

Hälsofrämjande utemiljöer – en rättighet för alla utom på vård- och omsorgsboende?



Tre Stiftelser Göteborg

HELLE WIJK, SJUKSKÖTERSKA, PROFESSOR GÖTEBORGS UNIVERSITET/CHALMERS

2024-10-22



Ett personcentrerat förhållningssätt

What´s the matter with You?

What matters to You?

Ett personcentrerat förhållningssätt fokuserar på

...vad personer har möjlighet att göra och vara

...på livskvalitet

...och att undanröja hinder

...för att skapa större frihet att leva
ett liv man värdesätter

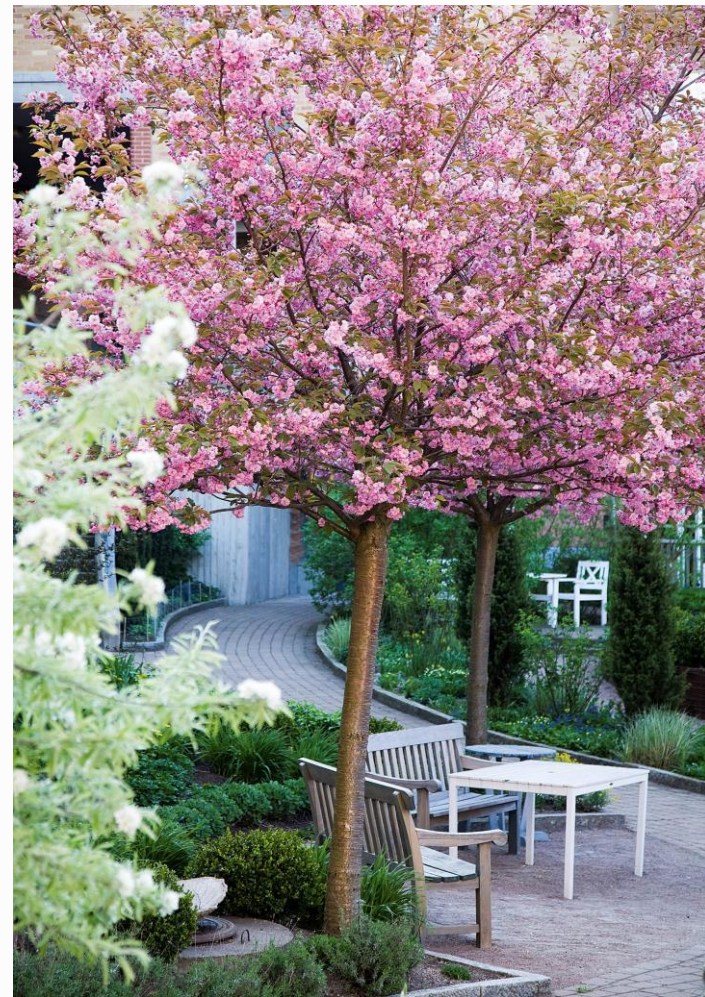


Vad krävs för att miljön
ska utgöra ett stöd för
välbefinnande vård och
omsorg ?

En vilja att samarbeta

Förståelse för varandras begrepp,
problem och förslag till lösningar

Ett medvetet, tydligt och
värdeburet ledarskap



Evidensbaserad design EBD

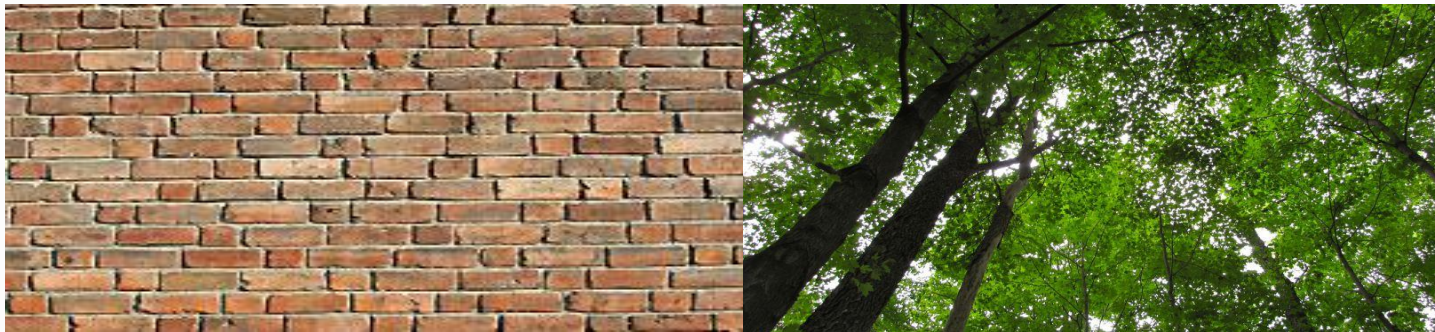


Vårdmiljön stödjer vårdens utförande och planeras utifrån bästa tillgängliga forskning, kunskap och erfarenhet

Utfallsmått definieras i planeringsfas och ger förutsättningar till utvärdering

Forskning har visat att...

Utblicken från vårdrummet kan påverka
återhämtning och hälsa



Ulrich R. View from a window may influence recovery from surgery. *Science* 1984;224:420-1

Miljö är ett komplext system

Fysisk och psykosocial dimension



- främja hälsa och välbefinnande

- orsaka skador och illabefinnande





Rummet kan formges och bidra till praktiska, sociala, kommunikativa och existentiella kvaliteter (Paulsson, 2002)



Badrum

WC

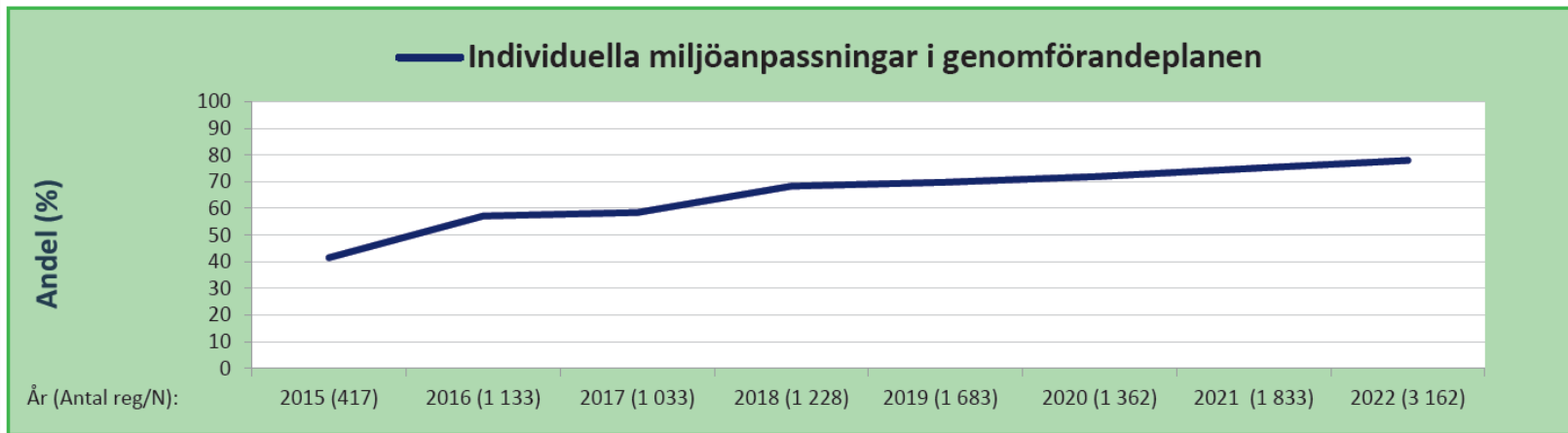


Tre Stiftelser Göteborg

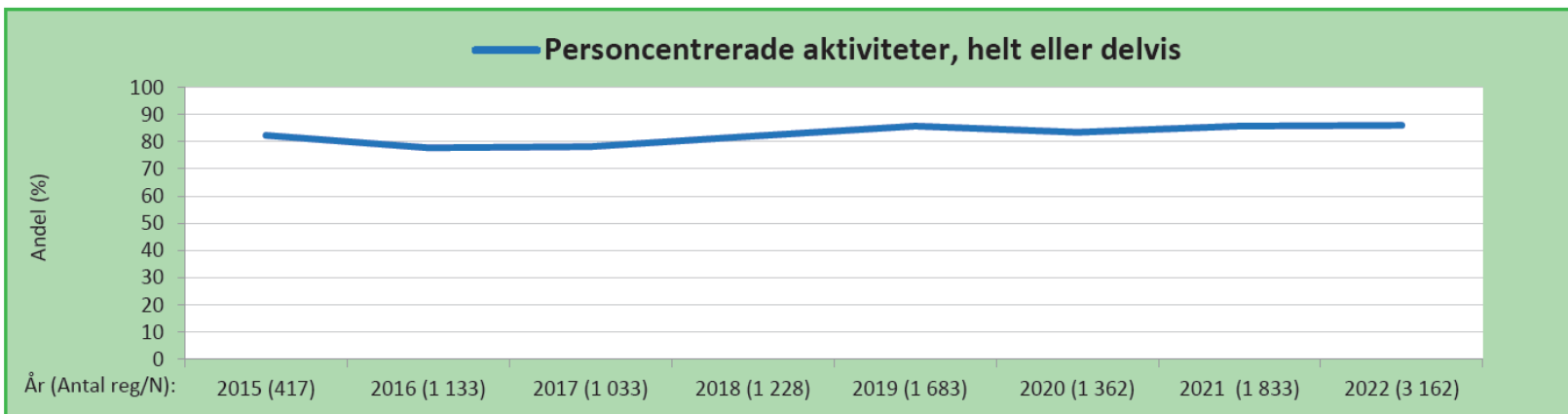


Utomhusvistelser viktigt för hälsa och välbefinnande (Bengtsson, 2015)





Figur 12a Andel individuellt anpassade miljöåtgärder i genomförandeplanen, SveDems SÄBO-modul 2015–2022.



Figur 14a Andel tillgång till personcentrerade aktiviteter, helt eller delvis, under senaste veckan Särskilt boende 2015 - 2022.

Äldre personers brist på utevistelse väcker debatt



Malmö

Insändare

Insändare

Forskning pågår om utemiljö på äldreboende

12 april 2024 09:30

Nyheter i äldreomsorg

Äldre tillåta vårsolen

För en tredjedel av all någon möjlighet att k forskning.

Jan Arleij
PUBLICERAD 2023-02

3

Malmö

Insändare

En vid Malmös boenden liknar en bakgård

are. Åsikterna är skribentens egna.

stad att ta tag i utemiljön vid stadens äldreboenden. ner sig på särskilda boenden är inte bara den direkta välbefinnandet är även en välkomnande och fin e.

10

TORSDAG 1 AUGUSTI 2024

er

NYHETERNA Start Nöje Sport Nyhetsmorgon

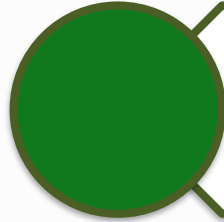
Senaste nytt Inrikes EU-valet Utrikes Politik Ekonomi Brott och straff Klimat Tech



Brist på utevistelse för äldre: "Vill bara komma ut och andas"

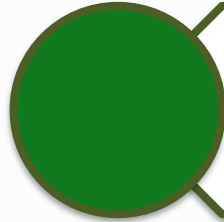
Inga nationella riktlinjer för att boende ska få komma ut • Ny forskning visar bristen

Laglig rätt till utevistelse



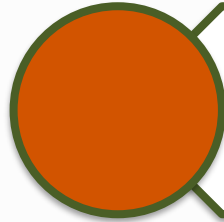
Jordbruksverket

- 6 timmars daglig utevistelse från maj till oktober



Kriminalvården

- 1 timmes utevistelse

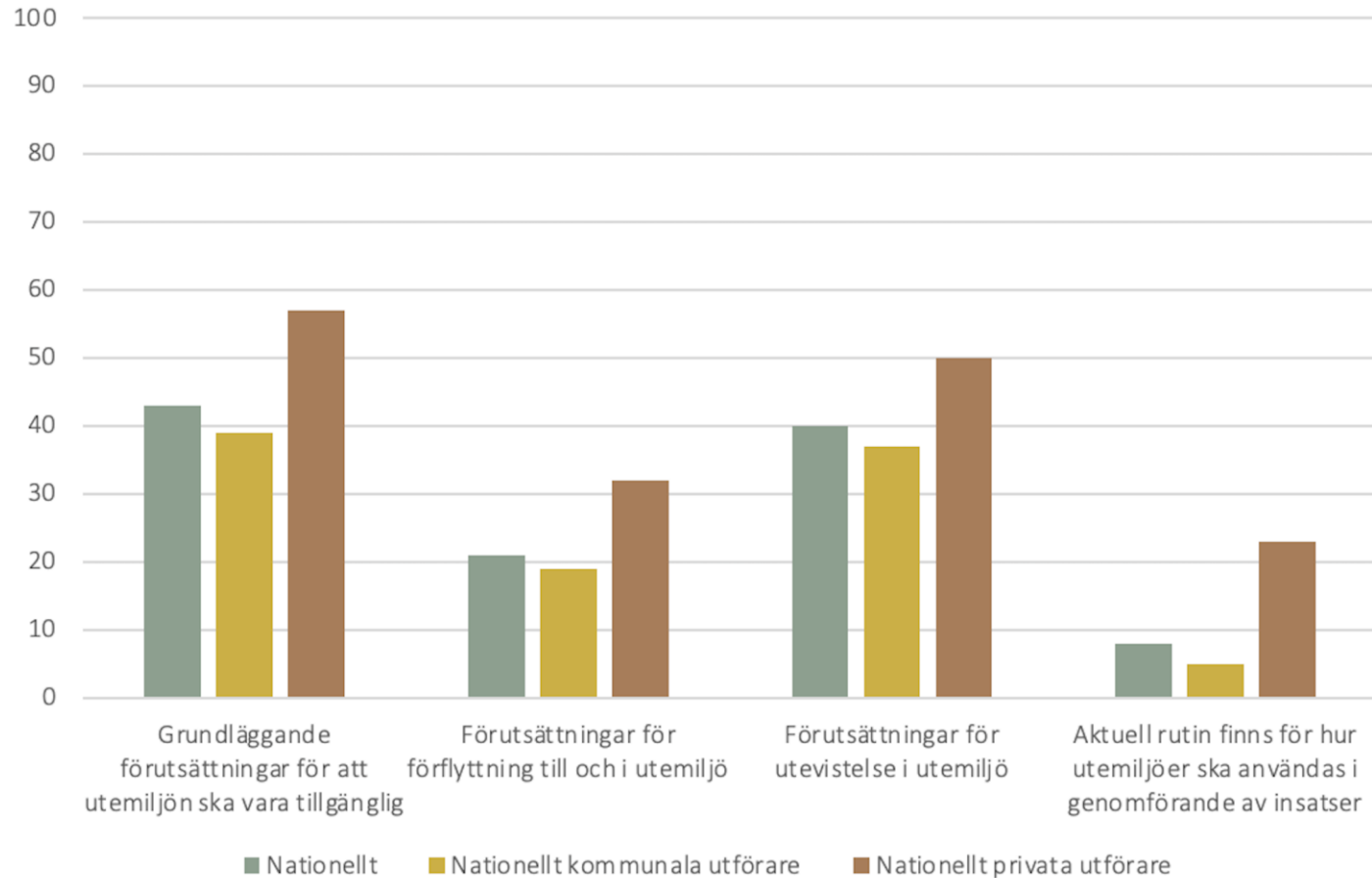


Vård och omsorg

Personer med den mest sköra hälsan är de som har störst positiv hälsoeffekt av utevistelse.

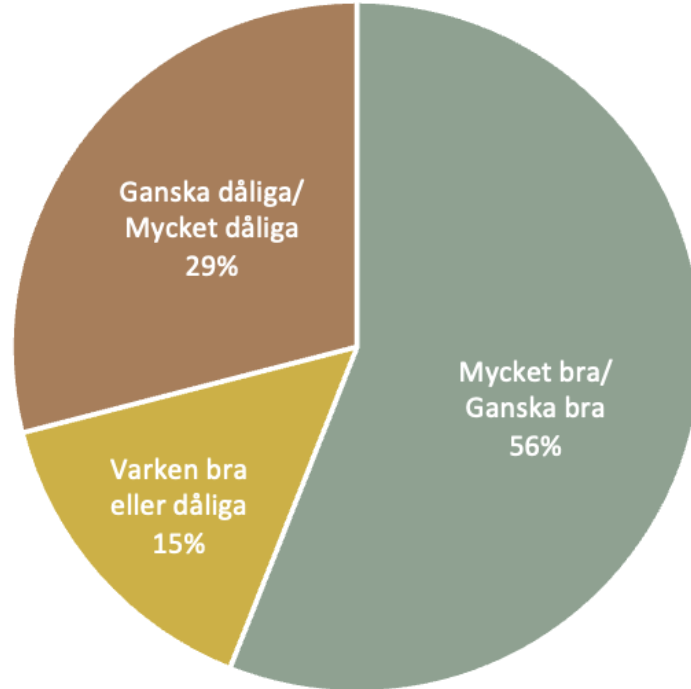
Öppna jämförelser – Enhetsundersökningen om äldreomsorg och kommunal hälso- och sjukvård

Andel (%) särskilda boenden som uppfyller indikatorer för utemiljö



Är möjligheterna att komma utomhus bra eller dåliga?

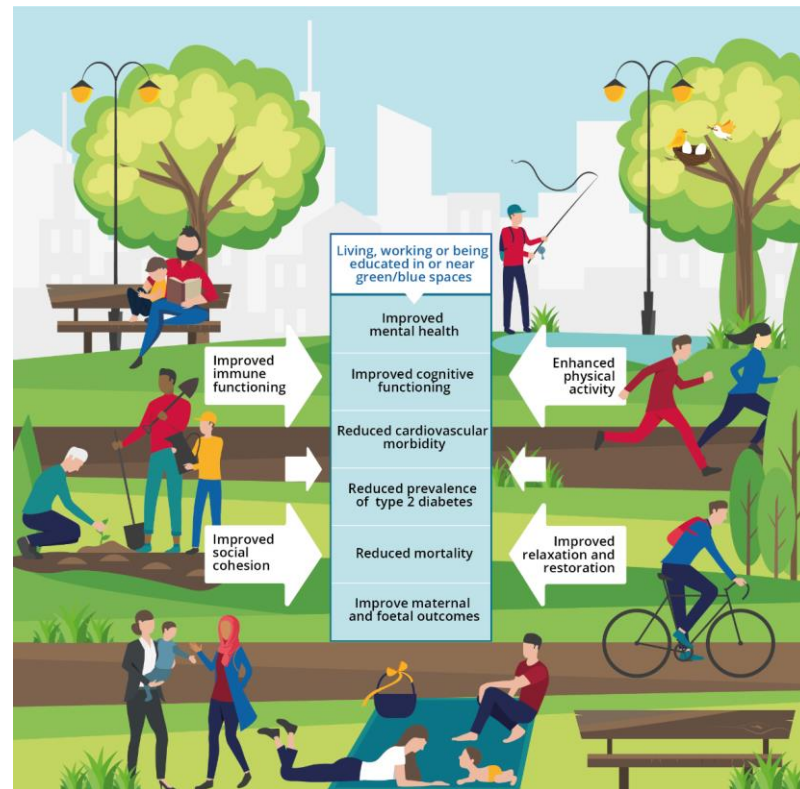
(Socialstyrelsen, Vad tycker äldre om äldreomsorgen särskilt boende, 2023)





Utemiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande

Anna Bengtsson,
Institutionen för Människa och miljö,
SLU Alnarp



European environment agency

Avstånd

- Avstånd påverkar såväl antal besök i veckan som antal minuter folk vistas ute i grönområden per vecka.
- Människor som bor nära grönområden håller sig betydligt friskare, mår bättre och lever längre.
- Enligt studier är hälsovinsterna särskilt stora för människor som betecknas som socioekonomiskt utsatta samt ju äldre, sjukare och svagare en person är.
- 300 meter utgör ett tröskelvärde – MEN...



Fyra zoner för hälsofrämjande kontakt med utemiljön

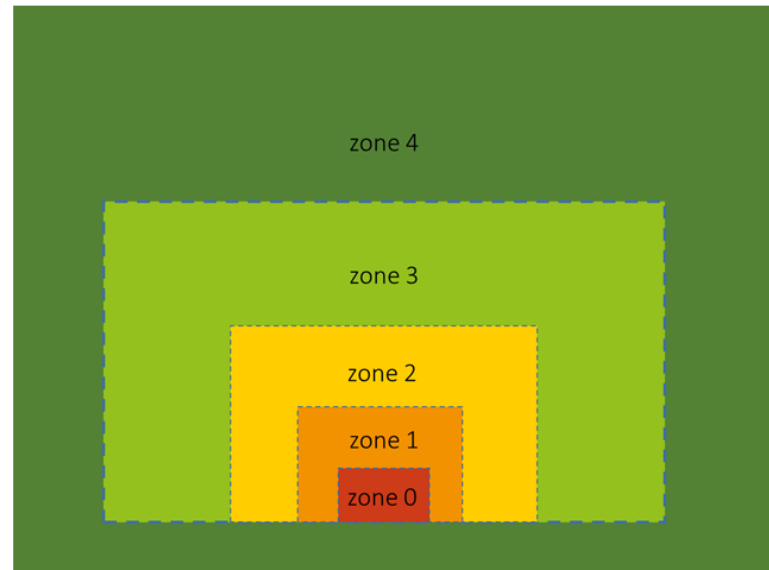
Denna modell identifierar fyra zoner där hälsofrämjande interaktion med utemiljön kan ske:

Zon 1: Inifrån en byggnad

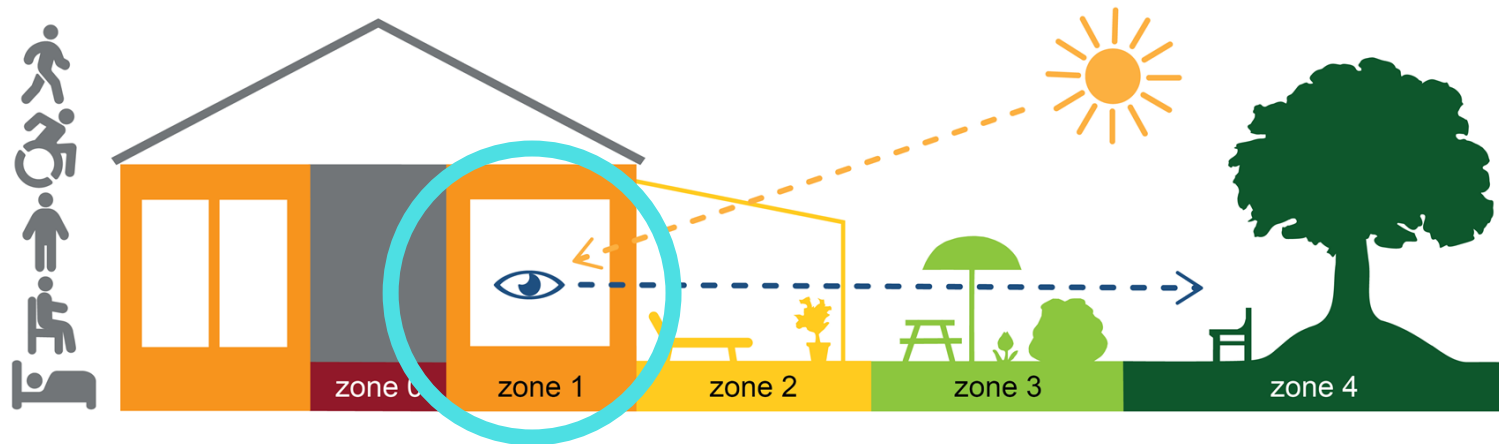
Zon 2: Från övergångszoner

Zon 3: I en trädgård eller park

Zon 4: I den omgivande miljön

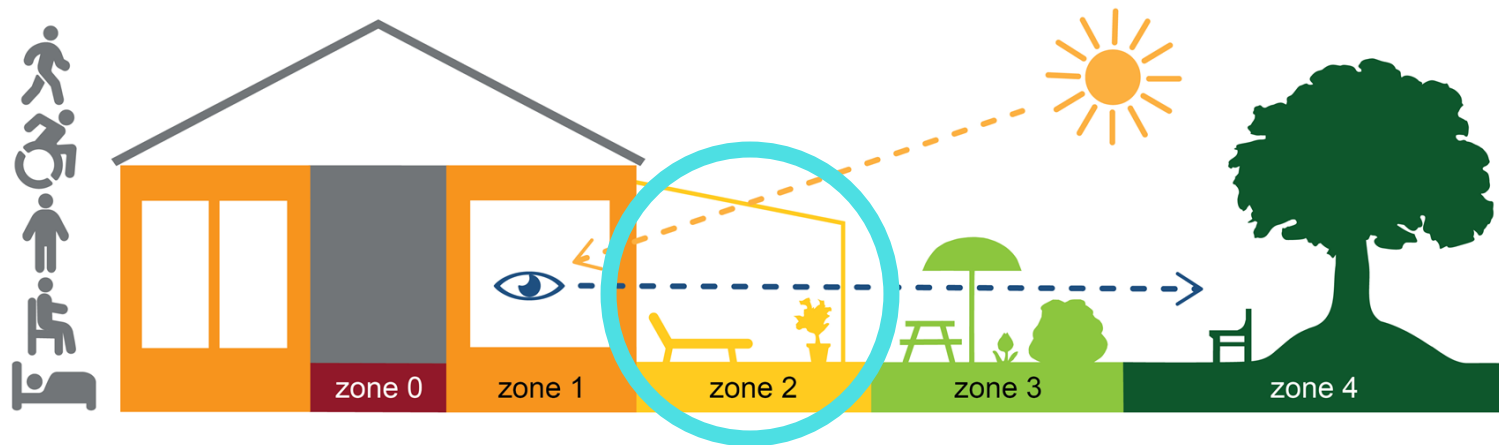


Fyra zoner av kontakt med utemiljön – zon 1



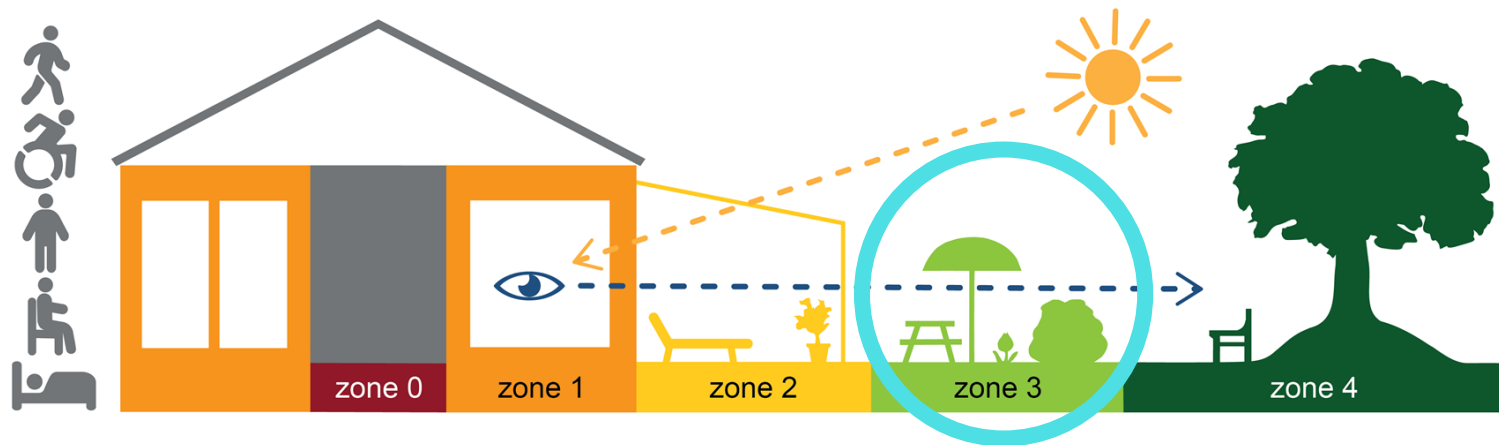
- Dagsljus initierar och upprätthåller ett flertal viktiga biologiska funktioner hos människor.
- Utblick mot grönska minskar stress och återhämtning av koncentrationsförmåga
- Utblick mot grönska lockar till utevistelse som i sin tur ger ytterligare hälsofördelar

Fyra zoner av kontakt med utemiljön – zon 2



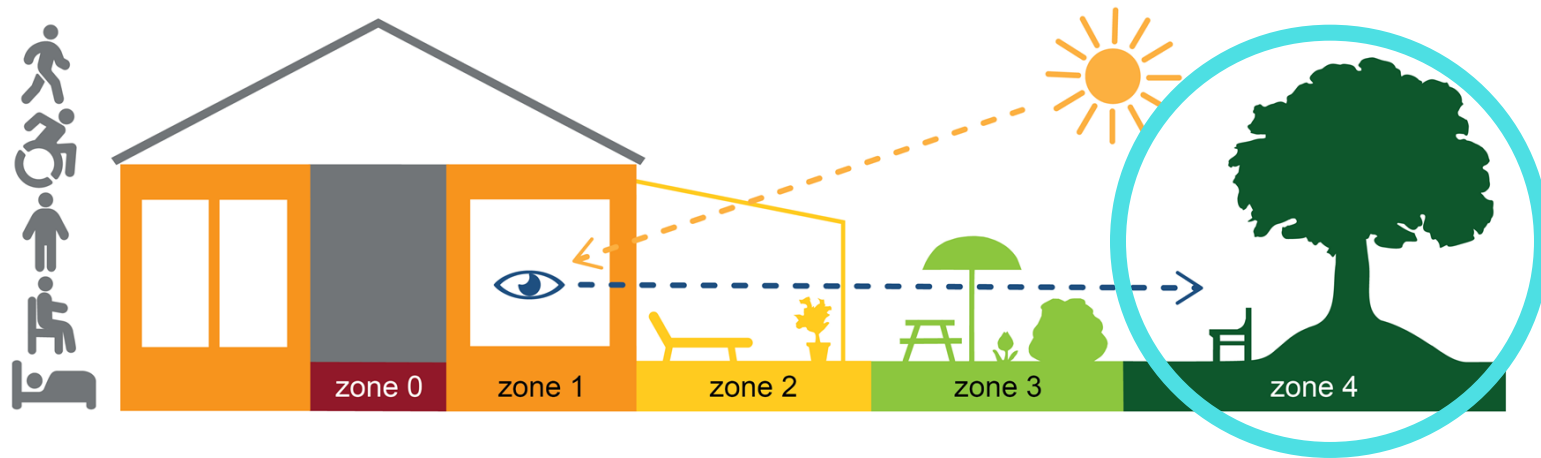
- Dagsljus och solljus initierar och upprätthåller ett flertal viktiga biologiska funktioner hos människan.
- Utblick mot grönska minskar stress och återhämtar koncentrationsförmåga
- Övergångszonen ger ökad möjlighet till kontakt med utemiljö och ökad motivation för utevistelse
- Övergångszoner är ofta viktiga för social gemenskap

Fyra zoner av kontakt med utemiljön – zon 3



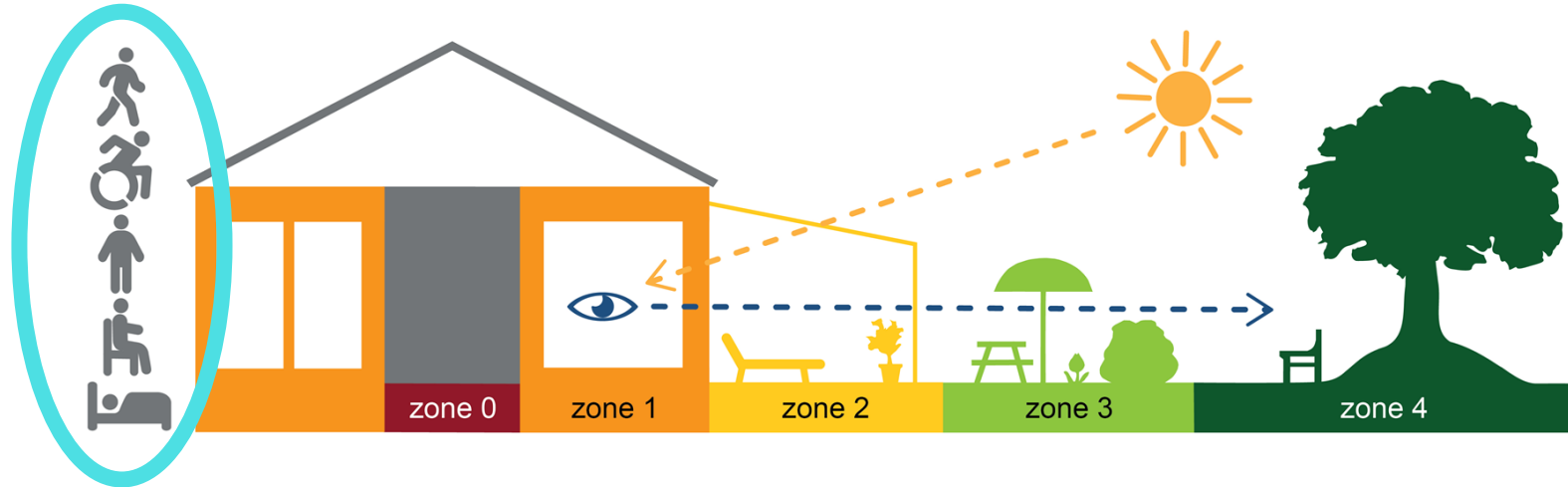
- Mindre grönområden reducerar tillfälliga stresstoppar och bidrar till social sammanhållning.
- En egen trädgård ger bättre psykisk hälsa
- En egen trädgård leder till ökad utevistelse, såväl i zon 3 som i zon 4(!)
- Närliggande grönska fungerar som språngbräddor till ytterligare utevistelse i parker och naturområden

Fyra zoner av kontakt med utemiljön – zon 4



- Stadsgrönska och mindre parker kan reducera tillfällig stress och bidra till social sammanhållning
- För att stimulera till mer krävande fysisk aktivitet krävs ett visst utrymme.
- Större parker är viktiga för mer omfattande rekreation och djupare återhämtning
- Ju större området är, desto fler aktiviteter och upplevelsevärden kan de inrymma, vilket leder till fler och längre besök.
- För många målgrupper är 300 meter till närmsta park ett (för) långt avstånd

Fyra zoner av kontakt med utemiljön – positioner



- För att optimalt ta vara på utemiljön som hälsofrämjande resurs måste alla zoner beaktas.
- Viktigt att undersöka möjligheten till kontakt utifrån relevanta positioner och hjälpmedel.

Återhämtning för personal inom intensivvård: zon 1 & 3

- Återhämtning av stress i båda situationerna. Dock signifikant bättre **återhämtning av stresssymptom** vid paus i trädgård



- Paus inomhus hade ingen effekt på **graden av utbrändhet**
- Kostnaden för trädgården återgäldad på 2,2 år pga. färre sjukskrivningar

Kontakt med natur för främjad kreativitet: zon 4



- Kvalitativa intervjuer med personer med kreativa yrken i Danmark.
- Naturintryck främjar kreativitet och flexibelt tänkande, nyfikenhet och förmåga att få nya idéer.
- Natur hjälper oss att återhämta koncentrationsförmågan så att vi kan analysera och vidareutveckla våra idéer.
- Upplevelsekaraktärerna *natur*, *sammanhållen* och *rofylld* tycks vara särskilt viktiga för kreativt tänkande.

3-30-300 by Cecil Konijnendijk



3-30-300 är en regel för att hjälpa beslutsfattare med måltal och riktlinjer för hållbara städer.

Typ av natur spelar roll

- För människor som har djup relation till naturen, blir en ekologiskt rik natur läkande och återhämtande på ett mycket starkare sätt
- Vuxnas koppling till naturen har ett starkt samband med hur ofta de var ute i naturen och lekte utomhus under uppväxten.
- Stadens natur är och kommer att vara vår vanligaste kontakt med naturen. Att skapa livsmiljöer som stöder människors välbefinnande och ekologisk hållbarhet är därför angeläget.



Åtta upplevelsevärden för en miljöberikad grön stad

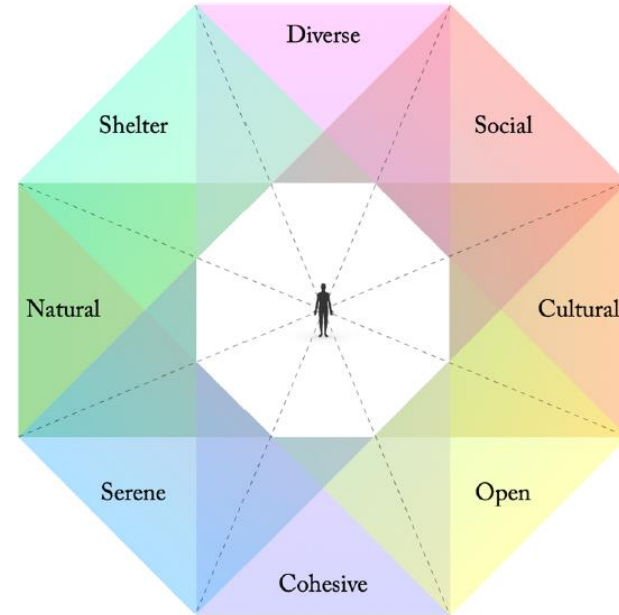
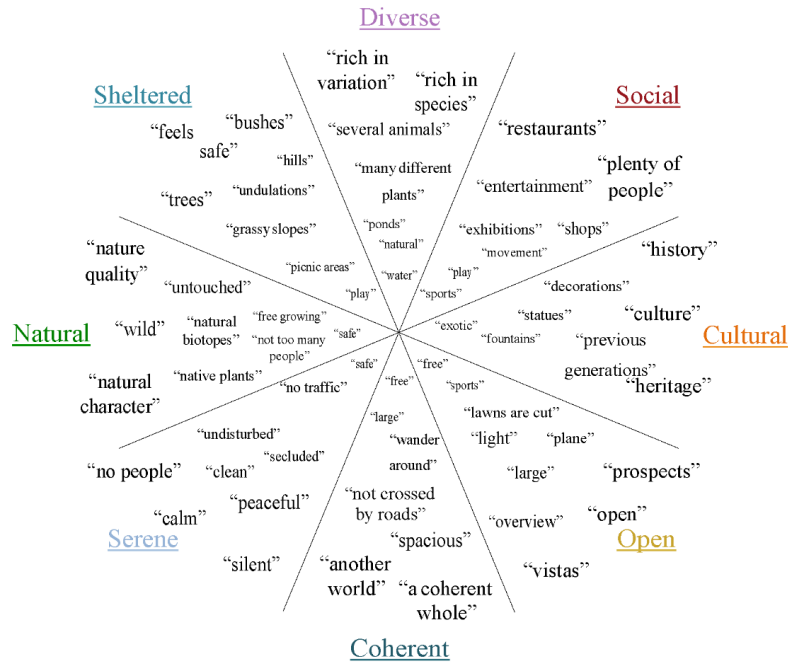
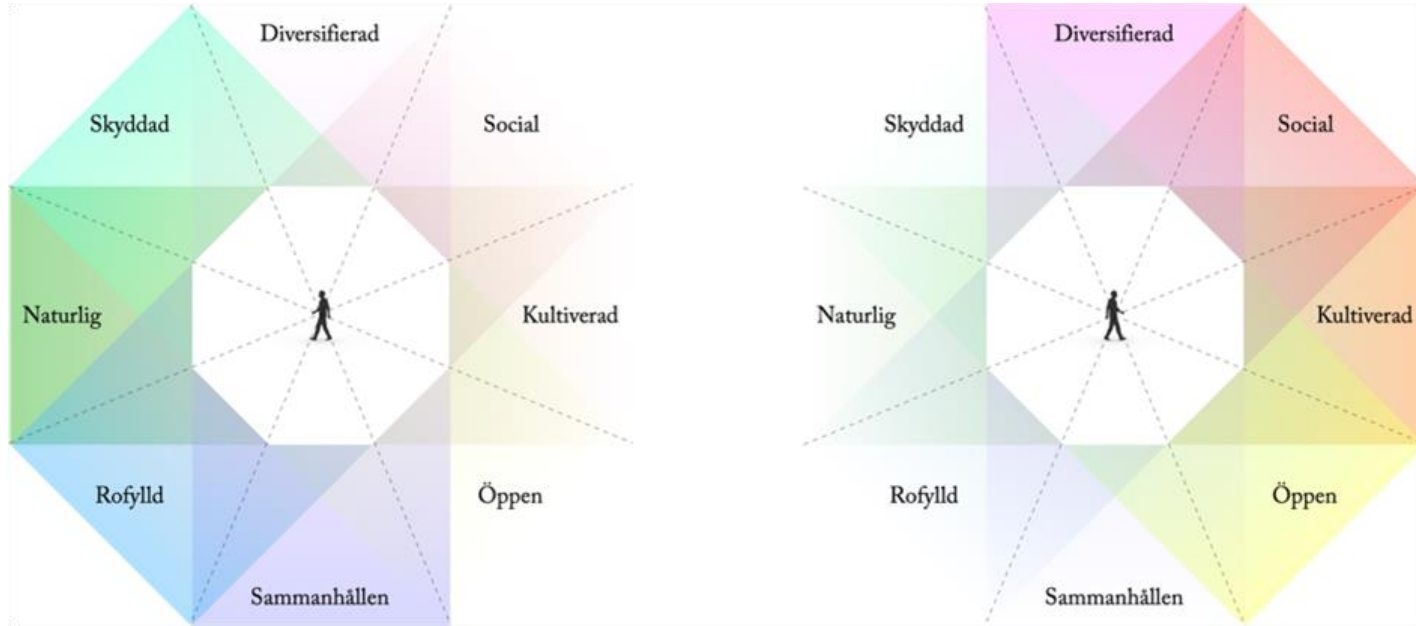


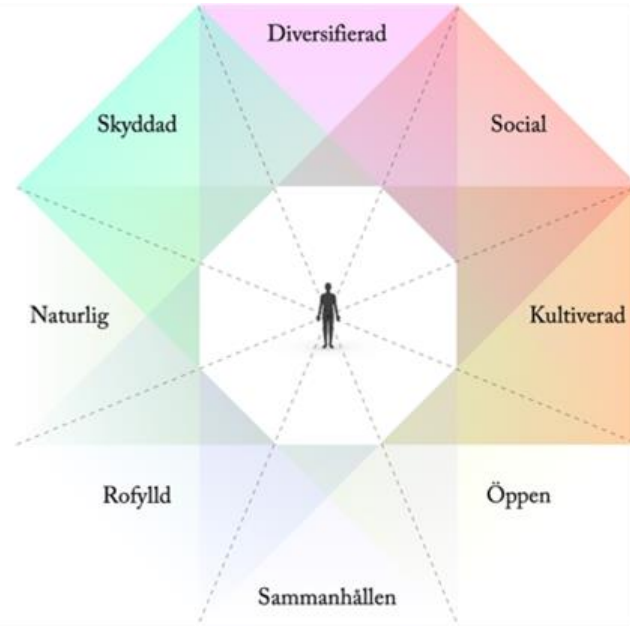
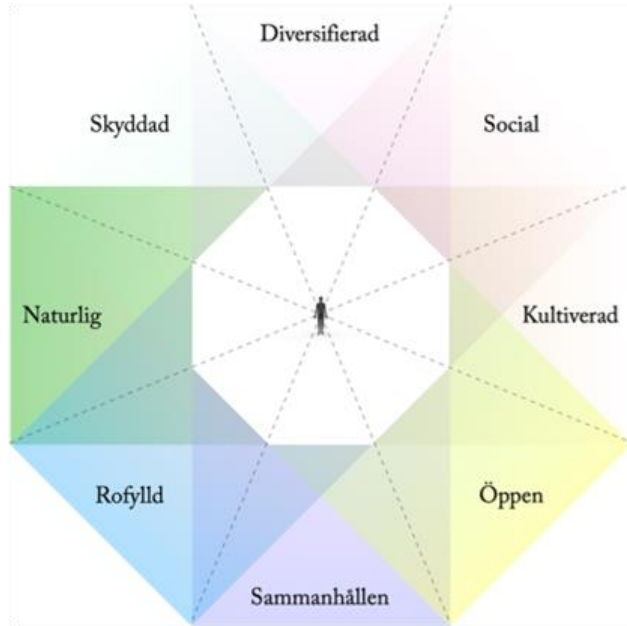
Fig. 1. Basic relations between the eight PSDs, understood along four axes of opposing qualities. The closer to each other in the model, the closer associations between qualities.

(Stoltz & Grahn, 2021)

Åtta upplevelsevärden för en miljöberikad grön stad



Åtta upplevelsevärden för en miljöberikad grön stad



Storlek

- Även mindre grönområden och stadsgrönska (fickparker, alléer etc.) har betydelse för hälsa, de reducerar tillfälliga stresstoppar och bidrar till social sammanhållning.
- För att stimulera till mer krävande fysisk aktivitet krävs ett visst utrymme.
- Stadsdelsparker och stadsområdesparker med naturlig vegetation är viktiga för mer omfattande rekreation och för en djupare återhämtning, exempelvis från mental trötthet
- Ju större området är, desto fler aktiviteter och upplevelsevärden kan det inrymma, vilket i sin tur leder till fler och längre besök



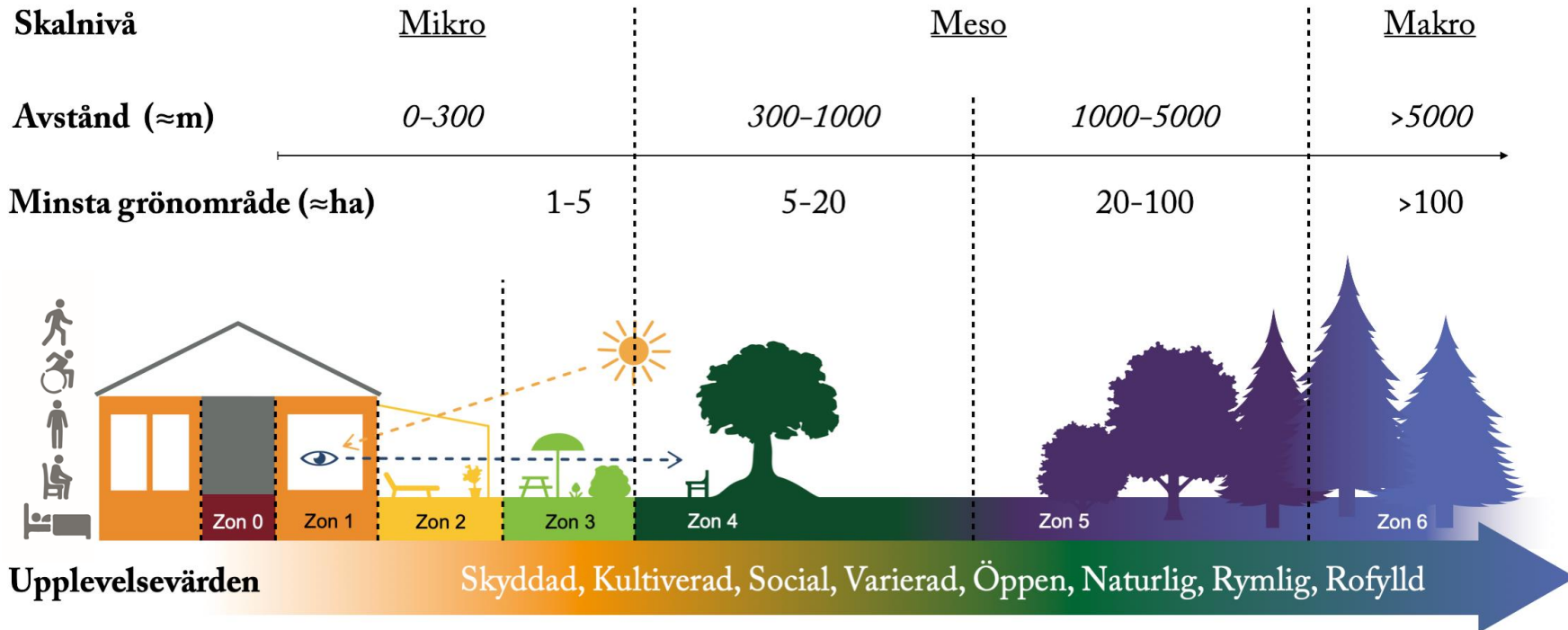
120 minuter i veckan

- Individer (N 19 806) som rapporterade att de tillbringat ≥ 120 minuter i natur på en vecka hade konsekvent högre nivåer av både hälsa och välbefinnande
- Det spelade ingen roll hur om de 120 minuterna utgjordes av ett långt besök eller flera kortare besök under veckan.
- "Tröskeln" fanns också för dem med långvariga sjukdomar eller funktionsnedsättning, vilket tyder på att det positiva sambandet inte bara berodde på att friskare människor besökte naturen oftare.

(White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. 2019)



Strategi för en berikad livsmiljö



Utsikt med naturinslag och tillgång till dagsljus i vårdsammanhang

En mångfald av hälsoeffekter för patienter:

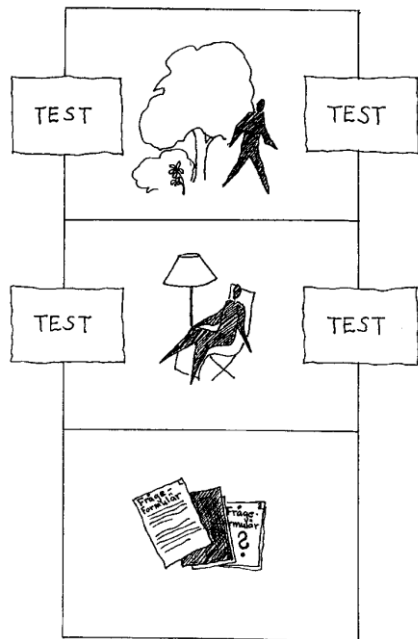
- Bättre fysiskt och psykiskt välmående
- Förbättringar avseende puls och blodtryck
- Bättre sömn och sönmönster
- Mindre stress, smärta, oro
- Färre demenssymptom
- Minskad medicinering
 - Färre fallolyckor



Tang and Brown, 2006; Ottosson & Grahn, 2005; Velaarde et al. 2007; Ulrich et al. 2008; Whear et al. 2014; Detweiler, 2012; Gonzales and Kirkevol, 2013; Murroni et al. 2021;

Rigshospitalet Köpenhamn 2018

Äldrestudien



(Ottosson, Johan & Grahn, Patrik, 1998, Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. *Stad & Land*, 155:1998, Alnarp.)



Utemiljö för hälsa, trivsel och utveckling

STORT
VÄLMÅENDE

Utåtriktat
engagemang



Aktivt
deltagande



Känslomässigt
deltagande



LÅGT
VÄLMÅENDE

Inåtriktat
engagemang



Modell för en stödjande miljö (Grahn, 1991)

Störst effekter för de som:

- Är sjukast och svagast
- Upplever stress och oro
- Är djupt påverkade av en kris

Whear et al., 2014; Ottosson & Grahn, 2006, 2008; Ulrich et al., 2008; Ottosson, 2009

Även de som är mest känsliga för design och utformning för att kunna använda miljöer

Lawton & Nahemow, 1973

Hälsofrämjande miljökvaliteter

För att alla ska kunna och våga använda utemiljön behövs en bekväm design som främjar trygghet och säkerhet och skyddar mot negativa intryck.

- Nära och enkelt att komma ut
- Lätt att känna igen sig
- Tryggt och säkert
- Skydd för väder och vind
- Omgärdning
- Rofyllt



Hälsofrämjande miljökvalliteter

Tillgång till natur och omgivande liv ger positiva intryck, omväxling och variation i vardagen.

Därför behövs en *stimulerande design* av utemiljön som främjar stimulans av sinnen och intellekt och ger tillgång till positiva intryck:

- Meningsfulla aktiviteter
- Årstidsväxlingar
- Dofta, höra, känna, smaka
- Anknytning till liv
- Anknytning till gången tid
- Samvaro



Olika brukargrupper – olika behov



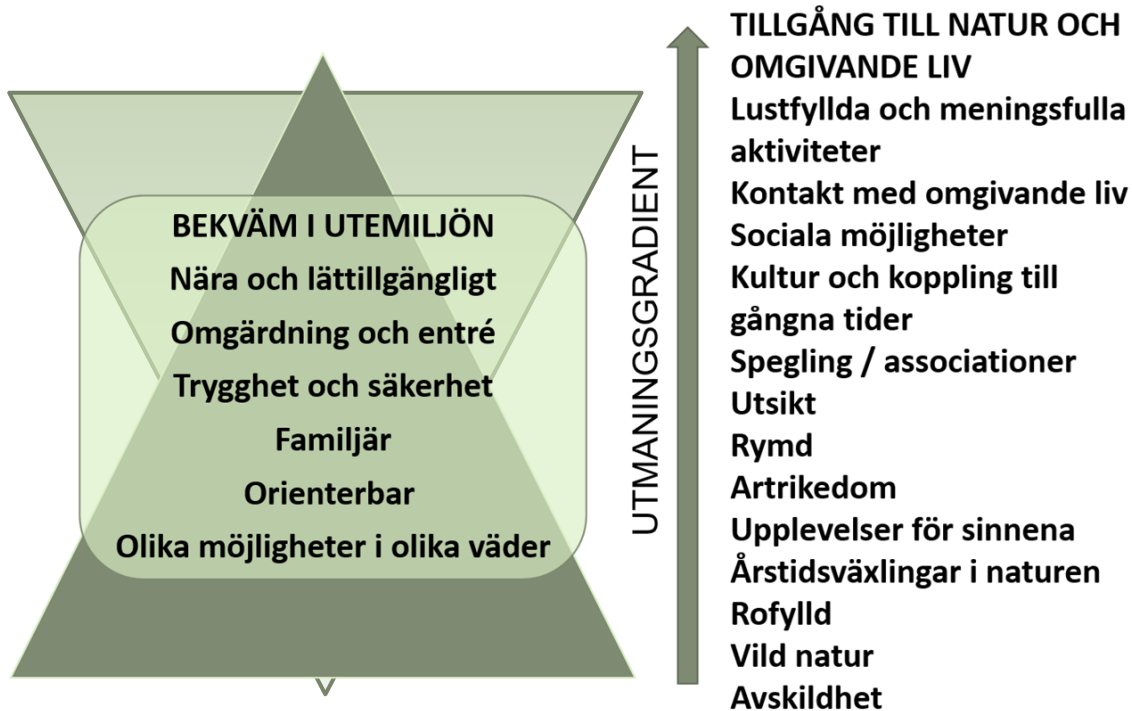
BRUKARGRUPPER KÄNSLIGA FÖR
ÖVERSTIMULANS

UTMANINGSGRADIENT B1-B13



BRUKARGRUPPER KÄNSLIGA FÖR
UNDERSTIMULANS

Hälsofrämjande miljökvaliteter (QET)



Gestaltungsprinzipien für gesundfördernde utemiljöer

Gestaltung für eine bereicherte Umgebung
som främjar stimulans av sinnen och
intellekt och ger tillgång till positiva
intryck och avkoppling

Gestaltung für eine bequeme Umgebung
som främjar trygghet och säkerhet
och skyddar mot negativa intryck

➤ **Ändamålsenlig skötsel** är
avgörande: ogräs, skräp, söndrig
utrustning och dålig belysning ger
upphov till otrygghet och minskad
användning – oavsett avstånd,
storlek och innehåll i övrigt

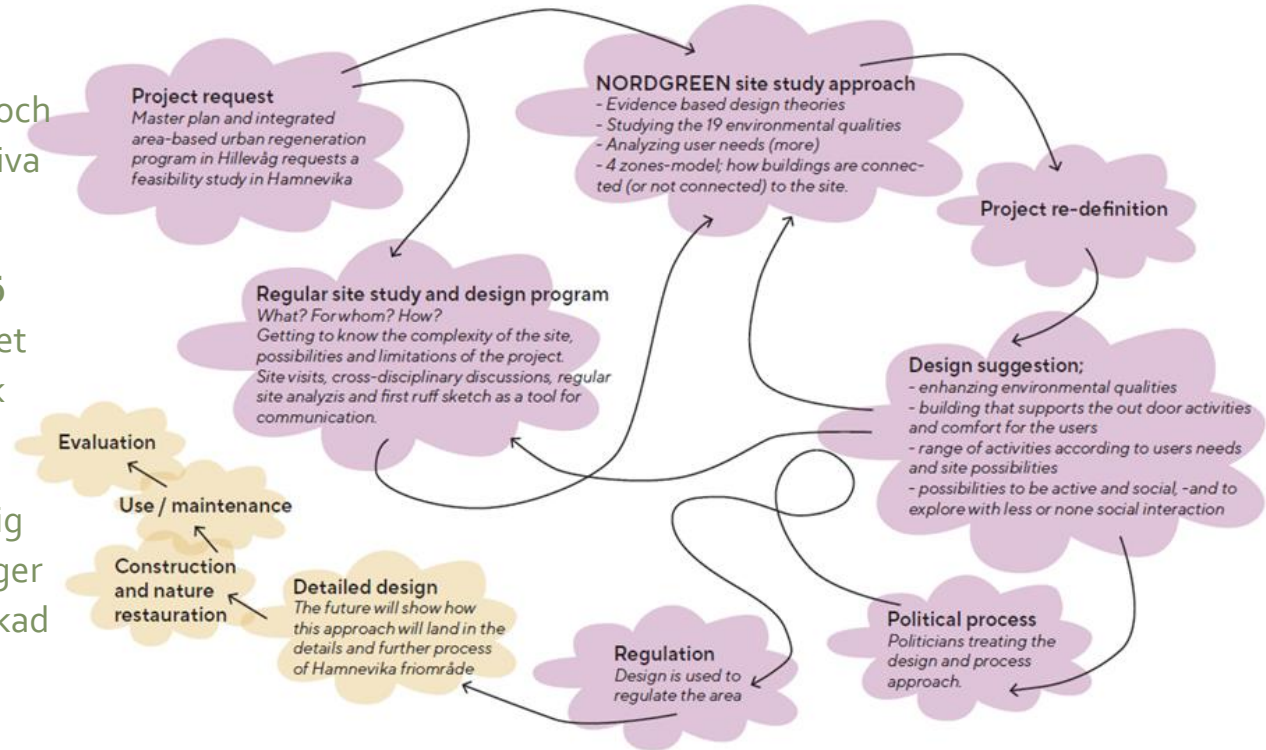


Illustration: Martina
Andersson, Stavanger
kommune



Den byggda formens betydelse

Kunskap från forskning

Boverket
 Myndigheten för samhällsplanering,
 byggnad och bostäder
FORMAS

<https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2024/den-byggda-formens-betydelse/>



GREEN AND HEALTHY NORDIC CITIES

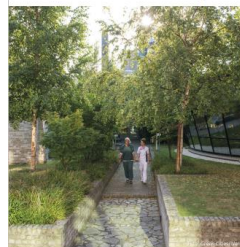
HOW TO PLAN, DESIGN, AND MANAGE HEALTH-PROMOTING, URBAN GREEN SPACE

<https://www.norden.org/en/publication/green-and-healthy-nordic-cities>



GREEN CITIES EUROPE

Natur och grönska för friskare patienter och personal



Daglig, frisk luft och utsikt mot natur och grönska stimulerar till avspänning och ökad rörelse.

Detta har stor betydelse för vår fysiska och psykiska hälsa. Närhet till natur och grönska i vardagen minskar till och med risken att bli sjuk.

I forskningstudier har naturutryck och grönska visat sig ha stora positiva effekter på personer som är mycket sjuka och sänga, som upplever stress och oro eller som är djupa påverkade av kris. Därmed är natur och grönska inte bara viktiga i vardagsmiljöer utan också i miljöer för vård, omvårdnad och rehabilitering, exempelvis vid sjukhus, vårdcentraler och särskilda boenden.

Denna text handlar om ändamålsenlig planering av natur och grönska för friskare patienter och personal.



CAMBRIDGE FINANCED
 WITH AID FROM THE
 EUROPEAN UNION



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
 CAMBRIDGE'S THAT PROMOTE RESPECT
 FOR THE ENVIRONMENT



https://thegreencities.eu/wp-content/uploads/2023/01/WP5.1_SE_Green-cities-folder-2022-webb.pdf

Email: Anna.Bengtsson@slu.se
<https://www.slu.se/cv/anna-bengtsson/>

Hälsofrämjande utemiljöer för äldre personer och personal vid särskilda boenden



Helle Wijk

Forskningsledare, sjuksköterska och professor vid Göteborgs universitet samt gästprofessor vid Chalmers



Göran Lindahl

Huvudhandledare, arkitekt och professor vid Chalmers



Anna Bengtsson

Biträdande handledare, landskapsarkitekt och lektor vid Sveriges lantbruksuniversitet



Madeleine Liljegen

Doktorand vid Göteborgs universitet och Chalmers, fysioterapeut och masterexamen i landskapsarkitektur



Kunskapsluckor

- I. Äldre personers och personals behov och önskemål i kontakt med utemiljöer (zon 1-4) vid särskilda boenden.
- II. Tillgång till utemiljöer vid svenska särskilda boenden.
- III. Rekommendation/riktlinje för tillgång till utevistelse och utemiljöer vid särskilda boenden.

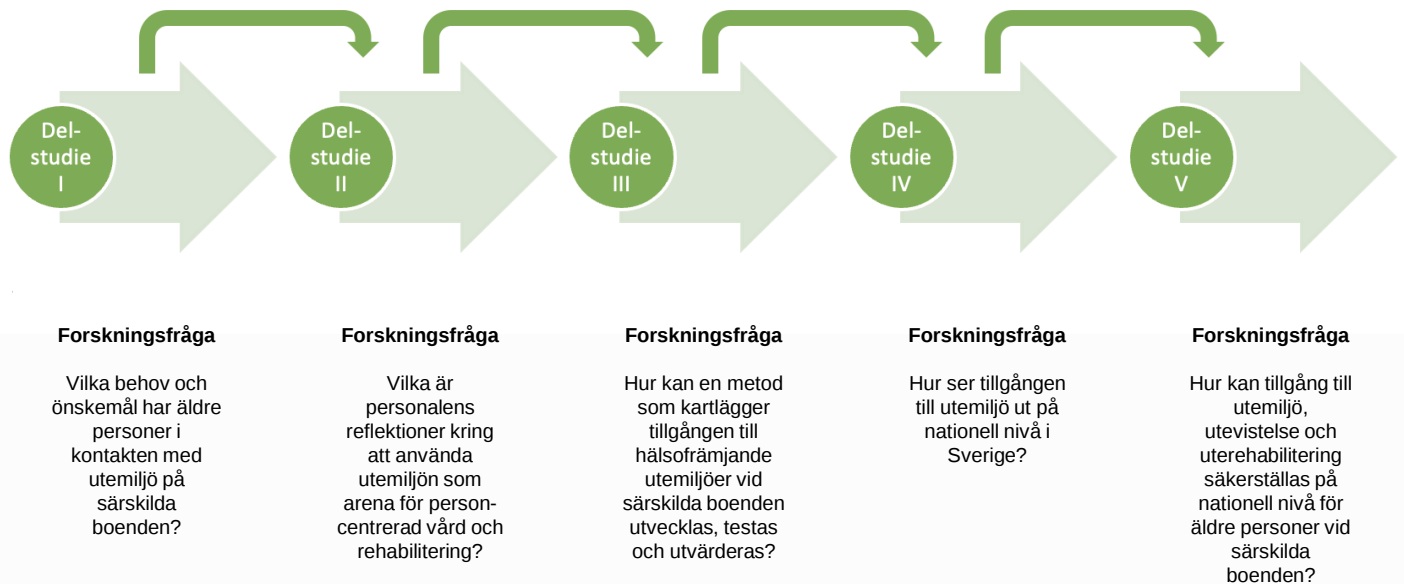




OUT-FIT projektets syfte

Att öka kunskapen om behov och önskemål hos äldre personer och personal gällande kontakt med utemiljö vid särskilda boenden samt att undersöka tillgången till utemiljöer vid samtliga särskilda boenden i Sverige.

Delstudier i OUT-FIT projektet



Möjliga implikationer

- **Mål:** Att visa på utemiljöns potential i verksamheter som rör särskilda boenden för äldre personer, personalen inkluderat.
- **Delstudierna syftar till att bidra med kunskap och verktyg avseende:**
 - Utemiljöns möjligheter att aktivt användas som plats för hälsa oavsett årstid
 - Utemiljöns möjlighet att anpassas utifrån äldre personers och personals behov och önskemål
 - Utemiljön som en arena för personcentrerad vård, omsorg och rehabilitering
 - Utveckling av styrdokument och rutiner till stöd för insatser utomhus
 - Utveckling av utbildningsinsatser som riktar sig till omsorgspersonal, hälso- och sjukvårdspersonal, arkitekter och landskapsarkitekter



Referensgrupp OUT-FIT

1. Interesseorganisation



2. Sakkunniga



3. Myndigheter



4. Fysiska miljöer



5. Vård, omsorg och rehabilitering



6. Universitet



GÖTEBORGS
UNIVERSITET



CHALMERS



Mer om projektet – hemsida



Göteborgs universitet

Studera

Forskning

Hitta forskning

Excellent forskning

Forskningsinfrastruktur

Etik i forskningen

UGOT Challenges

Värdeskapande och nyttiggörande av forskning

Forskarutbildning

Om universitetet

Aktuellt

Göteborgs universitet

Lyssna Kontakt International website Sök



Foto: Michelle, Unsplash

/ Forskning / Hitta forskning / **OUT-FIT**

Sidans innehåll

- Kort beskrivning
- Bakgrund
- Syfte
- Mål
- Relaterat

OUT-FIT

Forskningsprojekt

Pågående forskning

Kontakt



Helle Wijk →
Professor/sjuksköterska
helle.wijk@fhs.gu.se

<https://www.gu.se/forskning/out-fit>

Mer om projektet – blogg

OUT-FIT: Hälsofrämjande utemiljö vid särskilda boenden för äldre

Kontakt / Projektets webbsida / Forskargrupp Vårdmiljöer vid Göteborgs universitet / Centrum för vårdens arkitektur vid Chalmers / Miljöpsykologi vid Sveriges Lantbruksuniversitet



<https://outfitprojektet.wordpress.com>

Stiftelsen Handlanden Herman Svenssons fond

FORMAS 

Familjen Kamprads stiftelse



GÖTEBORGS
UNIVERSITET



Thuréus stiftelse för främjande av geriatrisk forskning

Agneta och Gösta Folke Prytz stiftelse

Crafoordska stiftelsen

Carin Mannheimers minnesfond

Tack!

Helle Wijk, helle.wijk@gu.se

Anna Bengtsson, anna.bengtsson@slu.se

Madeleine Liljegren, madeleine.liljegren@gu.se

