

Utemiljö för gammal och ung

- hur fungerar modeller för design och förvaltning?



Anna Bengtsson
Lektor, Landskapsarkitekt
SLU Alnarp
Forskningsfokus:
Utemiljö i vårdsammanhang
Hälsofrämjande utemiljö

Märit Jansson
Docent, Landskapsarkitekt
SLU Alnarp
Forskningsfokus:
Barns utemiljöer,
förvaltning



Varför utemiljö för gammal och ung?

- Ålder är en viktig faktor för utemiljöanvändning
- Utemiljöer som passar barn och äldre är ofta bra för alla
- Det finns gränser för det multifunktionella och behov av egna platser för åldersgruppen



(Ode Sang et al, 2016; Sundevall & Jansson, 2020; Laatikainen et al, 2017)

Utevistelse och trädgårdsaktiviteter för äldre med vårdbehov ger upphov till...

...en mångfald av hälsoeffekter:

- **Bättre fysiskt och psykiskt välmående**
- **Mindre stress, smärta, oro**
- **Minskad depression**
- **Hälsosammare puls och blodtryck**
- **Bättre sömn och sömnmönster**
- **Färre demenssymptom**
- **Minskad medicinering**
- **Färre fallolyckor**



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

Goda utemiljöer för barn...

- **Upplevs som viktigt av barn själva**
- **Påverkar aktiviteter och lek!**
- **Främjar barns utveckling och hälsa**
- **Ger mer fysisk aktivitet – mer vid fri lek på skolgården under rasten än på gympalektionen!**
- **Är bra ur flera aspekter av hållbar utveckling**



Utmaningen – att implementera kunskapen

- Det finns ökande kunskap om barns och äldres utemiljöer där vi från SLU bidrar med forskning
- Hur ska kunskapen formas och kommuniceras för att bli användbar?
- Vad står i vägen för implementering av kunskap i dessa miljöer?



Bekväm, trygg och säker utevistelse för äldre

För att äldre personer med vårdbehov ska kunna och våga använda utemiljön behövs en **bekväm design** som främjar trygghet och säkerhet och skyddar mot negativa intryck.

Några viktiga aspekter:

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



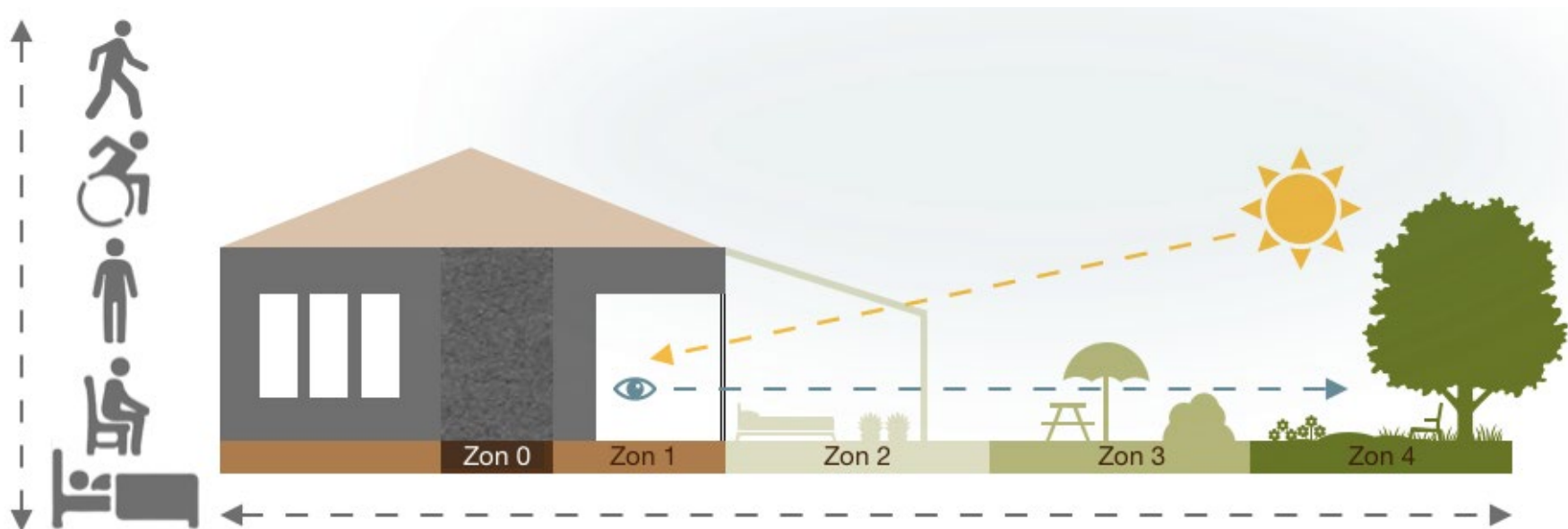
Tillgång till natur och omgivande liv

Tillgång till natur och omgivande liv är avgörande för de äldre personernas behov av omväxling och variation i vardagen. Därför behövs en **stimulerande design** av utemiljön för sinnen och intellect, med tillgång till positiva intryck:

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



Fyra zoner av kontakt med utemiljön



Zon 4: Kontakt med den yttre omgivningen, dvs omgivningen utanför fastigheten och dess tillhörande närmiljö.

Zon 3: Närmiljön, utemiljön i direkt anslutning till byggnaden, exempelvis i trädgårdar, bostadsgårdar eller liknande.

Zon 2: Kontakt med utemiljön i övergångszonen mellan inne och ute, exempelvis i vinterträdgårdar, på balkonger, uteplatser och terrasser.

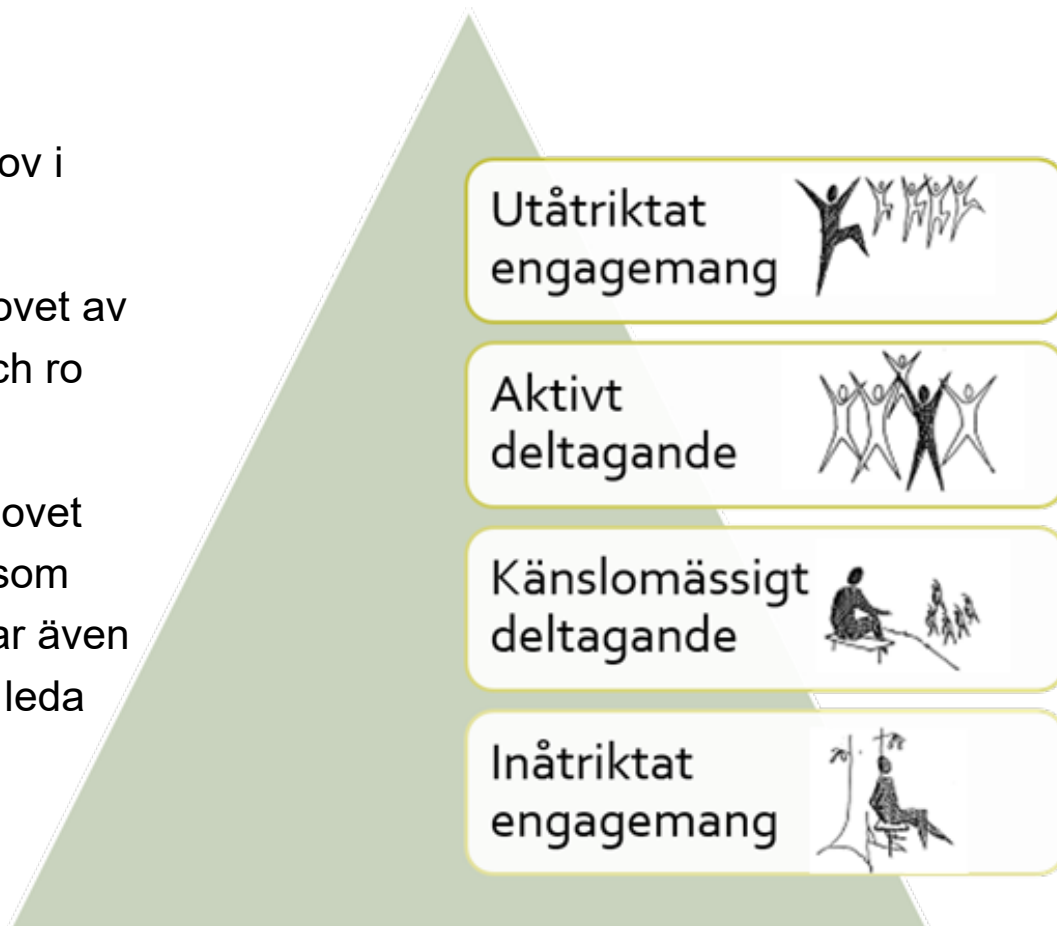
Zon 1: Kontakt med utemiljön inifrån byggnaden, exempelvis genom fönster.

- Flera av effekterna uppstår redan inne i byggnaden, i zon 1.
- Olika zoner har olika roll och betydelse.
- För att optimalt ta vara på utemiljön som hälsofrämjande resurs måste alla zoner beaktas.
- De positiva effekterna av kontakt med utemiljön är större ju äldre, sjukare och svagare personen är, dvs personer som i vissa fall aldrig kommer ut.

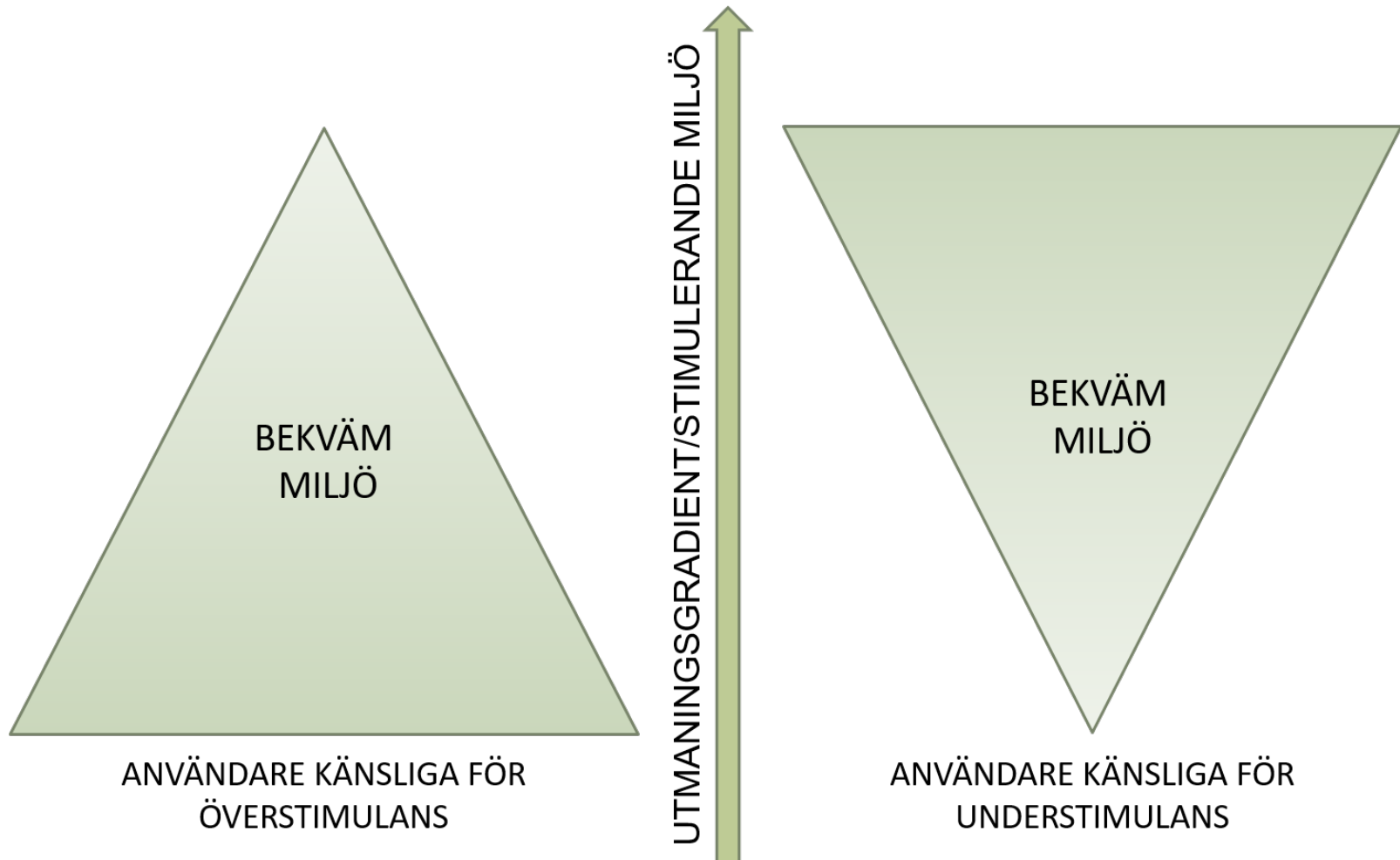
En modell för olika behov i relation till miljön

Behovspyramiden visar på spännvidden av människors behov i relation till miljön:

- I botten av pyramiden är behovet av fullständig avskildhet i lugn och ro som störst.
- I toppen av pyramiden är behovet av sociala och aktiva miljöer som störst och personen i fråga har även förmåga att ta ansvar för och leda aktiviteter.



En modell för olika behov i relation till miljön



En evidensbaserad process för utvecklingen av hälsofrämjande miljöer - QET

- Inventera platsens befintliga miljökvatiteter
 - Sex miljökvatiteter för *Bekväm design*
 - Tretton miljökvatiteter för *Stimulerande design*
 - Relateras till modellen *Fyra zoner av kontakt*

- Identifiera brukarbehov
 - i relation till *Fyra zoner av kontakt*

- Ta fram desingförslag/ åtgärdsförslag
 - baserat på resultat från steg 1 och 2.

- Utvärdering av åtgärder och designförslag
 - Post occupancy evaluation (POE)

Miljökvatiteter	Steg 1. Inventering av miljökvatiteter i utmiljöns olika zoner, enligt modellen <i>Fyra zoner av kontakt</i>	Steg 2. Undersökning av miljökvatiteternas betydelse för de potentiella brukarna i utemiljöns olika zoner, enligt modellen <i>Fyra zoner av kontakt</i>	Steg 3. Sammanvägning av steg 1 och 2 för att ta fram konkreta åtgärder och designförslag utifrån designkoncepten <i>Bekväm design</i> , <i>Stimulerande design</i> och <i>Utmaningsgradient</i>	Step 4. Utvärdering av de åtgärder och designförslag som processen lett fram till, det vill säga en så kallad Post occupancy evaluation (POE)
<p>Sektion A. Sex miljökvatiteter för att användarna ska vara bekväma i miljön: <i>Omgärdning och entréer</i> <i>Trygghet och säkerhet</i> <i>Familjärt/Lätt att ta till sig</i> <i>Orienterbarhet</i> <i>Olika möjligheter i olika väder</i></p>			A. Utveckling av förslag som främjar en bekväm design	
<p>Sektion B. Tretton miljökvatiteter för att användarna ska få tillgång till natur och liv i omgivningen:</p>			B. Utveckling av förslag som främjar en stimulerande design	

Barn...

- Uppskattar ofta **en variation av platser och innehåll i utemiljön**, genom:
- **Informella miljöer** (natur mm) och **formella miljöer** (lekplatser mm)
- **Varierad skötselnivå**, där låg skötselnivå kan uppmuntra utforskande, fri lek och naturkontakt
- Har mycket egen kunskap om sin utemiljö



(Jansson et al., 2016; Laaksoharju & Rappe, 2017
Norðdahl & Einarsdóttir, 2015)

Modeller för att bedöma och utveckla skol- och förskolegårdar

- **OPEC**: storlek, innehåll, utformning (Mårtensson, 2013)
- **Seven Cs**: karaktär, kontext, sammanhang, förändring, möjlighet, tydlighet, utmaning (Herrington & Lesmeister, 2006)
- **Lekvärdesfaktorn** (Emma Crawley): Friyta, Topografi (Landskap), Vegetation, Mångfald av platser (Tillgänglig och inkluderande miljö), Zonering, Föränderlighet, Samspel mellan ute, inne och närområdet
- **Utemiljövärde** (Karlstad m fl)



OPEC – förskolegårdsforskningen sammanfattad

A. Yta >3000/6000 kvm

B. Innehåll: halva ytan träd, buskar
och/eller kuperad terräng

C: Design/integration: integrerade
ytor med lekredskap/öppet/natur

(Mårtensson, 2013):

<http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/1027/835>

Effekter på förskolor:

- Dynamisk användning
- Hälsosam fysisk aktivitet
- God fysik och sömn
- Hälsosam solstrålning

(Boldemann et al., 2006; 2011; Mårtensson et al, 2009; Söderström et al., 2012; 2013)

Modeller för att bedöma och utveckla lekmiljöer

- **Evidence-based playground design** (Refshauge et al., 2015)
- **Design – lekvärde** (Woolley & Lowe, 2013)
- **Nio perspektiv** (Jansson, 2010) och "Analysverktyg..." – AVUL (Jansson & Andersson, 2018)
- **"Lek på riktigt"** Örebro kommun
- Flera checklistor med olika fokus, även **under utveckling**



9 utgångspunkter för lekmiljöer

- **Övergripande utformning och karaktär** (yta, komplexitet, zoner)
- **Innehåll** (lekredskap, påverkbart, naturmaterial, bygglek)
- **Tid och förändring** (årstid, väder, utveckling, påverka, slitstarkt)
- **Sociala dimensioner** (yta för möten, inkluderande design)
- **Barns perspektiv och möjligheter** (önskemål, delaktighet, barns kontroll och påverkan, roligt, sinnligt)
- **Barns utveckling och färdighetsträning** (träna, pedagogik, hälsa)
- **Förutsättningar för specifika lekaktiviteter** (fantasi, fysisk lek)
- **Geografisk kontext** (placering, närhet, tillgång, centralt?)
- **Metodperspektiv** (lokala behov, involvera brukare, välja perspektiv)

(Jansson, 2010)

Lekplatsens kvaliteter:

- Lekplatsens egenskaper
- Geografisk kontext
- Strategier

Movium Fakta # 3 2018



LEKPLATSERS KVALITET – VERKTYG FÖR VÄRDERING OCH UTVECKLING

Anlagda lekplatser av hög kvalitet kan spela stor roll för barns utomhuslek och därmed också för deras hälsa, utveckling och välbefinnande. I detta Movium Fakta beskriver vi olika analysverktyg som kan användas i arbetet med att förbättra lekmiljöer. Vi presenterar också ett nytt verktyg för värdering och utveckling av kvaliteter hos offentliga, anlagda lekplatser.

Mårit Jansson & Caroline Andersson

LEKPLATSENS EGENSKAPER

Platsens kvaliteter & påverkbarhet

Vänerad topografi (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekbar vegetation (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löst material (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Inkludering

Lekredskap och deras integration i landskapet (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tillgänglighet (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mötesplats (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Möjlighet till omvärldsförståelse

Tid och förändring (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekosystemtjänster (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naturliga material (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Karaktär

Rymlighet (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rumslighet (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variation (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GEOGRAFISK KONTEXT

Platsspecifika egenskaper

Tillgång och närhet (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Placering och omgivning (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barns möjlighet till egna platser (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STRATEGIER

Barnvänlighet

Barnperspektiv (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barns perspektiv (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Delaktighet (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Metoder

Samarbete (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansvar (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rutiner (0-1p):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEKPLATSENS NAMN:

STORLEK i m²:

LEKPLATSENS EGENSKAPER (max 12p):
GEOGRAFISK KONTEXT (max 3p):
STRATEGIER (max 6p):

KOMMENTARER:

SUMMA POÄNG (max 21p):

DATUM OCH SIGNATUR:



= 1 p



= 0,75 p



= 0,5 p



= 0,25 p

Skapa utemiljöer för barn och äldre

- Modeller och verktyg kan vara värdefulla – om de kan användas på bra sätt
- Kan de ge argument och stöd i förvaltning, design och planering?
- Viktigt att också:
 - ta in äldres och barns perspektiv
 - anpassa till olika kontexter



www.menti.com

code: 9276 6375