

# Trädgård för demenssjuka – design med omtanke



**Helena Johansen Bengtzon**

Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen i  
Kulturvård, Trädgårdens hantverk och design

21 hp  
2010

Institutionen för kulturvård  
Göteborgs universitet



# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	1
Förord.....	2
Inledning .....	3
Bakgrund.....	4
Problemformulering.....	6
Syfte och mål .....	7
Avgränsning .....	8
Metod .....	8
Litteraturstudie .....	9
Uteplatsens nulägesbeskrivning .....	12
Presentation av förslaget.....	18
Gångar.....	19
Rundlar .....	20
Rabatter.....	20
Vinterrabatten.....	21
Växtförslag till vinterrabatten .....	22
Sommarrabatten .....	22
Växtförslag till sommarrabatten .....	23
Vårrabatten.....	24
Växtförslag till vårrabatten .....	24
Diskussion .....	25
Källförteckning.....	27
Bildförteckning.....	29
Bilaga 1 .....	30

## Förord

Besök ett äldreboende i din närhet. Leta upp några gamlingar som sitter där i något rum och titta på dem, verkligen titta på dem. Och blinka sen och titta igen. Det är du och jag som sitter där. Det är inte längre bort än en blinkning. Gillar du vad du ser? Om inte, vad kan du göra åt det redan idag? När vi äntligen får chansen att göra något för våra värdefulla äldre, varför kan vi inte tänka efter före? Inte bara göra för görandets skull, utan göra det rätt från början. Med omtanke.

Detta kompendium är ett arbete som har inneburit mycket tankeverksamhet samt inlevelse och ökad förståelse för de problem som uppstår i de äldre människornas vardag när deras omgivning inte är anpassad efter deras behov. Det har varit en mycket lärorik upplevelse att få rita ett förslag på en trädgård som först och främst är till för dementa åldringar. Mina förhoppningar är att Elvagårdens äldreboende kommer att använda sig av mitt förslag, hela förslaget eller bara delar av den.

Det finns ett klockrent citat ur en bok, skriven av Pål Reijer och Ann-Britt Sörensen: ”Ju tillgängligare miljö, desto färre människor blir handikappade.” (Tillgängliga gångar på kyrkogårdar, i parker och bostadsgårdar, Stad och land nr 170:2007) Och i boken ”Äldres liv och nära omgivning” skriven av Maria Nordström och Monika Gora (Alnarp 1995) läste jag detta : ”Gruppen av gamla människor växer starkt och vi har fått en debatt i samhället om de äldres livsvillkor. Den handlar alltmer om livskvalitet, friskvård och hjälp till självhjälp för de äldre och deras anhöriga, snarare än om förvaring på institution.” De skriver också så här: ”Samhället måste anpassas till det faktum att en stor del av befolkningen består av människor som passerat den yrkesverksamma åldern men som fortfarande har många år kvar att leva.”

Dessa citat tycker jag visar på den verklighet vi har att anpassa oss efter och uppmanar oss alla att ta bort skygglapparna. En debatt är igång. Det är en bra början.

Min tacksamhet innefattar flera människor som på mycket olika vis har varit till hjälp för att det här arbetet kunde genomföras och avslutas. Ett stort tack till Elvagården som kunde erbjuda en verklig plats att inspireras av. Min handledare Maria Henje, min opponent Catarina Sjöberg och skolans bibliotekarie Maria Hörnlund: Entusiasm, engagemang, yrkesskicklighet och stora hjärtan. Tack snälla ni! Gustav Beckman, tidigare elev på Kulturvård/Dacapo och numera egen företagare: Tack för att jag fick ta del av ditt examensarbete! Min syster Anneli Montine har på många sätt kommit till min undsättning, min styvfar Roger Johansen som har fått räta ut några stora frågetecken och min mor Tuula Johansen som med oändligt tålamod peppat mig genom åren av studier och som emellanåt också fått påminna mig om *varför* jag har genomgått dem!

Sist men inte minst vill jag rikta ett tack till ”gamlingarna” i mitt liv: farmor Lilly och farfar Allan (avliden), mummi Raili och puppi Lasse (avliden), Eivor och Johnny Johansen, Karl Axel Fransson och Åke Ståhlbom. Tack för att ni finns och berikar mitt liv. Bara genom att finnas till har ni inspirerat mig att genom arbetets gång tänka lika mycket med hjärtat som med hjärnan, vilket har varit nödvändigt för att lyckas då min avsikt har varit att skapa en trädgård där omtanken är kännbar.

Jag avslutar förordet med ett citat från min vän Åke:

”Jag gick upp tidigt, tidigt en morgon för att se en vallmoblomma slå ut, och det var så jävla spännande!”

# Inledning

Mina tankar har nästan alltid rört sig kring hur betydelsefull naturen är för människan, grönskan, den friska luften, solskenet, djurlivet och all blomsterprakt. Det verkar ofta ha en helande effekt på människan. Trädgårdar skapas för att läka människor inuti och utanpå och jag finner det fascinerande. Idag går det att läsa i både böcker och tidningar om forskning som visar på naturens positiva effekter på vår hälsa. Patrik Grahn, Pia Schmitdbauer, Ulf Nordfjell och Johan Ottosson är några av de många namn man ofta springer på när man söker information om läkande miljöer.

Mycket av det jag hämtat ur litteraturen och som går att läsa om i mitt examensarbete kan tyckas hänvisa till äldre människor rent generellt lika mycket som till människor med demens. Då demenssjukdomar ofta går hand i hand med ålderdomen är jag av den uppfattningen att de goda råd som gäller äldre människor över lag i mångt och mycket även innefattar demenssjuka. Av den anledningen har jag därför tagit med, och låtit mig inspireras av, text som inkluderar båda grupperna, främst den text som innehåller råd som jag funnit direkt användbara i mitt gestaltande av demenssjuka människors utemiljö.

Vartofta är ett litet samhälle tillhörande Falköpings kommun i Skaraborgs län och där finns ett äldreboende med ett flertal boende som är demenssjuka.

Min högskoleutbildning inom trädgårdsdesign på Kulturvård/Dacapo i Mariestad ska nu avslutas med ett examensarbete och på grund av mitt intresse för läkande trädgårdsmiljöer kommer mitt arbete att ta sin utgångspunkt i trädgårdars läkande inverkan på människan. I och med en flytt till Vartofta upptäckte jag äldreboendet Elvagården och hörde mig för hos avdelningsansvariga Diana Lod om möjligheten att designa ett trädgårdsgestaltningförslag till deras uteplats, vilket mottogs positivt. De hade, berättade Diana, ansökt om s.k. stimulanspengar och fått godkänt, så äldreboendets gemensamma uteplats skulle få hjälp av Skanska med nybygge av bland annat pergola och gångar. Min förfrågan om att få använda mig av deras uteplats som inspiration till att rita rabatter anpassade för demenssjuka kom lägligt och rätt i tiden.

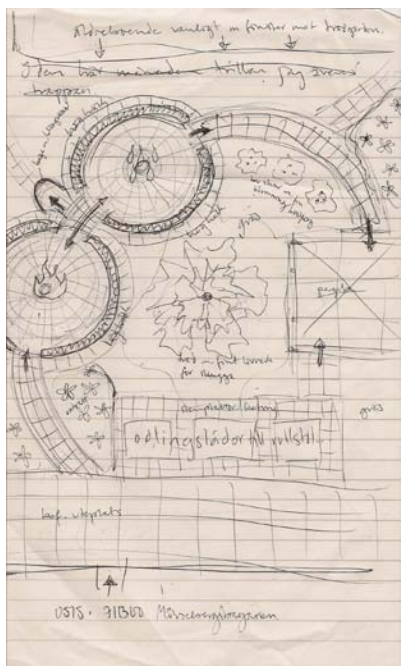


Bild 1 Mitt första utkast

## Bakgrund

Under 1800-talet ordinerade man inom psykiatrin trädgårdsarbete. Som en reaktion på den tidigare inhumana behandlingen av patienter främst inom psykiatrin uppstod i Tyskland en riktning som kallades humanism. En läkare vid namn Hermann Simon förordade humanare behandling och ordinerade utevistelse som terapi. Tidigare spärrades patienter in i källare, osunda arbetsinrättningar och spinnhus. Fler läkare i Tyskland började följa hans idéer och denna humanism spred sig också till USA där mentalsjukhusen i stort sett blev självförsörjande enheter. Runt mentalsjukhusen byggdes ofta stora parker och odlingar som sen sköttes av patienterna.

Genom USA fick Europa återigen upp ögonen för detta mer humana sätt att förhålla sig till patienterna och så småningom kom dessa idéer även till Sverige. Ernst Westerlund var en man som i sina patientbehandlingar nyttjade naturen och miljön. Han omnämns ibland som arbetsterapiens fader och levde 1839-1924. När industrialismen fick sitt genombrott flyttade allt fler människor in till städerna och kontakten med naturen minskade för att återigen sent på 1900-talet öka ( Olsson m fl. 1999, s. 124).

När vi talar om trädgårdsterapi idag menar vi att vi använder trädgården som plats för en terapeutisk verksamhet som syftar till en läkande process. Ett tema för trädgårdsterapi kan vara att man använder sig av den gröna miljön som hjälp vid minnesträning, vilket bland annat kan passa för personer med demens. (Nilsson 2009, s.62)

”Växterna kan användas i olika terapeutiska sammanhang där sinnesupplevelsen av växtens struktur, doft eller färg ger stimulans till samtal, minnen och gemenskap.” ( Dahlenborg 2003, s.50)

Vad är att minnas? Tony Buzan har skrivit boken *Motionsbok för minnet - En bok om minnesteknik* (1984). I sin bok berättar han att människor redan i trettioårsåldern börjar klaga på dåligt minne och att det inte längre är så bra som det brukade vara. Han menar på att visst avtar minnet med åren, men bara om du inte använder det! Om du använder ditt minne fortsätter det att öka sin kapacitet under hela ditt liv. Han skriver att vetenskapliga undersökningar visar att hjärnan behöver träning för att fungera optimalt och att hjärnan i detta avseende liknar en muskel. Den förtvinar om den inte används. Här följer ett citat ur hans bok som jag finner väldigt talande:

”Gå in i vilket klassrum som helst - säg förstaklassare - när dagen är slut och fråga läraren vad som är kvarlämnat i klassrummet (d.v.s. glömt), och du kommer att hitta följande: böcker, pennor, klockor, gymnastikkläder, jackor, ett par glasögon, *en* stövel etc. Den enda egentliga skillnaden mellan direktören i fyrtioårsåldern, som glömt att ringa en viss person och dessutom lämnat kvar portföljen på kontoret, och sjuåringen som kommer hem från skolan och upptäcker att han lämnat kvar sin klocka, pennfodralet, och läxböckerna, är att sjuåringen inte bryter ihop, gömmer huvudet i händerna och skriker: ”Herre Gud, jag är sju år och börjar redan tappa minnet!”

Han fortsätter med att skriva att vi kommer ihåg miljarder och åter miljarder saker varje dag:

”Det mänskliga minnet är så suveränt och fungerar så galant att de flesta inte ens tänker på att varje ord vi säger och varje ord vi hör ögonblickligen registreras i vår hjärna, kan kommas ihåg, exakt kännas igen och placeras i sitt rätta sammanhang. Vi är inte heller medvetna om

att varje ögonblick, varje iakttagelse, varje tanke, *allt* vi gör under en hel dag och under hela vårt liv är en funktion av vårt minne. Det som minnet presterar är i själva verket i det närmaste fulländat. De få tillfälliga saker vi verkligen glömmer kan liknas vid små oansenliga stänk på ett jättelikt hav. Skälet till att vi så starkt noterar de misstag vi gör är ironiskt nog att dessa är så få.”

Vad är demens? Varje år drabbas cirka 20 000 svenskar av demens. Det är den fjärde största folksjukdomen i Sverige, en fortskridande sjukdom i hjärnan som påverkar våra minnes- och tankeförmågor. Förmågor som till exempel att tänka, planera och skapa överblick, eller att tala och förstå språket påverkas. Att hitta i miljön och kontrollera sina känslor är andra förmågor som också påverkas av sjukdomen. (Schmidtbauer 2005, s 91)

”I en god omvårdnad för demenssjuka måste omgivningen skapa utrymme för att tillgodose behovet av återhämtning/vila mellan olika situationer under dagen som ställer krav på personens mentala förmågor. Trädgården är då en viktig del i omvårdnaden eftersom en naturupplevelse i en vacker trädgård inte ställer krav på tankeförmågan.” ( Dahlenborg 2003, s.15)

Ulla Myhr skriver både om svårigheterna det innebär att som äldre behöva flytta till ett äldreboende men också om vilka möjligheter det finns att positivt påverka deras hälsa och välmående genom trädgårdsvistelse:

”Det är inte lätt att bryta upp från ett eget boende där man rör över sin vardag för att inpassa sig i en grupp med personer som man inte har valt själv. Det kan vara svårt att ta kontakt med andra boende och tillvaron fylls av tv-tittande, sova och bara sitta. Samtalsämnen begränsas till maten och vädret. Självförtroendet dalar. Ofta känner sig personerna till besvär för personalen och det tillsammans med en osäkerhet om den egna förmågan att ta sig fram, blir hinder för att komma ut.

När de boende gör en utflykt eller byter miljö så är det lättare att börja prata med andra. Samtalen kan komma igång på ett annat sätt eftersom det finns nya samtalsämnen. Nya möjligheter att knyta kontakter öppnar sig (Grahn 1989). En trädgård ger många möjligheter till aktiviteter som kan omfatta boende, personal, anhöriga och frivilliga. Vattna blommor, mata fåglar och sitta i solen är exempel på enkla aktiviteter som kan utföras utan särskilda förberedelser när man har en trädgård tillhands. Trädgården är också en miljö som är restaurerande och avslappnande. Det är en miljö som inte ställer krav.” (Myhr 2007, s.44)

”Gigliotti, Jarrott och Relf hänvisar till en rad sociala vinster med trädgårdsterapi som redovisats i deras inlästa material: att trädgårdsaktiviteter i grupp ökar social kontakt och utgör ett mindre krävande sätt att engagera sig i nya relationer; att deltagarna upplever ett stort antal fördelar som förbättrad finmotorik och glädjen över att ta hand om ett annat levande väsen. Slutligen framhåller författarna att en vinst med trädgårdsterapi är att den erbjuder utlopp åt kreativitet, vilket gör att den äldre personen kan bibehålla kontrollen över åtminstone någon aspekt av sin tillvaro.” ( Nilsson 2009, s.71)

Argumenten för utevistelse är starka, bland annat minskar det användningen av smärtlindring, sömnmedel och lugnande medel. Sjukskrivningarna blir färre, med en personal som är både friskare och mer tolerant, medan patienterna får tillbaka sin förmåga att orientera sig i tid och rum. (Schmidtbauer 2005, s.119)

Utemiljön fyller flera funktioner för de äldre. Genom att vistas ute i trädgården bryter de ensamheten. De kan umgås med andra eller bara se på när andra vistas eller arbetar i trädgården. Det finns ytterligare kontakter att knyta om utemiljön dessutom är inbjudande för

anhöriga och barn. Och om de anställda vistas ute på rasterna skänker det mer liv åt trädgården. Däremot bör inte några obehöriga passera genom trädgården då det är viktigt att de boende känner sig säkra.(Myhr 2007, s.44)

Det finns många som forskar kring och gör studier i hur trädgården kan användas och redan används som en viktig del av en läkande miljö för äldre människor. Resultaten de kommer fram till tycker jag visar på att trädgårdsterapins positiva effekter på människans hälsa bör tas på allvar. Än en gång, kanske jag bör tillägga. Det är ju trots allt inget nytt påfund.

## **Problemformulering**

Hur designar jag en uteplats som på ett positivt sätt kan påverka den mentala hälsan hos de dementa på Elvagårdens äldreboende och som genom de växtval jag gör bidrar till att öka deras livskvalitet?

De växter jag väljer ska på olika vis stimulera de demenssjukas sinnen, gärna flera samtidigt; syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Livskvaliteten kan öka genom sinnliga upplevelser och sinnliga förnimmelser kan stimulera minnesförmågan på flera sätt. Doftminnet triggas av doften, inte av att vi tänker på doften utan i upplevelsen av doften kan man minnas och associera till känslor och händelser förknippade med doften.

Jag vill att trädgården ska erbjuda sinnliga upplevelser och vara vacker året runt samtidigt som växtmaterialet skall vara ståndortsanpassat och ogiftigt. Vilka växter och vilka form- och färgkombinationer bör jag därför rekommendera?

Meningen är att de dementa skall stimuleras av växterna i rabatterna. De ska kunna känna igen sig och/eller reagera känslomässigt på växternas färg, form eller doft. Om de demenssjuka på äldreboendet reagerar känslomässigt kan humöret påverkas positivt och minnen återkomma.

Är de så pass välmående att de kan hjälpa till med sysslor i trädgården kan kognitiva funktioner så som stimulering av minnet stimuleras och tid- och rumsuppfattningen aktiveras.(Myhr 2007, s.44)

## Syfte och mål

Syftet med det här arbetet är att skapa rabattförslag som ger femsinnesupplevelser. Med femsinnesupplevelser menar jag att trädgården ska kunna upplevas genom mer än bara synen. Genom att känna på, lukta på, smaka på och lyssna på väcker vi minnen till liv som ständigt finns lagrade i oss. Vi hjälper till att aktivera hjärnan.

Omgivningen är ansvarig för de äldres vård och levnadsstandard och kan göra mycket för att hjälpa dem att hålla igång hjärnan och träna deras minnen!

Trädgården är ett av många sätt att nå fram till demenssjuka. De behöver extra mycket hjälp då deras initiativförmåga och minneskapacitet påverkas starkt av sjukdomen. Det är min uppfattning och egna tolkning att man på samma sätt som man till exempel kan använda sig av mind mapping eller andra minnestekniker för att stimulera inläring, kan man också använda sig av sinnliga upplevelser i en trädgård för att därigenom väcka gamla minnen till liv och dagligen aktivera hjärnan.

Målet är att lämna över ett gestaltungsförslag till äldreboendet Elvagården i Vartofta. Mitt gestaltungsförslag är anpassat till dem som hör till avdelningen för demenssjuka. Planteringarna skall vara ståndortsanpassade, lättskötta och vackra året runt. En ståndortsanpassad plantering ger växterna förutsättningar att trivas vilket ger lättskötta planteringar.

Vad som också är viktigt är att växterna skall vara ogiftiga eftersom demenssjuka människor inte alltid har förmågan att tolka sin omgivning korrekt. Det främsta syftet är att växterna skall bidra till de demenssjukas välmående.

Ytterligare ett syfte är skönhetsvärdet, som också är viktigt. Vackra planteringar bidrar till ökat välmående/gladare personal och boende. Dels vill jag att de boende ska finna njutning genom att bara se, dels vill jag att personalen ska finna glädje och kanske även kunna fylla på sin energi genom en för ögat skön arbetsplats.



## Avgränsning

Jag har i mitt arbete begränsat min undersökning i det fysiska rummet till området mellan huskropparna omedelbart utanför uteplatsen som tillhör avdelningen för demenssjuka på Elvagården.

I början av mitt examensarbete hade Skanska ännu inte varit på plats och grävt och byggt, utan till mitt förfogande hade jag en öppen/orörd gräsyta att rita fram förslag till. Jag hade sett en skiss på det arbete som Skanska skulle utföra på platsen och hade då förhoppningar om att genom mitt förslag kunna påverka den pergola och de gångar bland annat som skulle göras. I och med min utbildning inom trädgårdsdesign på Kulturvård/Dacapo i Mariestad och mina egna yrkeserfarenheter inom trädgård insåg jag snart att det fanns brister i det kommande bygget men jag såg också hur man skulle kunna göra det bättre.

Diana Lod som är ansvarig för demensavdelningen överlämnade vid vårt första möte en enklare skiss inklusive de önskemål som personalen själv lagt fram/ritat upp samt en offert från Skanska vad det hela skulle kunna komma att gå på.

Skanska hann dock före med sitt arbete vilket gav mitt arbete en avgränsning i sig. Jag har valt att anpassa mitt gestaltungsförslag formmässigt på ett sådant sätt att det ansluter till och utvecklar den anläggning som hösten 2009 kommit på plats.

Ståndorten på platsen är väl-dränerad, mager sandjord och eftersom mitt förslag skall vara relativt lättskött har jag valt växter som tål både torra och mindre intensiv skötsel. I mitt växtval har jag endast föreslagit ogiftiga växter.

## Metod

Jag har sökt litteratur inom områden som rör terapeutiska och läkande trädgårdar och äldre demenssjukas möte med dessa miljöer och gjort litteraturundersökningar.

Med hjälp av egna uppmätningar av uteplatsen och inventering av växter på Elvagården har jag upprättat en nulägesplan och med utgångspunkt från den skissat på idéer.

Jag har fotograferat och utifrån dessa fotografier och nulägesplanen har jag ritat en illustrationsplan samt ritat framtidsvyer, bilder som illustrerar hur en tänkt plantering kan komma att se ut.

Växtmaterialet har jag valt med utgångspunkt från mina egna erfarenheter och genom att söka i litteraturen. Jag har uteslutande använt mig av litteraturen för att få fram ett sortiment av växter som är ogiftiga (Strandhede 2002, Schul 1999). Lättskött och ståndortsanpassat har varit ytterligare några nyckelord i mitt sökande efter rätt växter.

## Litteraturstudie

Mitt examensarbete startade med inläsning av böcker med inriktning mot vård/omsorg, hälsa och natur/trädgård. Jag inriktade mig på böcker på temat demenssjukdomar. Men demenssjukdomen hänger oftast tätt samman med ålderdomen och de flesta böcker handlar i stort om trädgårdens positiva effekter på äldre människor generellt och mindre om vad utevistelsen i trädgårdsmiljön gör för just de som är demenssjuka. Så när jag funnit fakta om vad som uppfattas som välgörande för äldre människor är det min uppfattning att det även på många sätt inkluderar de med demens.

Ta som exempel det här citatet hämtat ur Ingemar Norlings skrift *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet* (2001):

”Även om själva sysslandet och kontakten med växter är det centrala så ägnar vi mer tid åt att efteråt, ibland långt efteråt, minnas och bearbeta dessa minnen. Detta blir särskilt viktigt under vinterhalvåret eller senare i livet när det fysiska arbetet ofta minskar. Nya studier visar att bearbetningen av minnen ger viktiga hälsoeffekter, t ex på sinnesstämningen, vilket i sin tur kan ge olika medicinska effektkedjor. Minnesbearbetning i grupp används allt mer inom äldreomsorgen och då är det givetvis viktigt att växter som används där är ”tillräckligt gammaldags” för att knyta an till tidigare erfarenheter och minnen.”

Det här anser jag vara lika användbart för demenssjuka människor som för de människor som är förskonade från dessa sjukdomar. Alla har de nytta och glädje av minnesbearbetningen inom äldreomsorgen.

Jag fann en ganska rik mängd böcker som tar upp ämnen som trädgård och natur som läkemiljö för människan och då främst den äldre generationen. Däremot upptäckte jag att det fanns en rundgång av fakta och information i flertalet böcker. Till exempel hänvisar flera av författarna till Ottosson (2001).

I böckerna sökte jag efter fakta om demens, demenssjuka människor och äldreboende med demenssjuka boende. Jag hoppades på att hitta konkreta förslag och tips på växter och utformning i trädgården som kunde vara till hjälp för människor med denna sjukdom. Här nedan har jag plockat ut och presenterar några utav de böcker som jag upplevde var till nytta i mitt arbete.

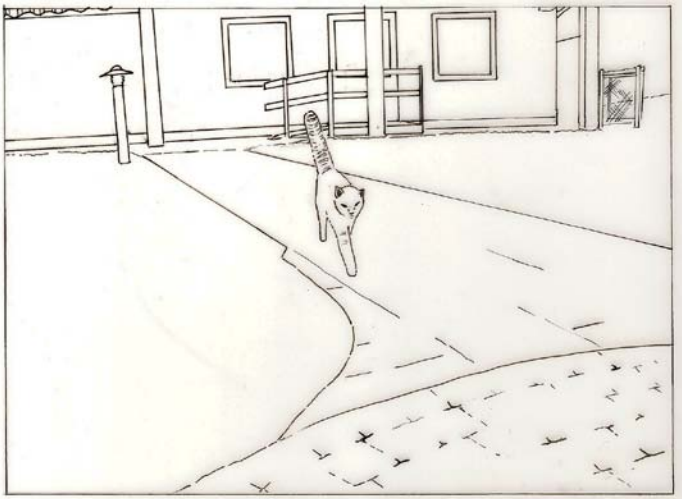


Bild 2 Elvagårdens huskatt

I skriften *Ett gott och friskare liv som äldre* (2004) har Ingemar Norling och Eva-Lena Larsson lyft fram den aktuella äldreforskningen som visar på sambandet mellan utevistelse i natur och trädgård och hälsa och livsstil. Det står mycket intressanta fakta här om välgörande aktiviteter för äldre. Naturbaserade aktiviteterna som t.ex. promenader, trädgård och fiske är stora stressreducerare.

”En undersökning visar att en majoritet av befolkningen ökar naturkontakten när vardagsstressen blir stor. Många tar en promenad i naturen, pysslar i trädgården, åker ut till havet, sommarstugan, går ut med hunden eller fiskar. Forskningen visar att denna aktiva naturkontakt har en stor stressreducerande förmåga. Den har också en positiv inverkan på både fysiska och psykiska funktioner. Att se på naturbilder, att planera för en utflykt eller ett trädgårdsprojekt och att minnas naturupplevelser är också stressreducerande. Just minnesbearbetningen blir viktigare ju äldre man blir.” (s.7)

Den här skriften var intressant och jag tycker att den gav mig en bra grundförståelse för hur de äldre fungerar i dagens samhälle. Citatet i sig tycker jag visar på hur människan naturligt söker sig ut till naturen närhelst en sorg eller sjukdom drabbar henne.

En annan skrift som gav mig en bra överblick över flera olika forskningsresultat är *Naturen som kraftkälla* (Ottosson 2006). Här redovisas i korta drag om till exempel professorerna Rachel och Stephen Kaplans, USA, forskning om naturens påverkan på vår hälsa. Många års forskning har lett fram till slutsatser som till exempel att naturvistelse kan ge mental avkoppling, kraftpåfyllning och återhämtning.

Boken tar också upp bland annat miljöpsykologen Roger Ulrichs erfarenheter och studier av hur mycket fortare patienter på ett förortssjukhus tillfrisknade om de hade rum med utsikt mot ett grönområde med stora träd, till skillnad från de patienter som hade utsikt mot en tegelvägg. Även resultaten efter olika studier gjorda av landskapsarkitekten Patrik Grahn och kollegor på Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp redovisas i den här skriften.

Det finns få böcker eller information med konkreta förslag på växtmaterial. I boken *Farliga och ofarliga växter* (Strandhede 2002) står det utförligt i bokstavsordning om växter som man

kan finna i planteringar både hemmavid och i skolmiljöer liksom andra allmänna platser som till exempel daghem och sjukhus. Det står även om frukter och bär samt om växter från de vanligaste turistländerna kring Medelhavet. Den har varit till stor nytta i den här undersökningen. Här upptäckte jag bland annat att många av våra så kallade "mormorsväxter" är mer eller mindre giftiga, hela växterna eller bara delar av dem. Dessa "mormorsväxter" är ju annars ganska självklara val när man står inför att designa rabatter på äldreboenden. Jag har gjort en mindre lista med ett urval av växter ur boken och lagt till som en bilaga till det här examensarbetet. Med omtanke kommer man långt men med en viss grundkunskap om växtmaterialet blir resultatet än mer lyckat. Urvalet av växter är de växter som jag själv spontant tolkade som mer eller mindre vanligt förekommande växter i svenska trädgårdar och utemiljöer. Växter som jag tror många människor, inte minst personal vid demensboende, kan ha nytta av att ha kunskap om.

*Hvilken plante hvor* (Schul 1999) är en bok som är tänkt att fungera mer som en uppslagsbok när man införskaffar nya växter till sin trädgård och behöver tips och råd enkelt och nära till hands. Några enstaka sidor visar på växter som är giftiga att förtära och/eller som kan irritera huden vid beröring. Ett par andra sidor tar upp ätliga växter. Jag tyckte det var bra information men långt ifrån heltäckande eller tillfredsställande i en undersökning som denna.

I de andra böckerna har jag kunnat komma över enstaka tips lite varstans i texterna. Några exempel går att finna i boken *Tänkvärda trädgårdar* (Schmidtbauer, Grahn och Lieberg 2005) där man bland annat kan läsa om arbetsterapeutens Lisbeth Hellfalks erfarenheter av äldre människor med demens. Tillsammans med några demenssjuka boende besökte Lisbeth Alnarpsparken och lade då märke till att reaktionerna uteblev när de passerade smakfulla rabattkompositioner men att de boende reagerade på en rabatt med blandade dahlior. Hon kunde konstatera att det var de starka färgerna och formerna som nådde fram och förstod att man ibland måste bryta från det traditionella för att beröra. Och då koncentrationsförmågan är nedsatt hos personer som drabbats av demenssjukdom tycker Lisbeth att det är viktigt att det finns små hållpunkter i trädgården att stanna till vid.

Karin Bylén är trädgårdsmästare på gruppboendet Norden i Hedemora och är både lantbruks- och trädgårdsutbildad. Karin har lagt märke till vikten av kontraster i sommarblommornas färger. Hon säger att tydliga kontraster ger större respons hos betraktaren samt att de stora blommorna uppfattas bättre än de små och skira blommorna som är svårare för de äldre att ta till sig (Schmidtbauer 2005 s.74) Tips som dessa är värdefulla när man ska till att gestalta en trädgård för demenssjuka. Trots att hennes iakttagelser gäller äldre människor över lag är det här något jag anser vara mycket användbart även i en trädgårdsmiljö för dementa. Detta är vad jag menar med mer konkret information om växter; vad för slags växter bör jag välja och varför.

## Uteplatsens nulägesbeskrivning

Min spontana reaktion på Elvagårdens gemensamma uteplats, grovt räknat en yta på 30x25 meter, redan när jag första gången kom dit vilket var i början av september 2009, var att den var i stort behov av förändring. Det är en kringbyggd gård där tre av fyra lägen vetter husfasader vetter mot varandra. I ett läge, mot söder, finns ett mycket generöst blandbuskage med en högre liggande, parkliknande yta med höga träd som bakgrund. Längs med en av husväggarna kunde man med en snabb överblick registrera bland annat några vintergröna buskar och kring en av de stenlagda uteplatserna fanns ölandstok. Utöver detta var det plan gräsyta.

Diana Lod som är ansvarig för demensavdelningen berättade vid vårt första möte i september att de ansökt om stimulanspengar för att kunna förbättra uteplatsen och att de nu fått godkänt. Skanska skulle dit och göra arbetet efter några av personalens egna önskemål.

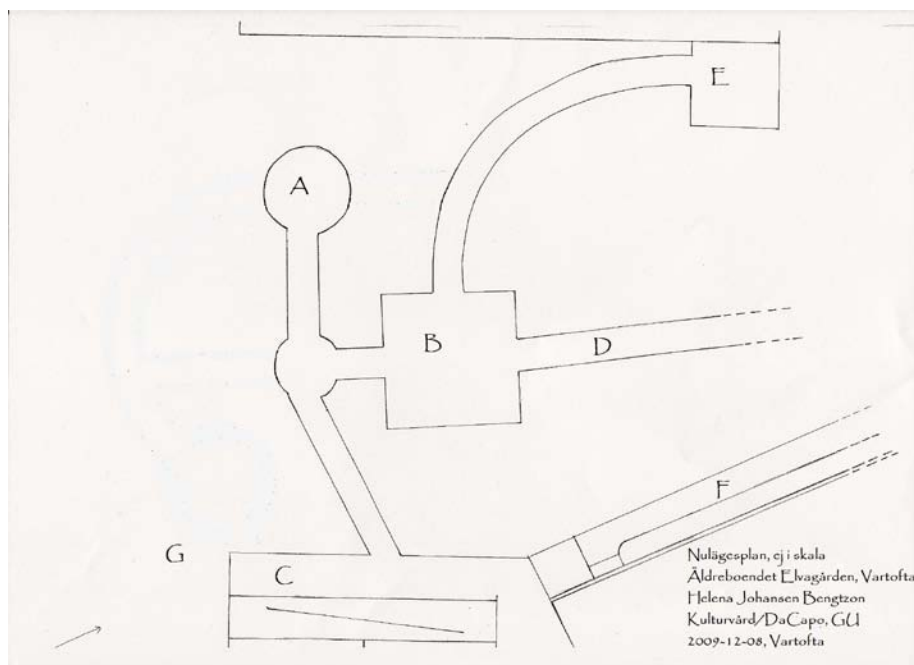


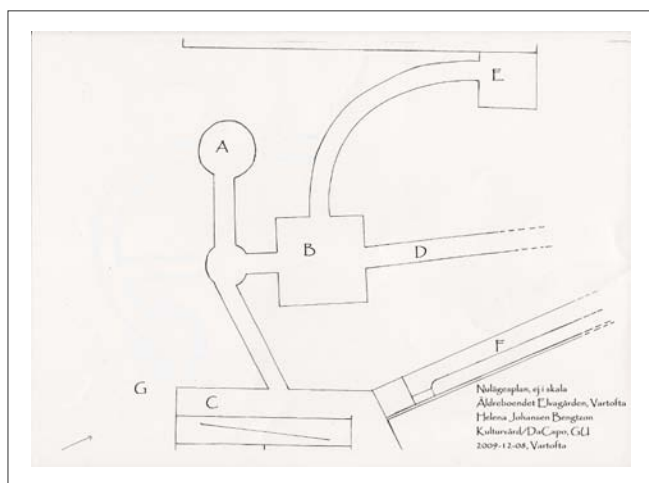
Bild 3 Nulägesplan

Under hösten startade arbetet på innegården och efter att Skanska varit på plats tillkom det en centralt belägen pergola (B) i trä med måtten 6x6 meter. Till denna pergola lades det tre större gångar, varav två av dem ledde från befintliga och stenlagda uteplatser i anslutning till de olika avdelningarnas gårdsentréer. Den tredje gången (D) går till en utgång med tillhörande ramp som leder ut direkt från Elvagårdens gemensamma entré.

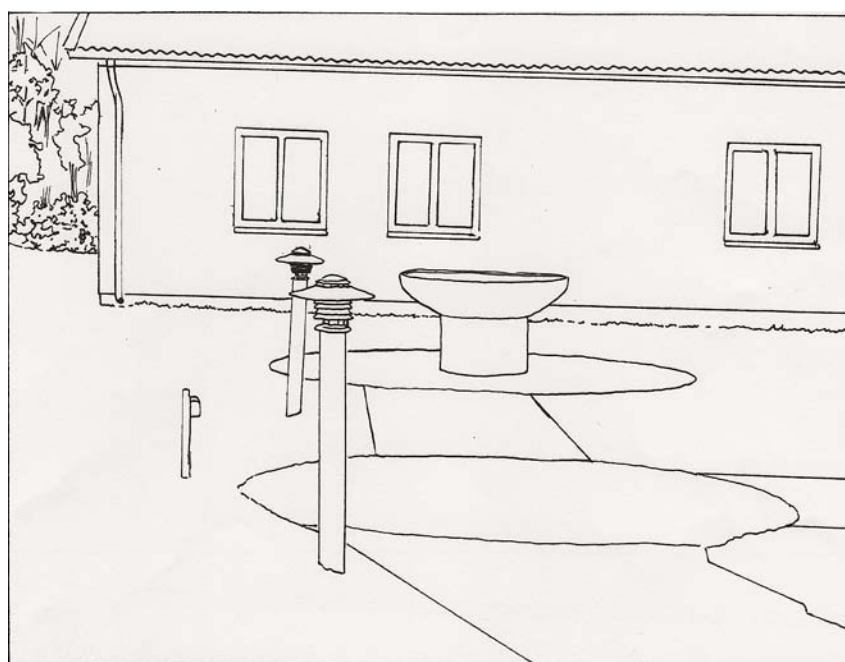
En av dessa gångar, den som leder till pergolan från demensavdelningens uteplats (C), har också lagts ut med två stenlagda rundlar, den ena så att säga mitt i gången med möjlighet att svänga av till pergolan och den andra som ett avslut på den en bit bortanför pergolan.

Rabatterna intill rundlarna var i mitt tycke alldeles för små, för att tillsammans med resten av nybygget kunna ge ett vackert helhetsintryck av uteplatsen. Arbetskostnader liksom materialkostnader för bland annat marksten och pergola har prioriterats. Denna obalans kommer att kunna uppvägas om det gestaltungsförslag jag här presenterar kan förverkligas.

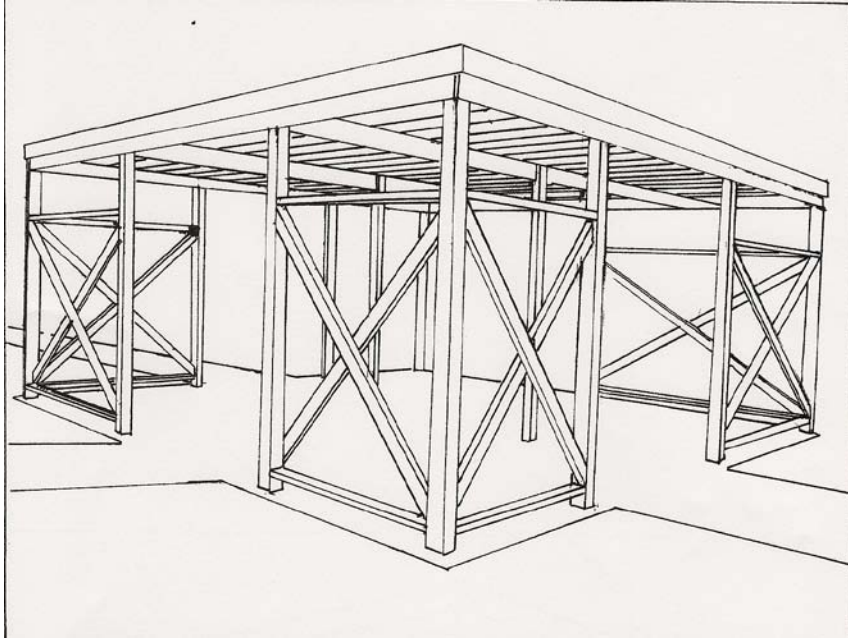
De stora förbättringar som har gjorts på Elvagården har gjort bakgården mer spännande och avsevärt förbättrat platsens tillgänglighet för de äldre och demenssjuka. Jag kunde vid ett flertal tillfällen lägga märke till ett nyfiskt intresse från de äldre då de ofta stod och följde anläggningsprocessen från sina fönster. Jag glädde mig å deras vägnar men samtidigt vill jag ifrågasätta ett par saker i den nya anläggningen och detta utvecklar jag vidare under rubriken *diskussion*.



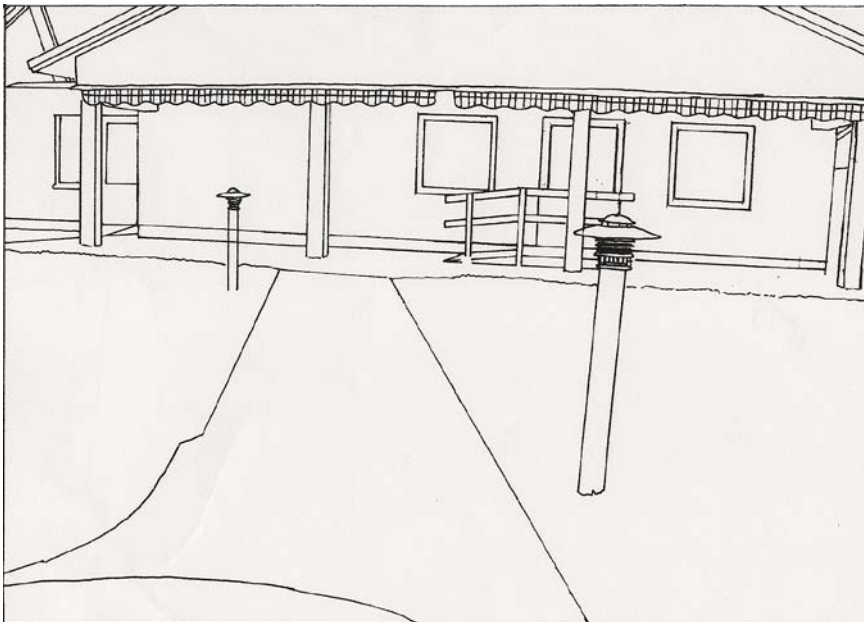
*Bild 4 Nulägesplan*



*Bild 5 Planteringskärlet (A) placerat på en rundel.  
Utsikt från demensavdelningen i nordvästlig riktning mot de  
stenlagda rundlarna, i bakgrunden syns äldreboendet.*



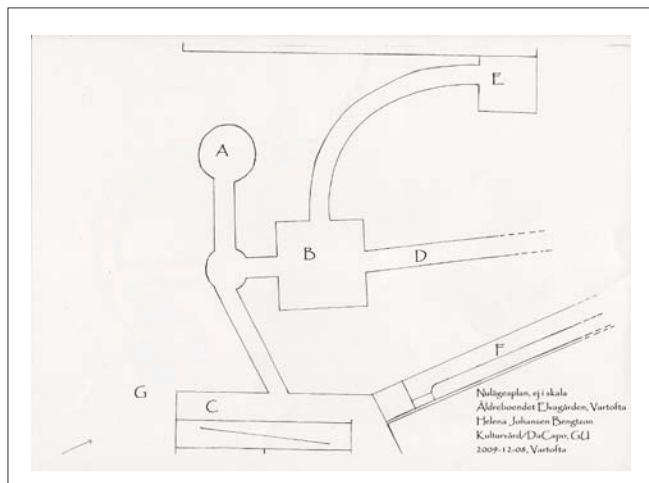
*Bild 6 Pergola (B) i trä, 6 x 6 m, centralt placerad på den gemensamma  
innegården. Marbeläggnigen består av betongplattor*



*Bild 7 Demensavdelningens uteplats (C) sedd från rundlarna.*

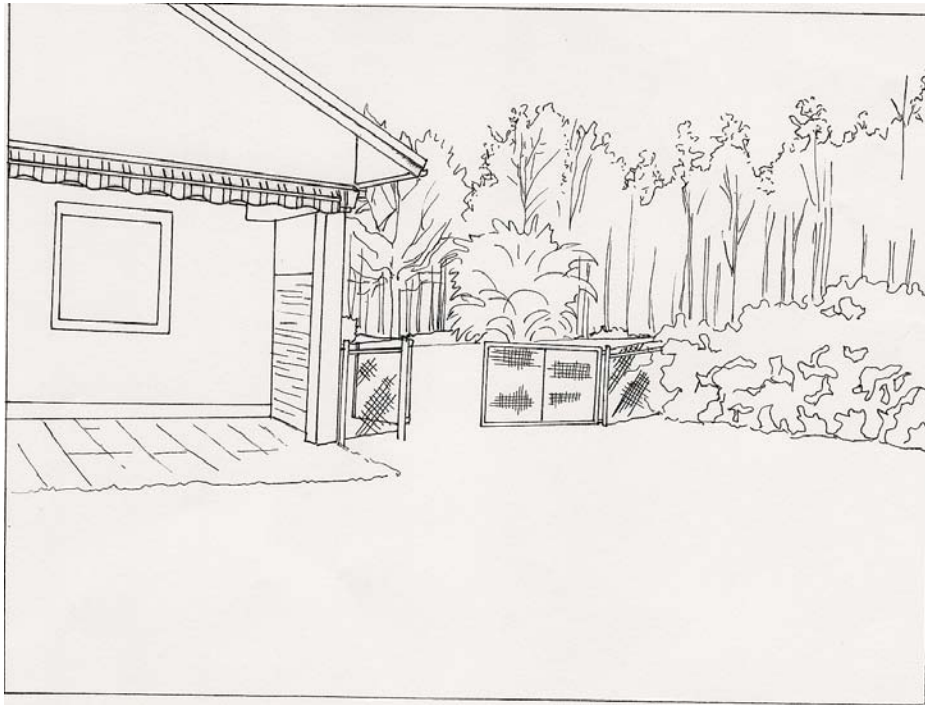


*Bild 8 Gång (D) mot rullstolsrampen, sedd från pergolan.  
På bildens högra sida syns byggnaden (F) som ansluter till  
demensavdelningens uteplats med en längsgående asfalterad gång.*

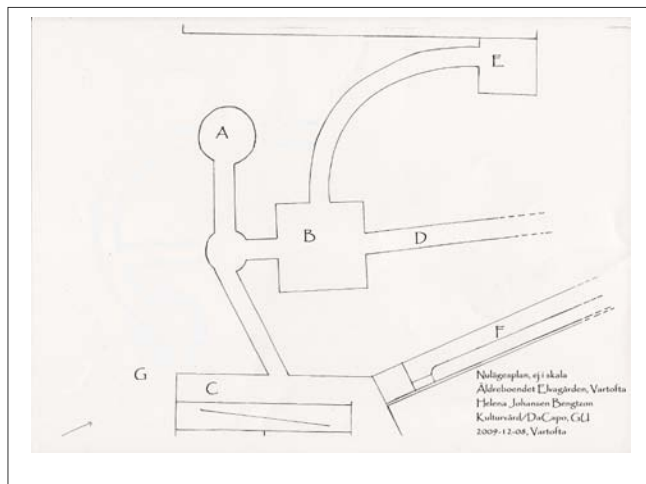


*Bild 9 Nulägesplan*

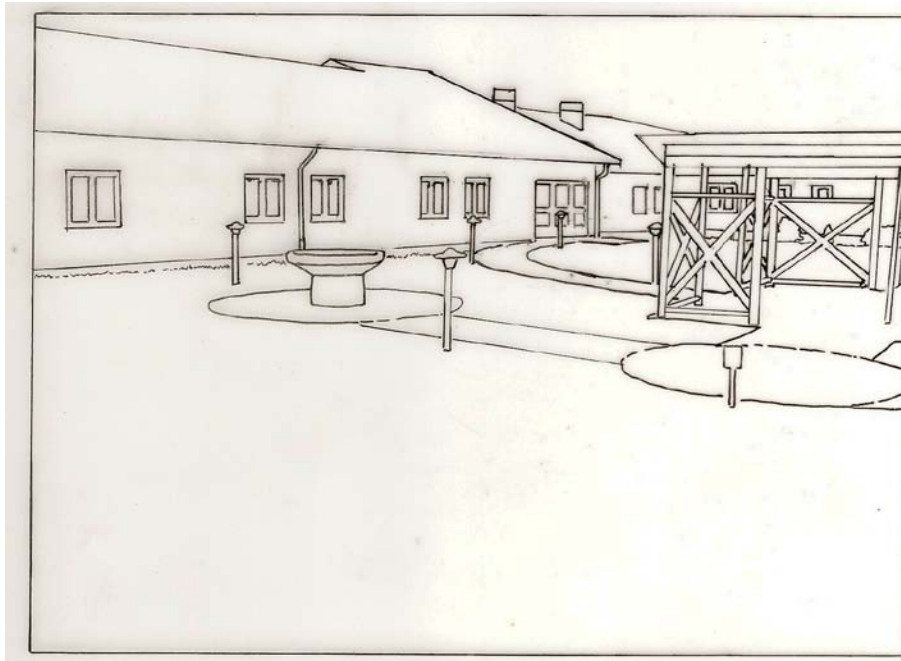




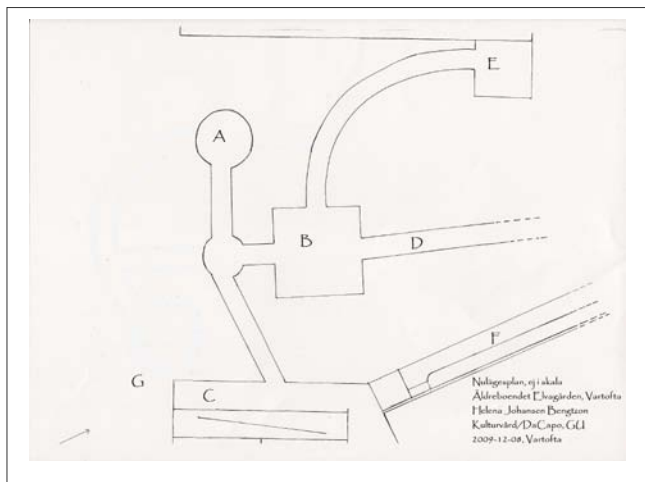
*Bild 10 Vid G löpte tidigare ett staket ett par meter innanför buskaget med utgångspunkt från demensavdelningen till motsatt byggnad. Idag markerar enbart grinden och buskaget var gränsen går för uteplatsen.*



*Bild 11 Nulägesplan*

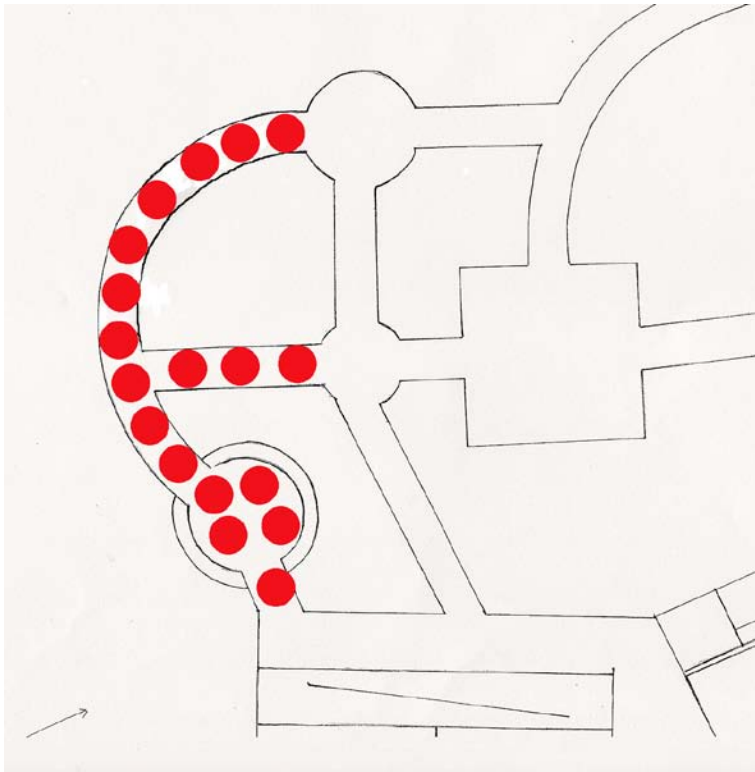


*Bild 12 I bakgrunden, vid E, syns en liten uteplats som inte ingår i mitt gestaltungs-förslag.*

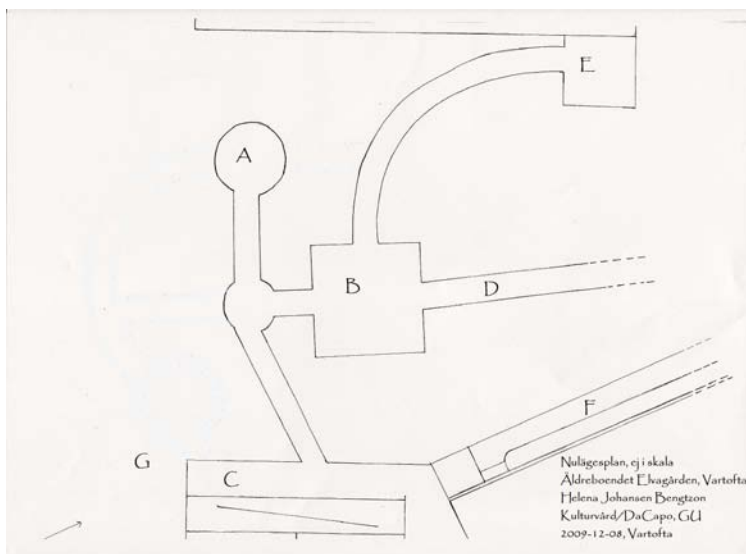


*Bild 13 Nulägesplan*

## Presentation av förslaget



*Bild 14 Rödmarkerade partier visar mitt förslag till utökat gångsystem i förhållande till nuläget.*



*Bild 15 Nulägesplan*

## Gångar

Jag har lagt till gångar för att öka möjligheten till promenader men har lagt dem så att de hela tiden ansluter till varandra på ett tryggt sätt. Bredden är anpassad efter de gångar som redan byggts på plats under hösten 2009 för att göra ett bra helhetsintryck. Gångarna är 120 cm breda och det innebär att en gående kan möta en rullstolsburen men att det blir trångt för två rullstolsburna att mötas. Gångarna jag ger förslag på möts vid olika platser som alla erbjuder något speciellt blickfång, till exempel fontänen, och det gör det lättare för de boende att orientera sig. Nu är det förvisso inte en yta att gå vilse på men jag tycker ändå att man ska göra vad man kan för att öka trygghetskänslan för de äldre.

Här följer texter som styrker betydelsen av att ha ett fungerande gångsystem och som har inspirerat mig i arbetet med förslaget.

I boken *Tänkvärda tankar* (Schmidtbauer 2005, s.91) skrivs det att personer med demenssjukdom måste skyddas från distraherande intryck från omgivningen, eftersom det annars kan göra dem oroliga. Det är viktigt att deras utemiljö blir utformad så att möjligheter finns till både trygghet, social samvaro och fysisk aktivitet.

Promenaden i sig är en fysisk aktivitet, och oftast följer någon ur personalen med de boende ut. Men även besökande kan ta med dem ut på en promenad, det är ett skönt och enkelt sätt att umgås på, och man kan möta andra boende när man är ute och rör på sig i trädgården vilket ökar den sociala samvaron med andra. Myhr skriver att trädgården ska vara enkel att orientera sig i (2007, s.44).

”Inomhusmiljön i äldreboendet är statisk med långa korridorer och låsta dörrar för att ingen ska förirra sig ut. En demenssjuk person kan stå länge och rycka i en dörr. Utomhus däremot finns inga stängda dörrar. *Alla gångstigar i trädgården leder vidare till en ny stig.*” (Schmidtbauer 2005, s.57)

”Man promenerar också med patienterna. Det behöver man göra varje dag. Att promenera är en mycket bra aktivitet därför att den kanaliserar energi på ett konstruktivt sätt. De dementa får frisk luft, nya syn- och andra sinnesintryck, de får kondition och de blir trötta och lugna och sover gott. Men dementa promenerar inte själva. Någon måste gå med dem, leda dem och aktivera dem under promenaden -prata med dem - så att promenaden blir meningsfull. Flera olika slags promenadslingsor i trädgården hade varit bra för att skänka omväxling och stimulera olika sinnen. En doftslinga med plantering av växter som ger olika slags dofter, en bärslinga med olika bär att plocka på vägen och stoppa i munnen.” (Nordström och Gora 1995, s.95)

Den här sista texten visar på de många fördelar promenader i trädgården ger. Den visar också hur man skulle kunna arbeta med olika promenadslingsor. Jag har inspirerats av det till exempel genom att rita in doftande växter i rabatterna men inte bara längs ett promenadstråk utan mer spritt så att vinden kan föra fram dofterna från flera håll. Och istället för en bärslinga är mitt förslag att de bär, kryddor och grönsaker som lockar odlas i planteringskärlet som finns placerat i en utav rundlarna. Då kommer det upp i höjd lite och blir mer lättplockat.

## Rundlar

Utöver gångarna har jag också lagt till ännu en rundel. Dels för att bättra på helhetsintrycket men mest för att väga upp bristen på sittplatser. Det underlättar för demenssjuka människor att orientera sig i tiden om de har möjlighet att följa årstiderna. (Schmidtbauer 2005, s.63) Med detta i åtanke valde jag därför att lägga till ännu en rundel med möjlighet till eldning, för att de boende skall kunna stimuleras att utnyttja trädgården även under höst och vinter. På så sätt har förslaget också en tematisk koppling till *de fyra elementen*.

Promenaden i den friska *luften*, växterna i *jorden*, *vattnet* som porlar och *elden* som värmer. Jag vill erbjuda sinnliga upplevelser, utöver att alla tre rundlarna är sköna att se på så kan planteringskärlet erbjuda smak- och känselupplevelser, fontänen med sitt porlande vatten skänker en hörsel- och kanske även en känselupplevelse, medan rundeln där man kan sitta ner vid elden erbjuder en känsel-, hörsel- och smakupplevelse (om man utnyttjar grillmöjligheterna).

På denna nya rundel i förslaget har jag angett diametern till fyra meter och låtit en lägre sittmur omringa stensättningen.

Det är min tanke att en brasa ska kunna tändas i mitten av denna rundel. Det finns en konstruktion som kan liknas vid en lite högre, långsmal papperskorg i metall. Vertikala metallstänger med glesa mellanrum och öppet upptill så att man kan lägga i kol och vedträn och njuta av värmen och synen från en sprakande eld. Här kan man då få en anledning att gå ut även sent på hösten eller vintern och njuta av en mugg med varm dryck eller grillad korv. Sittmöjligheterna på muren är givetvis till för att nyttjas inte bara under den kallare delen av året utan även vår och sommar.

## Rabatter



Bild 16 Rabattförslag

Med mitt förslag till tillägg av gångsystem följer mellanrumsformer där jag har valt att lägga till tre större rabatter. Jag har döpt dem till årstidsrabatter av den enkla anledningen att de har som mest att erbjuda den årstid de är döpta efter. Att jag har valt att arbeta med tema *årstiderna* beror på att det är till fördel för de demenssjuka boende att följa årstidsväxlingarna, och jag önskar få upp fokus på växterna och deras positiva inverkan på människan.

## Vinterrabatten



*Bild 17 Vinterrabatten.*

Närmast demensavdelningen och i anslutning till rundeln med sittmuren har jag valt att lägga vinterrabatten. Under vinterhalvåret blir det oftast mycket tid spenderat inomhus. Det innebär säkerligen en ansträngning för personalen att få med sig de boende under den här årstiden. Dels kanske de boende själva vill undvika kylan utomhus men även hjälpen med av- och påklädningen med ytterkläder, eventuell snöskottning innan man ska ut och det otympliga som följer med att sen köra rullstolar och komma fram med rullatorer utomhus. Med detta i åtanke satte jag därför sittmuren och brasan närmast deras avdelning för att förkorta avståndet så att de lättare kan förflytta sig in och ut. Men de dagar då de inte tar sig ut är det min tanke att de ska ha en rabatt nära fönstren på avdelningen så att de även då har något vackert att vila ögonen på.

Vinterrabatten innehåller vintergröna växter som till exempel sockertoppsgranar, cyresser och blyerts-en. De ger stadga och höjd åt rabatten under vinterhalvåret då allt annat vissnat ner till marknivå. Här planteras också vedartade växter, mindre prydnadsträd eller de buskar som med sitt grenverk ger struktur åt rabatten. Likaså prydnadsgräs av olika slag som får stå kvar och kläs i frost och någon enstaka marktäckande perenn för att fylla upp utrymmet mellan växterna och därmed hålla undan ogräset. Vill de boende mata fåglar med en havrekärve eller vid ett fågelbord är detta platsen för det, kan jag tycka. Då har fåglarna skydd och sittmöjligheter nära maten och de boende på demensavdelningen får lite liv och rörelse utanför sina fönster.

## Växtförslag till vinterrabatten



Bild 18 Vinterrabatten.

Pelarcypress *Chamaecyparis lawsoniana* 'Columnaris'

Tuja *Thuja*

Sockertoppsgran *Picea conica glauca*

Cypress *Chamaecyparis*

Blyert-en, en av de allra bästa enarna att använda som marktäckare

En *Juniperus*

Fågelbogran *Picea abies f. nidiformis*

Pelartuja *Thuja occidentalis*

Praktröllika *Achillea filipendulina*

Elefantgräs *Miscanthus sinensis*

Skugg-gröna *Pachysandra terminalis*

Storfryle *Luzula silvatica*

## Sommarrabatten

Närmast vinterrabatten har jag placerat sommarrabatten. Den här rabatten lyser verkligen upp uteplatsen med sina starka och glada färger. Vågade färgkombinationer är tänkta att beröra de demenssjukas sinnen och väcka liv i deras minnen. Schersmin, ros, salvia, vallmo, lupin, madonnalilja, daglilja och kerria är några av de växter som alla ska bidra med något.



Bild 19 Sommarrabatten.

I mina litteraturstudier har jag upptäckt att många av våra så kallade mormorsväxter ofta är helt eller delvis giftiga. Här har jag då fått göra ett ställningstagande. Vilken del av växten är det som är giftig och i så fall hur starkt giftig? Kan jag ha med den i rabatten trots att den står med bland Strandhedes lista över farliga växter? Som exempel kan vi ta lupinen. Den här blomman förknippas ofta med svenska, lantliga torp och hus på landet. Lupinens fröer kan vid förtäring framkalla kräkningar, framförallt de fröer som är insektsangripna. Men ibland orsakar förtäring av enstaka frön inga symptom alls. (Strandhede 2002, s.138) Ändå väljer jag att ha med den, men för att minimera risken att någon av de demenssjuka skulle försöka sig på att äta utav fröerna rekommenderar jag att det planteras några enstaka plantor i mitten av rabatten, vilket gör den extra oåtkomlig. Detsamma gäller liljorna som vid förtäring av växtdelarna kan orsaka förgiftning. Det ska mycket till för att en demenssjuk ska lyckas få i sig något då. Att lupiner och liljor placeras i mitten av rabatten gör dem svåra att nå men sen är det nog oftast personal eller anhöriga med när de vistas ute i trädgården.

### Växtförslag till sommarrabatten

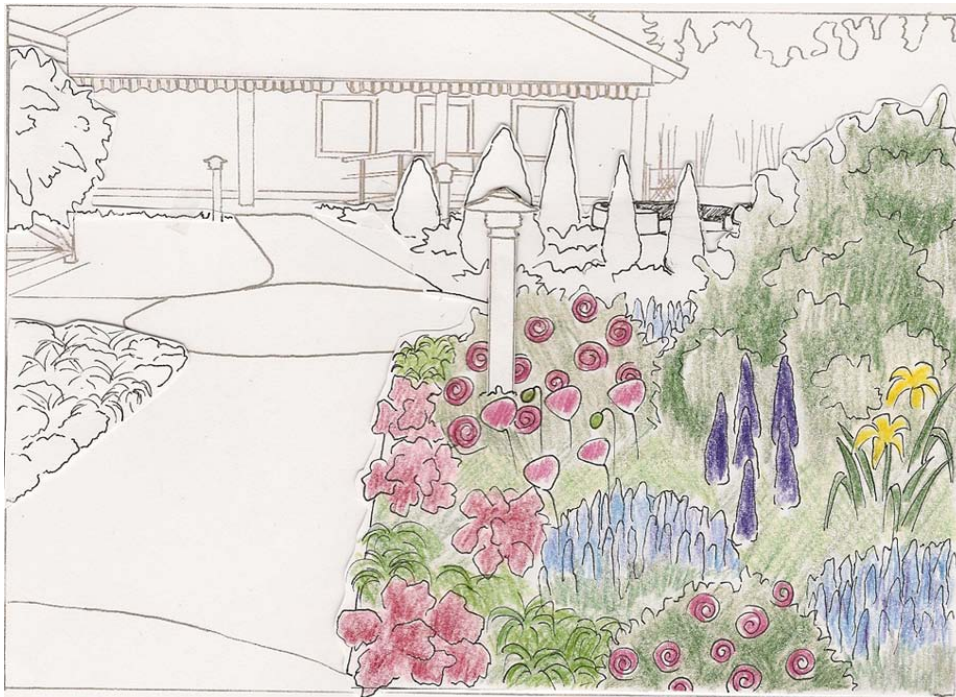


Bild 20 Sommarrabatten.

*Kerria Kerria japonica*  
*Salvia Salvia officinalis*  
 Bollök *Allium aflatunense*  
 Madonnalilja *Lillium candidum*  
 Daglilja *Hemerocallis*  
 Nejlika *Dianthus*  
 Myskmadra *Galium odoratum*  
 Schersmin *Philadelphus* (befintlig)  
 Ros *Rosa* `Mme Boll`, `Moje Hammarberg`  
 Try *Weigela*  
 Jättevallmo *Papaver orientale*  
 Lunrot *Lupinus*  
 Alunrot *Heuchera*



## Vårrabatten



Bild 21 Vårrabatten

Vårrabatten är med avsikt placerad längst bort från de demenssjukas avdelning och nära pergolan. Anledningen till det är att när väl värmen och ljuset infinner sig söker sig människan spontant ut. Till skillnad från under det kalla vinterhalvåret vill man ut ur hemmet och njuta av den begynnande växtligheten och höra fågelkvittret. Man känner sig oftast gladare till sinnet och piggare i kroppen och energin återvänder, därav avståndet till avdelningen, så att man får känna det som att man kommer *hemifrån* lite. Och placeringen av vårblommorna intill pergolan är avsiktlig för det kan vara både skönt och behövt att få sitta ner där en stund efter den kanske fysiskt ansträngande promenaden dit.

Sockblomma, förgätmigej och vårstjärna är några av blommorna som håller till nära marknivå i den här rabatten. Syren på stam lyfter upp planteringen på höjden tillsammans med forsytia och rosenmandel och erbjuder en stomme även efter den granna och färgrika vårbloomingen. Syrenerna förlänger blomningen och kan påminna många om skolavslutningar. Waldsteina och storfryle är några av perennerna som står för den stadigare grönskan på marken.

### Växtförslag till vårrabatten

Forsytia *Forsythia x intermedia*

Syren *Syringa vulgaris*, stamsyren

Vårstjärna *Chionodoxa*

Rosenbräcka *Saxifraga*

Våradonis *Adonis vernalis*

Bollök *Allium aflatunense*

Förgätmigej *Myosotis*

Sockblomma *Epimedium*

Rosenmandel *Prunus triloba*

Porslinshyacint *Puschkinia*

Storfryle *Luzula silvatica*

Nunneört *Corýdalis lútea*

Gullgröna Waldsteina *ternáta*

## Diskussion

Det under hösten påbörjade och utförda arbetet med att förbättra innegården på Elvagården lyfte givetvis platsen enormt och jag kunde under ett flertal tillfällen lägga märke till ett nyfikat intresse från de äldre då de ofta stod och följde arbetsprocessen från sina fönster. Jag gladdde mig å deras vägnar men samtidigt ifrågasatte jag ett par saker i den nya anläggningen. För det första saknade pergolan tak, det var en mycket öppen variant med enbart glest satta bjälkar som skydd upptill och dessutom mycket öppna sidor. Detta innebar att brukarna av pergolan inte skulle få skydd för vare sig starkt solsken, regn eller blåst. Vilket jag tyckte skar ner användandet av pergolan till ett minimum av almanackans alla dagar.

”Sittplatser är viktiga och ska placeras så att bästa möjliga klimat uppnås, vindskyddat och soligt, gärna mot en vägg så att strålningsvärmen från den kan tas tillvara. Dessutom bör det finnas regnskyddade sittplatser så att det är möjligt att sitta ute i alla väder.” (Myhr 2007, s.44)

Däremot hade det planterats ett flertal klättrervildvinsplantor som med tiden kommer att ge en svalkande skugga och kanske även till viss del skydd för blåst. Sen är det också så att demensavdelningens uteplats dels är under tak och dels har en större markis att rulla ut vid behov så möjlighet till skydd för olika väderslag finns.

Något annat som jag fann opraktiskt var storleken på rundlarna. Den rundel som är placerad mitt i gången har en diameter på tre meter och där är det också tänkt att det ska stå någon sorts fontän i mitten. Den andra rundeln som avslutar gången är fyra meter i diameter men här står det redan ett större planteringskärl i mitten. Mina funderingar rör sig kring den lilla yta som kvarstår av rundlarna för personal och boende att använda sig av. Om man räknar med en viss användning av rullatorer och rullstolar så finns det inte mycket utrymme kvar för möte med andra. Vill man dessutom sitta ner en stund för vila och faktiskt njuta av ljudet eller synen av fontänvattnet eller hålla till vid planteringskärl och växtligheten där, så försvåras framkomligheten för andra.

Kanske är det tänkt att bänkar ska placeras ut till våren men inga förberedelser för det syns ännu. De får iså fall stå direkt på gräsmattan intill rundlarna, men då finns det också en mindre rabatt intill vardera rundel att ta hänsyn till. Det förvånar mig mycket att de inte tänkt till vad gäller rundlarnas storlek och anpassat dem efter de faktiska brukarna. Fint för ögat är inte alltid nog.

”Gora och Nordström (1995) anser att vi måste analysera de svårigheter de äldre har i den fysiska miljön med att klara det dagliga livet ur ett samhällsperspektiv. En lösning kan vara att planera med de gamla, vilket är sällsynt idag. Därigenom tvingas vi bli mera medvetna om hur vi driver samhällsutvecklingen och att reflektera över vårt handlande. I de miljöer de besökt har de sett att där uppdragstagaren har haft kunskap om utemiljöns betydelse för äldre, så har utemiljön varit väsentligt mycket bättre formad. De menar att det inte räcker med ett allmänt uppdrag att utforma en god utemiljö utan det måste bevakas av en särskilt kunnig person eller grupp av personer. Det sätt vi utformar dagens äldrevård kommer även att prägla det framtida samhället och få upplevas av oss själva.” (Jernberg 2001, s.82)

Syftet med mitt examensarbete var att skapa ett rabattförslag som ger femsinnesupplevelser. Utöver det skulle också planteringsarna vara ståndortsanpassade, lättskötta och vackra året runt. Växtmaterialet skulle främst bidra till de demenssjukas välmående och dessutom vara

ogiftigt. Många av de växter vi kallar ”mormorsväxter” är mer eller mindre giftiga vid förtäring. Demenssjuka människor tolkar inte alltid vardagen på ett tillförlitligt vis, varför man bör iaktta stor försiktighet vid valet av växtmaterial för att undvika att de förtär något giftigt.

Har syftet uppnåtts genom mitt arbete? När det gäller valet av ogiftigt material har det gjorts efter mitt eget omdöme och den information jag haft tillgång till, eftersom vissa växter har giftiga delar som till exempel rötterna, men ändå har bedömts kunna användas.

Vad beträffar att planteringarna ska vara vackra året runt så har jag valt att utforma rabatter med årstidsteman, för att därigenom förlänga skönhetsupplevelsen och användandet av utemiljön. Växterna har också eget skönhetsvärde att bidra med genom färg och form.

Genom täta planteringar och marktäckande växter underlättas skötseln. Bland annat hålls ogräs undan effektivt på detta sätt och fukten i marken hålls kvar utan att avdunsta alltför fort, tack vare skyddet från växterna. Stådotsanpassade växter har förutsättningar att trivas och utvecklas väl vilket också underlättar skötseln av dem.

Att känna doften av och se växter från ungdomens dagar stimulerar minnet hos demenssjuka. Dofter, det trygga visuella intrycket av en vacker och den varierande växtlighet ger dementa stimulans, därför väljer jag växter som till exempel lilja, salvia och syren.

Det här gestaltungsförslaget kan fungera väl vid anläggning på Elvagården, med tanke på bland annat växtmaterialet. Vill man gå vidare och utveckla platsen skulle man kunna tänka sig ett tillägg av ätliga växter och växter som stimulerar vid beröring.

## Källförteckning

- Anthony Atha m fl. (2005) *Stora trädgårdsboken - boken som lätt och praktiskt visar hur du gör det mesta möjliga av din trädgård*
- Gustav Beckman (2009) *Trädgårdsrum Ekedal-Sinnliga upplevelser för människor med demens*, examensarbete för institutionen Kulturvård/Dacapo
- Ulla Beyron (1977) *Blommor från mormors tid*
- Ilge Bosch-Willebrand (1977) *Marktäckande växter för lättskött trädgård*
- Tony Buzan (1984) *Motionsbok för minnet - En bok om minnesteknik*
- Clare Cooper Marcus, Marni Barnes (1999) *Healing gardens, Therapeutic benefits and design recommendations*
- Inge Dahlenborg (2003) *Trädgård- en möjlighet i all vård*
- Lars-Åke Gustavsson (2001) *Gammaldags buskrosor*
- Christina Ilminge (2005) *Trädgårdens golv - marktäckande växter och markbeläggningar*
- Anita Jernberg (2001) *Natur och trädgård inom vård och omsorg*
- Maria Johansson och Marianne Kuller (red.) (2005) *Svensk miljöpsykologi*
- Noel Kingsbury (2003) *Designing borders*
- Timothy Leese (2000) *Trädgård med färg - Perenner*
- Sonja Linden, Jenny Grut (2002) *The healing fields- working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives*
- Ulla Myhr (2007) *Utemiljö och hälsa*
- Gunilla Nilsson (red.) (2009) *Trädgårdsterapi*
- Maria Nordström, Monika Gora (1995) *Äldres liv och nära omgivning*
- Ingemar Norling (2001) *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*
- Ingemar Norling och Eva-Lena Larsson (2004) *Ett gott och friskare liv som äldre- för en aktiv livsstil i natur och trädgård*
- Johan Ottosson (2001) *Naturens betydelse i en livskris*
- Johan Ottosson och Patrik Grahn (1998) *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. "Med ögon känsliga för grönt"*

Mats och Åsa Ottosson (2006) *Naturen som kraftkälla - om hur och varför naturen påverkar hälsan*

Titti Olsson et al. (1998) *Människans natur- Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*

Titti Olsson m fl (1999) *Möjligheternas trädgård - en trädgård för alla*

Pål Rejjer och Ann-Britt Sörensen (2007) *Tillgängliga gångar på kyrkogårdar, i parker och bostadsgårdar*

Richard Ross (2000) *Trädgård med färg - Klätterväxter*

Richard Ross (2000) *Trädgård med färg - Rosor*

Lars Eric Samuelsson, Ulf Schenkmanis (1987) *Trädgården - barrväxter och rododendron*

Jane Schul (1999) *Politikens haveplanteguide- Hvilken plante hvor*

Pia Schmidtbauer, Patrik Grahn och Mats Lieberg (2005) *Tänkvärda trädgårdar - När utemiljön blir en del av vården*

Sven-Olov Strandhede (2002) *Farliga och ofarliga växter - från a till ö*

Britta Tingdal (1994) *Perenner - trädgårdens stöttepelare*

Elisabeth G Wahlgren (2006) *En terapeutisk trädgård för palliativ vård- En analys av hur en vårdfilosofi kan ligga till grund för gestaltningen av en trädgård vid Hospice Gabriel, Lidköping, examensarbete för institutionen Kulturvård/Dacapo*

Helle Wijk (2004) *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*

Lisa Winnerlid, Sven-Gösta Johansson (2004) *De bästa växterna för tomt och trädgård*

## Bildförteckning

Samtliga bilder är fotograferade och tecknade av Helena Johansen Bengtzon

*Bild 1 Mitt första utkast*

*Bild 2 Elvagårdens huskatt*

*Bild 3 Nulägesplan*

*Bild 4 Nulägesplan*

*Bild 5 Planteringskärlet (A) placerat på en rundel.*

*Utsikt från demensavdelningen i nordvästlig riktning mot de stenlagda rundlarna, i bakgrunden syns äldreboendet.*

*Bild 6 Pergola (B) i trä, 6 x 6 m, centralt placerad på den gemensamma innegården. Marbeläggningsen består av betongplattor.*

*Bild 7 Demensavdelningens uteplats (C) sedd från rundlarna.*

*Bild 8 Gång (D) mot rullstolsrampen, sedd från pergolan.*

*På bildens högra sida syns byggnaden (F) som ansluter till demensavdelningens uteplats med en längsgående asfalterad gång.*

*Bild 9 Nulägesplan*

*Bild 10 Vid G löpte tidigare ett staket ett par meter innanför buskaget med utgångspunkt från demensavdelningen till motsatt byggnad.*

*Idag markerar enbart grinden och buskaget var gränsen går för uteplatsen.*

*Bild 11 Nulägesplan*

*Bild 12 I bakgrunden, vid E, syns en liten uteplats som inte ingår i mitt gestaltungsförslag.*

*Bild 13 Nulägesplan*

*Bild 14 Rödmarkerade partier visar mitt förslag till utökad gångsystem i förhållande till nuläget.*

*Bild 15 Nulägesplan*

*Bild 16 Rabattförslag*

*Bild 17 Vinterrabatten*

*Bild 18 Vinterrabatten*

*Bild 19 Sommarrabatten*

*Bild 20 Sommarrabatten*

*Bild 21 Sommarrabatten*

## Bilaga 1

Här nedan följer en lista med ett urval växter ur Strandhedes bok, *Farliga och ofarliga växter* (2002). Det är växter som jag spontant uppfattar som mer vanligt förekommande växter i svenska trädgårdar och utemiljöer men den gör inte anspråk på att vara heltäckande. När jag har läst om dessa växter har jag dragit en parallell mellan små barn och demenssjuka människor, då varken små barn eller de med demens är helt kapabla att kunna avgöra vad som kan förtäras eller ej.

Mitt arbete har undertiteln design med omtanke. En aspekt i växtvalet har varit att inga växter i förslaget skall vara direkt giftiga. Den bilagda listan är motiverad av att ingen som ser mitt förslag skall frestas att byta ut någon av växterna i mitt förslag mot någon giftig växt i listan som följer. All information är direkt hämtat från Strandhedes bok.

**Dahlia:** "Enstaka fall av yrkesrelaterad dermatit och pollinosis utlöst av dahlior finns beskrivna. Rotknölarna är ätliga efter tillagning."

**Fläder:** "Bladen luktar bränt gummi och är giftiga." "Såväl äkta fläder som druvfläder kan utlösa pollenallergi och annan allergi."

**Fänrikshjärta:** "Dessa växter är giftiga i alla delar."

**Gemsrot:** "Gråbopollenallergiker kan möjligen få problem med dessa växter om de används som snittblommor inomhus och vid annan intensiv närkontakt."

**Gullris:** "Det är främst gråbopollenallergiker som drabbas. Gullrisens blomning sammanfaller med gråboblomningen och rapporterade besvär torde i huvudsak utlösas av gråbo." "Gullris utlöser sällan kontaktdermatit och kan knappast anses vara giftig."

**Iris:** "De flesta arter inom släktet är i alla delar giftiga och förtäring orsakar svåra störningar i mag- och tarmkanalen. Växtsaften innehåller hud- och slemhinneretande ämnen. Smaken är mycket skarp, men viss risk torde ändå kunna uppstå för barn som leker med de gurklika frukterna. Förgiftningsfall är dock sällsynta."

**Japansk lykta:** "Blad och blommor kan irritera huden och är giftiga. De mogna frukterna är ofarliga att förtära åtminstone i måttlig mängd."

**Jordgubbe:** "Plantorna i sig tycks vanligen inte vålla några bekymmer, även om intensivt arbete med blommande jordgubbar i sällsynta fall kan utlösa pollenallergi. I första hand drabbas barn av urtikaria då de äter jordgubbar. Detta är oftast inte en allergisk reaktion utan beror på att bären innehåller irritanta och histaminfrisättande ämnen. Vitfruktiga jordgubbssorter lär mindre ofta utlösa sådana reaktioner. Överkänslighet mot jordgubbar förekommer ibland tillsammans med latexallergi."

**Julros:** "Julros är mycket giftig..."

**Kaprifol:** "De röda bären på kaprifolarter är giftiga och kan vid förtäring orsaka kräkningar, bröst- och buksmärtor."

**Kornell:** "Frukterna av flera arter, såsom körsbärskornell, (*C.mas*) är ätliga, medan de hos den odlade arten *Cornus alba* är onjutable och möjligen svagt giftiga och kan framkalla

kräkningar. Bladen är hos många arter tätt besatta av fina hår som kan verka irriterande på slemhinnor och tunn hud.”

**Krokus:** ”Växtsaften kan verka irriterande på hud och slemhinnor. Nervsystemet kan påverkas vid förtäring av växtdelar.”

**Lagerhägg:** ”Lagerhägg är en vintergrön buske som innehåller cyanidhaltiga föreningar vilka kan utlösa förgiftningssymptom om växtdelar äts.” ”Speciellt fröna i kärnorna kan vålla allvarliga förgiftningar. Bladen är också giftiga, vilket bl.a. visat sig när de av misstag använts i matlagning.”

**Liljeartade växter:** ”Åtskilliga liljeartade växter innehåller dessutom ämnen som vid förtäring av t.ex. blommor, blad, frukter, frön och lökar kan orsaka förgiftningar. Det är oftast löken eller jordstammen som innehåller mest gift, men giftigheten tycks variera under året såväl mellan inom arter.”

**Liljekonvalj:** ”Hela växten, dvs även blommorna liksom bären, är starkt giftig och innehåller hjärtaktiva glykosider som hos barn kan framkalla kräkningar och ökad hjärtverksamhet. Symptomen försvinner vanligen efter kräkning och allvarliga förgiftningsfall är sällsynta. Sådana leder till oregelbunden hjärtverksamhet, svindel och ångest och skall behandlas av läkare. Det är föga sannolikt att allvarlig förgiftning skall uppstå genom att man dricker något av det vatten som en bukett plockade liljekonvaljer stått i. Liljekonvalj är i många länder en viktig medicinalväxt som används för att stabilisera hjärtverksamheten.”

**Lupin:** ”Framförallt insekstangripna frön innehåller en starkt giftig alkaloid som även vid måttlig förtäring oftast framkallar kräkningar. Förtäring av enstaka frön orsakar ibland inga symptom alls. Uppmärksamhet bör ägnas åt barn som leker i lupinbestånd. Fruktställningarna bör i barnmiljöer avlägsnas efter blomningen.”

**Löjtnantshjärta:** ”Hela växten och speciellt rötter innehåller giftiga alkaloider. Växtdelar skall naturligtvis ej förtäras och barn skall ej tillåtas suga på de hjärtformade, vackra blommorna.”

**Narcisser:** ”Till detta släkte hör påskliljor, tazetter och pingstliljor. Många har relativt stark doft som kan utlösa överkänslighetsreaktioner hos disponerade personer. Lökar och stjälkar av i första hand påskliljor kan hos odlare och andra, som inom sitt yrke hanterar dessa, ge irriterativa och toxiska hudbesvär.” ”Cellsaften innehåller giftiga ämnen som är mest koncentrerade i lökarna. Allvarlig förgiftning kan även uppstå om t.ex. barn får i sig andra växtdelar. Rådjur och harar äter oftast inte narcisser.”

**Näva:** ”Hudbesvär finns beskrivna efter upprepade och intensiv direktkontakt med blad av nävaarter. Vissa arters bladverk har en stark och påträngande doft som vid närkontakt kan verka obehaglig.”

**Pingstliljor:** ”Alla delar av dessa vårblommor är giftiga, men skaderapporter är sällsynta.”

**Pion:** ”Eftersom många pionarter doftar starkt bör de ej användas som snittblommor i rum där doftöverkänsliga personer måste uppehålla sig. Hela växten är giftig och förtäring av växtdelar såsom blomblad och frön kan utlösa toxiska reaktioner.”



**Prästkrage:** ”I odling förekommer ofta jätteprästkraige och pysslingkraige. Dessa kan orsaka hälsobekymmer av olika slag vid uppprepad, intensiv kontakt. Förtäring kan leda till allvarlig förgiftning. Korsreaktivitet finns med gråbo, och många med luftvägsallergi uppger att de får besvär då blommande prästkragar används som snittblommor i dåligt ventilerade rum.”

**Påskliljor:** ” Alla delar och speciellt lökarna innehåller ett flertal alkaloider och är giftiga. Förtäring utlöser kräkningar och diarré samt i svårare fall även rubbningar i centrala nervsystemet och t.o.m. dödsfall.

**Pärlhyacint:** ” Samtliga arter är giftiga och innehåller bl.a. colchicin. Starkdoftande arter används som råvara i parfymindustrin. Rapporter om ohälsa i samband med hobbyodling av pärlhyacinter har ej påträffats.”

**Rabarber:** ” De tre arter man oftast ser i Sverige är vanlig matrabarber, flickrabarber och kejsarinnans förkläde. Pollenet sprids av insekter och är ej känt för att utlösa pollenallergi. I bladstjälkarna av matrabarbern dominerar den ofarliga äppelsyran. Sorten Emblitz och andra oxalsyrefria sorter finns att köpa i plantskolor. De gröna bladskivorna innehåller däremot den giftiga oxalsyran m.fl. ämnen som vid förtäring i större mängd kan ge njurskador och orsaka kräkningar, slöhet etc. Bladen kan i sällsynta fall också utlösa fotodermatit. Barn bör tillåtas äta råa stjälkar av matrabarber endast i mindre mängd. De underjordiska delarna av ett antal olika rabarberarter har huvudsakligen förr använts medicinskt vid magkatarr och som avföringsmedel. Beredning av rabarberrot kan utlösa överkänslighetsproblem.”

**Riddarsporre:** ”Mycket giftiga alkaloider förekommer i växtens alla delar men är mest koncentrerad till fröna. Förgiftningsrisken är liten, eftersom växten smakar bittert, men odling bör ej förekomma där små barn vistas och leker.”

**Rubus:** ”Björnbär, hallon, blåhallon, åkerbär, stenbär och hjortron är alla mer eller mindre uppskattade för sin ätliga frukter. Björnbärs-och hallonbuskar har taggar som kan skada huden vid oförsiktig direktkontakt. Allvarliga skador är dock sällsynta. Allergi utlöst av dessa frukter är sällsynt och dokumentationen i medicinsk litteratur sparsam.”

**Rudbeckia:** ”Detta släkte har uppdelats i flera, varav ett numera benämns som Echinacea. Till detta hör solhatt, vars rot används inom naturmedicinen vid förkylningssjukdomar. Som trädgårdsprenner odlas arter ur båda de nämnda släktena. Några hälsobekymmer förknippade med hobbyodling finns ej utöver vad som allmänt gäller för korgblommiga växter.”

**Rönnsamak:** ”Rönnsamak vållar vanligen inte några bekymmer i form av pollenallergi eller uttalad giftighet. Det finns inga rapporter från Sverige om dermatit orsakad av sumak. Från Danmark finns däremot fall beskrivna. Mjölksaften uppges vara något giftig. En viss uppmärksamhet bör alltså ägnas eventuella effekter av rönnsamak.”

**Schersmin:** ”Sorter med enkla blommor producerar en hel del pollen som trots att de är insektspollinerade ändå någon gång kan utlösa pollenallergi.. Detta och blommornas intensiva doft gör att dessa rikt blommande buskar bör planteras på platser där vindarna har fritt spelrum och ej i omedelbar närhet till hus och skyddade utomhusplatser där astmatiker och allergiker kan förväntas behöva vistas under blomningstiden. Buskarna lär vara något giftiga.”

**Snödropp:** ”Hela växten är giftig. Lökarna och frukterna kan möjligen locka små barn till att under lek äta dem, vilket leder till kräkningar.”

**Solros:** ”Pollen från solrosarter kan ge symptom i första hand hos gråbopollenallergiker. Ur fröna från den odlade arten *H. annuus* pressas solrosolja som i likhet med skalade frön kan utlösa överkänslighetsreaktioner vid förtäring. I en enkätundersökning bland björkpollenallergiker med utvecklad födoämnesallergi uppger 11 % av dessa att de får besvär då de äter solrosfrön. Det har konstaterats att blåslika körtelhår på solrosplantorna innehåller allergiska ämnen som utlöser allergisk dermatit hos en del yrkesodlare.”

**Spirea:** ”Extrakt av spireapollen ger vid hudtester ofta stark positiv reaktion, men allergi utlöst av pollen från dessa insektspollinerade arter är sällsynt. Astmaanfall orsakade av spirea som växer utomhus förekommer sällan. En del arters och formers säregna doft kan uppfattas som obehaglig av doftöverkänsliga personer. Huvudvärk av t.ex. brudspirea har rapporterats. Inga rapporter om hudbesvär har påträffats. Spireasläktet är mångformigt och det finns svagdoftande arter som bör väljas i allergikänsliga miljöer.”

**Stockros:** ”Såväl luftvägs- som hudproblem har förknippats med yrkesmässig odling av stockrosor.”

**Stormhatt:** ”Samtliga arter är i alla delar mycket starkt giftiga och har i gångna tider använts för giftmord. Förtäring även av små mängder kan orsaka hjärtpåverkan, kramper och andningssvårigheter med åtföljande ångestsymptom. Smaken på blad och andra gröna delar är intensivt bitter. Om man ändå smakar på blommor eller andra växtdelar eller gnider huden med dem uppstår en irritation, ej olik allergiska symptom. Förgiftningsfall är inte rapporterade från Sverige, men stormhatt bör inte planteras där små barn vistas och leker. Barn bör ej heller tillåtas leka med blommor av dessa arter. Detta stora släkte omfattar många omtyckta trädgårdsväxter.”

**Syrén:** ”Bland astmatiker och personer med allergisk snuva uppger omkring hälften att de får besvär av starkt doftande syrenblommor i första hand inomhus.” ”Växtsaften kan vid intensiv direktkontakt ge upphov till dermatit. Pollenproduktionen hos syren torde knappast ge problem även om pollenet innehåller allergen. Det finns knappast anledning att avråda från odling av syrener, men i allergianpassade miljöer bör uteslutande svagdoftande syrener användas.”

**Tulpan:** ”Blommorna utlöser sällan överkänslighetsreaktioner utomhus eller i luftiga, offentliga miljöer.” ”Sensibiliteringspotensen hos allergenet (tulipalin A) i växtsaften är stark. Och yrkesodlare, florister och övriga som hanterar stora mängder tulpaner kan efter upprepad kontakt med växtsaften utveckla s.k. tulpanfingrar, d.v.s. allergiska och toxiska fingereksem.” ”De allergiker som får besvär av tulpan får vanligen besvär också av många andra liljeartade växter. Hela plantan inklusive löken är giftig vid förtäring, men giftigheten tycks variera mellan olika arter och hybrider.”

**Tusensköna:** ”Tusensköna har tidigare haft folkmedicinsk användning. Hudpreparat i vilka *Bellis*-arter ingår bör användas med försiktighet.”

**Vallmo:** ”Den svenska benämningen vallmo används även på arter inom andra släkten såsom *Hyclomecon*, *Meconopsis*, *Macleaya*, *Glaucium*, *Stylophorum* etc. Samtliga uppges vara illasmakande och mer eller mindre giftiga, och förtäring av växtdelar kan orsaka kräkningar och kramper. Relativt få allvarliga förgiftningar är kända. Barn som ätit enstaka blommor eller omogna frölapslar har blivit övergående sjuka. Vid direktkontakt kan vissa arters växtsaft irritera huden. Frön av opievallmo används bl.a. som brödkrydda men kan ge

allergilika reaktioner. Narkotiska risker i samband med hobbyodling av vallmo i Sverige finns knappast, men samtliga innehåller giftiga alkaloider.”

**Vintergröna:** ”Arterna i släktet är giftiga och innehåller hud-och slemhinneirriterande alkaloider. De har för skilda ändamål utnyttjats inom folkmedicinen. Inom den moderna medicinen används alkaloiden vincamin för framställning av käravidgande och blodtryckssänkande läkemedel.”

**Vintergäck:** ”Hela växten och i synnerhet de nötstora rotnöslarna innehåller giftiga hjärtglykosider. Vintergäck är därför olämplig i barnmiljöer.”

**Viva:** ”Arter med körtelhår på blad och stammar kan vid beröring lätt orsaka klåda, eksemartad rodnad, svullnader och vätskefyllda blåsor på huden. Sådana vivor bör inte odlas i barnmiljöer och vid hantering, skötsel, etc. bör skyddshandskar användas.”

**Vårkrage:** ”Enstaka fall av allergisk fotodermatit finns rapporterade och sensibiliseringspotensen anges som svag. Pollenexponeringen kan möjligen orsaka gråbopollenallergiker besvär.”

**Åbrodd:** ”Åbrodd tillhör malörtssläktet, vars pollen är känt för att utlösa allergi. Denna art blommar däremot sällan i Sverige och pollen bildas därför inte så ofta. Risk för sensibilisering torde vara liten men gråbopollenallergiker bör dock undvika direktkontakt. Bladverket doftar starkt aromatiskt, vilket inomhus kan verka irriterande för doftöverkänsliga personer.”