



Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

**Masteroppgave 2021 30 stp**  
Fakultet for landskap og samfunn

# **Aldersvennlige omgivelser ved Gjestad bo- og aktivitetssenter i Jessheim**

## **- til glede for beboere, pårørende, ansatte og lokale**

Age-friendly environment at Gjestad living- and activity  
centre in Jessheim

- for the benefit of residents, staff, relatives and locals

**Julie Sand Haugerud**  
Landskapsarkitektur

# BIBLIOTEKSIDE

**Tittel:**

Aldersvennlig omgivelser ved Gjestad bo- og aktivitetssenter  
- til glede for beboere, pårørende, ansatte og lokale

**Title:**

Age-friendly environment at Gjestad living- and activity centre in Jessheim  
- for the benefit of residents, staff, relatives and locals.

**Forfatter:**

Julie Sand Haugerud

**Veileder:**

Katinka Horgen Evensen, førsteamanuensis ved fakultet for landskap og samfunn

**Biveileder:**

Ellen Merete Husaas, dosent ved fakultet for landskap og samfunn

**Sideantall:**

92

**Format:**

Stående A4

**Figurer og fotografier**

Alle figurer og fotografier er produsert av forfatter selv dersom ikke annet er oppgitt. Alle kart er basert på:

-Kartdatene er FKB-data og Matrikkeldata i UTM32 Euref89 og er lastet ned fra Geonorge, oktober 2019. Laget av Geovekst.

-Ortofoto fra 20.4.20 er lastet ned fra Norgebilder, januar 2021. Laget av Geovekst.

**Emneord:**

Helsefremmende omgivelser, universell utforming, sansehage, demens, sykehjem, nærtur

**Keywords:**

Healthpromoting environment, universal design, sensory garden, dementia, nursing home, walk in the local environment



## Forord

Selv merker jeg hvor mye omgivelsene har å si både fysisk og psykisk. Å kunne bruke landskapsarkitektur for å skape omgivelser vi mennesker ønsker å være i, er en stor motivasjon for faget generelt, men denne masteren spesielt. Tema helsefremmende omgivelser har derfor vært et spennende tema å jobbe med.

Da jeg skulle velge prosjektområde, hadde jeg lyst til jobbe med en bestemt brukergruppe. Etter arbeid på sykehjem, var det naturlig å velge et lignende område, med de eldre som brukergruppe. God tilgjengelighet og mulighet for nærtur har jeg lagt merke til er viktige faktorer for å lykkes med uteområder på et sykehjem. Gjennom besøk av mine egne besteforeldre har det også vært fint å ta turen ut. Problemstillingen om å skape gode omgivelser for en gruppe som er avhengig av å ha de så tett på som mulig, har derfor vært interessant å jobbe med.

Nå som masteren er ferdig er det flere som fortjener en stor takk. Spesielt veilederne mine Katinka Horgen Evensen og Ellen Husaas for helt fantastisk oppfølging og gode innspill, men også hjelp til å hold motivasjonen oppe.

Jeg vil også takke ansatte i Ullensaker kommune som tok seg tid til å introdusere meg og flere masterstudenter for Jessheim og takk til ansatte ved Gjestad bo- og aktivitetssenter som tok seg tid til å svare på spørsmål jeg hadde.

Ikke minst familie, venner og samboer for god støtte underveis og oppvarming i stressende perioder.

Til slutt, tusen takk til medstudenter og NMBU for 5 flotte år!

Ås, mai 2020

Julie Sand Haugerud

## Sammendrag

Forskning har vist at grønne omgivelser kan ha en positiv effekt på vår fysiske og psykiske helse. Depresjon, aggresjon og mangel på kontroll har vist forbedring ved eksponering til grønne omgivelser. For beboere på sykehjem er de nevnte psykiske følelsene ofte en realitet (Marcus og Sachs, 2013). Personer med slike plager lever ofte med lite kontroll over sin egen hverdag. For noen resulterer dette i å bli sittende dag etter dag inne foran TVen. Denne gruppen er ofte avhengig av andre for å komme seg ut, men hva om det ikke trengte å være slik? Hva om det fantes en mulighet som å økte sjansene for å komme seg ut?

I denne oppgaven blir det sett på hvordan den eksisterende sansehagen ved Gjestad bo- og aktivitetssenter kan utformes for å dekke behovet til personer med demens, slik at de kan ferdes ut på egenhånd. Teorier og utformingsprinsipper fra veiledere har lagt grunnlaget for utformingen. Hagen skal dekke behov som skjerming og universell utforming. I tillegg har hagen soner som gir rom for ulike aktiviteter, gjenkjennelse, sanseopplevelser og oppholdsplasser. Det er i disse områdene hvor man kan tilbringe tid en-til-en med en ansatt, eller ved besøk av pårørende/større grupper.

Det er også lagt inn et supplerende bidrag i oppgaven, hvor en overordnet løsning for Gjestad blir presentert. Her blir det sett på løsninger for å skape mulighet for nærturer og opphold i grønne omgivelser. Dette gjøres ved å ta i bruk grønne områder som ikke er utnyttet, og transformering av dagens uteområde. For den overordnede løsningen begrenser oppgaven seg til et enkelt løsningsforslag, med mulige ruter for nye stier, og ny bruk av arealer.

Ved å skape mer attraktive omgivelser til å ferdes og oppholde seg i, kan ønske om å gå ut øke for både ansatte, pårørende og beboere på bo- og aktivitetssenteret. Til gjengjeld kan man nyte helseeffektene en tur ut i frisk luft og grønne omgivelser gir. En annen positiv bieffekt av et slikt uteområdet er at også lokalbefolkningen kan ta i bruk Gjestad som turområdet. Dette som en naturlig forbindelse mellom eksisterende turveier og sentrum.

## Abstract

According to science, green environments have proven to give a positive impact on our physical and psychological health. Depression, aggression and lack of control are a couple of psychological behaviours that have seen improvement in conduct by green environments. For residents in nursing homes, these behaviours and states of mind are quite common (Marcus and Sachs, 2013). People and residences in these situations often lack the sense of control in their everyday life. For some, it results in sitting in front of the TV and not moving around day after day. This group of people is often dependent on others for moving around and getting outdoors, but does it have to be like that? What if there was something that would increase the possibility for a walk out in the fresh air?

In this project, a potential remodeling proposal of the existing sensory-garden at Gjestad living- and activity centre will be presented. The proposal is scoped to cover the needs for people with dementia, so they can go outdoors on their own. The theories and design guidelines for the proposal have been shaped with the help from a selection of supervisors, and are the foundation for the design of this garden. The garden shall provide the need for shielding and universal design. The garden is divided into different areas, which gives space for different activities, recognition, sensory experiences and shared spaces which can be used for one-on-one time with staff, or with visitors of relatives/bigger groups.

A supplementary overall solution for Gjestad has also been added. By using green areas which is not utilized, and transforming these will also create opportunities for longer nearby walks and social meeting places in green environments. For the overall solution, the proposal is capped to a simple plan-proposal for the new pathways, and the reuse of space.

By creating a more attractive environment for walks and shared spaces, the likelihood for utilisation by staff, relatives, and residents increases. Motivating people to get out, will give positive health effects, as a trip outside in fresh air, with green surroundings creates positive side effects. Another beneficial side effect of green spaces close to the living-and activity center, may be that the locals will also use Gjestad as a hiking area, as it's a natural connection between existing hiking trails and the city centre.

- 3 Forord
- 4 Sammendrag
- 5 Abstract

## 01 | INTRODUKSJON

- 10 Tema og formål
- 11 Avgrensning og konkretisering
- 12 Metode

## 02 | BAKGRUNN

- 16 Brukergruppe
- 18 Lovverk og føringer

## 03 | TEORI

- 22 Omgivelsenes betydning for helse
- 24 Referanseprosjekter
- 28 Utformingsprinsipper

## 04 | PROSJEKT

- 36 Registreringer og analyser
- 50 Prosjekt: Overordnet for Gjestad
- 54 Prosjekt: Fornyet hage for demensavdelingen

## 05 | AVSLUTNING

- 80 Refleksjon og konklusjon

- 82 Litteraturliste
- 84 Figurliste
- 86 Vedlegg







# INTRODUKSJON

---

Tema og formål

Avgrensning av oppgaven

Metode

# TEMA OG FORMÅL

Fysiske omgivelser påvirker vår fysiske og psykiske helse enten positivt eller negativt. I dag lever halvparten av befolkningen siste del av livet sitt på et sykehjem, og denne trenden er økende. Befolkningen blir stadig eldre, med flere leveår med kroniske sykdommer enn før (Førland, 2020). Å bo på en institusjon innebærer for mange en frihetsberøvelse, hvor de ikke er i stand til å ta vare på seg selv og bestemme over sitt eget liv. Depresjon er et svært vanlig problem i den eldre befolkningen. På sykehjem anslås det å være en betraktelig andel som er deprimert. Så mange som 40% beregnes til å ha symptomer på psykiske lidelser (Regjeringen, u.å.). Flere blir sittende store deler av dagen inne på samme sted, dag etter dag.

I 2018 la regjeringen frem stortingsmeldingen «Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre». I grove trekk tar denne for seg temaene mat, helsehjelp, aktivitet, fellesskap, sammenheng i tjenestene og et aldersvennlig samfunn (Førland, 2020). For landskapsarkitekturfaget og denne masteroppgaven er mulighetene for aktivitet, fellesskap og et aldersvennlig samfunn, aspekter vi kan ta tak i, ved å utforme omgivelser tilrettelagt for denne brukergruppen. Hva som befinner seg i umiddelbar nærhet, altså utenfor vinduene og institusjonens vegger er av større betydning for denne gruppen i samfunnet enn mange andre. De er ofte avhengig av ansatte og

pårørende for å komme seg ut. Dørstokkmila blir mest sannsynlig kortere dersom det er turvennlig omgivelser rett utenfor døra med mulighet for opphold. Dette kan øke gleden for pårørende å komme på besøk. Besøk av sine nærmeste er igjen en stor glede for mange beboere.

I denne oppgaven blir det sett på løsninger for uteområdet ved Gjestad bo- og aktivitetssenter. På et overordnet nivå blir det sett på hvordan det kan skapes innbydende uterom med gode forbindelser på hele Gjestadområdet. Både internt på Gjestad, men også forbindelser til Jessheim sentrum og turområder i umiddelbar nærhet. For som vi ser er det mange flere enn bare beboere som har en tilknytning til sykehjemmet. Det er ansatte som skal på jobb og pårørende som skal på besøk. God tilknytning til resten av Jessheim er derfor viktig. Målet er at omgivelsene skal være brukervennlige og tilgjengelige for beboere, brukere, ansatte og pårørende ved sykehjemmet. En bieffekt er forhåpentligvis at lokale vil ta i bruk turveiene som går forbi sykehjemmet. Uteområde for beboerne med demens blir utformet mer i detalj med forslag til planteplaner. Målet her er at det skal være opplevelseskvaliteter som bidrar til gjenkjenning, opplevelser, aktivitet og mestring. Med utgangspunkt i disse kriteriene blir problemstillingen som følger:

*Hvordan kan man utforme helsefremmende omgivelser som samsvarer med behovet for brukere og beboere på Gjestad bo- og aktivitetssenter?*

MÅL:

1. Skape attraktive uterom og forbindelser på et overordnet nivå som innbyr til tur og rekreasjon for brukere, ansatte, pårørende og lokale.
2. Utforme dagens sansehage på en måte som dekker behovene for personer med demens.



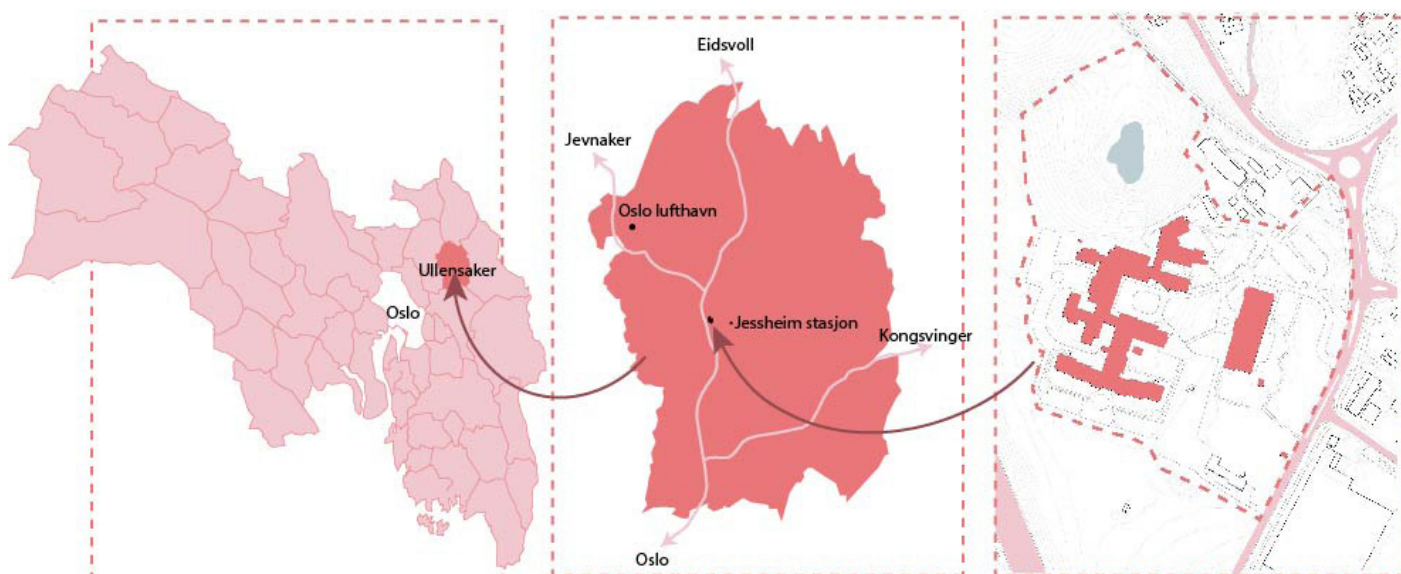
# AVGRENSNING AV OPPGAVEN

## Tematisk avgrensning

Hovedtema for oppgaven er helsefremmende omgivelser for eldre. De eldre er en stor ikke-homogen gruppe. Når jeg i denne oppgaven omtaler de eldre, sikter jeg til den gruppen eldre som merker aldringen på kroppen og er bruker eller beboer ved Gjestad bo- og aktivitetssenter. Dette kan være enten i form av kognitiv svikt eller fysiske utfordringer som stiller ekstra krav til omgivelsene. Universell utforming er et viktig stikkord i den overordnede planen for Gjestad. Selvom det her ikke utformes i detalj, er det likevel tatt hensyn til ved stiforslaget som legges frem. Gjestad består av flere brukergrupper med eldre, hvor flere av de er rammet av demens. Det blir derfor tilpasset et område spesielt for denne brukergruppen. For begge nivåene blir det derfor sett på hvordan fysisk planlegging og utforming kan være med å påvirke de eldre både fysisk og psykisk.

## Geografisk avgrensning

Hovedtyngden av oppgaven er lagt til sansehagen for personer med demens. I tillegg er det sett på hvordan området Gjestad kan bli et sted hvor det er hyggelig å ferdes og oppholde seg. Først og fremst for de med en tilknytning til Gjestad, men også for lokale. God forbindelse til sentrum og nærliggende turområder er en sentral del. Områdeplanen for Gjestad har jeg avgrenset oppgaven til å se på mulige forbindelser, arealbruksendringer og hva slags preg hvert landskapsrom skal ha. Jeg har derfor ikke utformet område på dette nivået. Utforming i detalj er begrenset til sansehagen for personer med demens.



# METODE

## Befaring

Jeg gjennomførte en befaring vinterstid og en om sent på våren. Det optimale ville vært omvisning for å få en bedre forståelse av programmeringen av bygget. På grunn av Covid-19 og ofte strenge restriksjoner, spesielt i Ullensaker, valgte jeg å ikke presse på for å få dette gjennomført. Da det ikke var avgjørende for å gjennomføre prosjektet.

## Innhenting av informasjon fra ansatte

Jeg valgte å ta kontakt med sykehjemmet på epost for en uformell prat angående hvordan sykehjemmet er bygd opp, hvordan uteområdet er brukt i dag og ønsker om forbedringer. For å besvare spørsmålene gav jeg de valgmuligheten til å besvare spørsmålene enten via videointervju, telefonsamtale eller ved å besvare spørsmålene skriftlig. Min kontaktperson fikk sine ansatte på diverse avdelinger tilknyttet demens til å besvare spørsmålene. Kontaktpersonen sendte meg så besvarelsen i retur.

Som en kombinasjon av COVID-19 og arbeid med en sårbar brukergruppe, la jeg ikke opp til at oppgaven baserte seg på medvirkning og intervju som metode, selv om det ville vært et naturlig valg når det utvikles et område for en bestemt brukergruppe og institusjon.

Siden jeg skulle innhente informasjon fra ansatte valgte jeg å få godkjenning av NSD for å gjennomføre prosjektet, siden det kunne medføre at jeg satt med personopplysninger i data-materialet.

## Forstå brukergruppen og deres behov

På bakgrunn av svarene fra spørreskjema fikk jeg et innblikk i brukergruppen. Forståelse av brukergruppen og deres behov ble undersøkt ved hjelp av litteratur. I den forbindelse benyttet jeg meg av evidensbasert litteratur med prinsipper som bør ligge til grunn for en velykket utforming.

## Analyser

Jeg gjorde analyser på makro nivå og meso nivå. På makro nivå gikk analysene ut på å se hvordan Gjestad ligger i forhold til Jessheim sentrum og nærliggende grøntområder. Analyser på meso nivå, tok for seg selve Gjestadområdet. På dette nivå var det faktorer som ville ha betydning for brukervennlighet og opplevelse som ble undersøkt. Dette var også en måte for å finne ut hvilke uterom på området det ville være mest aktuelt å jobbe videre med på detaljnivå, da dette ikke var bestemt i fra start.

## Utvikling av planforslag

Resultatet av oppgaven kommer frem etter en ideutvikling. Dette resulterte i detaljert utforming i sansehagen for personer med demens og et prinsippielt løsningsforslag på overordnet nivå for hele Gjestad området.







# BAKGRUNN

---

Brukergruppen  
Lowerk og føringer

# Brukergruppen

På et overordnet nivå er brukergruppen alle som har en tilknytning til Gjestad bo- og aktivitetssenter. Om det så er ansatte, pårørende eller brukere og beboere. Målet er at Gjestad skal bli et området tilgjengelig for alle. Derfor må det tilrettelegges for de som har behov for ekstra tilretteleggelse.

Kort oppsummert har vi med disse brukergruppene og i grove trekk disse behovene:

- o Den generelle befolkning (fysisk og kognitivt friske)
- o Fysisk svikt- Behov for universell utforming
- o Kognitiv svikt - Behov for trygghet, oversikt og begrenset mengde stimuli på en gang

Overordnet for hele Gjestad blir det størst fokus på universell utforming. Personer med demens vil få sin egen del, hvor de kan ferdes trygt på egenhånd. Jeg vil derfor gå dypere inn på denne brukergruppen, siden det legges mest vekt på deres uteområdet.

## Personer med demens som brukergruppe

Demens er en samlebetegnelse på kronisk sykdom i hjernen, som skyldes sykdom eller skader i hjernen som fører til kognitiv svikt. Demens rammer ofte eldre . Den mest vanlige formen for demens er sykdommen Alzheimer (Helsenorge, u.å.). Hos hver enkelt person vil symptomene ramme ulikt, avhengig av hvilken del av hjernen som er skadet (Berentsen et al, 2007). Symptomene på demens kan deles i tre hovedkategorier:

1. Kognitive
2. Psykologiske og adferdsmessige
3. Motoriske

Her vil jeg kun nevne kort de underkategoriene til de tre hovedkategoriene nevnt over som vil være av betydning for viktigheten og bruken av sansehagen.

1. Kognitive symptomer  
Innebærer svekket oppmerksomhet, hvor man har vanskeligheter med å konsentrere seg og

lettere lar seg forstyrre (Berentsen et al, 2007). Svekket hukommelse og språkproblemer, vansker med å orientere seg i tid og rom går også inn under denne kategorien for symptomer.

### *Redusert hukommelse og læringsevne*

Hukommelsen kan igjen deles inn i flere underkategorier ut i fra hva den bidrar med. Langtids-hukommelsen svekkes ofte tidlig. Likevel kan man her skille på gjenkalling og gjenkjenning. Gjenkalling er hukommelsen hvor man husker ting ved å komme på for eksempel et navn selv uten noen form for påminnelse. Denne "evnen" svekkes ofte tidlig. Å huske ved hjelp av gjenkjenning, at man blir påminnet, bevares ofte lengre (Berentsen et al, 2007). Det er i denne sammenhengen kjente elementer, som jeg vil beskrive senere, vil være viktig.

### *Planleggingshukommelsen*

Denne formen for hukommelse svekkes også ofte tidlig (Berentsen et al, 2007). En glemmer

hva en hadde planer om å gjøre. Dette gjør det viktig at hagen har direkte kobling fra fellesarealet, så man ikke glemmer hvor man er på vei etter å ha sett hagen utenfor vinduet.

#### *Orienterer seg i tid og rom*

Personer med demens får ofte problemer med å orientere seg i tid og rom. Å huske hvilken tid det er på døgnet og hvilken måned det er. Frisk luft hvor man kjenner på temperatur, dagslys og synet av naturens gang kan gjøre det lettere å orientere seg i forhold til døgn og årstid (Berentsen et al, 2007).

## 2. Psykologiske og adferdsmessige

Flere får psykiske utfordringer som blant annet depresjon, angst og illusjoner. Endret personlighet og irritabel og aggressiv adferd er heller ikke uvanlig (Berentsen et al, 2007). En undersøkelse fra fem forskjellige sykehjem med demens viste at aggressiv og voldelige hendelser økte blant beboerne med 681% over en femårs periode hos de som ikke hadde tilgang til en hage. Hos de som hadde tilgang til en hage, sank denne type adferd med reduserte voldelig hendelser med 19% (Mooney og Nicell 1992, referert i Marcus og Sachs, 2013).

#### *Aggresjon*

Ved aggressiv adferd, kan det være til hjelp å komme ut i nye omgivelser *før* aggresjons-utbruddet inntreffer (Berentsen et al, 2007). Hagen er et utmerket sted, hvor sanseintrykk fra naturomgivelser kan ha en beroligende effekt (Marcus og Sachs, 2013).

#### *Vandring og rastløshet*

Om dette skyldes mangel på annen aktivitet eller generell uro er diskutert (Berentsen et al,

2007). Uansett årsak kan en hage være en ypperlig måte å få utløp for rastløsheten.

#### *Vrangforestillinger og hallusinasjoner*

Kontakt med personale og pårørende, rolige omgivelser og dagslys kan være beroligende og gi en realitetsforståelse (Berentsen et al, 2007).

#### *Apati*

Noen kan virke som å ha mistet lysten til alt. Aktiviteter i hagen kan være enkelt å være med på, også for denne gruppen. De kan lyse opp og føle seg inkludert og kjenne på gleden av å være til nytte (Berentsen et al, 2007).

## 3. Motoriske symptomer

De med moderat til alvorlig grad av demens kan ha problemer med å koordinere (Berentsen et al, 2007). Balansen svekkes hos mange og øker faren for fall. Inne på et sykehjem er det ofte mye stillesitting. Ved å være i bevegelse eller bedrive diverse aktiviteter, kan muskelvevet og balansen opprettholdes og minske faren for fall (Berentsen et al, 2007).

# Lovverk og føringer

Det fins flere lover og føringer som støtter opp om folkehelsen blant de eldre. Disse finner vi fra globalt til lokalt nivå. Det er her gjort et utvalg av de lovene jeg fant mest sentrale.

## Globalt

### FN

Hovedprinsippet bak FNs bærekraftsmål er at fattigdom skal utrykkes, ulikhet skal bekjempes og klimaendringene skal stoppes. Tidsfristen for å nå målene er innen 2030 (FN, 2021a). I norsk planlegging er man forpliktet til å arbeide etter disse målene. Dette gjelder på alle nivåer, både nasjonalt, regionalt og lokalt (Ullensaker kommune, 2020).

I denne oppgaven er det disse bærekraftsmålene som står sentralt:

3. God helse og livskvalitet: Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder (FN, 2021b).



Figur 1. (FN, 2021)

11. Bærekraftige byer og lokalsamfunn: gjøre byer og lokalsamfunn inkluderende, trygge, robuste og bærekraftige (FN, 2021c).



Figur 2. (FN, 2021)

Delmål 11.7 - tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntområder og offentlige rom, særlig for blant annet eldre og funksjonsnedsette (FN, 2021c).



Figur 3. (FN, 2021)

## Nasjonalt

I Norge finner vi flere lover, forskrifter og stortingsmeldinger som støtter opp om å bedre de eldre sin livskvalitet. Vi har blant annet folkehelseloven som griper over hele befolkningen. Den skal fremme folkehelsen, utjevne sosiale helseforskjeller og fremme trivsel, sosiale og miljømessige forhold og forebygge mot psykisk og somatisk sykdom (Folkehelseloven, 2011). I tillegg har vi nasjonale forventninger til regional og lokal planlegging som blant annet forventer å skape helsefremmende miljø og aldersvennlige samfunn (Regjeringen, 2019). I tillegg har vi de mer spesifikke som direkte tar for seg de eldre, som verdighetsgarantien og demensplan for eldre.

### Verdighetsgarantien: Forskrift om en verdig eldreomsorg

Formål: sikre at eldreomsorgen bidrar til en verdig, trygg og meningsfull alderdom (Verdighetsgarantien, 2010).

For å oppnå det, skal tjenestetilbudet blant annet legges til rette for:

«Et mest mulig normalt liv, [...] og adgang til å komme ut [...]» (Verdighetsgarantien, 2010).

«Å bevare eller øke sin mulighet til å fungere i hverdagen. Omsorgen skal bidra til habilitering og rehabilitering.» (Verdighetsgarantien, 2010)

### Demensplan

Demensplanen er 5-års planer, den nåværende er fra 2020. Disse planene fra regjeringen bygger på innspill fra personer som selv har demens, deres pårørende, ansatte, frivillige og forskere. Planen kommer med strategier og tiltak for å bedre det kommunale helse- og omsorgstilbudet. Det grunnleggende målet er at personer med demens skal føle at de er en del av et fellesskap og har mulighet til å delta (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).



## Regionalt

### Regional planstrategi for Viken 2020-2024

Planen beskriver hvordan det ønskes at Viken skal se ut i 2030. Planen bygger på FNs 17 bærekraftsmål, rangert etter hvor viktig de er. Viken har fem langsiktige utviklingsmål hvor et av de er «God livskvalitet og like muligheter». Under dette punktet står det:

*«I 2030 lever alle mennesker i Viken verdige og meningsfylte liv[...]fylket kjennetegnes av gode, varierte boområder med levende møteplasser.»*  
(Viken fylkeskommune, 2020)

## Lokalt

Kommuneplanens samfunnsdel:

Ullensaker har en tanke om at det skal være folkehelse i alt de gjør (Ullensaker kommune, 2020). I delen som omfatter «Fremtidens Ullensaker» blir FNs 17 bærekraftsmål fremhevet. I «Fremtidens Ullensaker» er Ullensaker – Mulighetslandet. Med bakgrunn i det perspektivet har de utviklet 3 satsningsområder. Satsningsområdet «By- og tettstedsutvikling» favner denne oppgaven. Hovedmålet her er:

*«Ullensaker skal være et godt sted å bo og leve. Kommunen skal utvikles med kvaliteter som er attraktive for nåtidens og framtidens innbyggere»*  
(Ullensaker kommune, 2020, s.20)

Dette blir videre utdypet med:

*«Ved bruk av kunnskapsbasert tilnærming skal det utvikles trygge og godt integrerte by- og tettsteder som stimulerer til fysisk- og kulturell aktivitet, og som bidrar til aktiv helsefremmende livsstil der alle innbyggerne gis mulighet til å være aktive samfunnsdeltakere»* (Ullensaker kommune, 2020, s. 20)

Selv om kommunen har mest fokus på deres unge befolkning i dag, er det viktig å huske at de har en eldrebølge i vente.







# Omgivelsenes betydning for helse

## Stress reduction theory

Ifølge denne teorien er det fire faktorer ved omgivelsene som kan være med å redusere stress. Et premiss for alle faktorene er at sikkerhet og opplevelse av sikkerhet må være til stede (Ulrich 1999, referert i Marcus og Sachs, 2013). De fire faktorene er:

### 1. Opplevelse av kontroll

De som har en følelse av kontroll, opplever ofte mindre stress og håndterer situasjonen bedre (Marcus og Sachs, 2013). En hage kan fungere som en mental og fysisk flukt fra det ukontrollerbare. Om det så er gjennom en passiv eller aktiv tilnærming. Bare visstheten om en hage utenfor sykehjemmets vegger, kan være nok til å frigjøre stress, selv om de ikke har mulighet til å besøke den regelmessig (Ulrich og Addoms 1981, referert i Marcus og Sachs, 2013).

Hvordan dette kommer frem i fysisk form er å sørge for at den plasseres på en måte som gjøre at man vet at den eksisterer, man må vite hvordan man kommer seg dit, den må være lett tilgjengelig og helst med mulighet for å oppsøke den som man selv ønsker. Det må være mulighet for å være alene, uten innsyn, så vel som sosiale plasser. Det bør være ulike valgmuligheter som ruter å gå, et sted å hvile blikket med variasjon i steder å sitte (sol/skygge, privat/åpent, nærme/ avsides fra bygget) (Marcus og Sachs, 2013).

### 2. Sosial støtte

Sosial støtte betyr ofte også bedre psykisk helse. Man er mindre stresset og føler seg mindre isolert. Lavere følelse av ensomhet og isolasjon er med på å gjøre at man

kommer seg fortere (Ulrich 1999, referert i Marcus og Sachs, 2013). Hager og parker generelt har en dokumentert effekt om å fremme sosial interaksjon (Marcus og Sachs, 2013). Det samme vil mest sannsynlig også gjelde ved institusjoner. Utformingsmessig er det de samme som ved «opplevelse av kontroll» som private hager. I tillegg anbefales det områder nærme venterom og kafeteriaer.

### 3. Fysisk aktivitet

Det er viktig med mulighet for bevegelse, selv om det bare er lett aktivitet man mestrer. Dette er med på å forebygge både stress og depresjon (Ulrich 1999, referert i Marcus og Sachs, 2013). Synet av uteområdet kan være en motivasjon i å komme seg ut av sengen og gå i korridoren eller ute (Marcus og Sachs, 2013). Det er lurt å ha runder med varierende lengder slik at man tilpasser behovet for hver enkelt.

### 4. Positive naturdistraksjoner

Natur kan virke som en distraksjon mot uønskede tanker og fører til fysiologiske forandringer som lavere blodtrykk og stresshormoner (Ulrich 1999, referert i Marcus og Sachs, 2013). En hage i helsesammenheng, bør føles som en hage, med så mange muligheter som mulig til å komme i kontakt med naturen. Basert på flere undersøkelser, er det anbefalt med et forhold på ca. 30% harde flater (vegger, stier etc.) og 70% vegetasjon (Marcus og Sachs, 2013).

## Oppmerksomhetsrestitusjonsteori

Oppmerksomhetsrestitusjonsteorien hevder at naturen har en hvilende effekt på oppmerksomheten vår (Marcus og Sachs, 2013). I mange situasjoner har vi en direkte eller styrt oppmerksomhet mot noe, dette tapper oss for energi mentalt. Naturen tiltrekker ofte oppmerksomheten vår ubevisst. Vi konsentrerer oss ikke på samme måte, vi bare hviler ved synet av naturen eller ved å være i den. På den måten restituerer vi oss mentalt (Kaplan og Kaplan 1989, referert i Marcus og Sachs, 2013). Opplevelse av naturen direkte ved å være i naturen og ta inn alle sanseintrykk er mest effektivt for å kunne bidra til velvære. Indirekte ved å for eksempel se ut av vinduet kan også bidra til velvære (Kaplan og Kaplan 1989, referert i Marcus og Sachs, 2013). Det er fire elementer som nevnes for å bidra til restituerende omgivelser. Om alle fire fungerer sammen, gir det den beste restituerende effekten (Kaplan, Kaplan og Ryan 1998, referert i Marcus og Sachs, 2013):

### 1. Å komme seg bort

Kan være fysisk ved at man går dypt inn i skogen, eller ser gjennom et vindu. Dette kan få tankene til å vandre om å forestille seg at man er et annet sted.

### 2. Utstrekning og sammenheng

Det må være stort nok, eller nok detaljer for at det skal invitere til utforskning. Må være en sammenheng for at vi skal kunne forstå stedet.

### 3. Fasinasjon

Må være en setting eller noe som er interessant nok til å holde øyets oppmerksomhet. Flora, fauna, vann og lys er naturelementer som har en tendens til å fascinere oss.

### 4. Overensstemmelse

Omgivelsene tilbyr det vi ønsker å gjøre. For eksempel om man ønsker å være alene, må det være mulig med et område uten innsyn. Ønsker man å være i aktivitet må det være omgivelser som inviterer til aktivitet.

I forhold til utforming er disse 4 faktorene viktig (Kaplan, Kaplan og Ryan 1998, referert i Marcus og Sachs, 2013):

1. **Sammenheng:** organisert inn i tydelige areal kategorier, slik at folk lettere kan forstå seg på stedet.
2. **Kompleksitet:** å være rikt nok på muligheter og sanselige opplevelser for ikke å bli kjedelig. En tydelig layout er ikke ensbetydende med at stedet kan være rikt på variasjon.
3. **Lesbarhet:** noe som hjelper oss å huske stedet og navigere seg rundt.
4. **Mysterium:** et sted hvor man føler en lyst til å utforske. For eksempel slyngende stier, vegetasjon som delvis skjuler hva som kommer. Et glimt av noe som frister oss til å gå videre.

## Omgivelsene og de eldre - oppsummering

Teoriene til Ulrich og Kaplan og Kaplan gjelder alle mennesker og er derfor ikke noe mindre aktuelt for brukere tilknyttet et sykehjem. Likevel vil noen av disse utformingsprinsippene komme i konflikt med opplevelsen av trygghet for personer med demens. For eksempel for demente er oversikt og lesbarhet svært viktig, å skape spennende rom gjemt bak annen vegetasjon kan skape mer stress og usikkerhet enn fasinasjon (Marcus og Sachs, 2013). I tillegg svekkes flere funksjoner med alderen, som gjør at det må være ekstra takhøyde for at utformingen og materialvalget er til det beste for dem og ikke skaper problemer.

Omgivelsene og de eldre vil bli sett nærmere på under utformingsprinsippene.



# Referanseprosjekter

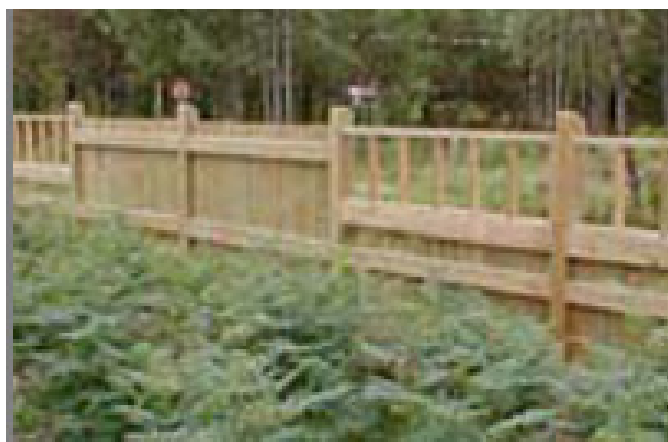
I dag fins det mange sykehjem med omgivelser tilpasset personer med demens. For noen av disse er det ikke kun en sansehage i tilknytning til avdelingen. De Hogeweik i Nederland er nok de som har gått lengst, hvor de lager en hel landsby hvor personer med demens kan vandre fritt (Wallander, 2015). Demenslandsbyen Carpe Diem i Bærum er et prisbelønnet helsebygg som på mange måter er inspirert av det nederlandske konseptet (Norconsult, 2020). Felles for disse prosjektene er at bygg og uteområdet er planlagt i relasjon til hverandre. Planen var å se nærmere på disse mye omtalte prosjektene. Det jeg fant ut var at disse er mindre overførbart til dette prosjektet siden bygningsmasse og uteområdet er såpass forskjellig fra Gjestad.

Isteden for å oppsøke aktuelle referanseprosjekter selv og bedømme hva som er bra og mindre bra, fant jeg det mer naturlig å vise til eksempler fra den norske veilederen "Sansehager for personer med demens" av Berentsen et. al fra 2007. I tillegg har jeg valgt ut et referanseprosjekt fra boka "Therapeutic landscapes" av Marcus og Sachs fra 2013, under kapitlet om "personer med demens". Jeg har derfor valgt å trekke ut løsninger som kan være overførbare til sansehagen på Gjestad.

## Prosjekter fra Norge

Avgrensning er et viktig tema for sikkerhet og for å begrense uønsket stimuli. Dette har vist seg å være en utfordring på Gjestad.

Sonjatun er plassert nær en parkeringsplass som på Gjestad (figur 5). Dette regnes ofte som lite heldig, men de har til dels løst dette ved å skjerme med trær og redskapsbod. I tilfelle ved Gjestad er det i dag trær mot parkeringsplassen, men det er ikke tilstrekkelig for å skjerme mot uønsket stimuli. Figur 4 viser hvordan de har bygd opp med tregjerde og en frihekk av rognspirea i front på Saltdal sykehjem. Dette har skapt en myk avgrensning som skjermer godt.



Figur 4. (Berentsen et al, 2007)



Figur 5. (Berentsen et al, 2007)

På Hjelset er skigard brukt som en avgrensning av hagen, i denne hagen nevnes dette som en velfungerende og hyggelig form for avgrensning (figur 6). På Gjestad har de erfart det motsatte, at faren for at de klatrer over er stor.



Figur 6. (Berentsen et al, 2007)

På Gjestad kan man hele tiden se bygget, men inngangspartiet er vanskeligere å se da den ikke vender mot hagen.

Hagen på Nedstrandstun er et eksempel som viser at den perfekte formen på en hagen også kan være velfungerende. Her beveger stiløpet seg rundt bygget som i en hesteskoform, hvor man mister oversikten til oppholdsarealet (figur 8). Men det er nærme oppholdsarealet.



Figur 7. (Berentsen et al, 2007)

På Marnarheimen er utstyr plassert lett tilgjengelig (figur 7).



Figur 8. (Nils Skaarer hentet fra: Berentsen et al, 2007)



## The living garden at the family life center, Grand Rapids i Michigan

Denne sansehagen er hentet fra case studiet i boka "Therapeutic landscapes" av Marcus og Sachs fra 2013 om delen omhandlene uterom for personer med demens.

I denne hagen er det flere aspekter som kan være overførbare til sansehagen på Gjestad. Begge har en likhet ved at loopen ikke har direkte tilkobling til inngangen til opphold-sarealet. Man må derfor ta av i et veikryss for å komme seg "hjem". Dette har de løst ved å lage en tydelig entre (figur 9), med en sti jeg vil si har en ledende retning "hjem" (figur 10).

Det er også flere stier å velge i mellom. Et av prinsippene Marcus og Sachs poengterer er at dersom det skal være flere stiløp vekk i fra hovedstien bør de gå omtrent 90 grader utifra stien slik at det tydelig viser at her tar man et bevisst veivalg. I motsetning en sti som ender i et veikryss, hvor man er nødt til å ta et valg (Marcus og Sachs, 2013). Materialbruken og

bredden på hovedsti og alternativ sti er også forskjellig.

Som skjerming er det i tillegg til gjerde også plantet et bredt belte med vegetasjon som skaper en mykere og mer naturlig avgrensing (figur 10).

Hagen består også av flere "rom" langs stien som er med på å gi ulike sanseopplevelser og mulighet for gjenkjennelse, aktivitet og avslapning og mulighet for å sitte mer skjermet i for eksempel et tehus (figur 10).

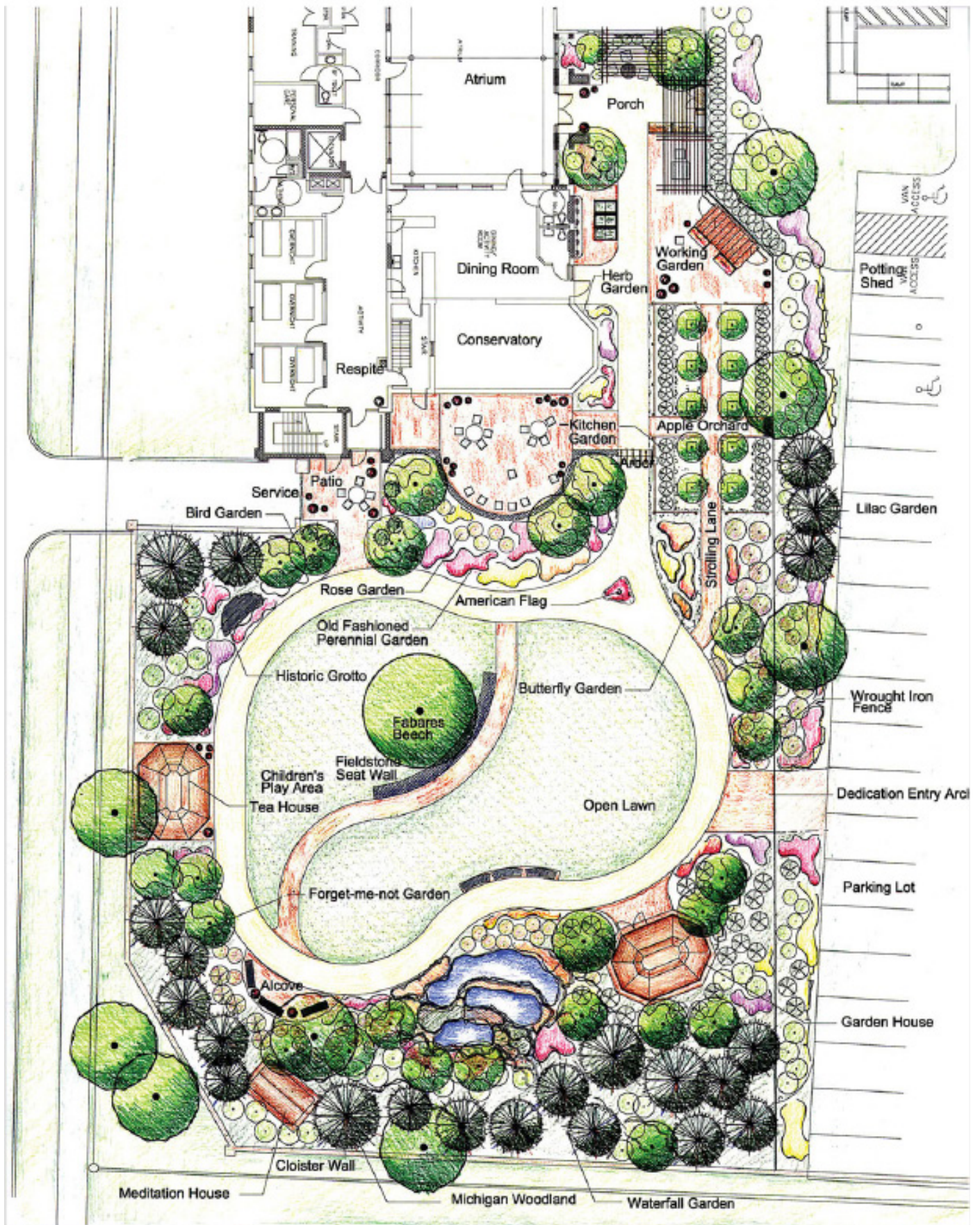
Kort oppsummert kan disse punktene være fint å ta med videre:

- Variasjon i opplevelser
- Tilnærmet 90 grader ved veier som går vekk i fra hovedsti. Også ulikt materiale.
- Tydelig entre
- Myk avgrensing ved hjelp av vegetasjon



Figur 9. (Marcus og Sachs, 2013)





Figur 10. (Marcus og Sachs, 2013)

# Utformingsprinsipper

## Overordnede prinsipper for hele Gjestad

### Grøntområder

I oppmerksomhetrestitusjonsteorien ble det poengtert at de grønne omgivelsene må være av et visst omfang for å være av betydning (Kaplan, Kaplan og Ryan 1998, referert i Marcus og Sachs, 2013). Derfor er et prinsipp at det bør etableres mer sammenhengende grønntområder. Kun et grønt område gir liten effekt, det bør også være mangfoldig (Marcus og Sachs, 2013).

### Gode gangforbindelser

Gangstiene skal gå til innganger og der hvor folk finner det naturlig å gå. Det skal være en direkte gangforbindelse fra utenforliggende ferdselsårer, for eksempel sentrum. Man skal ikke være nødt til å gå frem og tilbake for å komme over et gangfelt eller lure på hvilken retning du må gå for å komme til et gangfelt.

### Sammenhengende stinett

Et grønt område bør fylles med en funksjon og stinett gjennom grønne omgivelser er et eksempel på det (Marcus og Sachs, 2013). Gi mulighet for å variere lengde på hvor langt man ønsker å gå, uten å være nødt til å gå frem og tilbake. Stinettet skal henge sammen for å unngå å måtte gå gjennom lite inspirerende omgivelser eller være i konflikt med kjørende.

### Programmering og plassering

Omgivelsene rundt helsebygg kan være med å gi en placeboeffekt om at jo, bedre og mer velstelt det er utenfor bygget, jo bedre behandling får man (Marcus og Sachs, 2013). Hele område bør derfor se attraktivt ut. Alt fra hovedinngang, parkering og resten av området rundt. Foruten om å plassere riktig i forhold til bygget, bør det vurderes om uteområdet er egnet i forhold til klimatiske forhold og ytre forhold som utsikt/innsyn og støy.

### Oppholdsplasser

Mulighet for opphold er også et eksempel på en funksjon som kan fylle grønntområder. (Marcus og Sachs, 2013). Å se på folk som kommer og går er interessant for mange. Oppholdsareal i tilknytning til hovedinngang bør ihvertfall prioriteres.



## Prinsipper for uterom for personer med demens

Det fins flere forskjellige veiledere liggende ute for hvordan man tilrettelegger omgivelser for personer med demens. Her har jeg plukket ut aktuelle prinsipper fra veilederen "Sansehager for personer med demens" av Berentsen et al og "Therapeutic landscapes" av Marcus og Sachs.

Målet med alle prinsippene er at det skal gi:

- Inntrykket av å være en intim og oversiktlig hage
- Trygghet og sikkerhet
- Mestringsfølelse
- Rom for sosial støtte
- Ta hensyn til fysiologiske utfordringer hos eldre (mobilitet, syn..)

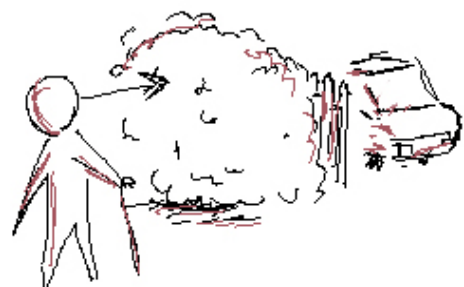
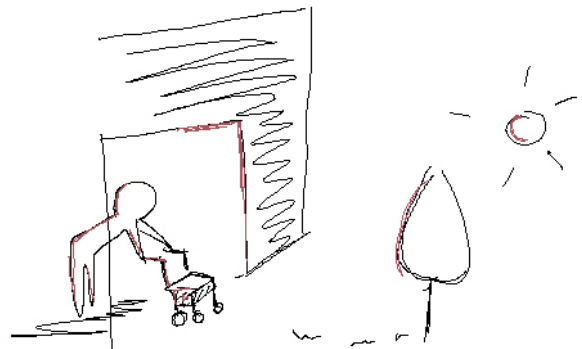
### Tilgjengelighet

Det må både være fysisk og visuelt tilgjengelig fra fellesarealet innendørs for at det skal bli brukt (Marcus og Sachs, 2013). For personer med demens er dette ekstremt viktig, da flere kan glemme hvor de er på vei dersom det er langt fra synet av hagen inne til de faktisk er ute i hagen. Ideelt sett bør det være mulighet for beboerne og kunne bevege seg ut på egen hånd uten å være avhengig av de ansatte. Det må derfor utformes på en måte som gjør at personalet kan holde øye med dem innenfra. Forbindelsen mellom innendørs og utendørs er derfor det mest kritiske punktet for at hagen skal bli godt brukt (Marcus og Sachs, 2013).

Disse punktene vil være av betydning for om jeg velger å beholde plasseringen til sansehagen der den er i dag, eller om jeg velger en ny plassering.

### Skjerming

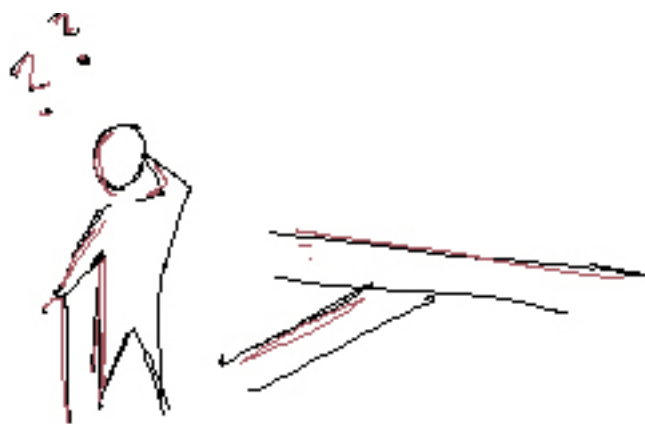
For personer med demens er avgrensningen avgjørende for sikkerheten og for trygghetsfølelsen. Man kan skille mellom fysisk og visuell avgrensning. Den fysiske skal hindre rømming, men også følelsen av å være innesperret. Den visuelle avgrensningen skal skjerme dem for mange sanseintrykk på en gang. Da for mye stimuli ofte kan gjøre demente urolig (Berentsen et al, 2007). Gjennom riktig type avgrensning av området kan man skape en sikker og trygg hage



med visuell ro (Berentsen et al, 2007). Dersom det skal innlemmes en port i avgrensningen, bør denne skille seg minst mulig ut fra resten av gjerde. På Gjestad vil det være aktuelt å bruke både fysisk og visuell avgrensning, da det ligger tett på områder hvor det er mye som skjer.

## Sti

I teoridelen ble det poengtert at det var viktig med mange veivalg (Marcus og Sachs, 2013). For personer med demens derimot er det viktig at stiføringen er svært enkel da de kan ha vanskeligheter med å ta selvstendige valg (Berentsen et al, 2007). I sansehagen for demensavdeling bør derfor ingen stier føre til blindveier eller veikryss. Det mest hensiktsmessige er derfor å legge stien i en runde, eller i 8-tallsform, slik at man ender opp på samme sted og man unngår forvirring (Berentsen et al, 2007). Marcus og Sachs legger til at det er mulig med enkelte flere stimuligheter fra hovedstien, dersom de legges i tilnærmet 90 graders retning fra hovedstien (2013). Dette kan jeg bruke på Gjestad for å skape litt variasjon i stilengder og mulighet for å tre inn i mer intime rom, mens hovedstien er enkel og forutsigbar. Dersom man har en port, bør ikke stien lede til denne, da det kan føre til frustrasjon når man ikke kommer ut, eller rømming dersom den ikke er låst. Bredden på stien bør også være 1,5m bred, med møteplasser med mulighet for møte. Bredere sti kan fort gi parkpreg, fremfor følelsen av en intim hage (Berentsen et al, 2007). Dette vil være vært å ta med seg, siden målet mitt vil være å gi mest mulig hagefølelse. Hellingen på stien bør ikke overstige 1:20 med fare for at rullestoler og rullatorer får for god fart (Berentsen et al, 2007). Dette kan bli en utfordring der sansehagen ligger i dag, men vært å etterstrebe. Belegget bør være det samme hele veien. Synet hos eldre kan gjøre at de lett blendes og lures av kontrastforskjeller og tror det er hellingsforskjell (Berentsen et al, 2007). Jeg tenker at det derfor vil være hensiktsmessig at hovedstien har ett belegg, og oppholdsplasser et annet, men at det er lite kontrast i fargene på de ulike beleggene. Kantene bør være tydelige avgrenset så det er lettere for rullestoler og



bruke det trygt. Siden eldre ofte ikke løfter beina så mye når de går, bør underlaget være så jevnt som mulig. Om man velger belegningsstein, bør den legges i knas, for å unngå store fuger å snuble i (Berentsen et al, 2007).

### **Oppholdsplasser**

Oppholdsplassene kan kategoriseres videre inn i delkategorier, avhengig av hva slags funksjon oppholdsplassen skal ha. I alle tilfeller er det viktig å passe på at det er plass til rullestoler sammen med de oppsatte sitteelementene. Det er viktig å skjerme oppholdsplassene noe for å føle at man ikke sitter på utstilling i hagen, skjerming i ryggen er med på å skape en trygghetsfølelse (Berentsen et al, 2007). I tillegg er det viktig med variasjon i solforhold, noen trives i direkte sollys, andre er avhengig av skygge.

#### *Sosiale oppholdsplasser:*

Det bør være en ved utgangen til hagen, hvor det er plass til mange, også rullestoler, opptil dobbelt så mange som beboere på avdelingen. Dette er ofte den mest brukte plassen. I tillegg kan det være lurt å skape en sosial plass lenger ut i hagen, som en motivasjonsfaktor til å bevege seg, eller hvis en beboer får besøk av flere kan det være mer behagelig å sitte mer uforstyrret fra avdelingen.

#### *Rom for å trekke seg tilbake/private oppholdsplasser*

Iblant er det behagelig å trekke seg tilbake fra de andre og ikke alle ønsker å være sosiale, god skjerming er derfor ekstra viktig her (Berentsen et al, 2007). En-til-en kontakt mellom beboer og personell, eller mellom beboer og pårørende er slike plasser også gull verdt. Ved en avdeling med 8 beboere, er det ikke nødvendig med mer enn to og bør være plass til 2-3 personer (Berentsen et al, 2007).

#### *Pauseplasser*

Disse bør det være mange av. For hver 10-15 m langs stien bør det være mulighet for å sette seg ned og ta en pust i bakken. Flere personer med demens har en tendens til å vandre, men slår seg ned med jevne mellomrom. (Berentsen et al,



2007).

### **Sitteelementer**

Disse bør være tilpasset de eldre sin muskelmasse, ved å være litt høyere enn normalt, helst 53 cm, så det er lettere å reise seg (Berentsen et al, 2007). De må ha armlener som går helt ut til avslutningen på sete og være stødige nok til å kunne brukes som hjelp til å reise og støtte seg på. Selv om de skal være stødige er det en fordel om det er mulig å flytte på stoler for å tilpasse avstanden mellom personene og lettere få inn en rullestol ved behov (Berentsen et al, 2007).

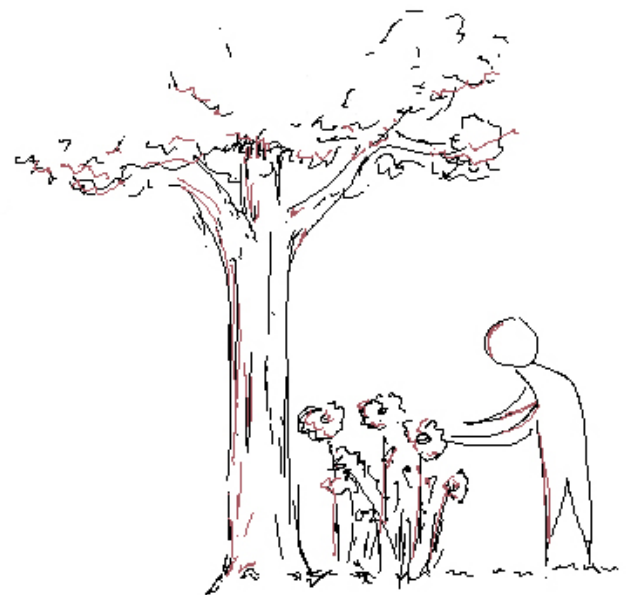
### **Vegetasjon**

Vegetasjon er en viktig del av uteområdet til helsebygg, siden grønne omgivelser kan reduserer stress. Vegetasjon er også et viktig virkemiddel for de andre utformingsprinsippene. Jeg kommer til å bruke det for å skape rom, skjerme og avgrense, skape skygge, som et kjent element, stimulere sansene eller brukes som en aktivitet i seg selv.

Hovedtyngden av artene bør være kjent for de eldre fra tidligere, men ikke nødvendigvis alle. Arter som er giftige eller har torner bør unngås. Spesielt i en sansehage for demente, da personer med demens som har kommet langt i forløpet, kan finne på å spise omtrent hva som helst. Fargemessig bør man være obs på at blå og lilla toner oppfattes som gråtoner av personer med grå stær, noe veldig mange eldre har (Marcus og Sachs, 2013). Farger oppfattes også ofte svakere, kontraster er lettere å oppfatte enn små fargenyanser (Marcus og Sachs, 2013). Vegetasjon gir en kjøligere skygge enn faste elementer. Opphøyde bed for å komme nærmere beplantningen er lurt. Dette kan være veldig aktuelt ved bruk av nytteplanter. Vegetasjonen bør også være variert i forhold til sanseintrykk, med ulik tekstur, farger, lukt, lyder og smaker.

### **Kjente elementer**

Som tidligere nevnt er det viktig å bruke gjenkjennelige elementer for å føle seg hjemme. Dette kan også gi støtte til beboernes identitet (Berentsen et al, 2007). På grunn av gjenkjennelse kan dette være en god måte å





få i gang en samtale med beboeren. Lokale og kulturelle tradisjoner og lokalt plantemateriale har god effekt for gjenkjenning. Kjente elementer fungerer som lokkemat og bør plasseres nærme stien og gjerne i tilknytning til oppholdsplasser. Det bør vel og merke ikke være for mange, da det kan virke forvirrende, 2-3 kan være nok i tillegg til plantene (Berentsen et al, 2007). Hva som er kjente elementer varierer fra sted til sted, lokal historie og tradisjoner kan være med å inspirere. Elementene er ikke utstillingsobjekter, men bør kunne brukes aktivt. Med tiden må mest sannsynlig elementene byttes uten for å være tidsriktig for beboerne til enhver tid. Dersom elementene skulle oppfattes som ukjente, kan noen demente reagere med angst, andre vil ikke bry seg. Sammen med god oversikt er også kjente elementer med på å skape trygghet. Noen av disse vil jeg bruke for å skape ulike rom i hagen og for å gi en naturlig plassering.

### Aktivitet

Meningsfylte og lite krevende aktiviteter kan fungere som en distraksjon mot passivitet, apati og rastløshet og skape mestringfølelse, tilhørighet og identitet (Bengtson, 2007). Aktivitetene må være tilpasset funksjonsnivået til beboerne. Enkle aktiviteter kan gjøre det lettere for pårørende og ansatte å få kontakt og komme i samtale med beboeren. Aktivitetene bør minne om sysler som beboeren er kjent med fra tidligere. De bør i tillegg være tilpasset begge kjønn. Det bør planlegges for både faste og impulsive aktiviteter på alle oppholdsplassene og bør være synlig innenfra. Også her bør aktivitetene bygge på det gamle og kjente.



Hovedaktiviteten ser jeg for meg blir stien, hvor det enkelte steder er elementer som innbyr til en annen form for aktivitet, for eksempel en bærhage.







# PROSJEKT

---

Registreringer og analyser

Prosjekt: Overordnet for Gjestad

Prosjekt: Fornyet hage for demensavdelingen

# Registreringer og analyser



Uteområde for hvert bygg/brukergruppe er markert med skravur i samme farge som bygget de hører til.



## Gjestad

Gjestad består av flere tjenester innen helse. Deriblant Gjestad bo- og aktivitetssenter. I tillegg finner vi omsorgsboliger, helsestasjon for ungdom og barneavlasting for utviklingshemmede barn. Tidligere befant det seg en frisklivssentral på tunet også. Dette har i dag flyttet til nytt sted og hjemmetjenesten benytter seg i dag av arealene etter dem.

Historisk var det gården Gjestad som holdt til på denne plassen. Som mange andre gårder, ble Gjestad brukt som gamlehjem (Ullensaker kommune, 2012). I 1888 tok Ullensaker kommune over gården for å bruke som fattighus. Samme år ble hvitbygget bygd (i dag avdeling for demens). Dette er Ullensakers eldste institusjonsbygg og eneste gårdspleiehjemmet som fortsatt er i bruk i kommunen (Ullensaker kommune, 2012). Ettersom tiden har gått, har Gjestad gått fra gårdsbruk til institusjon.

### Gjestad bo- og aktivitetssenter

Selv om Gjestad består av flere tjenester og brukergrupper, konsentrer denne oppgaven seg om Gjestad bo- og aktivitetssenter.

Gjestad bo- og aktivitetssenteret tilbyr tjenester for de som bor vest i Ullensaker og tjenestene som tilbys er:

- Sykehjem for langtids- og korttidsopphold
- Hjemmehjelp
- Hjemmesykepleie
- Dagsenter
- Dagsenter for personer med demens
- Aktivitetssenter
- Omsorgsboliger
- Kafe

(Ullensaker kommune, u.å.)





## Uterommenes karakter i dag



Bilde 1



Bilde 7



Bilde 2



Bilde 3

Kart og retning over hvor







Bilde 6

bildene er tatt



Bilde 5



Bilde 4



## Gjestad i sin kontekst



Gjestad ligger i kort avstand til sentrum, populære turområder som Raknehaugen og Nordbytjern. I tillegg ligger E6 like ved.



## Dagens situasjon på Gjestad



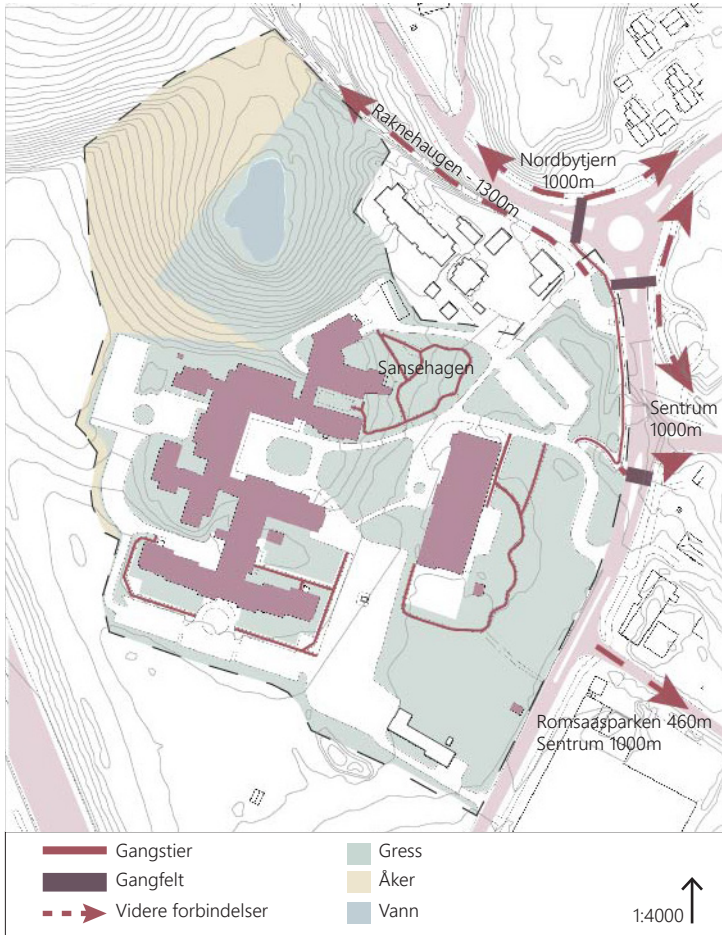
Flyfoto over Gjestad.



## Gangforbindelser

Gangstiene i dag er veldig oppstykket, med parkering i mellom. På kart grunnlaget er det markert en sti på det store gressområde retning sentrum. Denne eksisterer ikke, men i gresset er det tydelig spor etter tråkk.

Sansenhagen er i dag avgrenset med skigard med enkelte porter. En av portene hadde i tillegg hengelås rundt seg. Denne delen oppleves veldig privat og dette stinettet faller derfor bort for allmennheten.



Overgang, men ikke gangfelt.



Overgang, men ikke gangfelt.



Tydelig tråkk over gresset mot sentrum.



Oppstykkning av gangforbindelsene med parkeringsarealer.



## Hellingsanalyse

Gjestad ligger på en bakketopp, noe som gir en god del helling flere steder. Flere av stiumuligheten i dag er ikke universelt utformet, for eksempel opp til hovedinngangen. Nord for bygget er det svært bratt og fører rett ned i en dødisgrop. Sansehagen er også noe kupert. De flateste områdene befinner seg ved dagsentret og på toppen ved hovedinngangen.

Sett i forhold til terrenget er derfor flere uteområder vanskelig å ferdes i for enkelte brukergrupper.



Bratt opp til hovedinngang.



Bratt opp til bygget i sansehagen.



Dødisgropa med bratt terreng bak Gjestad, bildet tatt på parkeringsplassen bak Gjestad.



Dødisgropa med bratt terreng bak Gjestad. Bildet tatt fra gangstien mot Raknehaugen.



## Vegetasjon

Vegetasjonen består hovedsakelig av gress-arealer. Flere store trær finner man i sansehagen og i bakken fra hovedinngangen og ned til Gjestadtunet. Ellers er det noen små trær som er plantet her og der. Buskbeplantning er lagt inntil veggene ved hovedinngangene og for å avgrense parkering mot tilgrensede parkeringsarealer.

Tilgrensende arealer mot vest er åkerlandskap. Nord for bygget ligger dødisgropen med vegetasjon i feltsjiktet med flere løvtrær, blant annet hegg.

I det store og det hele er det mye grønt, men det kommer ikke så tydelig frem, på siden kvaliteten på grøntarealene er så som så, og noe oppstykket.

Enkelte små felt her og der var beplantet med tulipaner og primula på befaringen om våren. Ved den nordre innkjøringen var det også satt opp beplantning som hindret videre innkjøring ved enden av sansehagen.

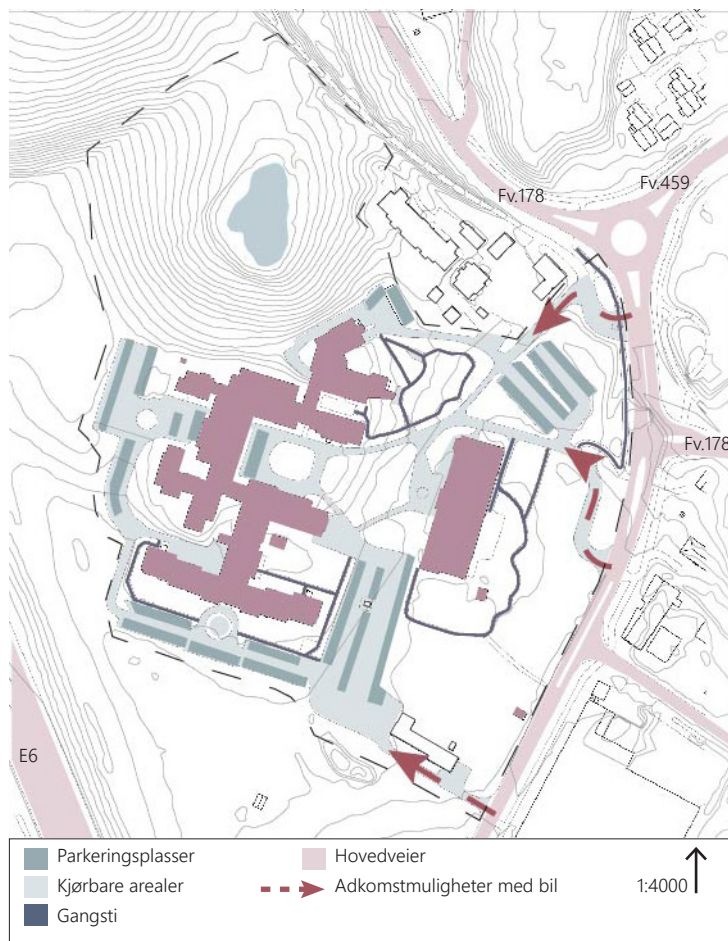




## Grå flater

Gjestad fremstår i dag om en asfaltjungel, hvor de grå kjørbare veiene og parkeringsplassene bidrar med å fragmentere sammenhengende grønnstruktur i kjernen mellom byggene. Denne fragmenteringen bidrar til at de små grønne flekkene på plassen blir redusert i kvalitet på grunn av bilkjøring fra alle kanter og siktlinjer mot parkering.

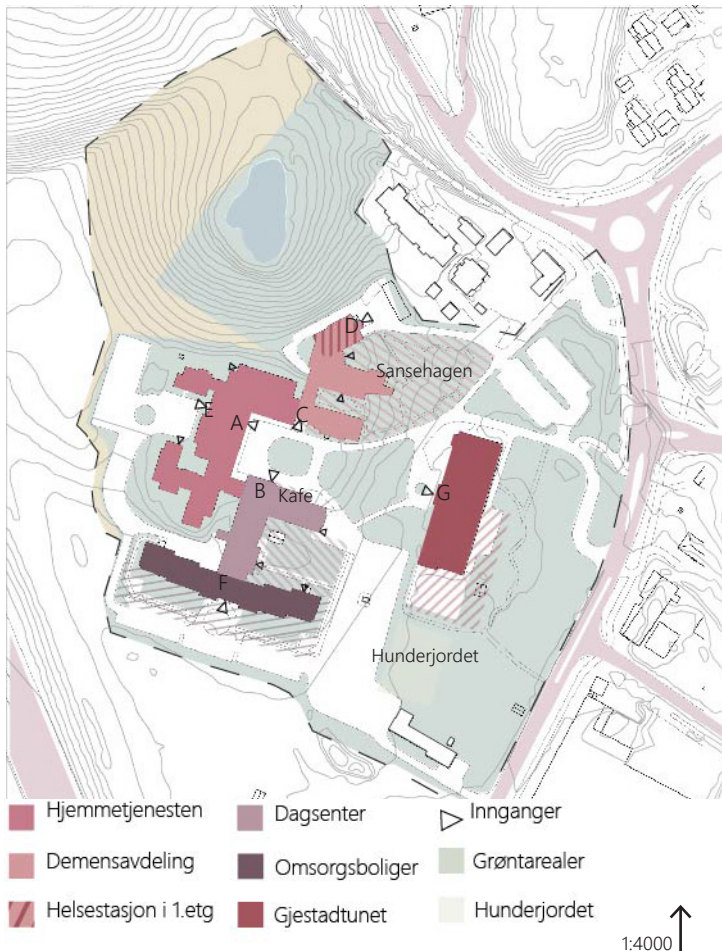
I dag er det tre mulige innkjøringer til Gjestad. Den ene innkjøringen lengst sør kan betraktes som hovedankomst, men er lite lesbart fra hovedveien når det er to andre å velge imellom.





## Programmering av bygg og uteområder

Utgangene fra bygget sier noe om tilgjengeligheten til uteområdet. Spesielt hvis 'personer med demens skal kunne bruke området på eget initiativ. De små pilene viser andre registrerte utganger. De store er hovedutganger.



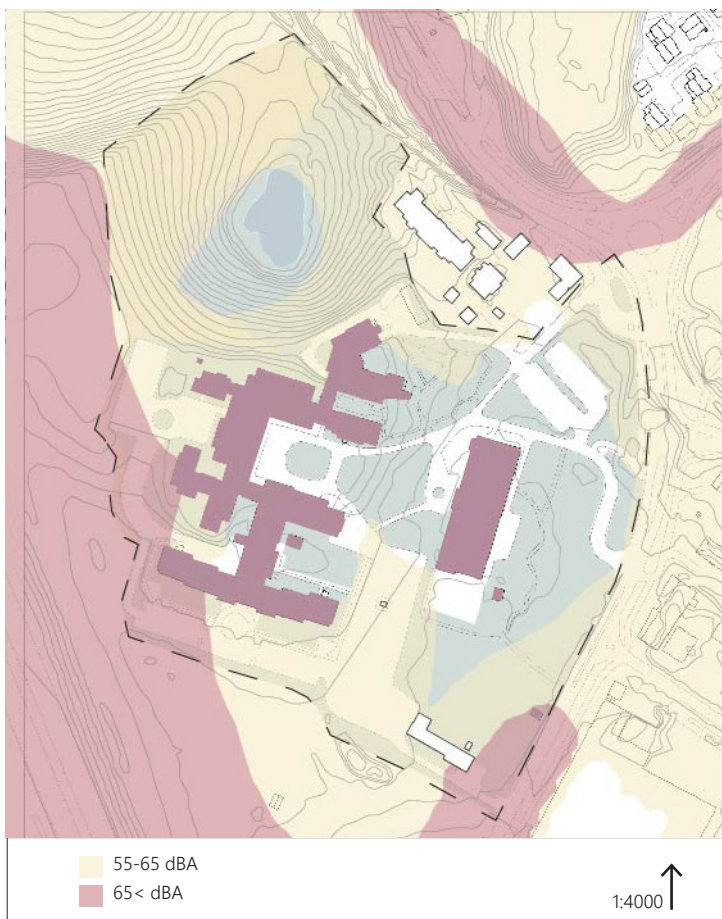
Uteområde for hvert bygg/brukergruppe er markert med skravur i samme farge som bygget de hører til.

## Støy

Det er to faktorer som bidrar til endel støy på Gjestad; E6 i øst og hovedveien i nord. Bygget skjermer godt for støyen fra E6. Spesielt i det grønne rommet tilknyttet dagsentret. Ved sansehagen merker man støyen fra hovedveien, men merkes mindre ved den mer skjermede delen mellom byggene der.

Kartet er basert på støykart fra statens vegvesen og er ikke nøyaktig nok i planlegging på detaljnivå, men gir en pekepinn på situasjonen. Fra egen erfaring, merket jeg veldig godt støyen fra E6 på baksiden og tenkte at her går det ikke ann å oppholde seg.

Figur 55. Kartet er basert på støykart fra statens vegvesen 04.03 (Statens vegvesen. (2021)Støykart. Tilgjengelig fra: <https://vegvesen.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=805f97e2d6694f45beca4b7a7c59acec> (hentet 04.03.2021)





## Tanker og ønsker fra Gjestad bo- og aktivitetssenter

Jeg har vært i kontakt med sykehjemmet for å bli litt bedre kjent med stedet og brukerne, samt høre deres ønsker og tanker for uteområdet. Spørsmålene jeg hadde ble besvart av ansatte med tilknytning til dagsenter for demens og bokollektivene for demens. Det faller seg derfor naturlig å ta hensyn til deres ønsker og legge størst tyngde på brukerne med demens.



Atriumshagen. Ligger i en krok på baksiden av Gjestad.

Ønsker:

- Skjermet uteplass for beboere med demens (de har allerede en liten skjermet «atriumshage» med gress og et fint prydtre, dette ønsker de å skjerme mer, med for eksempel en hekk).
  - o Bålkos med bålpanne
  - o Kaniner eller høner
  - o Pallekarmer med stauder og urter
- Dagens sansehage er ikke i tråd med deres behov, med tanke på skjerming fysisk og visuelt. Terrenget er også noe kupert.
- Uteområdet ved dagsentret er et rolig område med potensialet for å utnyttes bedre.
- Utbedre område ved inngang B.



En skigard står som den fysiske skjermingen i dag. Visuell skjerming er fraværende.

## SWOT

### Styrker

- Flere funksjoner på et sted gjør det til et naturlig sted hvor generasjoner kan møtes på tvers
- Stort potensialet for å bli et attraktivt grøntområde for aktivitet, rekreasjon og sosial omgang
- Sentrumsnært
- Tilknytning til grønne forbindelser
- Lånt utsikt fra jordene
- Dagens sansehage er fysisk og visuelt nærme avdelingen for demens

### Muligheter

- Flytte parkering for å åpne opp for parkområde
- Utvide muligheter for nærturer med helhetlig stinett på tomta og i dødisgropa med universell utforming
- Koble på eksisterende grønne forbindelser
- Henvende seg mer til sentrum
- Tilpasse uteområdet bedre for brukere med demens
- Omorganisere funksjoner i bygget for å gi sansehagen en mer tilrettelagt plassering og for å skape en mer naturlig forbindelse gjennom evt nytt parkdraget til evt sti i dødisgropa

### Svakheter

- Støy fra motorvei
- Lite lesbart område
- Som gående fra sentrum mangler det gangfelt, der det ville vært logisk å gå inn på Gjestad
- Parkering tar opp mye plass
- Lite sammenhengende stinett
- Plassering av beboere i forhold til uterom kunne vært bedre tilpasset
- Lite inviterende uterom
- Atriumshagen de ønsker å bedre er ikke like visuelt og fysisk tilgjengelig for demensavdelingen.
- Dagens sansehage har stier med helling på opptil 1:6

### Trusler

- Opplevs mindre tilgjengelig for de som har behov for handicap parkering
- Blir for mye liv for personer med demens som har behov for ro og skjerming
- Kommunen har ikke nok midler til vedlikehold og anlegget vil forfalle



## Evaluering av funn og veien videre



Sett ut i fra SWOTen er det store muligheter for å utforme uteområdet til å bli mer innbydende å gå tur, og oppholde seg, både for de med tilknytning til stedet, men også lokalbefolkningen. Det kan bli lettere og mer fristende for ansatte og pårørende å ta med sine beboere ut i frisk luft. På bakgrunn av funnene fra analyser og SWOTen, vil hovedgrepet på meso nivå være:

- sammenhengende stinett på området som er universelt utformet
- stinettet har logiske forbindelser sett i forhold til grønne forbindelser rundt og til sentrum
- mulighet for nærturer for beboere, både i og utenfor institusjonsområdet
- tilpasse uterommene for det som skjer inne i bygget. For eksempel sansehage i nær tilknytning til avdelingene for beboere med demens og oppholdsplass ute ved kafeen.

På makro nivå vil det bli sett på hvordan dagen sansehage kan bli bedre tilpasset for personer med demens, slik at de selv kan gå ut på eget initiativ.



Gangsti mot Raknehaugen.

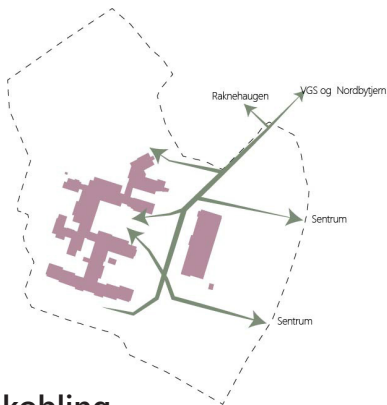


# Prosjekt: Overordnet for Gjestad



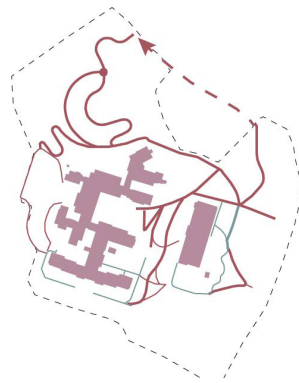


## Grep som er gjort:



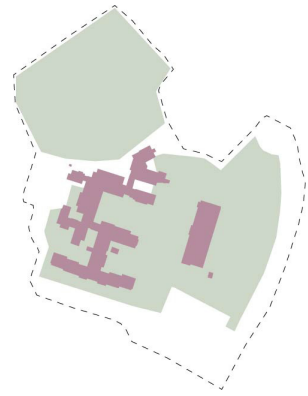
### Påkobling

De nye stiforbindelsene skaper logiske forbindelser til sentrum og omkringliggende friluftsområder.



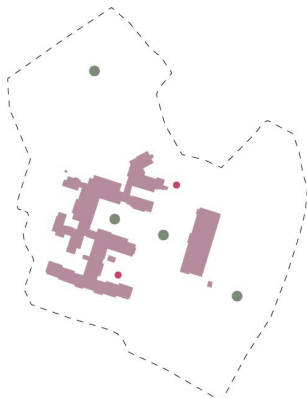
### Gangforbindelser

Nett av stier som gir variasjon i muligheter og gjør det mulig å gå runder istedenfor frem tilbake. I bratte partier er det også lagt til rette med universelt utformet sti.



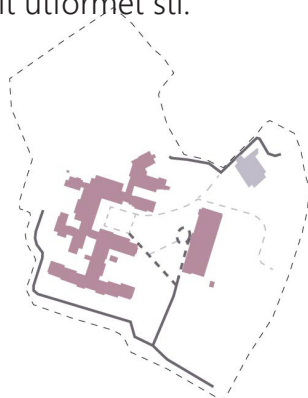
### Vegetasjon

Etablere mer sammenhengende vegetasjon. Skal gi inntrykk av å være i en park heller enn en parkeringsplass.



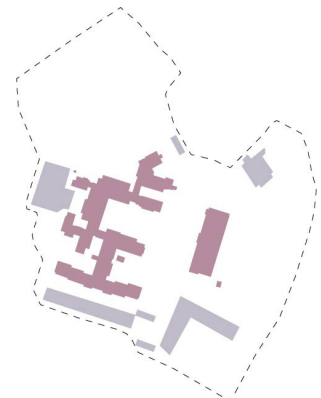
### Oppholdssoner/Målpunkter

Oppholdsareal i tilknytning til kafeen. Flere oppholdssoner i parkdraget. Den tidligere hundesonen flyttes til større grøntarealer.



### Nytt kjøremønster

Går fra 3 adkomstveier til 2. Lys stiplet linje er veier som fjernes. Enkelte veier innad på område bevares for nyttetransport og for handicappede (mørk stiplet linje).



### Nytt parkeringsmønster

Parkering samles i ytterkantene og på baksiden av bygget. Baksiden blir hovedinngang for kjørende. På baksiden av bygget er det aktuelt med parkeringskjeller.

## Grepene skaper:

### Mulighet for nærtur og videre påkobling



Ny tursti med kobling til Raknehaugen



Parkrom



Kobling til sentrum

### Private hager



Skjermet hage for beboere

### Målpunkter



Kafe med oppholdsplasser



Større hundesone

### Bedre utnyttelse



Parkering i ytterkantene

## Eksempler på ulike landskapsrom langs stien



Kafe med oppholdsplasser



Figur 11. Mer frodig vegetasjon med mulighet for å sette seg ned med noe godt fra kafeteriaen. (Nord Architects, 2018)

### Kafe med oppholdsplasser

Det er på denne plassen hovedentreen til byggene vil være for gående, syklende og de som parkererer på sørsiden av bygget.

Eksempel på preg vises i figur 11. Beplantning, sittemuligheter i forbindelse med kafe, hvor det også er mulighet for skygge.



Parkrom



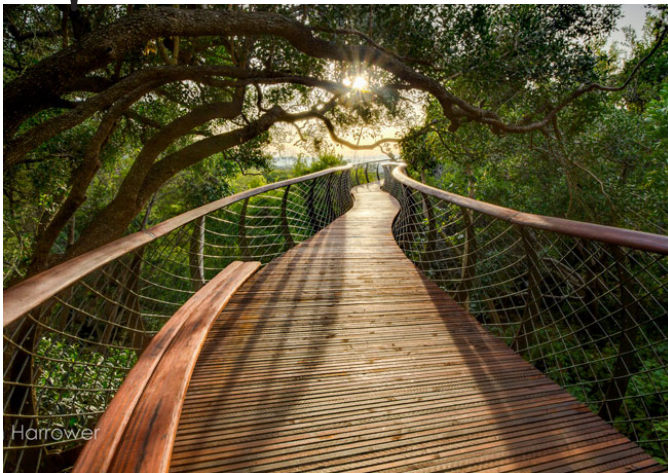
Figur 12. Eksempel på vegetasjon ned den universelt utforma gangveien fra hovedinngangen i front og utover i parken (Ukjent).

### Parkrom

Parkeringsplasser byttes ut med vegetasjon. Jeg foreslår et formuttrykk med slyngende stier bygd opp av rød grus for et varmere uttrykk. Innimellom gressplen er vegetasjonen rik og middels høy som på inspirasjonsbildet (figur 12). I tillegg vil det være fint med et vannelement som blikkfang og målpunkt for turen.



### Ny tursti med kobling til Raknehagen



Figur 13. Inspirasjonsbilde for hvordan stien kan anlegges mellom trekronene i dødisgropa. Vegetasjonen er selvfølgelig noe helt annet i dødisgropa, men prinsippet for oppbygningen er den samme. (Adam Harrower, 2015)

### Dødisgropa

Dødisgropa blir et utvidet tilbud for Gjestad. Her vil det bli mulighet for å ta seg frem på svevende gangstier gjennom trekronene. Stien legger til rette for en rundtur kun i gropa, kobling til baksiden av Gjestad og videre forbindelse til turveien mot Raknehaugen. Ved å utnytte denne delen, kan Gjestad bli mer et "sted" som folk søker til. På den måten blir lokalbefolkningen tatt med innom Gjestad. Pårørende kan enten ta med sine kjære på tur her, eller selv utvide besøket av farmor til noe mer.

Bredden på stien bør gi plass for en sykkeltaxi med mulighet for å komme seg forbi. Materialet bør være i treverk, i en varm fargetone for å gi et innbydende, varmt inntrykk som i figur 13.



### Kobling til sentrum



Figur 14. Inspirasjonsbilde for hvordan det kan jobbes med terreng og vegetasjon for å skape et skille mellom hovedvei og gressarealene bak Gjestadtunet. (Musacchio Ianniello, 2015)

### Koblingsområdet mot sentrum

På fremsiden vil det bli bedre grønn forbindelse mot sentrum. Tanken for bruk av grøntarealet her er å flytte hundesonen hit. Siden denne delen går mot hovedveien kan det bli lagt en bølgende voll med trær, som visuell skjerming mot veien (lignende figur 14). Et mer spennende alternativ til den tradisjonelle vollen.



# Prosjekt: Fornyet hage for demensavdelingen




















# Illustrasjonsplan

-  Gress
-  Grønn vegetasjon
-  Beplanting
-  Vann
-  Heller
-  Belegningsstein, sirkulært
-  Belegningsstein, forbandt
-  Asfalt
-  Opphøyde dyrkingskasser
-  Hagemøbler
-  Benk

1:250/A3

Ekvidistanse: 0,5m



▽ Inngangen ligger på nivå med verandaen, under takoverbygging







## Den nye hagen for demensavdelingen

Ikke kalle sansehagen, men den nostalgiske landskapshagen. En hage som vekker minner, en sti som snirkler seg gjennom ulike landskapsrom med ulike sanseopplevelser.

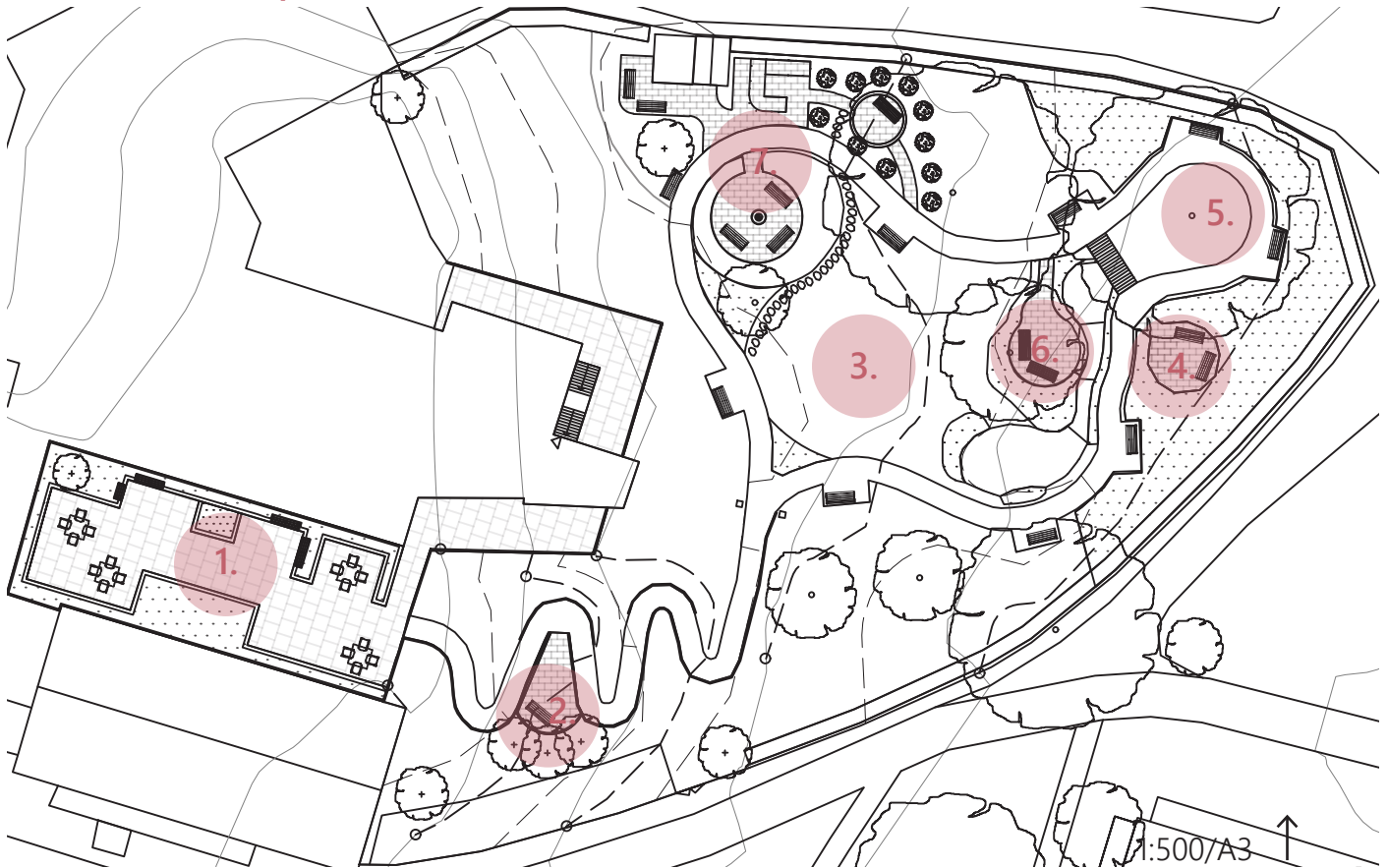
Målet var at det skulle minne om en hage. Derfor er formspråk organisk med slyngende stier. Dette oppleves ofte i tillegg mer avslappende og mindre strengt enn rette linjer. Det skjermede rommet mellom byggene har derimot fått et mer stramt formspråk. Denne delen er mer en del av bygget enn hagen og kledde bedre rette linjer.

Som tidligere nevnt, er ikke beliggenheten til sansehagen optimal med tanke på det kupert terrenget. Beliggenheten til sansehagen har tre viktige faktorer som likevel gjør det til den beste plassen. Det er lett synlig fra oppsøksarealet for avdelingene med demens. Avdelingene i første etasje har i tillegg direkte fysisk utgang. Andre etasje må ned en trapp. Hagens areal har også en god størrelse og en fin form. Dersom sansehagen skulle fått en annen plassering på Gjestad, ville det mest hensiktsmessige vært at demensavdelingen flyttet med.

I denne oppgaven har jeg derfor valgt å ta utgangspunkt i hvordan avdelingene og funksjonene i bygget ligger idag. Derfor blir denne sansehagen mer et svar på hvordan man kan legge det best mulig tilrette, der de fysiske forutsetningene ikke er de beste. De største utfordringene i denne hagen er terreng, skjerming for uønsket stimuli og overgangen mellom ute og inne.



## De ulike landskapsrommene



Hagen er delt inn i ulike landskapsrom for å skape en tydelig layout som kan gjøre det lettere å orientere seg i hagen. Noe som ble påpekt som viktig i teoridelen (Kaplan, Kaplan og Ryan 1998, referert i Marcus og Sachs, 2013)

### 1. Bakgården

Denne plassen ligger mer skjermet og er mer i le enn verandaen rett på utsiden av oppholdsarealet. Noe som kan være deilig på for eksempel en vindfull dag i mai med morgen sol. Her er det fint å sitte hvis man får besøk eller skal dekke opp til flere.

### 2. Syrinplassen

Om våren kan man nyte duften og synet av syrinene under blomst, mens man ser utover resten av hagen.

### 3. Den åpne gressplen

Her gir det rom for ulike spill som bocha og ringspill. Dette kan også være fine aktiviteter om barnebarn er på besøk.

### 4. Det hemmelige rommet

Utenfra ser det kanskje lite ut, men når man kommer inn, er det åpent og luftig. I stående posisjon har man oversikt ut til resten av hagen, sittende er man mer gjemt fra omverdenen.

Men fortsatt mulighet for å gløtte ut mot vann-dammen.

### 5. Skogholtet

Her vandrer man forbi bekken som sildrer med et staude og buskfelt på motsatt side som bærer preg av vegetasjonen man finner i en eng-granskog.

### 6. Vanndammen

Her kan man slappe av under skyggen fra treet hvor man skjermes av stauder og liljer. Hvem vet, kanskje noen ender og frosker forviller seg ut hit med tiden.

### 7. Mathjørnet

Bål-plass, bærhage, dyrkemuligheter i opphøyde plantekasser og morelltre. Aktiviteter som kan stille sulten, dra i gang samtaler, stimulerer sansene og vekke minner. Utegård for kaniner eller høner ved siden av stabburet er det også gitt plass til.

## Oppholdsplasser og aktivitet

I de nevnte landskapsrommene og i resten av hagen finner vi ulike former for oppholdsplasser. Disse kan deles inn etter :

- sosial/aktiv sone
- sosial/rolig sone
- privat semisosial sone

Felles for alle oppholdsplassene er at de har vegetasjon i ryggen, noe som ofte er med på å skape trygghet.

I tillegg har vi de mer spontane hvileplassene langs stien. Her er det gjort plass for at en rullestol kan trille inn ved siden av.

### Sosial aktiv sone

Ved den sosiale aktive sonen er det lagt opp til mer aktivitet. Denne er plassert på det flateste området og det er her mathjørnet ligger og gir rom for aktivitet og sosialisering.



Figur 15. Benker som er plassert langs stien. Disse skal være stødige med armlener for å lettere kunne reise seg opp. Lengde 165cm. (Drachmann, u.å.)

### Sosial rolig sone

Ved vanddammen er det etablert en sitteplass for omtrent fire personer. Ett fint sted å være sosial, uten at det nødvendigvis skjer noe. Se på vannet og broa kan være behagelig å bare hvile blikket på og kunne sitte sammen i stillhet.

### Privat semisosial sone

Her inngår den gjemte hagen vi finner i skogholtet inne i busk og staundefeltet. Denne oppleves mer privat for de som ønsker å være i fred alene eller med noen få andre.

### Hvileplasser

Langsmed stien er det satt opp en benk for hver 15-20m av stien, for å kunne ta seg en pause.





## Kjente elementer



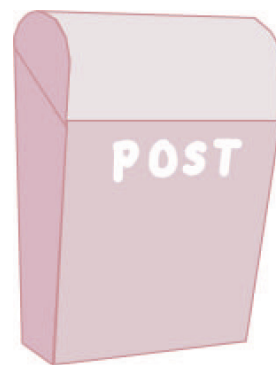
De kjente elementene skal bidra til trygghetsfølelse og erindring tilbake til gamle dager. Veilederen anbefalt maks 2-3 kjente elementer i hagen. Jeg har valgt flere elementer enn anbefalt. Dette fordi jeg mener de er satt inn i kontekst hvor det blir en naturlig del av hagen uten at det står på utstilling.

### 1. Postkasse

Postkassen er noe de fleste kjenner til og skaper ofte nysgjerrighet. En vri kan være å legge posten her ute, for så å hente den med beboere en dag det er fint vær.

### 2. Huske

I flere generasjoner har de aller fleste hatt et forhold til en huske i barndommen. Ettersom generasjonene skiftes ut på Gjestad, kan dette elementet være kjent for de fleste i lang tid fremover. Dette elementet kan også gjøre turen til bestemor litt mer morsom for barnebarna.





### 3. Fuglekasse

Dette elementet kan også være med på å skape liv og fasinasjon. Ved skogholtet er det tenkt en fuglekasse på treet som fugler kan legge egg. Dette kan være et hyggelig syn om våren. I tilknytning til fugler og liv, kan det som en aktivitet settes ut fuglemat ved verandaen vinterstid.



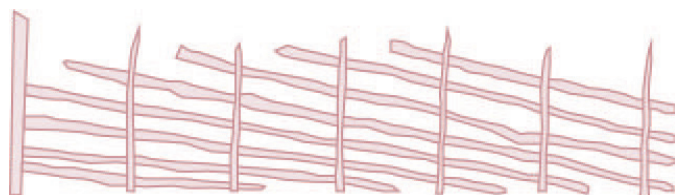
### 4. Stabbur

Dette elementet bygger på Gjestad og hvitbygget sin historie som tidligere gårdsbruk. Mange kulturminner i Ullensaker er også knyttet til landbruket og kan være et kjent element for flere (Ullensaker kommune, 2009). En mindre versjon av det røde stabburet er valgt som et kjent element. Stabburet er ment til å brukes som verktøysbod for å lagre for eksempel hageredskaper, sitteputer og diverse.



### 5. Skigard

I dag er det en skigard som er brukt som avgrensning rundt sansehagen. Som avgrensning var den for lav, men som kjent element syns jeg den var veldig fin. Ved stabburet er den derfor lagt som skille mot den bratte bakken bak denne plassen.





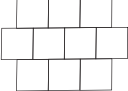
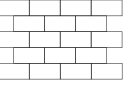

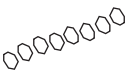


### Vegetasjon

Endel av den valgte vegetasjonen er kjent for flere. Blant annet syrin, hortensia, floks og klatreroser. Blomstringen fra disse kan bidra til realitetsforståelse ved å huske hvilken årstid det er.

### Kjente aktiviteter

Her inngår enkelt hagearbeid som feie, rake, luke, dyrke, så, plukke bær og blomster. Men også aktiviteter som bocha og ringspill som nevnt tidligere.

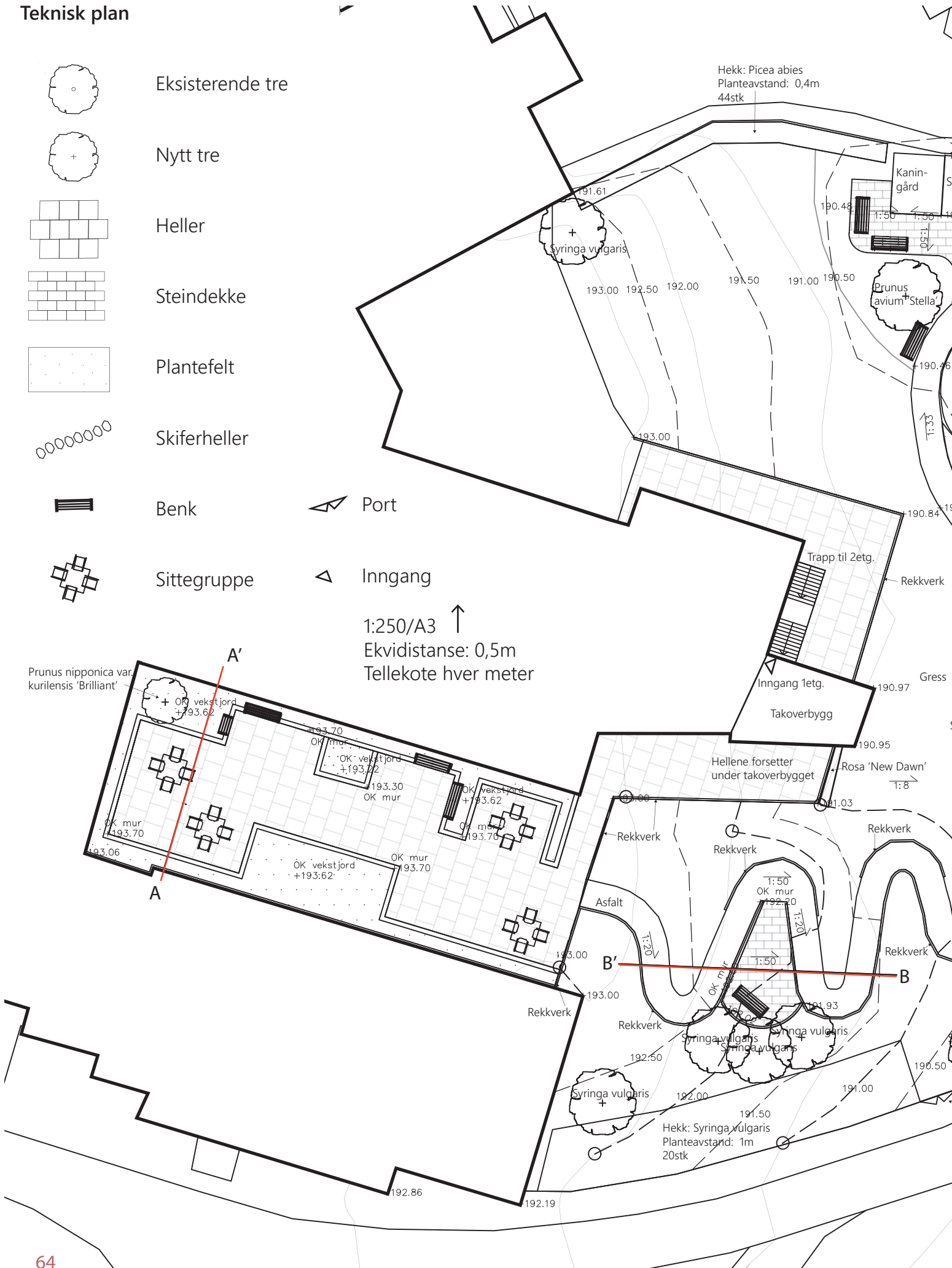
# Teknisk plan

-  Eksisterende tre
-  Nytt tre
-  Heller
-  Steindekke
-  Plantefelt
-  Skiferheller
-  Benk
-  Sittegruppe

 Port

 Inngang

1:250/A3 ↑  
Ekvidistanse: 0,5m  
Tellekote hver meter







## Sti og materialbruk

Stien er bindeleddet mellom alle oppholdsplasser, elementer og landskapsrommene. Stien sammen med oppholdsplassene har lagt store føringer for terrenget. Når stiens maksimale helling skulle være 1:20 ga det utfordringer i den kupert sansehagen.

### Terreng

Terrenget er en utfordring i dagens sansehage. I dette planforslaget er stien universelt utformet hele veien, med maks helling 1:20. Ved de brattere partiene vil det settes opp håndløpere (figur 18).

Underveis i prosessen var det ulike løsninger som ble avvendt. Skulle terrenget bli hevet fra bunnen av sansehagen for å skape mindre helling gjevnt over, eller kun legge stien i snirklete for å oppnå ønsket helling på sti. Sistnevnte ble valgt, for en jevn overgang til terrenget utenfor sansehagen. Neste spørsmål ble i hvor mange buer man skulle tillate seg. Det ble utprøvd med færrest mulig, men skapte unødvendig forskyving av terrenget nedover i hagen. Dette vill vært problematisk i forhold til terrenget utenfor,

bygget og de eksisterende trærne.

Den snirklete stien ned fra bygget blir noe opphøyd fra resten av terrenget og yttergrensen. Dette førte til god utsikt ut mot resten av Gjestad. For å skjerme best mulig på dette område, ble det valg Syrin som langs gjerde. Denne får en god høyde når den er utvokst, samtidig som det er en kjent busk for mange som dufter godt under blomstring.

### Stiføring

Stibredden er satt til 1,5 som ifølge Berentsen et al gir en god balanse mellom muligheten for å passere hverandre og gi den intime hagefølelsen (2007).

Stien skal ta beboerne rundt igjennom ulike rom som gir ulike opplevelser. Utformingen er anlagt i en loop for minst mulig forvirring for beboerne med demens. Det er imidlertid anlagt en bru helt i enden. Med tanke på at det er tydelig hvor hver sti ender, er det nærliggende å tenke at det ikke vil by på problemer. Det samme gjelder i frukthagen. Vinkelen på øvrige stier er satt til





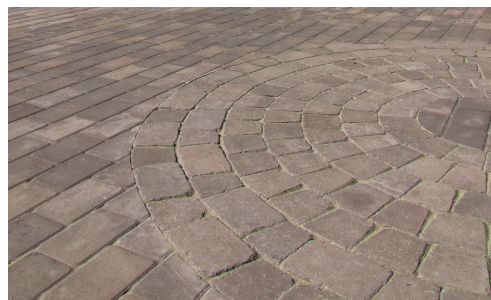
tilnærmet 90 grader som referanseprosjektet i Grand Rapids i Michigan. To steinstøtter som markerer overgangen mellom hagen og bygget er inspirert av samme referanseprosjekt. Stien har også en ledende retning opp til byggene.

### Materialbruk

Materialet på hovedstien er valgt å være asfalt siden det gir et jevnt dekke. Kantstein legges langsmed for å forhindre utkjøring ut mot gresset for rullestoler og rullatorer.

Hovedstien skiller seg ut fra øvrige stier og oppholdsplasser både i dekke og farge. På den måten kan stien fungere som en ledetråd. I bakgården legges det heller i fargen mocca for et varmere uttrykk (figur 19). Disse har størrelse 40x40 og legges forbandt.

På de øvrige stiene og oppholdsplassene i hagen legges det belegningsstein i bruntoner (figur 18). På de sirkulære feltene legges steinen sirkulært (bål plass, sitte plass i bærhagen og det hemmelige rommet). Øvrige plasser legges steinen forbandt. Tråkkhellene vist i teknisk plan er skifer med størrelse 50-70cm (figur 20).



Figur 19. (BMC, u.å.)



Figur 20. (Aaltvedt, 2017)



Figur 21. (Steinsenteret, u.å.)



Figur 16. (Novosadjanka, u.å.)



Figur 17. (Bygg og hage, u.å.)



Figur 18. (bearbeidet etter Brødre Woll Ans, u.å.)



Illustrasjonen viser steinstolpene som markerer inngangsporten til hagen og veien "hjem".

## Beplanting

Beplantingen er et viktig virkemiddel for flere faktorer som:

- visuell skjerming mot uønsket stimuli
- romskapende element
- gi ulikt preg på rommene
- pryddverdi
- aktivitet
- sanseopplevelser
- miljøtilpassing i forhold til sol, skygge og le
- realitetsforståelse
- gjenkjennelse som kan vekke minner

Først, i forhold til eksisterende vegetasjon har jeg valgt å kun beholde noen av de eksisterende trærne. Noen av trærne har måttet vike av hensyn til oversikt ut til selve hagen og lite hensiktsmessig plassering ved ny utforming (hovedsaklig de små trærne som følger en eksisterende sti). De største ute i hagen er bevart og utformingen er lagt opp av hensyn til disse trærne.

Valg av planter

Utvalget jeg har gjort er basert på flere aspekter.

- Plantens krav til voksested
- Herdighet
- Funksjon: skjerming, spiselig osv.
- Preg
- Farger og tekstur
- Lite truende arter ifølge artsdatbanken

I forhold til funksjon kommer også sanseaspektet inn. Noen er fine å se på, andre er spiselig, lukter godt eller vekker minner. De fleste plantene er verken giftige eller har skarpe torner. Dersom dette er valgt, er de strategisk plassert utenfor rekkevidde i sansehagen. Dette hjelder hovedsaklig kun primula og hortensia.

## Avgrensning

Vegetasjonen bidrar i stor grad for å avgrense hagen. Dette er dog ikke brukt alene. Det settes opp et gjerde på 140cm. I store deler av hagen er det i tillegg en granhekk som avgrenser. I veilederen til Berentsen et al nevnes det at det ikke bør velges formklipt hekk for myke opp den harde avgrensningen et gjerde gir. Men hekken kun vil forsterke effekten. Jeg har likevel valgt en formklipt hekk i deler av ytterkanten fordi denne gir god skjerming året rundt, er vintergrønn, gir mer le for vind. Den grønne hekken er kjent for mange og i måten den er brukt på tror jeg ikke den vil forsterke følelsen av å være innestengt. Siden denne brukes i kombinasjon med et større busk og staudefelt i bunnen av hagen. Hekken blir her en base. Ved enden av dette busk-staudefeltet mener jeg hekken heller vil fremstå som en fin kontrast til den mer uryddige vekstformen til noen av de andre artene. Den passer også godt sammen med bregnenen i skogholtet, da dette er vanlig kombinasjon i foreksempel en enggranskog (NIBIO, 2017).

Den grønne granhekken blir avløst med syrin opp mot byggene ved stien, da det er her kreves høyere skjerming. Ved å fortsette den stramme granhekken her med god høyde tror jeg ville blitt for voldsomt. I tillegg skal det her være en port i avgrensningen med mulighet for gressklipper og gående å komme inn. Denne porten må holdes låst med foreksempel en kodelås for at beboere trygt skal kunne bruke hagen på egenhånd.



På de neste sidene vil planteplaner vises for de ulike feltene. Et unntak er de små trekantene i planen markert som årstidsvariert beplantning. Her foreslår jeg løkvekster om våren, sommerblomster om sommeren og lyngvekster om høsten. Disse står til fri disposisjon for avdelingen eller Gjestad selv.



## Bakgården

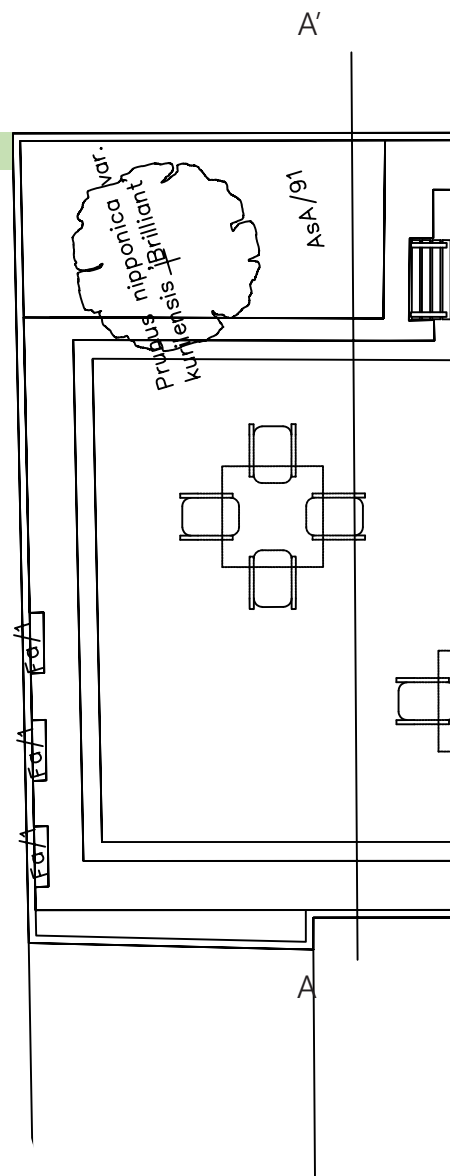
Når man trer ut fra fellesarealet kommer man ut på en veranda. På vei ut mot hagen går man forbi et rektangulert rom. Rommet fremstår i dag som mørkt og trist med asfalt som belegg. Dette rommet ser jeg for meg kan bli en utvidelse av verandaen.

Utformingen på terrassen skiller seg fra den mer organiske formen vi finner i selve hagen. Dette falt seg mer naturlig da det oppleves mer som en del av bygget, enn en del av hagen. Plantekassene i mur er satt opp for å skape flere små rom isteden for et langt og smalt. Målet er å gi mer romfølelse og mulighet for flere grupper å være der samtidig, hvor man føler man sitter mer adskilt.

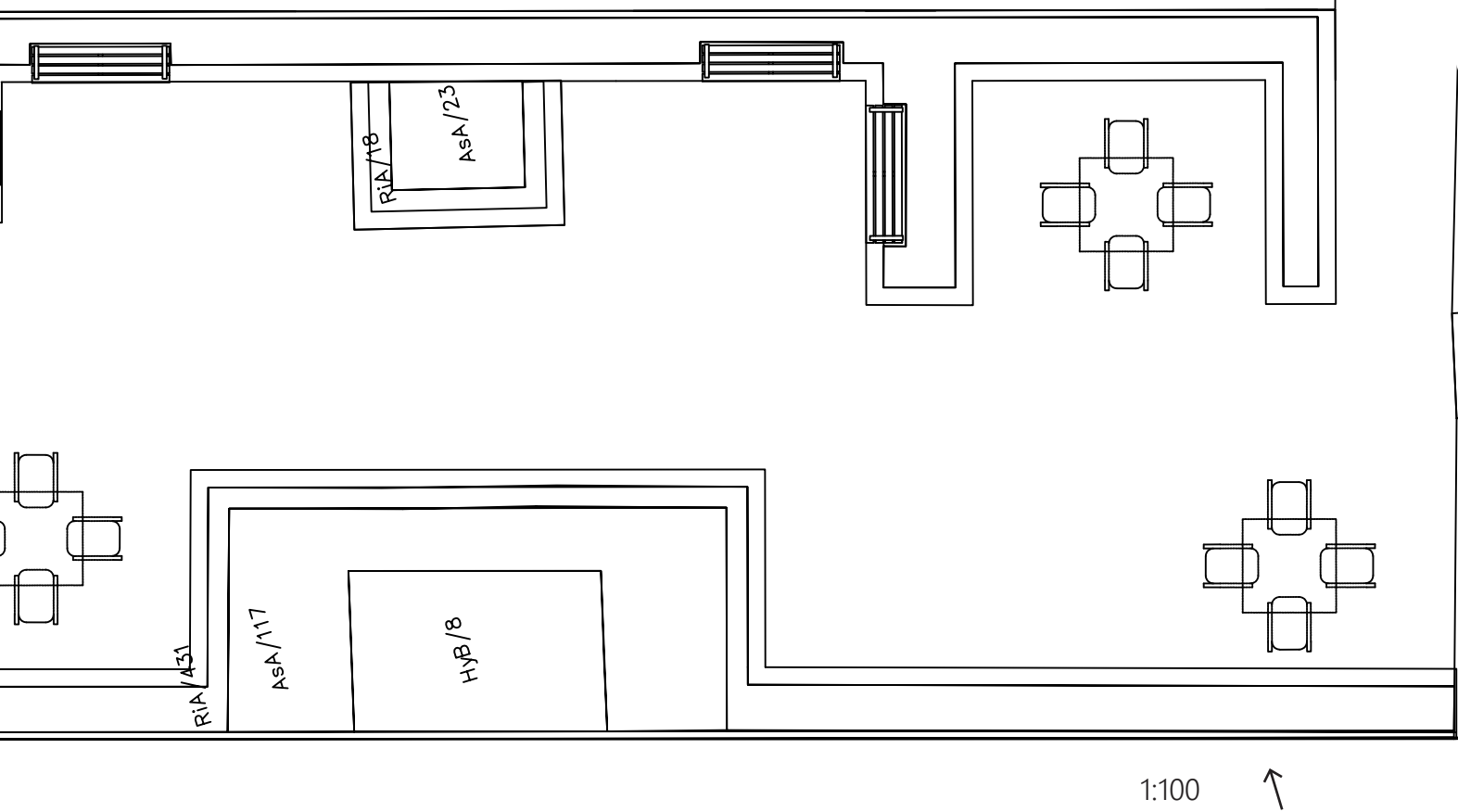
Den formklippede alperipsen rammer inn beplantningen. Den klippes til en høyde på 30cm.



Kode	Latinsk navn	Norsk navn	P.avstand	Ant.
<b>STAUDER</b>				
AsA	Astrantia major 'Alba'	Storstjerneskjerm 'Alba'	35cm	230
<b>KLATRERE</b>				
Fa	Fallopia baldschuanica	Klatreslirekne		3
<b>BUSKER</b>				
RiA	Ribes alpinum	Alperips	30cm	449
HyB	Hydrangea macrophylla 'Bouquet Rose'	Stuehortensia 'Bouquet Rose'	100-200cm	8
<b>TRÆR</b>				
	Prunus nipponica var. kurilensis 'Brilliant'	Nipponkirsebær		1







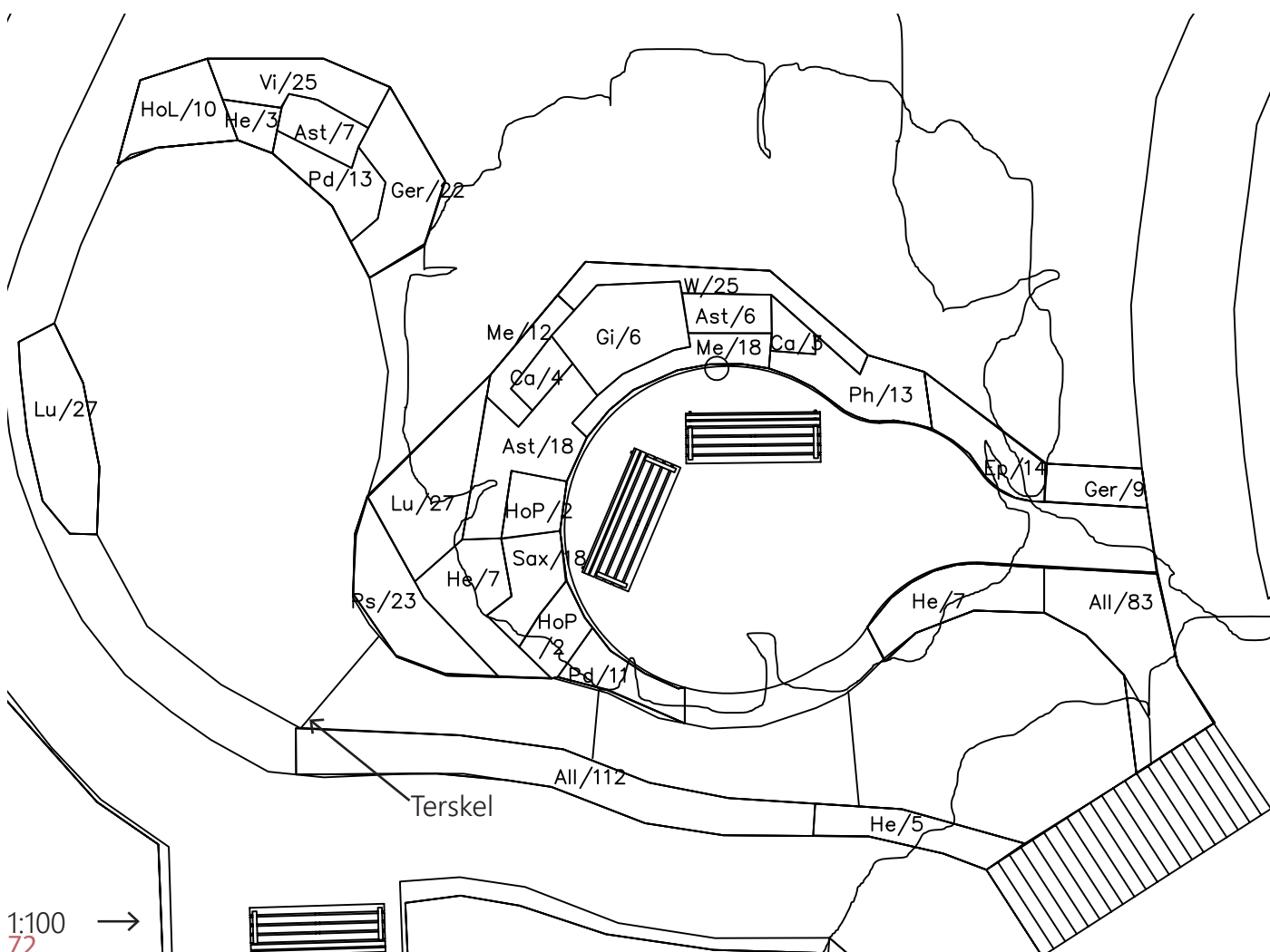
## Vanndammen

Det er rundt vannkanten man finner størst pryddverdi i plantenes farger. På grunn av skygge fra trærne er det valgt planter som tåler og stå under både skygge og solfylte forhold.

Vannelementet er bygd opp med en duk i bunn som dekkes av elvesteiner i størrelse 60-120mm. I dag ligger det steiner i skråningen der stien nå vil snirkle seg ned bakken. Disse kan gjenbrukes til dette formålet. Maks vannstand er beregnet å kunne være 20cm. En høyde som er sikkerhetsmessig forsvarlig. Vannet pumpes opp i østenden, renner ned bekken som har 2% fall og sendes tilbake i bunnen ved broa. Terskler er satt opp gjevnt nedover med 10cm høyde.



Figur 22. (Asak miljøstein, u.å.)





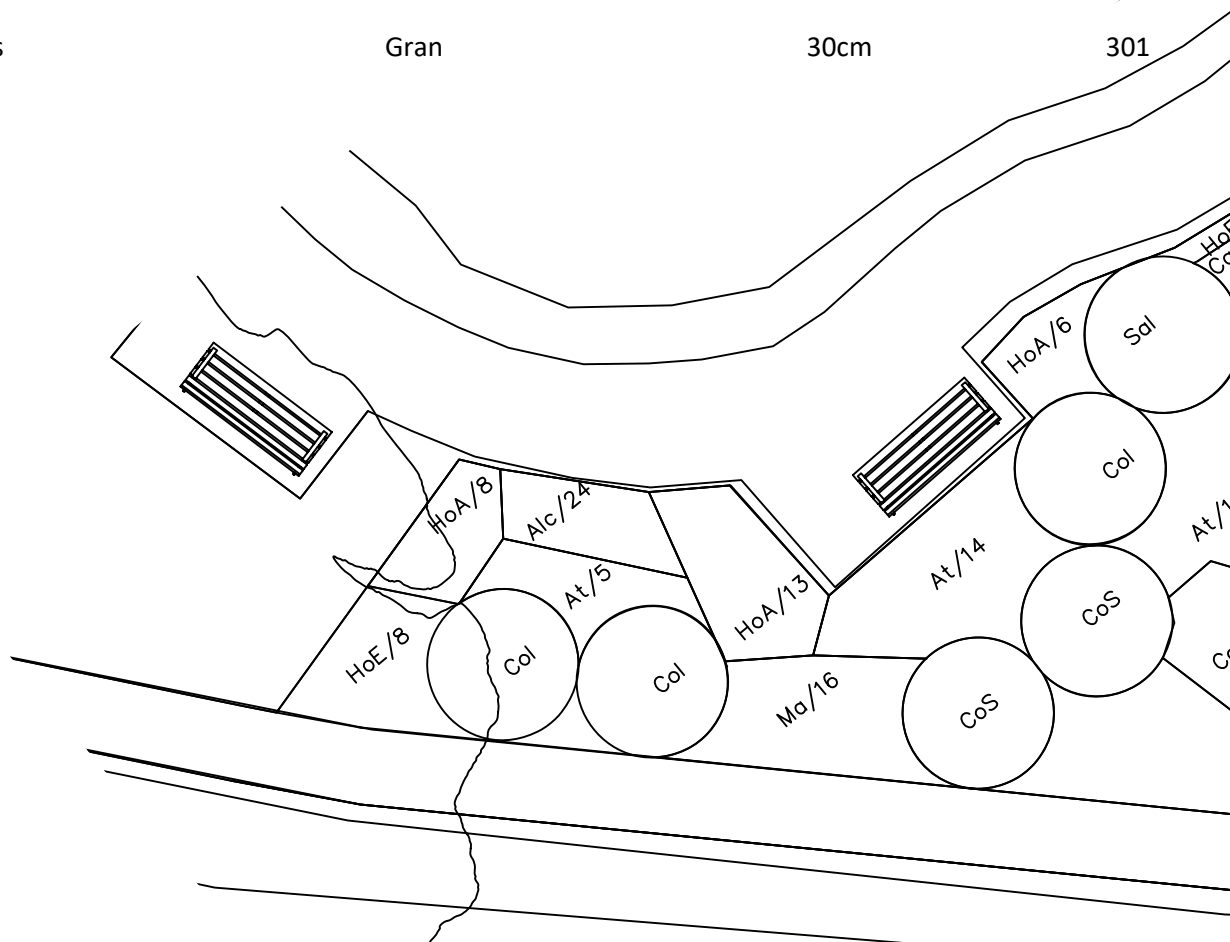


Kode	Latinsk navn	Norsk navn	Planteavstand	Antall
<b>STAUDER</b>				
Ast	Astrantia major 'Rosea'	Storstjerneskjerm 'Rosea'	35cm	31
Ca	Campanula persicifolia	Fagerklokke	35cm	7
Ep	Epimedium rubrum	Rødbispelue	30cm	14
Ger	Geranium cantabrigense 'Biokovo'	Kantabstorknebb 'Biokovo'	30cm	31
Gi	Gillenia trifoliata	Trebladgillenia	60cm	6
He	Hemerocallis lilioasphodelus	Guldagilje	50cm	22
HoL	Hosta lancifolia	Smalhosta	40cm	10
HoP	Hosta 'Patriot'	Bladilje 'Patriot'	60cm	4
Lu	Luzula nivea	Sølvfrytle	30cm	54
Me	Meconopsis cambrica 'Aurantica'	Gul valmuesøster 'Aurantica'	25cm	30
Ph	Phlox paniculata 'Wilhelm Kesselring'	Høstfloks 'Wilhelm Kesselring'	35cm	13
Pd	Primula denticulata	Kuleprimula	30cm	24
Ps	Primula sieboldii	Sieboldprimula	30cm	23
Sax	Saxifraga x urbium	Skyggesildre	25cm	18
Vi	Viola cornuta	Hornfiol	25cm	25
Wa	Waldsteinia ternata	Sibirmuregull	20-30cm	25
<b>LØK</b>				
All	Allium ursinum	Ramsløk	20cm	196

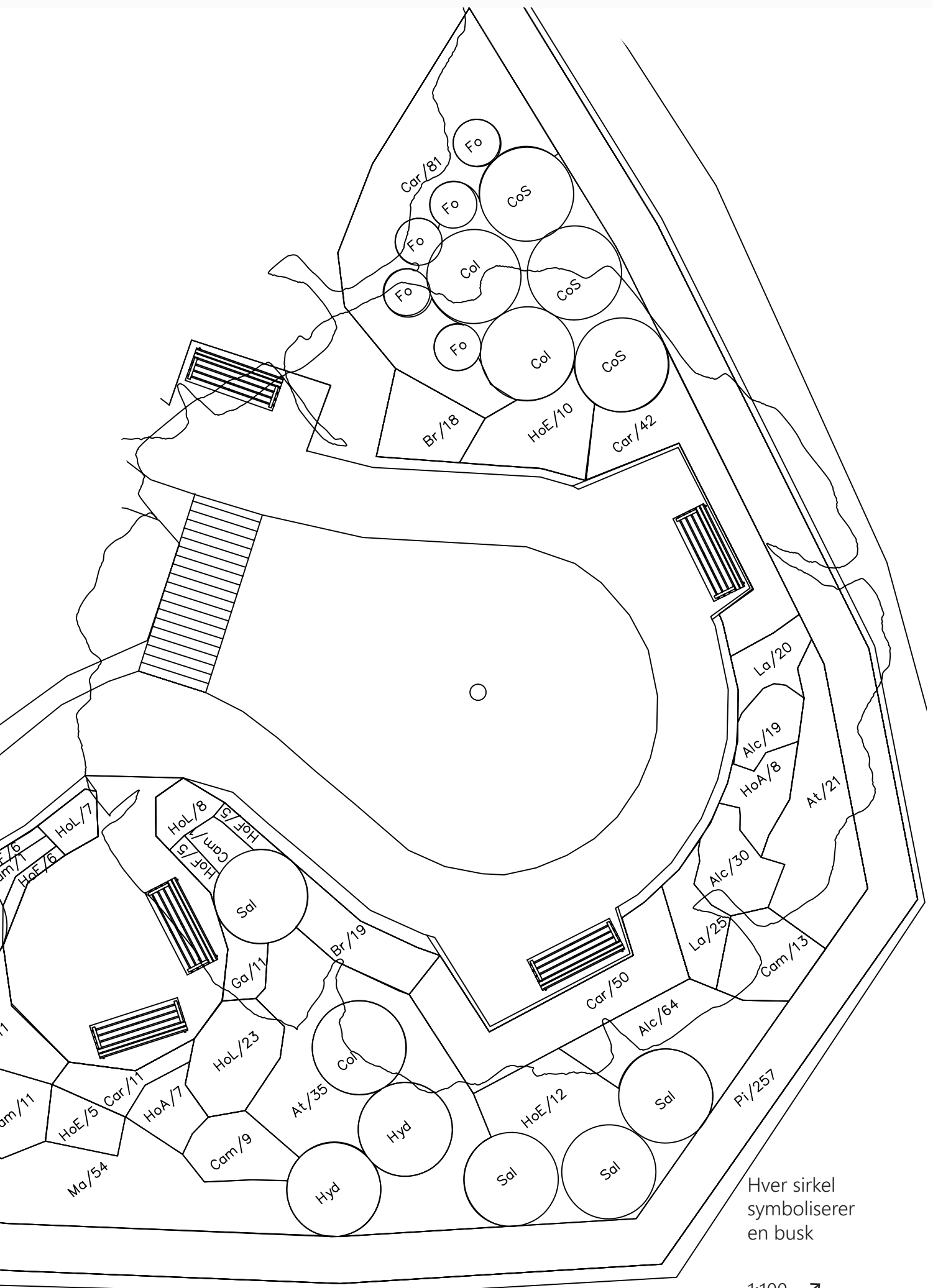
## Skogholtet

I denne delen er det mest fokus på variasjon i bladverk, både i farge og tekstur. Med tema skogholt, vil beplantningen være mer "vill" og grønn her enn i resten av hagen og målet er at det skal bli hagens grønne vegg for å skjerme mot hovedvei og parkering. Denne delen med grønn beplantning skaper et mer rolig preg og er en avslappende bakgrunn for den mer fargerike beplantningen vi finner ved vanddammen.

Kode	Latinsk navn	Norsk navn	Planteavstand	Antall
<b>STAUDER</b>				
Alc	<i>Alchemilla mollis</i>	Stormarikåpe	30cm	73
At	<i>Athyrium filix-femina</i>	Skogburkne	60cm	86
Br	<i>Brunnera macrophylla</i>	Forglemmegeisøster	40cm	37
Cam	<i>Campanula latifolia</i> 'Alba'	Storklokke 'Alba'	50cm	35
Car	<i>Carex morrowi</i>	Japanstarr	40cm	184
Ga	<i>Galium odoratum</i>	Myske	30cm	11
HoA	<i>Hosta fortuneii</i> 'Aureomarginata'	Breihosta 'Aureomarginata'	50cm	42
HoE	<i>Hosta sieboldiana</i> 'Elegans'	Dogghosta 'Elegans'	60m	35
HoF	<i>Hosta fortuneii</i> 'Francee'	Breihosta 'Francee'	30cm	22
HoL	<i>Hosta lancifolia</i>	Smalhosta	40cm	38
La	<i>Lamium maculatum</i>	Flekkvetann	30cm	45
Ma	<i>Matteuccia struthiopteris</i>	Strutseving	50cm	70
<b>BUSKER</b>				
CoI	<i>Cornus alba</i> 'Ivory Halo'	Hvitkornell 'Ivory Halo'	200cm	6
CoS	<i>Cornus alba</i> 'Sibirica'	Hvitkornell 'Sibirica'	200cm	5
Hy	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Grandiflora'	Syrinhortensia 'Grandiflora'	200cm	2
Fo	<i>Forsythia x intermedia</i> 'Nana'	Praktgullbusk 'Nana'	100cm	5
Sal	<i>Salix purpurea</i> 'Nana'	Rødpil 'Nana'	200cm	5
<b>HEKK</b>				
Pi	<i>Picea abies</i>	Gran	30cm	301







Hver sirkel symboliserer en busk

1:100 ↗

## Mathjørnet

I denne kroken av hagen finner vi stabbur, spiselig vekster, bål plass og kaniner/høner. Elementer som gir mulighet for ulike aktiviteter. Det er tilrettelagt en plass ved siden av stabburet med opphøyde plantekasser, hvor selv de med rullestol kan trille inntil. Her kan de få ta i jorda og dyrke ulike nyttevekster.

Et mindre morelltre er satt opp, både for pryddverdi og for å kunne plukke moreller. I utgangspunktet tenkte jeg å velge epletre som mange kjenner godt, men grunnet vertsskifte for rognebærmøll mellom rogn og eple, valgt jeg et annet treslag, siden to rognetrær allerede står i hagen (Knudsen og Kobro, 2021).

Langs hovedstien og inn den lille avstikkeren er det satt opp bærbusker i ulike slag med mulighet for å sette seg ned.

Ved bål plassen er ildstedet bygd opp i mur for et permanent preg, men også mulighet for å bruke ildstedet med både grillrist og som bord, ved å legge en treplate oppå.



Prinsippillustrasjonen for hvordan ildstedet er satt sammen.

### Latinsk navn

#### Trær

*Prunus avium* 'Stella'

#### Busker

*Ribes alpinum*

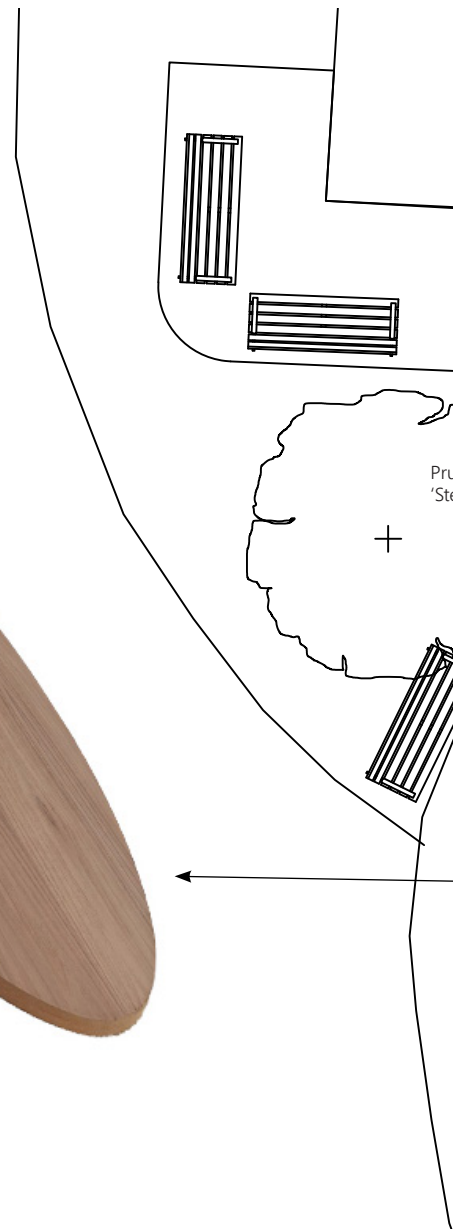
*Ribes nigrum* 'Kristin'

*Ribes rubrum* 'Jonkheer van Tets'

*Ribes uva-crispa* 'Captivator'

*Rubus idaeus* 'Asker'

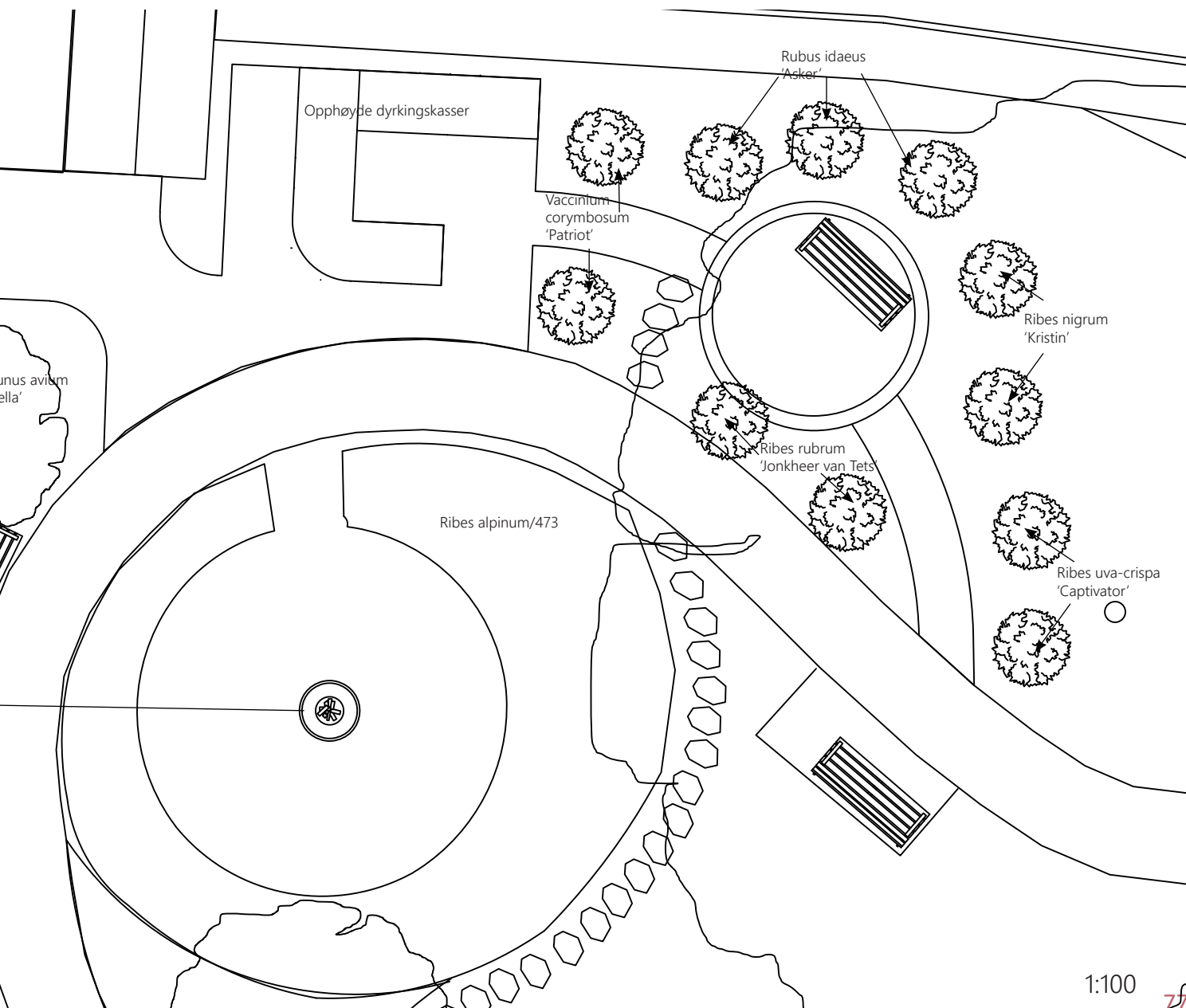
*Vaccinium corymbosum* 'Patriot'





Norsk navn	Modningstid	Blomstring	Planteavstand	Antall
------------	-------------	------------	---------------	--------

Morell 'Stella'	Slutten av juli til tidlig i august	April-mai		1
Alperips			30cm	473
Solbær 'Kristin'	Bær modne fra august			2
Rødrips 'Jonkheer van Tets'	Tidlig sist i juli			2
Stikkelsbær 'Captivator'	Midten av august			2
Bringebær 'Asker'	Lang sesosong fra siste halvdel av juli			3
Blåbær 'Patriot'	Fra først i august			2







Illustrasjon over bærhagen.











# AVSLUTNING

---

Refleksjon og konklusjon

# Refleksjon og konklusjon

Tidlig i masterprosessen, visste jeg at jeg ville jobbe med en institusjon og en bestemt brukergruppe. Jeg var veldig fornøyd da jeg fant Gjestad som prosjektområde for masteroppgaven som hadde så mye potensial. Utfordringen ble å lande på hvilket nivå jeg skulle jobbe med videre innenfor Gjestad, da det lå så mange interessante muligheter. Jeg brukte derfor lang tid på å lande på hvordan jeg skulle løse dette.

## Valg av metode

En av metodene mine var å bli kjent med sykehjemmet ved å stille dem noen få spørsmål. Som nevnt tidligere valgte jeg å ikke legge stor vekt på dette på grunn av covid-19 og dette var en fiktiv oppgave. Jeg ønsket også å være fleksibel i hvordan de kunne svare på spørsmålene. I ettertid ser jeg at denne fleksibiliteten kom litt på bekostning av kvaliteten på informasjonen jeg fikk. Å snakke med noen ansikt til ansikt er mye bedre enn å sende ut et spørreskjema hvor man ikke får diskutert og komme med oppfølgingsspørsmål.

Så var det befaring. Den første befaringen hadde jeg i februar. På dette tidspunktet var det fortsatt mye snø. Inntrykket var noe ganske annet befaringen om våren. En omvisning var noe jeg ikke presset på for å få gjennomført, da jeg tenkte jeg ville klare å løse oppgaven uten. Likevel tror jeg det ville vært svært nyttig. Om det hadde påvirket resultatet er en ting, men forståelsen for helheten og hva man jobber med ville vært bedre.

Til senere prosjekter vil jeg ta med meg viktigheten av å ha en grundig forståelse av plassen og brukergruppen tidlig i prosessen.

## PROBLEMSTILLING:

*Hvordan kan man utforme helsefremmende omgivelser som samsvarer med behovet for brukerne på Gjestad bo- og aktivitetssenter?*

## MÅL:

1. Skape attraktive uterom og forbindelser på et overordnet nivå som innbyr til tur og rekreasjon for brukere, ansatte, pårørende og lokale.
2. Utforme dagens sansehage til utfylle brukergruppen for demens sine behov.

## Overordnet for Gjestad

### *Idealistisk eller realistisk løsning*

Når jeg så på hele plassen og hørte hvilke utfordringer som lå i dagens sansehage, kom jeg også inn på tanken om jeg skulle se på en idealistisk løsning for Gjestad. Dette fordi jeg så på området ved dagsentret som en bedre plass for demensavdelingen. Her var det svært god visuell og fysisk tilgjengelighet fra oppholdsarealet inne, relativt flatt terreng og lå mer skjermet mellom byggene. Dette ville ført til omorganisering av funksjoner i bygget. Jeg valgte å gå videre med den realistiske løsningen hvor alt ble liggende i bygget der det er i dag, siden det er slik realiteten ofte er.

## Sansenhagen

### *Universell utforming og terreng*

Når jeg først begynte å jobbe med sansenhagen, la stien store føringer for hvor resten av hagen. Det ble testet ulike løsninger. Skulle den slynge



seg nedover, eller gå i en stor bue. Den store buen syns jeg var mest oversiktelig, men formen på denne passet dårlig med formen på loopen i hagen. I tillegg skapte det unødvendig mye forskyving av terrenget, noe jeg prøvde å unngå. I ettertid ser jeg at jeg fint kunne jobbet mer parallelt med stien og terrenget utenfor stien. Da jeg i prosessen kun hadde kontroll på stiens helling, men kun en ide om hvordan dette påvirket terrenget utenfor i grove trekk. Jeg hadde en tanke om å lage terrasserings med bed for å ha mer kontroll på terrenget og styre det i en mer "ryddig" retning. Dessverre var tiden for knapp og jeg måtte si meg fornøyd. Selv om det er tydelig i plankartet med koter og snitt at dette kunne vært løst bedre.

### **Hva har oppgaven gitt?**

Denne oppgaven har gitt et forslag til hvordan man kan utnytte nærområde ved et sykehjem til å skape tur- og rekreasjonsmuligheter som er tilpasset den eldre brukergruppen ved Gjestad, men som også ansatte, pårørende og lokalbefolkningen kan få glede av. Dette ble gjort ved hjelp av transformere uteområde for å gi plass til grønne arealer, men også

I hagen for demensavdelingen ble målet å bruke tipsene veilederen gav, til å sette det sammen til flere rom med ulike opplevelser. Jeg ønsker ikke å kalle det en sansehage, siden har lagt mest fokus på å skape ulike rom i hagen. Hvor helheten av rommene kan påvirke sansene i sin helhet og ikke kun gjennom enkeltelementer som gir sanseopplevelser. Et mer passende navn på hagen blir derfor den nostalgiske landskapshagen. En hage i landskapsstil som kan vekke minner.

Med dette vil jeg si jeg har svart på problemstillingen og oppnådd målene jeg hadde for oppgaven og prosjektet.

# Litteraturliste

Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. og Eek, A. (2007). *Sansehager for personer med demens - utforming og bruk*. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid av 24. juni 2011 nr. 29*. Tilgjengelig fra: [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29#KAPITTEL\\_6](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29#KAPITTEL_6) (lest 18.01.2021)

FN. (2021a). *FNs bærekraftsmål*. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal> (lest 02.02.2021)

FN. (2021b). *God helse og livskvalitet*. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/god-helse-og-livskvalitet> (lest 02.02.2021)

FN. (2021c). *Bærekraftige byer og lokalsamfunn*. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/baerekraftige-byer-og-lokalsamfunn> (lest 02.02.2021)

Førland, O. (2020). Eldreomsorg. I: *Store Norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/eldreomsorg> (lest: 4.11.2020)

Hansen, O.B. (2021) *Picea abies – viktig skogstre og tradisjonsrik klipt hekk*. Tilgjengelig fra: <https://parkoganlegg.no/nyheter/picea-abies-viktig-skogstre-og-tradisjonsrik-klipt-hekk/> (lest: 20.05.2021)

Helsenorge. (Uten år) *Demens*. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/sykdom/demens/> (lest 19.05.2021)

Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Demensplan 2020 – et mer demensvennlig samfunn*. Tilgjengelig fra: [https://www.regjeringen.no/contentassets/3bbec72c19a04af88fa78ffb02a203da/demensplan\\_2020\\_kortversjon.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/3bbec72c19a04af88fa78ffb02a203da/demensplan_2020_kortversjon.pdf) (lest 18.01.2021)

Kundsen, G. K. og Kobro, S. (2021). *Rognebærmøll*. Tilgjengelig fra: <https://www.plantevernleksikonet.no/l/oppslag/276/> (lest 31.05.2021)

Marcus, C. C. og Sachs, N. A. (2013). *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. New Jersey: Wiley.

Meld. St. 15 (2017-2018). *Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/> (lest 18.01.2021)



- Mæhlum, L. (2021) Viken. I: *Store Norske Leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/Viken> (lest 24.02.2021)
- NIBIO. (2017) *Enggranskog*. Tilgjengelig fra: <https://www.nibio.no/tema/landskap/vegetasjonskart/vegetasjonstyper/enggranskog> (lest 20.05.2021)
- Norconsult. (2020). *Carpe Diem demenslandsby kåret til Årets helsebygg 2020*. Tilgjengelig fra: <https://www.norconsult.no/aktuelt/pressemeldinger/carpe-diem-demenslandsby-karet-til-arets-helsebygg-2020/> (lest 20.01.2021)
- Regjeringen. (2019). *Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2019–2023*. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonale-forventninger-til-regional-og-kommunal-planlegging-20192023/id2645090/> (lest: 18.01.2021)
- Statens vegvesen. (Uten år). *Støysoner for riks og fylkesveger*. Tilgjengelig fra: <https://vegvesen.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=805f97e2d6694f45beca4b7a7c59acec> (lest 04.03.2021)
- Ullensaker kommune. (2020). *Kommuneplan for Ullensaker - samfunnsdelen 2020-2030*. Tilgjengelig fra: <https://www.ullensaker.kommune.no/siteassets/10-tekstbibliotek/planer/plan-og-naring/kommuneplan/kommuneplan-2021-2030-vedtak-mars-2021/kommuneplanens-samfunnsdel-endret-etter-vedtak.pdf> (lest: 18.01.2021)
- Ullensaker kommune. (Uten år). *Gjestad bo- og aktivitetssenter*. Tilgjengelig fra: <https://www.ullensaker.kommune.no/virksomheter/gjestad-bo-og-aktivitetssenter/> (lest: 13.01.2020)
- Ullensaker kommune. (2009). Tilgjengelig fra: <https://www.ullensaker.kommune.no/siteassets/20-pdf-dokumenter/kultur/kulturminnevern/ullensaker-10-historier.pdf> (lest 28.05.2021)
- Ullensaker kommune – enhet for kultur (2012). *Kulturhistorisk stedsanalyse – Jessheim*. Tilgjengelig fra: <https://www.ullensaker.kommune.no/siteassets/10-tekstbibliotek/planer/plan-og-naring/andre-planer/kulturhistoriske-stedsanalyser/kulturhistorisk-stedsanalyse-jessheim-endelig-11.03.2013.pdf> (lest 03.04.2021)
- Verdighetsgarantien. (2010). *Forskrift om en verdig eldreomsorg av 12. november 2010 nr. 1426*. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2010-11-12-1426> (lest 18.01.2021)
- Viken fylkeskommune. (2020). *Veien til et bærekraftig Viken Regional planstrategi 2020-2024*. Tilgjengelig fra: <https://viken.no/tjenester/planlegging/samfunnsplanlegging/regional-planstrategi/veien-til-et-barekraftig-viken/> (lest 18.01.2021)
- Wallander, B. (2015). *Demenskvartal med stor tiltrekningskraft*. Tilgjengelig fra: <https://www.aldringoghelse.no/demenskvartal-med-stor-tiltrekningskraft/> (lest 20.01.2021)

# Figurliste

Alle figurer og fotografier er produsert av forfatter selv dersom ikke annet er oppgitt.

Alle kart er basert på:

-Kartdatene er FKB-data og Matrikkeldata i UTM32 Euref89 og er lastet ned fra Geonorge, oktober 2019. Laget av Geovekst.

-ortofoto fra 20.4.20 er lastet ned fra Norgebilder, januar 2021. Laget av Geovekst.

Figur 1. FN (2021). Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal> (hentet 28.05.2021)

Figur 2. FN (2021). Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal> (hentet 28.05.2021)

Figur 3. FN (2021). Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/baerekraftige-byer-og-lokalsamfunn> (hentet 28.05.2021)

Figur 4. I: Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. og Eek, A. (2007). Sansehager for personer med demens - utforming og bruk, s. 52. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Figur 5. I: Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. og Eek, A. (2007). Sansehager for personer med demens - utforming og bruk, s. 46. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Figur 6. I: Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. og Eek, A. (2007). Sansehager for personer med demens - utforming og bruk, s. 50. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Figur 7. I: Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. og Eek, A. (2007). Sansehager for personer med demens - utforming og bruk, s. 99. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Figur 8. Nils Skaarer I: Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. og Eek, A. (2007). Sansehager for personer med demens - utforming og bruk, s. 45. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Figur 9. I: Marcus, C. C. og Sachs, N. A. (2013). Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces, s. 193. New Jersey: Wiley.

Figur 10. I: Marcus, C. C. og Sachs, N. A. (2013). Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces, s. 195. New Jersey: Wiley.

Figur 11. Nord architects (2018). Tilgjengelig fra: <https://www.nordarchitects.dk/midgard> (hentet: 07.05.21)



Figur 12. Ukjent. Tilgjengelig fra: <https://www.homify.co.uk/photo/1642537/green-roof-in-madrid> (hentet: 07.05.2021)

Figur 13. Adam Harrower (2015). Tilgjengelig fra: <https://twistedstifter.com/2015/03/kirstenbosch-centenary-tree-canopy-walkway-cape-town/> (hentet: 07.05.2021)

Figur 14. Musacchio lanniello (2015). Tilgjengelig fra: <https://www.inexhibit.com/marker/rome-project-great-land-by-corte-selected-for-yap-maxxi-2015/> (hentet: 07.05.2021)

Figur 15. Drachmann (uten år). Tilgjengelig fra: <https://www.skagerak.dk/no/outdoor/drachmann-bench-165-s1040510> (hentet 28.05.2021)

Figur 16. Novosadjanka (uten år). Tilgjengelig fra: <https://pixnio.com/no/teksturer/betong-tekstur/asfalt-tekstur-konstruksjon-monster-abstrakt-overflate-material> (hentet 28.05.21)

Figur 17. Bygg og hage (uten år). Tilgjengelig fra: <https://byggoghage.no/kantstein-prikkhugget-1000x100x200mm-965.html> (hentet 28.05.2021)

Figur 18. Brødrende Woll Ans (uten år): <https://brdwooll.net/gjerder-rekkverk/handl%C3%B8pere/> (hentet 31.05.21)

Figur 19. BMC (uten år) Tilgjengelig fra: <https://bmc-norge.no/produkt/belegningsstein-holmegaard-sirkel-brunmix/> (hentet 28.05.2021)

Figur 20. Aaltvedt (2017). Tilgjengelig fra: <https://docplayer.me/61449109-Nyttig-info-ved-salg-av-stein-nyheter-nobb-nr-og-ean-koder-inkludert-produktkatalog-2017.html> (hentet 31.05.2021)

Figur 21. Steinsenteret (uten år). Tilgjengelig fra: [https://www.steinsenteret.no/Skifer\\_tr%C3%A5kkheller\\_antikk](https://www.steinsenteret.no/Skifer_tr%C3%A5kkheller_antikk)

Figur 22. Asak miljøstein (uten år). Tilgjengelig fra: <https://www.xleidsvoll.no/produkter/elvestein-natur-60-120mm-big-bag> (hentet 28.05.2021)

## Vedlegg 1: NSDs godkjenning av oppgaven

### Melding

13.01.2021 22:00

Behandlingen av personopplysninger er vurdert av NSD. Vurderingen er:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 13.01.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](http://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.08.2021.

### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

### TAUSHETSPLIKT

Deltagerne i prosjektet vil være underlagt taushetsplikt som helsepersonell. Datainnsamlingen må gjennomføres uten at det fremkommer opplysninger om enkeltpasienter.

### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål



- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

OneDrive og Outlook er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

---

### Spørsmål om Gjestad bo- og aktivitetssenter

---

#### Generelt

##### Brukere

1. Hvilke pasientgrupper tilbyr dere tjenester til?
2. Hvordan er brukerne fordelt på de ulike avdelingene?
3. Hvor i bygget ligger de ulike avdelingene og hvilken etasje?
4. Hvilken etnisitet har de største gruppene av beboerne? Er det flere med minoritetsbakgrunn? Er det en gruppe minoritet som det er en stor andel av?

##### Ansatte

5. Hvordan kommer folk seg på jobb, kommer mange utenfra Jessheim og er avhengig av bil, er det vanskelig å finne seg parkering?
6. Hvem har ansvar for uteområdet i dag?

##### Dagsenteret

7. Hvem er brukere av dagsentret? Er de fleste mobile?
8. Hva slags aktiviteter er de med på/tilbyr dere?
9. Er det noen ønsker og behov for denne gruppen?

#### Uteområdet og bruk

10. Hva tenker du om uteområdet i dag?
11. Hvordan blir det brukt?
12. Blir det mye/lite brukt?
13. Hvilke tidspunkt er det mest vanlig å ta med beboerne ut? I løpet av kvelds- eller dagvakt?
14. Har dere noen tiltak/strategier som sier at alle må ut minst en gang om dagen? Hvis ikke noen andre tiltak for trivsel?
15. Tar dere med brukerne på lengre turer (1-2km fra sykehjemmet) med for eksempel sykkeltaxi eller til fots? Om svaret er nei, hvorfor ikke?

#### Utforming av uteområdet

16. Hvordan er forbindelsen fra avdelingene til uteområdet?
17. Hva ser du på som positivt med uteområdet i dag?
18. Er det noen svakheter/utfordringer med uteområdet i dag?
19. Er dere plaget med støy? Hvis ja besvar dette spørsmålet:
  - a. Er det noen områder som oppleves mer skjermet mot støyen?
20. Har dere noen ønsker som dere tror kan gjøre det bedre?
21. Er det noe annet du vil tilføye som vi ikke har snakket om til nå?







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

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway