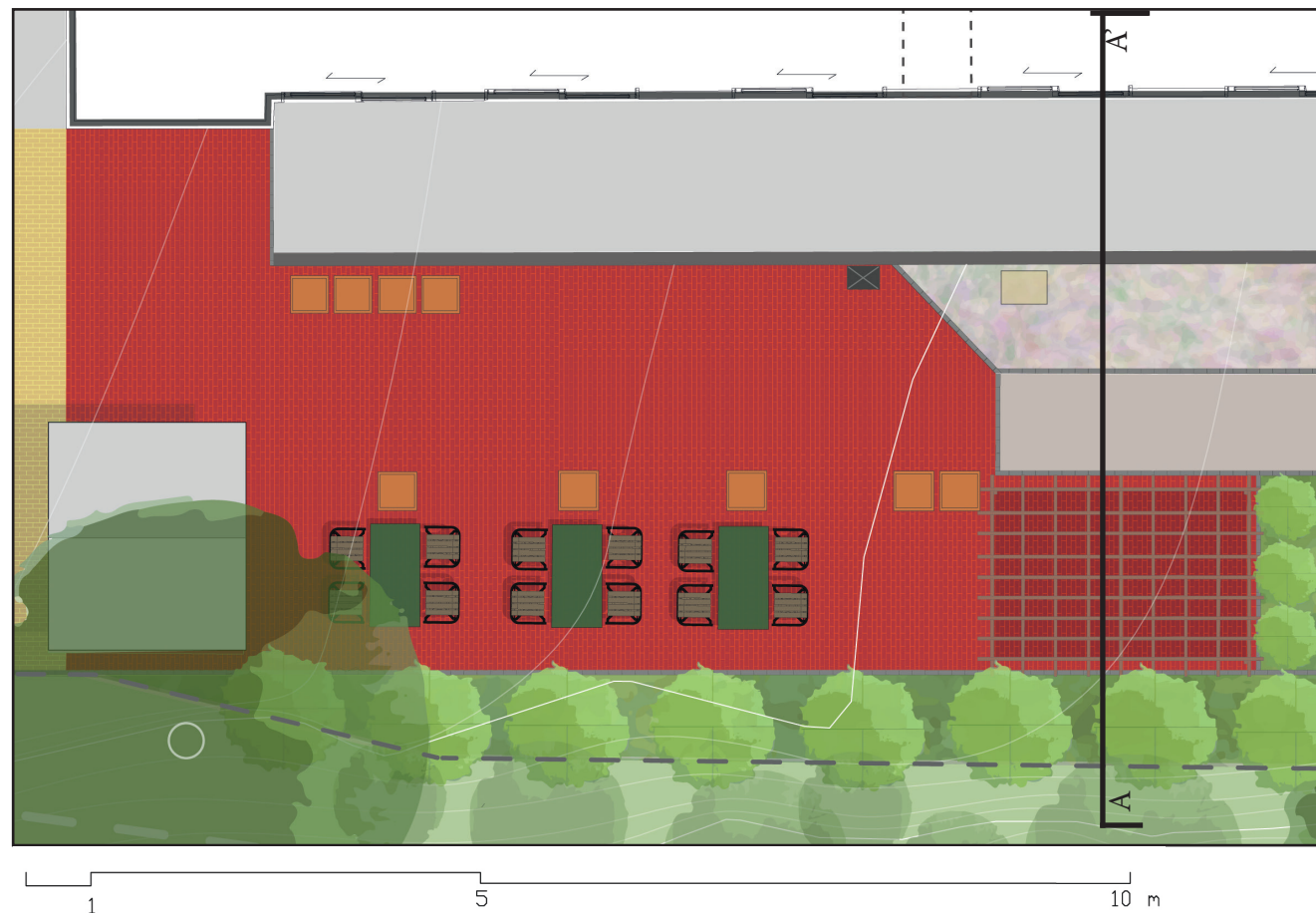
HAGEN



På de neste sidene presenteres de ulike rommene i hagen.



HAGEN: FESTPLASSEN



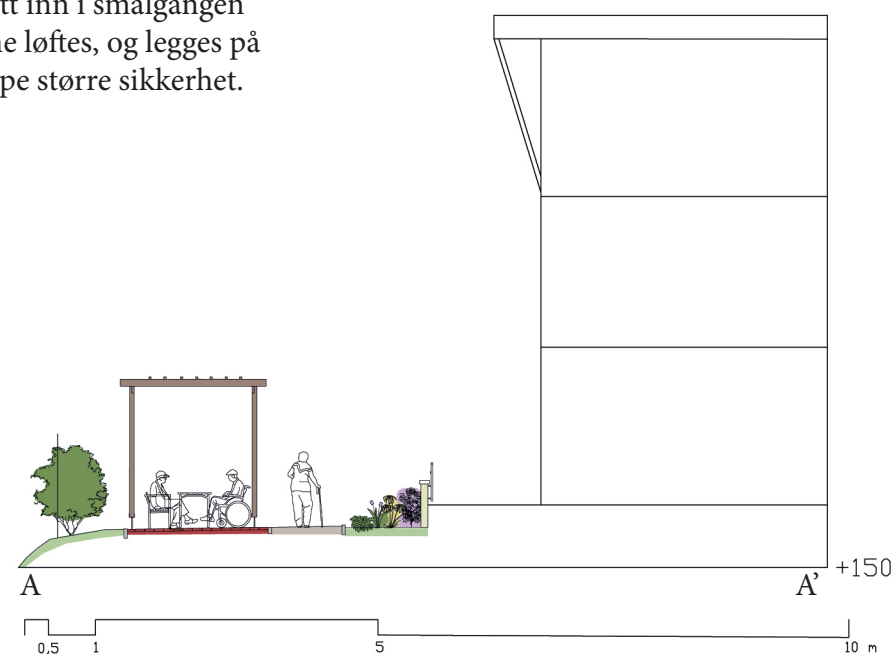
Festplassen er det største rommet i hagen, og er dimensjonert for store grupper med beboere. Den nye plassen er plassert på samme område som Lillohjemmet alltid arrangerer grillfest, sommerfest og frokost.

Pergolaen i øst blir en forlengelse av festplassen, hvor man kan sitte i skygge. Materialet til denne er linoljeimpregnert furu. Den har feste til seilduk, for ly mot regn, og for å kunne skape enda bedre beskyttelse mot solen. Rommet under pergolaen gir også mulighet for mer intime samlinger.

Stauvedet strekker seg delvis inn på plassen for å gi rommet mer vegetasjon. Her står det også et fuglebrett, som man kan se fra soveromsvinduene. Ved siden av bedet står en vannpost koblet til sommervannsledning fra eksisterende kran. Denne stenges om vinteren.

Siden rommet er stort og åpent, plasseres det mobile krukker på hjul her. Disse kan enkelt flyttes rundt, og bryte opp den store flaten når det ikke er fellesarrangementer.

Fra festplassen kan man gå rett inn i smalgangen i nord. Her skal de løse hellene løftes, og legges på nytt med betonglim, for å skape større sikkerhet.



HAGEN: FESTPLASSEN

Bildet viser festplassen mot øst. I horisonten ser man midtplassen og rampe opp til smalgangen.



Bildet viser festplassen mot vest.

HAGEN: SANSEPLASSEN



Sanseplassen er delt inn i to rom på hver sin side av stien. I sør er plassen omkranset av bærbusker. I nord er den lille sitteplassen omkranset av stauder med et lite fuglebad. Fra sitteplassene i sør får man utsikt mot stauveddet, og fra nord får man utsikt mot vegetasjonsbeltet med det store lønnetreet. Den sørlige og nordlige delen vil oppfattes som ett rom, da vegetasjonen skaper en sterk ramme.

0,5 1 5 m

Bildet viser sanseplassen mot vest, med festplassen i bakgrunnen.



HAGEN: MIDTPLASSEN



På midtplassen er det plantet store rosebærbusker som tiltrekker seg humler. Her er det også små trær man kan sette seg under.

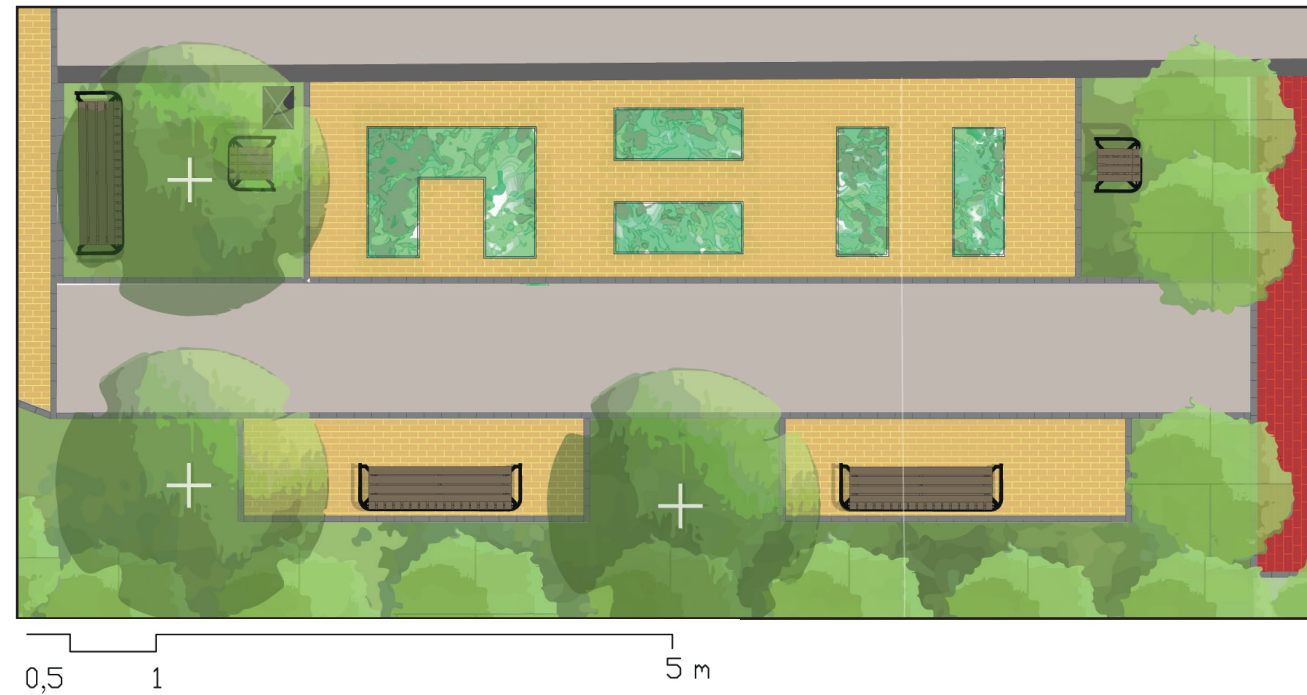
På denne plassen skrår det gule teglsteinsbelegget som en forlengelse av den asfalterte stien. På denne måten skapes et eget uavbrutt rom, som følger beboeren videre i hagen. I utformingen har det vært viktig å ikke skape strikryss, for å tilrettelegge for de som synes det er vanskelig å ta valg. Stien ligger derfor adskilt fra rampe opp til smalgangen.

0,5 1 5 m

Bildet viser midtplassen. Hagtorn skaper portal mellom vest og øst.



HAGEN: DYRKINGSOMRÅDET

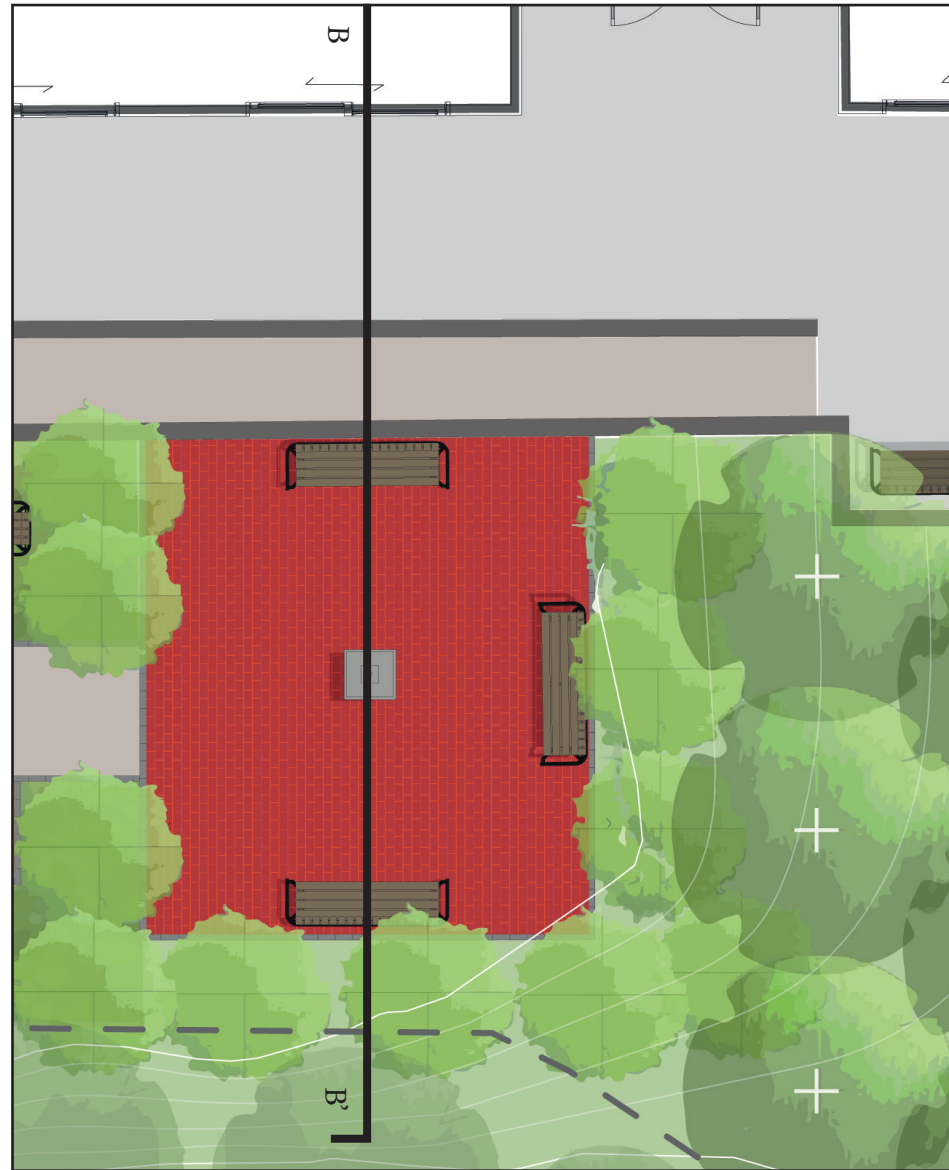


Dyrkningsområdet har fått samme plassering som eksisterende dyrkningsområde har i dag. I det nordlige rommet står det opphøyde bed i plasstøpt betong. Det store bedet i vest er tilpasset rullestolbrukere. De andre bedene har en høyde på 85 cm slik at beboere skal slippe å bøye seg for mye. En vannpost er plassert under hagtornen i vest, og kobles til sommervannsledning. Sitteplassene i sør får ryggdekning av spirea, skygge fra hagtorn, og utsikt mot aktiviteter på dyrkningsområdet.

Bildet viser dyrkningsområdet med syrinplassen i horisonten. Eksisterende rampe opp til smalgangen sees til venstre i bildet.



HAGEN: SYRINPLASSEN

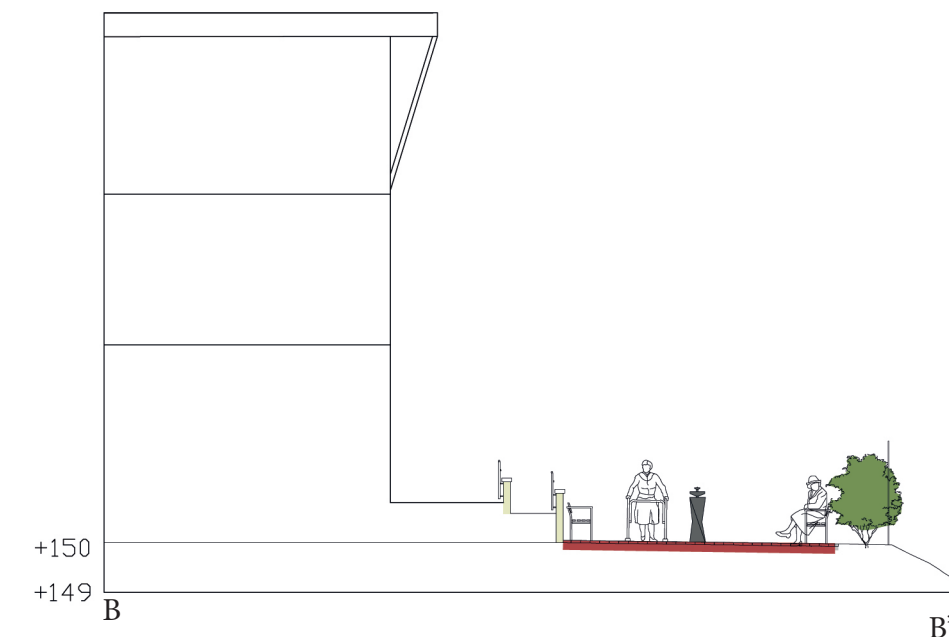


Syrinplassen blir snuplassen i enden av stien, for de som vil gå tilbake til utgangspunktet.

Fontenen fungerer som et orienteringspunkt, og som et naturlig element å runde hvis man skal tilbake på stien. Vannet som risler nedover de to skålene skaper en beroligende lyd, og fontenen er lav nok til at man kan kjenne på vannet med hendene.

Rommet er innrammet av syrinbusker, og i øst står det en vegg av syrintrær som vokser oppover kanten til smalgangen. Det er tenkt at beboere kan plukke blomster her slik de har gjort fra eksisterende syriner i hagen.

0,5 1 5 m



0,5 1 5 10 m

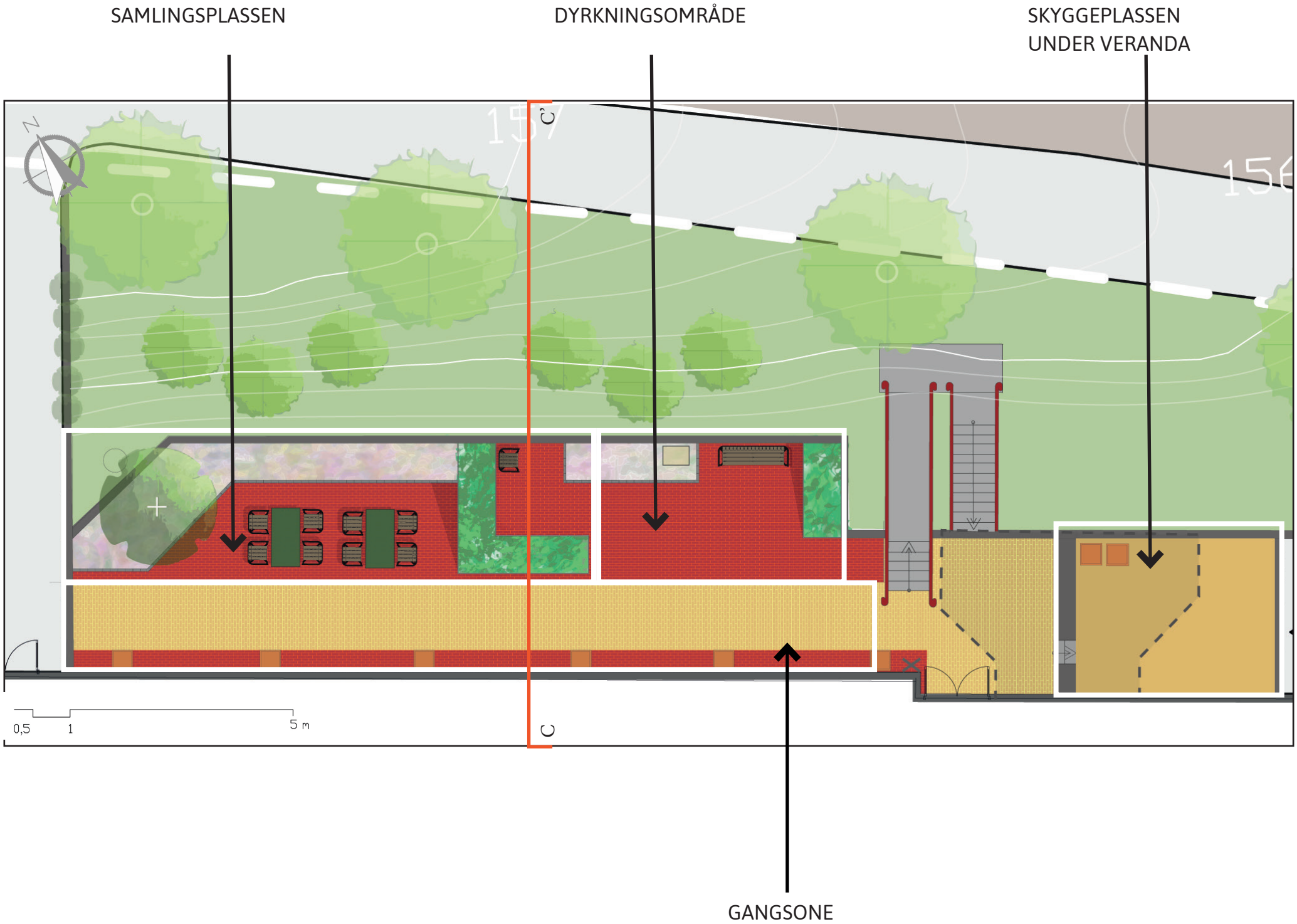
HAGEN: SYRINPLASSEN

Bildet viser syrinplassen på vei mot sti i vest.

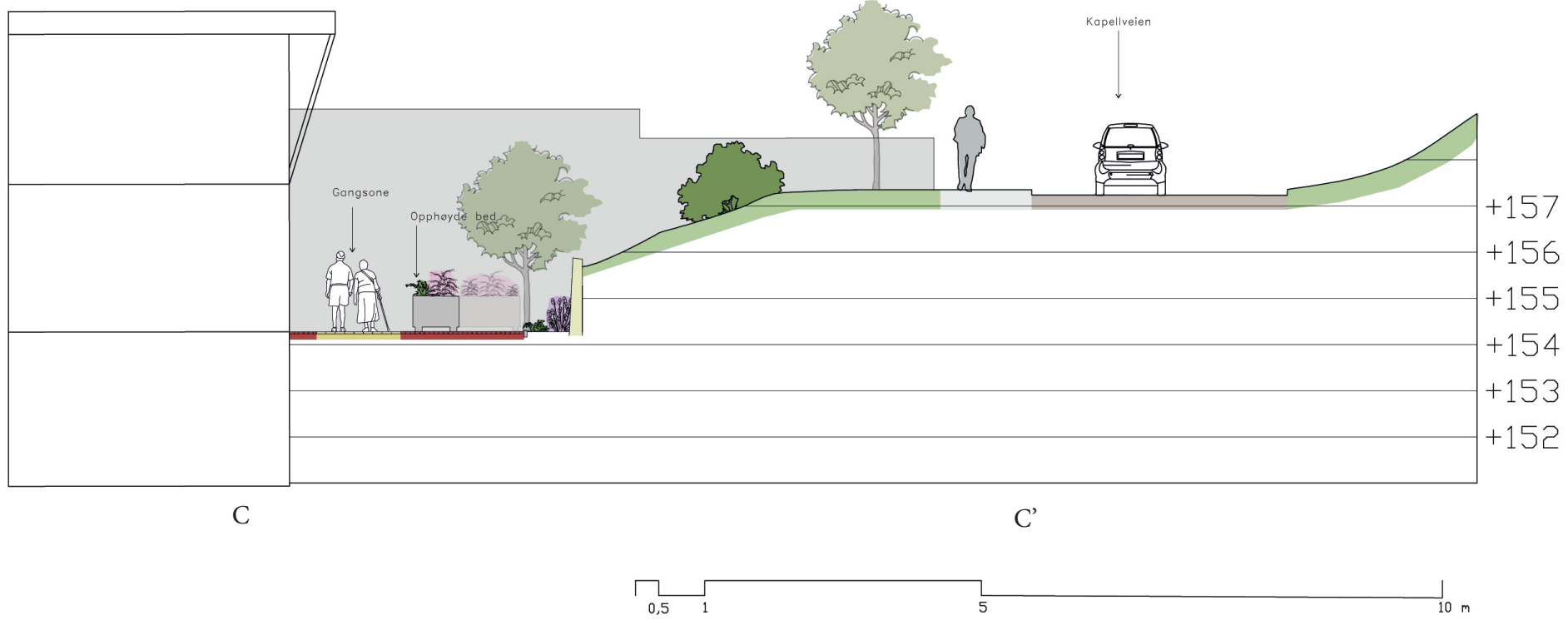


Bildet viser syrinplassen sett mot øst.

TERRASSEN



SNITTOPPRISS



TERRASSEN: SAMLINGSPLASSEN



Samlingsplassen er det største rommet på terrassen. Her kan beboerne eksempelvis spise lunsj, eller bare sitte og nyte sola. Som tidligere nevnt i dette kapitlet, skaper ligger den røde teglen i motsatt retning av gangsonen, for å skape et enda tydeligere skille.

Stauvedet gir mye farge til rommet mot den lyse muren. I utvidelsen av terrassen er det utformet stauvedet, mens over eksisterende del (som har garasje under), er det plassert opphøyde bed.

Den nye muren er av plasstøpt betong, og har lik farge som eksisterende mur ved Kapellveien og i hagen. Muren har samme høyde som den høyeste delen av den eksisterende muren er i dag (1.6 meter).

TERRASSEN: DYRKNINGSOMRÅDET



Dyrkningsområdet er et mer intimt rom enn samlingsplassen, og her er det tilrettelagt for opphold alene eller i mindre grupper. I stauvedet her står det et fuglebrett som kan sees fra soveromsvinduene til høyre i bildet.

De opphøyde bedene forsterker romfølelsen, og skiller gangsonen fra møbleringssone. I bedene er det plantet urter og grønnsaker med mye smak og duft. Flere av artene tiltrekker seg bier og humler.

Til høyre i bildet, ytterst på veggen ved inngangen, er det satt opp en vannkran som kan kobles til eksisterende rør fra vaskerom.

I bakgrunnen av bildet ovenfor kan man se skyggeplassen som har fått en revitalisering i form av røde vegger på innside mur og oransje farge på eksisterende betongheller.

TERRASSEN: GANGSONE



Gangsonen på terrassen ble utformet da det i intervjuresultatene viste seg at flere beboere var glad i å gå turer, men at det kunne føles utrygt langs veien. Dette er en tydelig sone uten forstyrrende elementer, og med trygge rammer.

Gangsonen har som tidligere nevnt i oppgaven naturlige ledelinjer i belegget i form av farge og retning. Utenfor soveromsvinduene er det en egen sone, slik at man unngår at folk går for nære. Denne sonen har også mobile krukker for å forsterke de naturlige ledelinjene.

BELEGG

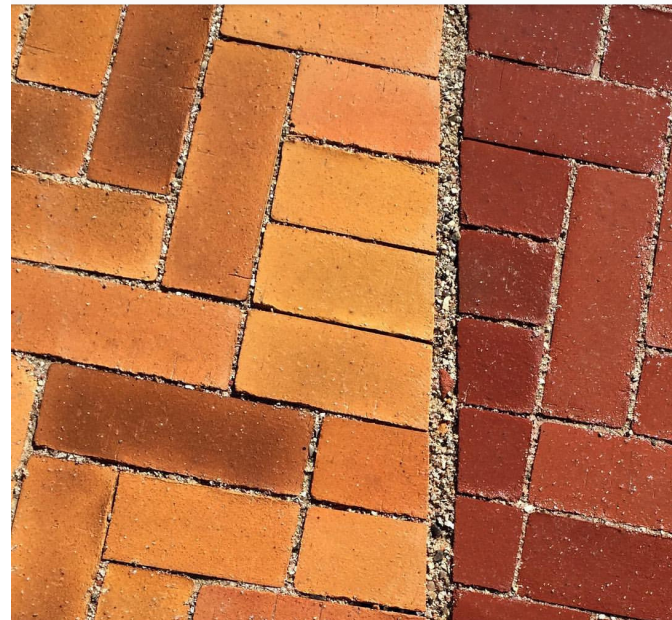


Fig. 4.1

MARKTEGL

Dimensjoner: 10/20/5,2 cm.

Type: Gul tegl PK08 og PK vinrød - special, fra Klinker Outdoor, eller tilsvarende.

Behandling: høy brenningsgrad slik at de ikke absorberer for mye vann og blir utsatt for frost.

Teglen skal skape en varm farge i uteområdene.

Plassering: de større rommene er i rød tegl, mens de små er i gul tegl. På terrassen brukes gul tegl for å markere gangsoner. Steinene legges på tvers av rommene, for å skape bredde, og i forbandt for å gjøre de sterkere enn ved gjennomgående fuger.

MOBILE BLOMSTERKRUKKER

Materiale: Råjern (rustfarge)

Leverandør: Landhage

Blomsterkrukkene bryter opp større rommet når ikke hele plassen brukes. Det skal være enkelt å flytte rundt på de på plassene, og når de skal inn for vinteren.

Plassering: krukkene med hjul plasseres på festplassen i hagen for å bryte opp det store rommet, og i smalgangen for å gi farge og vegetasjon til de grå flatene. De plasseres også på uteplassen til fjerde etasje, og under soveromsvindu på terrasse, som forsterket ledelinje i tillegg til belegget.



Fig. 4.2

KANTSTEIN I GRANITT

Dimensjoner: 14/20/7 cm.

Overflatebehandling: Råhugget.

Dette formatet, kalt strålestein eller halv storgatestein, blir ofte anvendt i hager.

Dimensjonene passer godt til teglen, som har samme lengde.

Plassering: kantsteinene legges i alle overganger for å holde belegningsstein på plass, og for å markere kantene. De legges i flukt i overganger mellom sti, plen og tegl, slik at man unngår snublekanter, og kan la gressklipper kjøre inntil. Kantstein legges 5 cm høyere ved staudebed. Settes i jordfuktig betong.

Ved hovedinngangen plasseres samme type krukker, men uten hjul, slik at de ikke lett kan flyttes på av andre utenfor sykehjemmet.



Fig. 4.3

ASFALT

Plassering: stiene i hagen legges i asfalt. Dette er et materiale som ofte brukes til stier i sykehjemshager. Asfalt er jevnt, lett å trille og gå på, blir ikke glatt og krever lite vedlikehold.



Fig. 4.4
Fra landhage.no

MØBLEMENT

Møbler som er valgt til sykehjemmet har både et klassisk og moderne stiluttrykk. De passer til formkonseptet og arkitekturen, med sine rette, rene linjer. Formen og fargene på møblene har også et lekent uttrykk, for å gi liv og varme til uteområdene.

Møblene er fra det norske firmaet Vestre, og er godt egnet for vårt klima. Med perforering og mellomrom mellom plater, renner vann fort av. Møblene er ment å kunne plasseres på offentlige steder, og er derfor robuste med ståldetaljer dimensjonert for varig bruk.

Med tanke på beboerne, er det valgt stødige benker og stoler med behagelige armlener, og god sittekomfort. Siden det aldrende øyet er sensitivt for gjenskin, er det valgt relativt mørke farger på møblementet.

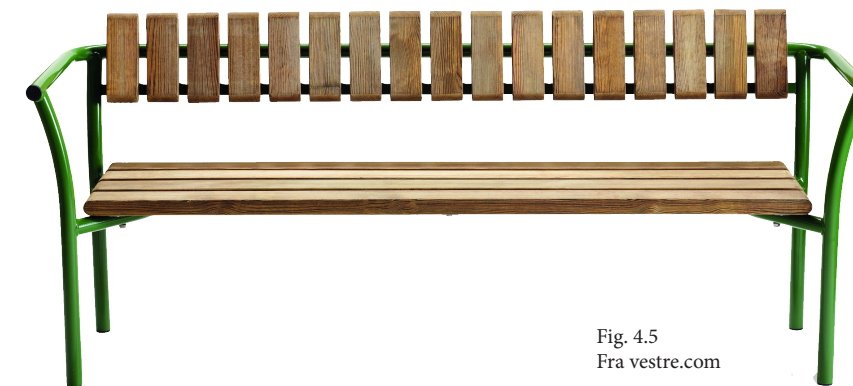


Fig. 4.5
Fra vestre.com

VESTRE PARC BENK

Benken er frittstående, og kan enkelt stables vekk ved behov.

Plassering: vises i plan.

Materialer: linoljeimpregnert furu og varmforzinket stål, pulverlakkert i fargen RAL6001.



Fig. 4.6
Fra vestre.com

VESTRE PARC STOL

Stolen er frittstående, og kan stables.

Plassering: stolene skal kunne flyttes fritt rundt.

Materialer: linoljeimpregnert furu og varmforzinket stål, pulverlakkert i fargen RAL6001.



Fig. 4.7
Fra vestre.com

VESTRE PARC BORD

Bordet er frittstående.

Plassering: disse skal brukes for mindre sittegrupper.

Materialer: linoljeimpregnert furu og varmforzinket stål, pulverlakkert i fargen RAL6001.

Vekt: 44 kg



Fig. 4.8
Fra vestre.com

VESTRE POP BORD

Bordet er frittstående.

Plassering: på festplassen og terrassen for større sittegrupper ved matserving.

Materialer: varmforzinket stål, pulverlakkert i fargen RAL6001. Bordplaten er perforert.

Vekt: 23,5 kg

DEL 6
AVSLUTNING

OPPSUMMERING

PROBLEMSTILLING

Problemstillingen i denne oppgaven har vært: «Hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?»

I følgene redegjøres det for hvordan problemstillingen har blitt besvart i oppgaven.

Bakgrunnen for utformingen kommer fra en samling av teori, registreringer, analyser og intervjuer. Oppbyggingen av oppgaven har gått fra det grunnleggende med teorier om menneskers behov for kontakt med naturen, til det mer konkrete om sykehjemsbeboeres behov i omgivelsene, til kvaliteter og utfordringer på det spesifikke case-området.

Teoriene om naturens påvirkning på mennesket dannet et overordnet rammeverk for prosjekteringsforslaget. Med bakgrunn i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, ble det viktig å skape uteområder som støtter personers intuitive handlingsmønstre, samt inneha naturlige elementer som skaper facinasjon.

Videre i teorien ble uteområder for beboere på sykehjem presentert. Informasjonen fra dette dannet en dypere forståelse for hva brukergruppen har behov for. Ved planlegging av støttende hager på helse- og omsorgsinstitusjoner ble det viktig å ivareta pasienters følelse av kontroll og privatliv, fremme sosial støtte, oppmuntre til fysisk aktivitet og gi tilgang til natur som positiv distraksjon. For å finne enda mer konkrete behov for sykehjemsbeboere, ble det redegjort for tilretteleggelse av omgivelser for mennesker med demens, somatiske sykdommer og av høy alderdom.

Til slutt i det teoretiske rammeverket ble de to referanseprosjektene Sagenehjemmet og Manglerudhjemmet presentert. Her fikk jeg innblikk i hvordan uteområder på sykehjem kan fornyes. Med inspirasjon fra disse prosjektene ble det planlagt en sti som gir gode muligheter for fysisk aktivitet og som fører beboerne innom de ulike oppholdsplassene, tilgjengelige sitteplasser langs stien, sitteplasser i skygge, tydelige rom, opphøyde bed, fargebruk og variert vegetasjon med

OPPLØSNING

PROBLEMSTILLING

Problemstillingen i denne oppgaven har vært: «Hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?»

I følgene redegjøres det for hvordan problemstillingen har blitt besvart i oppgaven.

Bakgrunnen for utformingen kommer fra en samling av teori, registreringer, analyser og intervjuer. Oppbyggingen av oppgaven har gått fra det grunnleggende med teorier om menneskers behov for kontakt med naturen, til det mer konkrete om sykehjemsbeboeres behov i omgivelsene, til kvaliteter og utfordringer på det spesifikke case-området.

Teoriene om naturens påvirkning på mennesket dannet et overordnet rammeverk for prosjekteringsforslaget. Med bakgrunn i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, ble det viktig å skape uteområder som støtter personers intuitive handlingsmønstre, samt inneha naturlige elementer som skaper facinasjon.

Videre i teorien ble uteområder for beboere på sykehjem presentert. Informasjonen fra dette dannet en dypere forståelse for hva brukergruppen har behov for. Ved planlegging av støttende hager på helse- og omsorgsinstitusjoner ble det viktig å ivareta pasienters følelse av kontroll og privatliv, fremme sosial støtte, oppmuntre til fysisk aktivitet og gi tilgang til natur som positiv distraksjon. For å finne enda mer konkrete behov for sykehjemsbeboere, ble det redegjort for tilretteleggelse av omgivelser for mennesker med demens, somatiske sykdommer og av høy alderdom.

Teoriene om naturens påvirkning på mennesket dannet et overordnet rammeverk for prosjekteringsforslaget. Med bakgrunn i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, ble det viktig å skape uteområder som støtter personers intuitive handlingsmønstre, samt inneha naturlige elementer som skaper facinasjon.

Videre i teorien ble uteområder for beboere på sykehjem presentert. Informasjonen fra dette dannet en dypere forståelse for hva brukergruppen har behov for. Ved planlegging av støttende hager på helse- og omsorgsinstitusjoner ble det viktig å ivareta pasienters følelse av kontroll og privatliv, fremme sosial støtte, oppmuntre til fysisk aktivitet og gi tilgang til natur som positiv distraksjon. For å finne enda mer konkrete behov for sykehjemsbeboere, ble det redegjort for tilretteleggelse av omgivelser for mennesker med demens, somatiske sykdommer og av høy alderdom.

OPPLØSNING

PROBLEMSTILLING

Problemstillingen i denne oppgaven har vært: «Hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?»

I følgene redegjøres det for hvordan problemstillingen har blitt besvart i oppgaven.

Bakgrunnen for utformingen kommer fra en samling av teori, registreringer, analyser og intervjuer. Oppbyggingen av oppgaven har gått fra det grunnleggende med teorier om menneskers behov for kontakt med naturen, til det mer konkrete om sykehjemsbeboeres behov i omgivelsene, til kvaliteter og utfordringer på det spesifikke case-området.

Teoriene om naturens påvirkning på mennesket dannet et overordnet rammeverk for prosjekteringsforslaget. Med bakgrunn i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, ble det viktig å skape uteområder som støtter personers intuitive handlingsmønstre, samt inneha naturlige elementer som skaper facinasjon.

Videre i teorien ble uteområder for beboere på sykehjem presentert. Informasjonen fra dette dannet en dypere forståelse for hva brukergruppen har behov for. Ved planlegging av støttende hager på helse- og omsorgsinstitusjoner ble det viktig å ivareta pasienters følelse av kontroll og privatliv, fremme sosial støtte, oppmuntre til fysisk aktivitet og gi tilgang til natur som positiv distraksjon. For å finne enda mer konkrete behov for sykehjemsbeboere, ble det redegjort for tilretteleggelse av omgivelser for mennesker med demens, somatiske sykdommer og av høy alderdom.

OPPSUMMERING

PROBLEMSTILLING

Problemstillingen i denne oppgaven har vært: «Hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?»

I følgene redegjøres det for hvordan problemstillingen har blitt besvart i oppgaven.

Bakgrunnen for utformingen kommer fra en samling av teori, registreringer, analyser og intervjuer. Oppbyggingen av oppgaven har gått fra det grunnleggende med teorier om menneskers behov for kontakt med naturen, til det mer konkrete om sykehjemsbeboeres behov i omgivelsene, til kvaliteter og utfordringer på det spesifikke case-området.

Teoriene om naturens påvirkning på mennesket dannet et overordnet rammeverk for prosjekteringsforslaget. Med bakgrunn i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, ble det viktig å skape uteområder som støtter personers intuitive handlingsmønstre, samt inneha naturlige elementer som skaper facinasjon.

OPPLØSNING

PROBLEMSTILLING

Problemstillingen i denne oppgaven har vært: «Hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?»

I følgene redegjøres det for hvordan problemstillingen har blitt besvart i oppgaven.

Bakgrunnen for utformingen kommer fra en samling av teori, registreringer, analyser og intervjuer. Oppbyggingen av oppgaven har gått fra det grunnleggende med teorier om menneskers behov for kontakt med naturen, til det mer konkrete om sykehjemsbeboeres behov i omgivelsene, til kvaliteter og utfordringer på det spesifikke case-området.

Teoriene om naturens påvirkning på mennesket dannet et overordnet rammeverk for prosjekteringsforslaget. Med bakgrunn i teorien om restitusjon av den mentale kapasiteten, ble det viktig å skape uteområder som støtter personers intuitive handlingsmønstre, samt inneha naturlige elementer som skaper facinasjon.

Videre i teorien ble uteområder for beboere på sykehjem presentert. Informasjonen fra dette dannet en dypere forståelse for hva brukergruppen har behov for. Ved planlegging av støttende hager på helse- og omsorgsinstitusjoner ble det viktig å ivareta pasienters følelse av kontroll og privatliv, fremme sosial støtte, oppmuntre til fysisk aktivitet og gi tilgang til natur som positiv distraksjon. For å finne enda mer konkrete behov for sykehjemsbeboere, ble det redegjort for tilretteleggelse av omgivelser for mennesker med demens, somatiske sykdommer og av høy alderdom.

REFLEKSJON

Problemstillingen

Sykehjemsbeboernes behov har vært min innfallsvinkel i besvarelsen av oppgaven. Problemstillingen i denne oppgaven har vært «Hvordan skape trygge og stimulerende uteområder for sykehjemsbeboere?». Trygghet og stimuli fungerer godt som overordnede faktorer, men i arbeidet med oppgaven har det vist seg at disse to faktorene kan jobbe mot hverandre. Her er balansen viktig. For mye stimuli kan virke utrygt, og veldig oversiktlige, trygge omgivelser kan virke lite stimulerende. Det har vært en lang tankeprosess gjennom hele arbeidet med prosjekteringen for å finne denne balansen.

Begrensede arealer

Da jeg fikk foreslått Lillohjemmet som case-område fra Sykehjemssetaten, viste det seg at utearealet var svært begrenset. Jeg diskuterte med andre og var i tvil om det var realistisk å skape gode nok områder på så lite plass. Jeg kom imidlertid frem til at dette er realiteten, og selv om det ville by på utfordringer synes jeg det var desto viktigere at de knappe arealene ble utformet så godt som mulig.

Formkonsept

Etter arbeidet med teoretisk rammeverk, registreringer, analyser og intervjuer satt jeg igjen med konklusjoner om innhold, funksjon og bruk. Dette skulle nå overføres til utformingen av hagen og terrassen. I starten følte jeg meg litt låst av den smale formen på uteområdene. Da jeg begynte å skissere utformingen, startet jeg med en slyngende sti, som man ofte ser i andre sykehjemshager. Denne stiformen brukes ofte for at beboerne skal få lengst mulig vandrerute. Formen på stien førte til et organisk uttrykk, men jeg så at disse formene ga lite plass til tydelige oppholdsrom. Jeg måtte tilbake og studere arkitekturen og uteområdenes formspråk, og fant etter mange utprøvinger ut at det linære og rytmiske uttrykket ville passe bedre her.

Begrepet sansehage

Før jeg begynte å skrive oppgaven, hadde jeg hørt mye om sansehager. Det kan virke som at «sansehage» for mange er synonymt med uteområder på sykehjem. Jeg har fra dag en i arbeidet med oppgaven, bevisst unngått å bruke dette begrepet, da jeg ikke ville bli låst til bestemte rammer for hvordan områdene skulle utformes og hva de skulle inneholde av ulike elementer. Jeg ønsket å undersøke selv hva som er viktig for brukergruppen. Det er mange gode tanker bak sansehager, men jeg ønsket å stå friere i utformingen av prosjektet uten å bli for påvirket.

Til slutt vil jeg nevnte at jeg har lært veldig mye i arbeidet med oppgaven. Det har vært interessant å jobbe med en utforming som baserer seg på miljøpsykologi og brukergruppens perspektiv. Landskapsarkitekter former omgivelsene våre, og i dette arbeidet er det brukergruppens opplevelse av disse omgivelsene som har motivert meg.

LITTERATURLISTE

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11: 11-18. doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade – Kunskapssammanställning*. Rapport 2003:60. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. Tilgjengelig fra: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

Berentsen, V. D., Eek, A. & Grefsrød E-E. (2007) *Sansehager for personer med demens. Utforming og bruk*. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse. Berman M, G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*, 19(12): 1207-1212. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Braut, G. S. (2009). *Sykehjem*. Store medisinske leksikon. Tilgjengelig fra: <https://sml.snl.no/sykehjem> (lest 15.01.2018)

Grefsrød, E-E. (2002). *Eldres liv og hagens visdom. Formgivning av terapeutiske hager for personer med demens*. Tønsberg: Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens.

Husbanken. (2009). *Rom for trygghet og omsorg – veileder for utforming av omsorgsboliger og sykehjem*. Husbanken.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998). *With people in mind- design and management of everyday nature*. Washington D.C: Island Press.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) Det kvalitative forskningsintervju. Oslo: Gyldendals Akademisk.

Kåss, E. (2018). *Somatisk*. Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <https://sml.snl.no/somatisk>. (Lest: 01.04.2018)

Lorentzen, R. B. (1982). *Eliassen og Lambertz-Nilssen*. Byggekunst, b. 64(1982),3. Oslo: Norske Arkitekters Landsforbund.

Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Publication (Joint Center for Urban Studies). Cambridge, Mass: M.I.T. Press.

Norges Blindeforbund, N. (2009). *Eстетisk, trygt og tilgjengelig : en veileder for universelt utformede boliger*. Oslo: Norges blindeforbund.

Norsk legemiddelhåndbok. (2017). T5.7 *Demens*. Tilgjengelig fra: <http://legemiddelhandboka.no/Terapi/8851> (lest 14.04.18)

Oslo kommune, Plan- og bygningsetaten. (1998). Byggesaksdokument. *Kapellveien 68, Lillo sykehjem. Reguleringsforslag til bystyre*.

Oslo kommune. (u. å.). *Sykehjemsetaten*. Tilgjengelig fra: <https://www.oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/etater-og-foretak/sykehjemsetaten/> (lest 15.01.2018)

Oslo kommune. (u. å). *Manglerudhjemmet*. Lest 2.6.18. Tilgjengelig fra: <https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/sykehjem-og-dagsenter/alle-sykehjem/manglerudhjemmet/#gref>

Diakonhjemmet. (u.å). *Om Sagenehjemmet*. Lest 7.6.18. Tilgjengelig fra: <https://www.diaconhjemmet.no/sagenehjemmet/om-sagenehjemmet/>

Rappe, E. (2005). *The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care*. University of helsinki department of applied biology, 24: 1-51.

Rogers, K. (2010). *Biophilia Hypothesis*. I Encyclopædia Britannica. Tilgjengelig fra: <https://www.britannica.com/science/biophilia-hypothesis> (lest 18.01.2018)

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tvedt, K. A. & Reiseegg, Ø. (2000). *Oslo byleksikon*. Oslo: Kunnskapsforl.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 6: 85-125. doi: 10.1007/978-1-4613-3539-9_4

Ulrich, R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of health care interior design : proceedings from the ... Symposium on Health Care Interior Design. Symposium on Health Care Interior Design*, 3: 97-109.

Ulrich, R. S. (1993). *Biophilia, biophobia, and natural landscapes*. I: Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (eds.) *The Biophilia Hypothesis*, s. Washington D.C.: Island Press.

Ulrich, R. S. (1999). *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*. I: Cooper Marcus, C. and Barnes, M. (eds). *Healing Gardens: therapeutic benefits and design recommendations*, s. 27-86. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Ulrich, R. S. (2001). *Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes*. I: A. Dilani (Ed.), *Design and health: Proceedings of the Second International Conference on Health and Design* (pp. 49–59). Stockholm, Sweden: Svensk Byggtjänst.

FIGURLISTE

Alle plantegninger av case-området er basert på kartdata tilgjengeliggjort av Gunnar Tenge ved NMBU. Kartdatene er FKB-data og Matrikkeldata i UTM32 Euref89, lastet ned fra Norgedigitalt september 2017. Ortofoto fra 6.5.17 er lastet ned fra Norgebilder, oktober 2017.

Fig. 2.1 Flyfoto Manglerudhjemmet. Tilgjengelig fra: www.finn.no

Fig. 2.2 Flyfoto Sagenehjemmet. Tilgjengelig fra: www.finn.no

Fig. 3.1 Grefsen. Egenprodusert med utgangspunkt i flyfoto fra: <https://kart.gulesider>.

Fig. 3.2 Flyfoto fra 1964 av Kapellveien. Oslo byarkiv (1964). [digitalisert fotografi]. Tilgjengelig fra: <http://oslobilder.no/BAR/A-20027/Uc/0001/1288>

Fig. 3.3 3D visualisering Google – Lillohjemmet nå: Tilgjengelig fra: <https://www.google.com/>

Fig. 3.4 og 3.5 Snitt fra Lillohjemmet før og etter ombygging. Egenprodusert, basert på tegninger fra Arkadia arkitekter. Tilgjengelig fra: Oslo kommune, Plan- og bygningsetaten (1998). Byggesaksdokument. Kapellveien 68, Lillo sykehjem. Reguleringsforslag til bystyre.

Fig. 3.6 Snitt av eksisterende situasjon i hagen. Egenprodusert. Mur og terreng er basert på egne oppmålinger med utgangspunkt i koter fra kartgrunnlag. Bygget i snittet er basert på tegninger fra Arkadia arkitekter. Tilgjengelig fra: Oslo kommune, Plan- og bygningsetaten (1998). Byggesaksdokument. Kapellveien 68, Lillo sykehjem.

Fig. 4.1 Marktegl. Fra Klinker Outdoor. Tilgjengelig fra: https://www.instagram.com/klinker_outdoor/

Fig. 4.2 Kantstein. Foto av Harald Hatlan. Tilgjengelig fra: <https://no.wikipedia.org/wiki/Granitt#/media/File:Diorite-light-granite.jpg>

Fig. 4.3 Asfalt. <https://jooinn.com/pavement-2.html>

Fig. 4.4 Mobile krukker. Tilgjengelig fra: www.landhage.no

Fig. 4.5-4.8 Møblement fra Vestre. Fig. 4.8 har jeg redigert i fargen. Tilgjengelig fra: www.vestre.com

VEDLEGG 1 - INFORMASJONSKRIV

Intervju med beboere og ansatte på sykehjemmet – bruk og opplevelse av uteområdet ved Lillohjemmet

Forespørsel om å delta

Jeg vil med dette spørre deg om å delta i en intervju-undersøkelse som et ledd i min masteroppgave i landskapsarkitektur ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Målet med undersøkelsen er å få en bedre forståelse av beboerne og de ansattes forhold til og opplevelse av sykehjemmets uteområder. Intervjuene vil finne sted i januar/februar 2018.

Jeg ønsker å intervju to beboere og to ansatte.

Bakgrunn og formål Tema for oppgaven er «uteområde for sykehjem». I oppgaven skal jeg tegne et forslag til et nytt uteområde for Lillohjemmet. Jeg ønsker å finne ut av hva slags forhold beboerne har til natur, hvordan uteområdet på sykehjemmet brukes i dag, hva beboere og ansatte synes om dagens uteområde, og hva de har av eventuelle ønsker for et nytt uteområde.

Hvordan blir intervjuet gjennomført? Samtalen vil vare i ca. 15-30 minutter, og vil bli tatt opp med båndopptaker og noteres ned med stikkord. Jeg skal ikke spørre om personlige opplysninger. Intervjuet kan gjennomføres på et sted som passer deg. Materialet analyseres, og enkelte sitater kan bli fremhevet i oppgaven.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Jeg har taushetsplikt og dine svar vil bli behandlet konfidensielt og forsvarlig sikret. Lydopptak og notater vil bli oppbevart i et låsbart skap, og vil bli slettet etter at arbeidet med min masteroppgave er ferdig 31.07.17. Ingen opplysninger om deg vil være gjenkjennbare i oppgaven. Du vil få mulighet til å lese gjennom og godkjenne hva jeg har skrevet fra intervjuet i oppgaven før den publiseres.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Dersom du ikke vil delta i studien, enten før eller underveis, eller velger å trekke deg, vil ikke dette få innvirkning på deres forhold til behandlere eller andre.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Stine Backer-Owe på telefon: 97988517, eller på mail: stinebackerowe@yahoo.no. Ytterligere spørsmål kan eventuelt rettes til min veileder Karsten Jørgensen via telefon: 67231293 eller på mail: karsten.jorgensen@nmbu.no

VEDLEGG 2 - INTERVJUGUIDE TIL BEBOERE

INTERVJUGUIDE TIL BEBOERE VED LILLOHJEMMET

1. Hva er ditt forhold til naturen og det å gå tur?

2. Tar dere turer rundt i nabolaget? I så fall, hvor?

3. Hvordan bruker du uteområdet til sykehjemmet?

(F. eks: aktiviteter, gå tur, sette seg ute i sola, drive med planter. Hva liker du å gjøre når du er i hagen?)

4. Hvor ofte er du i hagen eller på terrassene på sykehjemmet?

5. Hva synes du om hagen/uteområdene?

6. Er det noe du liker spesielt godt i hagen/uteområdene?

7. Er det noe som oppleves utfordrende i hagen/uteområdene?

8. Er det noe du savner, eller kunne ønske deg i hagen/uteområdene?

VEDLEGG 3 - INTERVJUGUIDE TIL ANSATTE

INTERVJUGUIDE TIL ANSATTE VED LILLOHJEMMET

1. Tar dere turer rundt i nabolaget? I så fall, hvor?
2. Hvordan brukes uteområdet til sykehjemmet?
3. Hvor ofte er beboerne i hagen eller på terrassene på sykehjemmet?
4. Hva synes du om hagen/uteområdene?
5. Er det noe du liker spesielt godt i hagen/uteområdene?
6. Er det noe som oppleves utfordrende i hagen/uteområdene?
7. Er det noe du savner, eller kunne ønske deg i hagen/uteområdene?
8. Kan noen av beboerne gå ut alene?
9. Hvilke områder brukes?
10. Vet du eller noen andre om hagen ble endret under ombyggingen i 2000?
11. Hvor og hvor mange parkeringsplasser er det på sykehjemmet?



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway