YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka

Ett funktionellt arbete med utgångspunkt i vårdenheten Suvelakoti i Nystad

Sara Brännudd

Linda Bäckman

Examensarbete för socionomer (YH)-examen

Socionom

Åbo, 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Sara Brännudd & Linda Bäckman
Utbildning och ort: Socionom, Åbo

Titel: Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka - Ett funktionellt arbete med utgångspunkt i vårdenheten Suvelakoti i Nystad

---

Datum: 01.05.2023 Sidantal: 42 Bilagor: 4

Abstrakt

Denna studie fokuserar på gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar för att främja välmående och hälsa bland äldre och demenssjuka. Studien kan användas som stöd och inspiration på enheter inom social- och hälsovården som riktar sig till äldre.

Utvecklingsarbetet baserar sig på en beställning från vårdenheten Suvelakoti i Kalanti, Nystad. Suvelakoti är en enhet för tillfällig vård, dit klienter från anhörigvården och hemvården kommer för korttidsvård mellan hemvistelser. Enheten har en möjlighet att få testamenterade medel som tilldelats äldreomsorgen, och dessa kan användas för att ta i bruk ett trädgårdsområde som tillhör enheten.

Vårt syfte med studien är att på basen av tidigare studier ta fram redskap som kan stödja enhetens skapande av terapiträdgård som bidrar till en förbättrad hälsa och funktionsförmåga hos äldre och demenssjuka personer. I arbetet utgår vi från en socialpedagogisk syn där individen får möjlighet till delaktighet och stärka sina resurser genom hela livet. Vår frågeställning fokuserar på hur vi kan använda oss av gröna miljöer på ett sätt som är hållbart och främjar välmående, i detta fall bland äldre och personer med demenssjukdom.

Examensarbetets kunskapsbas består av en översikt av tidigare studier och en benchmarking genom intervjuer med två andra enheter med erfarenhet av terapiträdgårdar. I processen använder vi oss av svenska socialstyrelsens implementeringsprocess för förändring i en verksamhet. Personalen vid Suvelakoti var delaktig i processen bland annat genom inledande besök och intervju, enkätundersökning riktad till personalen, deltagande i benchmarking -intervju samt genom respons i slutskedet av processen. Produkten av vår studie är en broschyr som utformas på svenska och finska, som kan inspirera till aktiviteter i trädgården och stödja skapande av terapeutiska trädgårdar och användning av gröna miljöer inom social- och hälsovården. Broschyren har presenterats för personalen på Suvelakoti.

Språk: Svenska, finska
Nyckelord: Trädgårdsterapi, terapeutisk trädgård, green care, grön omsorg, demenssjukdom.

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Sara Brännudd & Linda Bäckman
Koulutus ja paikkakunta: Socionom, Turku

Nimike: Viheralueet ja terapeuttiset puutarhat ikäihmisten ja muistisairaiden hyvinvoinnin tukena - toimintatutkimus lähtökohtana hoivayksikkö Suvelakoti Uudessakaupungissa/ Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka - En funktionell studie utgående från vårdenheten Suvelakoti i Nystad

---

Päivämäärä 01.05.2023 Sivumäärä 42 Liitteet 4

Tiivistelmä

Opinnäytetyössämme käsittelemme viheralueiden ja terapeuttisen puutarhan vaikutusta ikäihmisten ja muistisairaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyötä voi käyttää tukena ja inspiraationa ikäihmisille suunnatuissa sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä.
Tilaajana kehittämistyölle toimi Suvelakoti Uudenkaupungin Kalannissa. Suvelakoti on ympärivuorokautisen hoidon yksikkö, jonne omaishoidon ja kotihoidon asiakkaat tulevat tilapäishoitoa varten. Yksiköllä on mahdollisuus hakea vanhuspalveluille myönnettyjä testamenttivaroja, joiden avulla olemassa olevaa puutarhaa on tarkoitus kehittää.
Tavoitteemme oli kehittää aikaisempien tutkimusten pohjalta työkaluja, jotka voivat tukea yksikön työtä terapeuttisen puutarhan kehittämisessä tueksi ikääntyneiden ja dementiaa sairastavien terveydelle ja toimintakyvylle. Lähtökohtamme on sosiaalipedagoginen näkökulma, jossa yksilöllä tulee olla mahdollisuus osallisuuteen ja voimavarojensa vahvistamiseen läpi elämänsä. Kysymyksemme keskittyy siihen, miten voimme hyödyntää viheralueita kestävällä ja hyvinvointia edistävällä tavalla, tässä tapauksessa ikäihmisten ja muistisairaiden parissa.
Opinnäytetyön tietopohja koostuu katsauksesta aikaisempiin tutkimuksiin ja benchmarking-haastatteluista kauden muun terapiapuutarhoista kokemusta omaavan yksikön kanssa. Työn prosessin kuvauksessa hyödynnämme Ruotsin sosiaalihallituksen täytäntöönpanoprosessia koskien muutosta toimintaan. Suvelakodin henkilökunta on ollut osallisena prosessissa mm. kartoittavan vierailun ja kyselytutkimuksen kautta, sekä osana benchmarking -haastattelua ja palautekeskustelulla prosessin loppuvaiheessa. Työmme tuotos on suomeksi ja ruotsiksi suunniteltu esite, joka voi innostaa toimintaan puutarhassa ja tukea terapeuttisen puutarhan luomista ja käyttöä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Esite on esitelty Suvelakodin henkilökunnalle.

Kieli: Ruotsi, suomi
Avainsanat: Puutarhaterapia, terapeuttinen puutarha, green care, muistisairaudet

BACHELOR'S THESIS

Authors: Sara Brännudd & Linda Bäckman
Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Green Environments and Therapeutic Gardens as Support for Well-Being among the Elderly and People with Dementia - a Functional Study Based on the Care Unit Suvelakoti in Uusikaupunki/ Gröna miljöer och terapeutiska trädgårdar som stöd för välmående bland äldre och demenssjuka - En funktionell studie utgående från vårdenheten Suvelakoti i Nystad

---

Date 01.05.2023 Number of pages 42 Appendices 4

Abstract

This study focuses on green environments and therapeutic gardens intended to promote well-being and health among the elderly and people who suffer from dementia. The study can be used as support and inspiration for units within social and health care for the elderly.

The study is based on a request from the care unit Suvelakoti in Kalanti, Nystad. Suvelakoti is a unit for temporary care, where clients from domiciliary care and elderly who are taken care of by family members at home come for short-term care in intervals between home stays. The unit can apply for testament funds allocated to elderly care, and use these to bring into use a garden area belonging to the unit.

Our aim with the study is to, on the basis of previous studies, develop tools that can support the unit's creation of a therapeutic garden that contributes to improved health and functional capacity in elderly and dementia sufferers. In our work, we start from a social-pedagogical view where each individual ought to have the opportunity to participate and strengthen their resources throughout their life. Our question focuses on how we can use green environments in a way that is sustainable and promotes well-being, in this case among the elderly and people with dementia.

The knowledge base of the study consists of an overview of previous studies and a benchmarking through interviews with two other units with experience in therapy gardens. In the process, we use the Swedish National Board of Health and Welfare's implementation process for change in activities. The staff at Suvelakoti was involved in the process through for example an initial visit and interview, a survey addressed to the staff, participation in a benchmarking interview and through feedback in the final stage of the process. The product of our study is a brochure designed in Swedish and Finnish, which can inspire activities in the garden and support the creation of therapeutic gardens and the use of green environments in social and health care. The brochure has been presented to the staff at Suvelakoti.

Language: Swedish, Finnish
Key words: Therapeutic garden, green care, dementia

Innehållsförteckning

1 Inledning 1
2 Arbetets syfte 3
3 Samarbetsparten Suvelakoti 4
4 Bakgrund: Grön omsorg och dess effekt på målgruppen 5
4.1 Grön omsorg och terapeutiska trädgårdar 5
4.2 Trädgårdsterapi med äldre och demenssjuka 8
4.2.1 Forskning om terapeutiska trädgårdar 8
4.2.2 Utformning av terapeutiska trädgårdar 9
5 Metod 13
6 Processbeskrivning: från önskemål till produkt 14
6.1 Behovsinventering 15
6.1.1 Kartläggande besök vid Suvelakoti 15
6.1.2 Enkätundersökning 19
6.1.3 Erfarenheter av terapeutiska trädgårdar 23
6.2 Installation 28
6.3 Användning 30
6.4 Vidmakthållande 32
7 Forskningsetiska frågeställningar 32
8 Tillförlitlighet och generaliserbarhet 34
9 Diskussion och avslutning 35
10 Källförteckning 38

Figurförteckning

Figur 1 Trädgårdsanläggning på bakgården vid Suvelakoti

Figur 2 Suvelakotis terassutrymme

Figur 3 Ritning från år 1938 över trädgården vid Suvelakoti

Figur 4 Svar på enkätfråga 1: Vad är din relation till trädgårdsarbete?

Figur 5 Svar på enkätfråga 3: Om du deltagit i trädgårdsarbete vid Suvelakoti, vad har du deltagit i?

Figur 6 Svar på enkätfråga 4: På vilket sätt skulle du i egenskap av personal vilja delta i arbetet i trädgården?

Figur 7 Svar på enkätfråga 6: I slutskedet av examensarbetet skapas en broschyr för att illustrera dess resultat och hur trädgården kan utnyttjas för att stödja

klienternas funktionsförmåga och välmående. Vad önskar du att broschyren innehåller?

Figur 8 Den terapeutiska trädgården vid Klubbhus Fontana

Figur 9 Bygge av grillkåta i den terapeutiska trädgården vid Klubbhus Fontana år 2022

Figur 10 Sakura Garden, den japanskinspirerade innergårdsträdgården vid Villa Tapiola

Bilageförteckning

Bilaga 1 Frågor inför inledande diskussion med enhetsansvarig på Suvelakoti

Bilaga 2 Enkät riktad till personal på Suvelakoti

Bilaga 3 Broschyr på svenska

Bilaga 4 Broschyr på finska

1 Inledning

Hållbara lösningar för att trygga människors välfärd är i dag av hög prioritet: bland annat FN:s Agenda 2030 lyfter fram dessa som ett övergripande syfte med handlingsplanen för hållbar utveckling 2016–2030. Bland målsättningarna ingår att ”garantera ett hälsosamt liv och uppmuntra till välmående bland alla åldrar” (utrikesministeriet, u.å.). Samtidigt som utmaningarna för att möta klimatkrisen måste mötas, står också social- och hälsovården inför utmaningar i och med en åldrande befolkningsstruktur och stor efterfrågan på personal och vårdplatser. Naturen som ett stöd för att främja och upprätthålla vårt mående kan inkluderas inom social- och hälsovården i form av gröna områden och terapeutiska trädgårdar där anknytningen mellan naturen och människans välbefinnande stärks. I bästa fall kan detta även stärka gemenskapen och främja en god atmosfär i arbetsgemenskapen, samt öka känslan av värde hos klienten.

Naturens effekt på människans välbefinnande har i Finland och europeiska länder tagits fram inom social- och hälsovården bland barn, unga och äldre samt olika specialgrupper genom aktiviteter och tillgänglighet till natur. Grön omsorg i sin tur är ett brett begrepp som omfattar den fysiska och psykiska hälsan med målet att genom naturen aktivt främja välbefinnande hos människan (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi, 2011). Grön omsorg omfattar bland annat terapeutiska trädgårdar där naturen används som ett aktivt element för att främja hälsan.

I Finland uppskattas det finnas cirka 190 000 personer med minnessjukdomar varav den vanligaste minnessjukdomen är Alzheimers sjukdom (THL, 2022). Antalet personer med demenssjukdom ökar i takt med att befolkningen åldras. Detta för med sig ett krav på samhället att stödja äldre på olika sätt. Världshälsoorganisationen WHO beskriver demens som ett samlingsnamn för sjukdomar som påverkar minnet, den kognitiva funktionsförmågan och beteendet i det dagliga livet. Den största riskfaktorn för demens är ålderdom, även om inte demens är en del av det normala åldrandet (WHO, 2017, s.3).

När den kognitiva funktionsförmågan och minnet blir sämre ökar risken för demenssjukdom. Eftersom det inte finns något botemedel för demenssjukdom, används olika slags icke-medicinska interventioner, som till exempel psykosocial verksamhet och förändringar i miljön för att stödja personens välmående (Collins m.fl., 2020). Många äldre

bor hemma eller på ett institutionellt boende, och behöver stöd i sitt vardagliga liv. De befinner sig i en sårbar situation, där grunden för ett människovärdigt liv inte alltid kan tryggas. I Storbritannien har det till exempel konstaterats att hälften av äldre som bor på en vårdenhet aldrig går ut, och av ensamboende vistas 25 % endast sällan utomhus (Gilliard & Marshall, 2012).

Samtidigt visar forskning att personer med demenssjukdom gynnas av trädgårdsterapi och tillgång till naturen genom dess stressreducerande effekt. Den stimulans som naturen erbjuder bidrar till att blodtrycket sjunker, och i miljön utomhus får individen träna sin fysik och muskulaturen får arbeta genom olika aktiviteter. Solljus bidrar till med upptag av D-vitamin som i sin tur upprätthåller ett starkt skelett. Nyhetskällan Mentex (2000) lyfter också fram att även personal och besökare såsom anhöriga vid ett boende för demenssjuka gynnas av utevistelsens positiva hälsoeffekter. I avsnitt 3 kommer vi att ge en mer detaljerad forskningsöversikt över ämnet.

Välfärdsområdets social- och hälsovårdstjänster ska ansvara för att äldre personer får långvarig vård och omsorgstjänster som bidrar till ett värdig och tryggt liv för de äldre samt att deltagande i meningsfull verksamhet erbjuds (Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 2012/980, §14). Relationen mellan människan och naturen kan komma att utgöra ett främjande redskap för välmående i dementa personers vardag och bidra till upplevd meningsfullhet. Samtidigt ställs samhället inför utmaningen att bidra till att lösa den globala ekosociala krisen, vilket kräver kopplingar mellan socialpolitiska och ekologiska frågor (Tolvanen & Jääskeläinen, 2017).

Trädgårdsterapi innebär att vi använder trädgården som en plats för att terapeutisk verksamhet i syfte att stödja en läkande process. Hur själva terapin ser ut eller vad syftet bakom detta är kan variera. Syftet kan till exempel vara att lindra stress och oro eller att stödja minnesträning. Trädgårdsterapi kan även användas för att främja aktivitet i motsats till en passiv livsstil och lindra ensamhet genom att bjuda in till gemenskap. Arbetsterapeut och professor inom trädgårdsterapi Paula Diane Relf menar (enligt Nilsson 2010, s.62) att inom trädgårdsterapi utgår man ifrån individens problem och sätter ett mål för terapin samt att personen får ta hand om levande växtlighet i terapiträdgården.

De begrepp vi använder oss av i det funktionella arbetet är: *demenssjukdom, trädgårdsterapi, terapeutisk trädgård, green care och grön omsorg*. Vi avgränsar vår studie till att studera terapiträdgårdar riktade till äldre personer och demenssjuka utan att räkna upp alla demenssjukdomar. Resultatet av vår studie är möjligt att använda som stöd till skapande av terapeutiska trädgårdar och aktiviteter i denna även på andra enheter riktade till äldre och demenssjuka. Produkten av utvecklingsarbetet sammanställs i en broschyr på svenska och en broschyr på finska.

2 Arbetets syfte

Syftet i detta examensarbete är att ta fram redskap för skapande av en terapeutisk trädgård för samarbetsparten Suvelakoti för att främja en förbättrad hälsa och funktionsförmåga hos äldre och personer med demenssjukdom. I arbetet utgår vi från en socialpedagogisk syn där individen får möjlighet till delaktighet och att stärka sina resurser genom hela livet. Socialpedagogiskt arbete bland äldre innebär bland annat ett förebyggande arbete för att främja hälsa och motarbeta utanförskap, samt att verka för att äldre ses som fullvärdiga samhällsmedlemmar med samma rättigheter till delaktighet och ett aktivt liv som alla andra (Nivala & Ryynänen 2019, 273).

Vår frågeställning fokuserar med andra ord på hur man kan använda sig av gröna miljöer på ett sätt som främjar välmående, i detta fall bland äldre och personer med demenssjukdom. Utgångspunkten för studien är stödbehovet hos samarbetsparten Suvelakoti, som vill utveckla sin trädgård till att bättre stödja klienternas funktionsförmåga och välmående. Vid starten av vårt funktionella arbete bestod vår kunskap av de förhandsuppgifter att enheten tilldelats testamenterade medel för att utveckla det trädgårdsområde som finns intill enheten. I enlighet med metoder för funktionella arbeten kommer samarbetspartens deltagande att genomsyra arbetsprocessen från början till slut.

Vårt examensarbete utmynnar i en broschyr som är tänkt att fungera som inspiration och praktisk hjälp till Suvelakoti och andra eventuella enheter som planerar att skapa en terapeutisk trädgård inom äldrevården. Broschyren utgår ifrån den insamlade kunskapsbasen och idéer på basen av intervjuer med andra enheter som tagit i bruk terapeutiska trädgårdar önskemål. Önskemål från Suvelakoti tas också i beaktande under

arbetsprocessen, och Suvelakotis personal erbjuds en presentation av arbetet i samband med att broschyren presenteras för dem.

Vi har som stöd för vårt arbete erfarenhet av forskningsarbete (Linda), arbetserfarenhet inom äldreomsorg (Sara) samt utbildning inom den sociala branschen som vägleder oss i vårt arbete för att forska kring terapeutiska trädgårdar och gröna miljöer och utgående från detta skapa en produkt som stöd för enheten att skapa sin terapeutiska trädgård. Vår syn på den äldre människan som en värdefull individ med rätt till en meningsfull vardag är grunden i denna studie.

3 Samarbetsparten Suvelakoti

Som vi nämnt baserar sig detta examensarbete på en beställning från vårdenheten Suvelakoti i Kalanti, Nystad. Suvelakoti är en finskspråkig enhet för tillfällig vård, dit klienter från anhörigvården och hemvården kommer för korttidsvård mellan vistelser hemma. På enheten finns sammanlagt plats för 18 klienter. Enheten fungerade tidigare som ett äldreboende, och invigdes som intervallvårdsenhet år 2022. Vid tidpunkten för beställningen fanns det en möjlighet för enheten att ansöka om medel som testamenterats till Nystads äldreomsorg, och personalen var ivrig på att utveckla den befintliga trädgården till att användas mer aktivt som en del av vården. Enheten består av en stor gul stenbyggnad från 1920-talet, med ett tillbygge i tegel från 1980-talet. Vården vid Suvelakoti har enligt enhetschef Tiina Rosten ett rehabiliterande syfte, och strävar efter att stödja klienterna psykiskt och fysiskt så att de efter vårdavsnittet klarar sig bättre även hemma. I takt med att institutionsplatser inom äldreomsorgen minskar, ökar också efterfrågan på tillfälliga vårdplatser.

Klienterna vid Suvelakoti kommer från anhörigvården och hemvården, och tillbringar ca 3–14 dagar på enheten i rehabiliterande syfte. En del klienter kommer via socialjouren, till exempel om egenvårdaren blir sjuk. Vanligtvis tillbringar klienterna en vecka åt gången på enheten och tre veckor hemma varpå de igen kommer till enheten för en vecka. En del tillbringar två veckor på enheten och två veckor hemma, bland annat två par som kommer till vårdavsnitten tillsammans. Klienterna är mellan 75 och 90 år gamla, och de flesta har någon form av demenssjukdom. Största delen av klienterna rör sig med hjälp av rollator, och några sitter i rullstol. Överlag är den fysiska hälsan ändå tämligen god och klienterna

kan engageras i lätta fysiska sysslor i anslutning till möjlig trädgårdsverksamhet. Psykisk ohälsa, såsom depression och i vissa fall till och med dödslängtan, förekommer bland klienter inom åldringsvården. Ett mål för vården är att de äldre åker hem i bättre hälsa än då de kom till avdelningen.

Mot denna bakgrund startar vi vår process mot att skapa en broschyr om terapeutiska trädgårdar. I processen genomförs även en benchmarking för att bekanta oss med befintliga terapiträdgårdar i en finländsk kontext.

4 Bakgrund: Grön omsorg och dess effekt på målgruppen

I detta avsnitt ger vi en översikt av forskning kring terapeutiska trädgårdar, med särskild betoning på hur dessa använts i arbete bland äldre och demenssjuka personer och vilka effekter detta enligt vetenskapen har. Att naturen har en positiv inverkan på människans välmående har varit känt under århundraden, men själva forskningen kring temat uppkom särskilt kring 1980-talet, och har främst utförts i Storbritannien och USA. Vi bekantar oss även med studier i finländsk och nordisk kontext. Insamlingen av data har skett genom litteraturstudier där vi bekantat oss med tidigare forskning kring hur natur och trädgårdsterapi påverkar klientgruppens fysiska och psykiska hälsa. Vi fördjupar oss särskilt i hur trädgårdsterapi kan stödja dementa personers handlingsförmåga och välmående. I materialinsamlingen har vi använt oss av Novias och Åbo Akademis databaser, Google Scholar, stadsbiblioteket i Åbo samt andra biblioteksdatabaser. Vi har sökt på nyckelord som “garden therapy”, “garden therapy AND dementia”, “garden therapy AND wellbeing”, “horticultural therapy”, samt på svenska med “trädgårdsterapi”, “trädgårdsterapi OCH demens”. Förutom tryckta och elektroniska källor består kunskapsbasen vi startar från även av förhandsuppgifter om samarbetspartens önskemål, som presenterades i det föregående avsnittet.

4.1 Grön omsorg och terapeutiska trädgårdar

För att skapa oss en uppfattning om vilken påverkan naturen kan ha på välbefinnandet och måendet närmar vi oss begreppen grön omsorg och terapeutiska trädgårdar. Grön omsorg beskriver hur relationen mellan individen, vårdgivaren och naturen i samspel kan

åstadkomma hälsofrämjande effekter medan terapeutiska trädgårdar innebär utformning av en trädgård i terapeutiskt syfte.

Green Care har i Finland runt åttahundra serviceproducenter och växer kontinuerligt. I Finland är för närvarande Green Care Finland den största föreningen som bidrar till utveckling av nätverk för grön omsorg och utveckling i form av utbildning och olika certifikat. Vi kommer i den här texten använda det svenska begreppet grön omsorg. Begreppet omfattar service i form av terapi och rehabilitering, tjänster som stödjer hälsa och välbefinnande samt utbildningstjänster. Grön omsorg kan närmast liknas vid en social innovation för att möta sociala behov och främja välbefinnandet i samhället. Det innebär en social inkludering mellan vårdgivare, vårdtagare och miljön där aktiviteten äger rum; i naturen, bland växter och djur samt i själva ekosystemet (Luke, 2023, s.6–7). Med andra ord bygger verksamheten på tre grundelement: naturen, verksamhet och gemenskap. Verksamheten ska vara målinriktad och ansvarstagande både vad gäller klienter och naturen, och den som producerar tjänsten ska ha tillräcklig kompetens för det. Terapi utförs till exempel endast av personer med adekvat utbildning (Luke och THL, 2017). De hälsofrämjande effekterna som grön omsorg erbjuder uppkommer genom naturen, delaktigheten och upplevelsen genom denna. Det handlar således om en metod som inom social- och hälsovårdstjänster används på ett målinriktat sätt (THL, 2023).

Therapeutic garden i sin tur syftar på en terapeutisk trädgård som har utformats för att stödja fysiska, psykiska, sociala och andliga behov hos personen som befinner sig i trädgården. Den terapeutiska trädgården inkluderas som en del av vårdprocessen. Målet med den terapeutiska trädgården är att förbättra individens välbefinnande genom aktiviteter såsom plantering, underhåll och odling i den terapeutiska trädgården (American Horticultural Therapy Association). Med dessa beskrivningar av vad terapeutiska trädgårdar är närmar vi oss begreppet trädgårdsterapi som vi beskriver i följande stycke. Vi vill genom begreppet trädgårdsterapi beskriva de olika dimensionerna som får stöd genom aktiviteten i terapiträdgården och hur detta sker i praktiken. Enligt Stigdotter (2012) är en terapiträdgård således en förutsättning för trädgårdsterapi.

Trädgårdsterapi används i arbete med flera olika klientgrupper för att stödja både den fysiska och psykiska hälsan. Fysiska positiva effekter som trädgårdsterapi bidrar till är själva rörelsen som gör att skelettet stärks, balanssinnet främjas, muskulaturen får arbeta och

övervikt minskar. Den friska luften bidrar även till en god sömn som främjar återhämtning. Stress och psykisk ohälsa såsom depression motverkas i terapiträdgården och i en terapiträdgård kan det sociala livet främjas i umgänge med andra individer. I trädgården och naturen får balanssinnet träning i den skiftande terrängen och tack vare fysisk aktivitet kan aptiten och sömnkvaliteten gynnas (Green care, 2016). Psykisk hälsa omfattar flera dimensioner såsom kontrollkänsla över sitt liv, känsla av meningsfullhet och goda relationer. Med en god psykisk hälsa kan resiliens stärkas. Den psykiska hälsan kan främjas genom att förbättra tillfredsställelse, välmående och skapa stödjande boendemiljöer och levnadsförhållande (THL, 2019). Trädgårdsterapi och naturen kan bidra till mångsidigt främjande av upplevelse av välbefinnande och stärkande av den fysisk och psykisk hälsan i boendemiljön.

Förutom upplevelsen av gemenskap genom aktivitet som utförs i trädgården tillsammans med andra kan även gemenskapen i relation till naturen stärkas. Upplevelsen av att existera i gemenskap med naturen och närheten till denna stärker välbefinnandet. Artificiella miljöer gör att vi kommer längre bort från gemenskapen med naturen och den psykiska ohälsan, stress som kan orsaka utmattning och otillräcklig återhämtning utmanar hälsan. Att relationen till naturen stärks stödjer även den hållbara utvecklingen som beskrivs i Agenda 2030 med naturen som en viktig resurs för människan (Stenfors, 2018).

Grundelementen i en trädgård kan skapa begriplighet för människan; stenar, jord, vatten, växtlighet och djurliv. Detta bidrar till en känsla av trygghet och lugn för alla som vistas i trädgården såsom boende, anhöriga och personal. Det finns en lång tradition av användning av gröna miljöer och parker sedan 1800-talet i Finland för behandling och rehabilitering på fängelser, inom mentalvården och äldre- och handikappvården. Växtligheten ger även stöd för upplevelse av hur årstiderna ändras och med det den naturliga mångfalden i miljön (Ikäinstituutti, 2017, s.6–8).

En terapeutisk trädgård är således en trädgård som är planerad så att potentialen för dess läkande verkan betonas och att den aktivitet som utförs i den strävar efter att öka välmående hos den som deltar (Murroni m.fl., 2021). Den läkande eller stödjande verksamheten kan både vara aktiv, dvs. ha formen av trädgårdsarbete, eller passiv, så att klienten enbart vistas i den.

4.2 Trädgårdsterapi med äldre och demenssjuka

Trädgårdars och gröna miljöers påverkan speciellt på personer med demenssjukdom har undersökts i ett flertal studier under de senaste årtiondena. Härnäst kommer vi att ge en översikt över studier kring effekten av trädgårdsterapi särskilt för äldre och demenssjuka klienter, diskutera frågor kring utformning baserat på tidigare studier, samt presentera en syntes av vad forskning och erfarenhet pekar på som viktiga element i terapeutiska trädgårdar

4.2.1 Forskning om terapeutiska trädgårdar

Forskning kring terapeutiska trädgårdars hälsoeffekter har gjorts främst genom kvalitativa studier, men även försök till kvantifiering av effekterna har gjorts. Collins m.fl. (2020) undersökte under en tolv veckors period effekten av trädgårdsterapi på äldre med demenssjukdom. På grund av årstiden erbjöd de en inomhusträdgård där klienter fick känna, se och smaka på olika bekanta växter och örter som till exempel sallat, koriander och rosmarin. Med hjälp av en standardiserad enkät kunde forskarna konstatera att de äldres upprördhet minskade och att deras livskvalitet förbättrades under interventionsperioden. I en översikt över 16 kvantitativa studier kring grönområdens påverkan på personer med demenssjukdom lyfter Murroni m.fl. (2021) fram att terapeutiska trädgårdar har störst effekt på äldres engagemang, minskad upprördhet och depression, förbättrat humör samt minskad stress. De har även konstaterats förbättra klienters självkänsla, kognitiva förmåga och sömn. Av de 16 studier som undersöktes visade 14 att trädgårdsterapi ledde till en betydande förbättring i deltagarens välmående. Whear m.fl (2014) erbjuder likaså en forskningsöversikt av studier om trädgårdars och gröna områdens påverkan på välmående hos personer med demenssjukdomar. Trots brister i de kvantitativa studiernas forskningsdesign (bland annat brist på beskrivning över trädgårdarna och de specifika aktiviteterna) konstaterar författarna på basen av de kvalitativa studierna att både klienter, familjemedlemmar och personal vid vårdenheter upplevde trädgården som en positiv plats för avkoppling och stimuli, även för minnen. I många fall kunde trädgården väcka positiva minnen hos klienter med gravt försämrat minne. Eftersom trädgården både väcker minnen och stimulerar sinnena, räcker det med att bara se på trädgården för att uppnå en positiv verkan. Fysisk aktivitet däremot förebygger att den kognitiva förmågan försämras. Några begränsningar som nämndes var

dock risken för att falla och därmed behovet av personal som stöd i trädgården, och i anknytning till detta personalens knappa resurser tidsmässigt. Om trädgården användes som plats för rökning begränsade det också dess användning av andra klienter. Forskarna poängterar också att trädgårdar behöver erbjuda en mängd olika sätt att engagera klienterna, beroende på deras önskemål och förmågor.

Om den äldre klarar av att utföra fysiskt trädgårdsarbete, har detta särskilt positiv verkan då klienten till exempel deltar i att odla mat. I trädgårdssysslor ingår också social interaktion och klientens egenmakt stöds genom en syssla som leder till ett resultat. Även vårdpersonal och andra vårdare kan få nytta av att delta i trädgårdsarbetet (Noone m.fl., 2017). Hernandez (2007) lyfter fram att klienternas egenmakt också stärks om de får delta i att planera och utforma trädgården. Hon poängterar också att det gäller för personalen att hitta varje individs intressen och stödja dem. I sin undersökning på två enheter i USA observerar hon att vistelse i trädgården och dess inkludering i vårdarbetet har en positiv effekt på bland annat humöret, sömnen och matlusten bland klienterna. Trädgården bör vara tillgänglig, med till exempel ett räcke för klienterna att stödja sig mot, stadiga stigar att gå på, skugga, och blommor i starka färger. Hernandez lyfter också fram att det inte finns någon särskild prototyp för en terapiträdgård som fyller behoven vid varje enhet, utan dessa måste planeras utgående från lokala behov och förutsättningar (Hernandez 2007, 143–144).

4.2.2 Utformning av terapeutiska trädgårdar

Inom San Francisco Bay sjukhus area där helande trädgårdar på sjukhus används fick 134 personer som använde sig av verksamheten beskriva vad i trädgården som hjälpte dem att må bättre samt beskriva känslan efter att ha tillbringat tid i trädgården. Resultatet visar att de framför allt upplever en känsla av avslappning, blev uppiggande och starkare. I trädgården finns träd, växter, plantor samt doft, ljud och frisk luft som stödjer användaren att må bättre (Cooper Marcus, 2007, s.3) Vid Sabbatsbergs sjukhem i Sverige i hittas sinnenas trädgård vilket skapades år 1998 riktat till äldre personer. Här finns breda gångar som möjliggör förflyttning med rullstol och sittplatser som ger möjlighet till avskildhet samtidigt som trädgården bjuder in djurlivet såsom fåglar till trädgården. Trädgården har i uppgift att knyta an till minnen och skapa trygghet för äldre genom att en tydlig struktur (Nilsson, 2010, s.56–57). Gröna miljöer kan således användas mångsidigt inom social- och

hälsovården för att stödja olika målgrupper och stimulerar våra sinnen både för att lugna, pigga upp och stärka oss människor. För en person med demenssjukdom kan terapiträdgården bidra till färre sjukdomssymtom, exempelvis oron avtar för den alzheimersjuka personen (Statens folkhälsoinstitut, 2003). Med starka och färgglada färger på växtligheten i trädgården stärks ett gott humör vilket har en smärtreducerande effekt och växtlighetens lugnande effekt samt trygghet bidrar till att ångest och rastlösheten lindras. (Ikäinstituutti, 2017, s.8). Vid Köpenhamns universitet finns den terapeutiska trädgården Nacadia, som är speciellt utformad för att minska på stressrelaterade symtom och oro (Stigsdotter, 2012, s.243–247). Den bygger på nio olika kriterier, bland annat att trädgården kan upplevas som en helhet, med en lättförståelig och trygg miljö. Klientens behov, resurser och önskemål står i fokus, och trädgården ska bjuda in till delaktighet. Det bör även beaktas att olika klienter har olika önskemål, och trädgården ska erbjuda en mängd olika möjligheter till upplevelser, gärna under alla årets årstider.

I Finland pågick det nationella minnesprogrammet 2012–2020. Det konstaterades att demenssjukdomen orsakar en hälsomässig utmaning som kan stödjas genom bland annat rehabilitering och stöd till den drabbade men även hens anhöriga och på så sätt främjas en god livskvalitet (Nordens välfärdscenter, 2017, s.22–23). För att främja funktionsförmågan behövs meningsfull sysselsättning och aktiviteter för demenssjuka och vård av hög kvalitet på enheten (STM, 2012, s.13). För en person med demenssjukdom såsom Alzheimers sjukdom är det viktigt att skapa miljöer som är tydliga eftersom sjukdomen ökar förvirring för personen medan upplevelser av känslor kvarstår vilket kan stimuleras genom miljön. I en lugn hemlik miljö i trädgården stimuleras minnen och känslan av kontroll stärks samt oro som symtom på försämrad minnesfunktion kan minska. Detta kan således vara en del av utformningen av en god vårdmiljö (Nilsson, 2010, s.57–59).

En demenssjuk person kan ha svårigheter med att förstå tal och orienterings- och koncentrationsförmågan minskar samt uppfattningen om tid och rum samt föremål försämras. Genom att fortsätta uppmuntra personen att göra sådant som personen fortfarande klarar av främjas personens funktionsförmåga och välmående i vardagen. Motion och olika aktiviteter såsom mat, musik och minnen bidrar till en meningsfull vardag för individen. Det psykiska välbefinnandet stöds av social samvaro och närhet där personen kan slappna av (Muistiliitto, 2019, s.7–8). Forskning visar att hemlika miljöer och trädgårdar

där demenssjuka personer kan röra sig fritt och arbeta i trädgården kan minska utåtagerande och aggression bland demenssjuka (Muistiliitto, 2018, s.23).

Genom sociala situationer främjas också möjligheten till interaktion, vilket är grunden för ett socialt liv. Genom möten blir vi aktiva samhällsdeltagare, och denna process pågår genom hela livet. Upplevelsen av meningsfullhet kan i sin tur främjas genom en gemenskap där människor bryr sig (Cederlund & Berglund, 2017, s.60, 193). En terapiträdgård kan skapa potential för sociala gemenskaper och inkludering i en grupp vilket stärker den sociala identiteten och upplevelse av att ingå i ett sammanhang. Människors mående och sjukdomar kan dock sätta gränser för möjlighet till deltagande i samhällets gemenskaper och aktiviteter. Vi väljer i vårt arbete att utgå ifrån att individen vill ingå i gemenskaper, ha en värdefull uppgift och uppleva att de är uppskattade samhällsmedlemmar genom hela livet.

De psykosomatiska effekterna, samspelet mellan kropp och sinnen, stärks vid naturkontakt genom känsla av välbefinnande, upplevelse av återhämtning och miljöombyte som livar upp. Miljöer som erbjuder naturkontakt stärker den kognitiva återhämtningen och är en viktig resurs för att möta folkhälsoutmaningar såsom psykisk ohälsa och stress. Promenader i en naturmiljö i jämförelse med urban miljö minskar även ältandet och negativa tankar och ökar även den fysiska aktiviteten. Därför kan naturmiljöer med fördel integreras i våra levnadsmiljöer både i och utanför städer. Flera studier pekar på att hälsan gynnas av naturkontakt som medför en förbättrad luftkvalitet och minskar ljudföroreningar (Stenfors, 2018). Ett uteområde med riklig växtlighet kan bidra till att även inomhusluftens kvalitet i byggnaden förbättras (Ikäinstituutti, 2017, s.8).

Forskaren John Zeisel hävdar (enligt Nilsson 2021, s. 60–61) att en miljö som minskar sjukdomssymtom och ökar välbefinnandet ska ha dörrar som bjuder in till trädgården direkt från boendet, erbjuda avskildhet till boende och ha god tillgänglighet med tanke på promenadleder i trädgården. Gångarna får gärna vara cirkulära och leda boende i miljön samt erbjuda riktmärken och intressanta upplevelser såsom fågelbord eller konstnärliga föremål. En skyddad miljö i trädgården kan stödja den äldre att komma i kontakt med naturliga utmaningar och stimuli som hen normalt skyddas ifrån i en inomhusmiljö. Exempel på detta kan vara grenar, blad, vind och solljus. Detta hjälper även den äldre personen i sin tids- och rumsuppfattning. En tydlig entré till själva boendet som kan ses från

hela trädgården stödjer den äldre minnessjuka att hitta tillbaka, gärna tydliga färger eller ett tak ovanför dörren gör det hela tydligare.

För att skapa en trygg miljö vid trädgårdsterapi ska säkerhetsåtgärder vidtas i verksamheten; säkerhetsrisker utvärderas, dokumenteras och en handlingsplan görs upp. Tillgänglighet, stöd- och handlednings behov beaktas i verksamheten och eventuell skyddsutrustning införskaffas inför vistelse i terapiträdgården. För att trygga miljön bör inga giftiga växter finnas i miljön och personalen görs medveten om vilka växter som kan orsaka allergisk reaktion. Vid användning av kemikalier eller gödningsmedel i trädgården förvaras de omsorgsfullt och personalen är införstådd med tillvägagångsätt vid användning (Luke och THL, 2017, s.34).

En trädgård i syfte att fungera som terapiträdgård bör har god tillgänglighet och möjliggöra deltagande oavsett funktionsförmåga. En terapiträdgård kan erbjuda odlingskärl på lämplig höjd för den som behöver sitta vid aktivitet, öppna områden som möjliggör förflyttning oavsett förflyttningshjälpmedel samt tillgängliga sittplatser. Trädgården har i uppgift att påverka sinnena positivt, lindra smärta och dämpa aggressionsutbrott (Nilsson, 2010, s.54–56).

Sammanfattningsvis kan man konstatera att tidigare studier understryker de positiva effekterna av att vistas utomhus och i grönområden. Såväl kvantitativa som kvalitativa studier lyfter fram deras verkan för att förbättra den fysiska och psykiska hälsan, och effekterna särskilt för klienter med demenssjukdom är relativt väl utforskade. Det kan dock konstateras att även problem lyfts upp: Whear m.fl. (2014, s. 698) pekar på brister i utformandet av de kvantitativa studierna, bland annat brist på tydlig beskrivning av aktiviteter och trädgårdars utformning. Den här sortens otydlighet gör det svårt att jämföra olika studier på ett tillförlitligt sätt. Samma tendens kan tillskrivas kvalitativa studier - forskningen hittills har i stor utsträckning fokuserat på de hälsofrämjande effekterna av gröna miljöer överlag. Dock har fysisk aktivitet påvisats ha en särskilt positiv verkan jämfört med passiv användning av trädgårdsområden (se till exempel Noone m.fl., 2015). Dessutom har terapeutiska trädgårdar konstaterats främja social delaktighet, vilket utgör ytterligare en aspekt av hälsa, men få studier har uttryckligen undersökt hur detta understöds i användningen av trädgårdar för äldre eller personer med demenssjukdom.

På basen av den kunskapsbas som presenterats i detta avsnitt har vi sammanställt följande sammanfattning kring element som konstaterats vara betydelsefulla i skapandet av terapeutiska trädgårdar:

1. Trädgården ska utgöra en tillgänglig, avskild och överskådlig helhet, gärna omgiven av träd, buskar eller staket, med stadiga stigar och lättförståelig miljö och utrymme att röra sig fritt. Det kan finnas bestående element som berg samt växtlighet som varierar med årstiderna.

2. Blommor i starka färger ger visuell stimulans, medan grönt i varierande färger stöder känslan av att vara ett med naturen. Vatten kan därtill erbjuda blå element samt stimulera flera sinnen. Växterna får gärna inbjuda till fysisk aktivitet, till exempel lätt odling och skörd. Det finns olika odlingsformer som upplevs mera och mindre kravfyllda, exempelvis kökträdgård eller skogsliknande trädgård.

3. Trädgården ska kunna användas under en så stor del av året som möjligt, genom olika slags aktiviteter.

4. För att skapa en trygg miljö ska trädgården förutom att vara tillgänglig erbjuda tillräckligt med skugga. Inga giftiga växter eller gödsel får finnas där klienter kan komma åt dem.

5. I mån av möjlighet ska klienterna själva engageras i planeringen av trädgården för att stärka en känsla av delaktighet.

6. Slutligen är det viktigt att minnas att det inte finns en modell som passar överallt, utan trädgården måste utformas enligt lokala förutsättningar och önskemål. Den ska även inbjuda till en mängd olika sätt att delta, för olika slags upplevelser.

5 Metod

Detta examensarbete är ett funktionellt arbete, och i detta avsnitt beskriver vi vad det innebär. Funktionella studier inbegriper vissa gemensamma inslag - de är bland annat praktiknära, involverar målgruppen, har ett tydligt mål och en gemensam uppfattning om hur dessa mål ska nås, samt sker genom en process där reflektion och etiska överväganden ständigt ingår (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022, s. 10). Dessutom är funktionella studier kontextbundna, och strävar till att resultera i ny kunskap för yrkesområdet, arbetslivet och

för det konkreta fall man arbetar med. Salonen m.fl. (2017, s. 17, 22) betonar det klientcentrerade tillvägagångssättet och att involvera klienten i processen. Deltagandet sker bland annat genom ett gemensamt formulerat mål och genom feedback och demokratisk dialog under processens gång.

Funktionella metoder bygger på både formell och informell kunskap - utöver tidigare forskning tar man också alltmer vara på klienternas eller samarbetspartners erfarenheter (Salonen m.fl. 2017, s. 18). Så kallade erfarenhetsexperter, det vill säga personer som på basis av personliga erfarenheter talar om ett fenomen, kan till exempel bidra med värdefull kunskap. Kostamo, Airaksinen och Vilkka (2022, s. 12) poängterar att några centrala aspekter i funktionella arbeten är att utgå från en kunskapsbas men inte begränsas enbart till metoder från forskning. Kreativitet och innovation är också kännetecknande för funktionella metoder (Salonen m.fl. 2017, s. 14).

De funktionella metoderna påverkar också hur själva arbetet och dess resultat presenteras. Kostamo, Airaksinen och Vilkka (2022, s. 12) beskriver det som att bli expert genom att ‘skriva sig igenom processen’. Medan målet är den slutprodukt man strävar efter, utgör själva processen med dess olika skeden en viktig del av studien. Metoden kräver noggrann och genomgående dokumentering, där studerande går från novis till expert inom sitt område.

I vårt fall påbörjades studien genom att utreda behovet till och målet för en förändring vid uppdragsgivarens enhet. Eftersom vi har en konkret beställning och samarbetspartner och kände till vissa ramar från början, började processen egentligen från att leta efter vetenskapliga källor som beskriver befintliga terapiträdgårdar, demenssjukas behov och begränsningar samt vad som har beaktas vid skapandet av tidigare terapiträdgårdar. Under projektets gång dokumenterar vi varje skede, och presenterar processen följande avsnitt.

6 Processbeskrivning: från önskemål till produkt

För att beskriva den process som vårt arbete utformas genom, stöder vi oss på svenska Socialstyrelsens beskrivning av implementeringsprocessen av nya metoder eller förändring i en verksamhet. I det här arbetet har vi valt att utgå ifrån Socialstyrelsens fyra faser av implementering, nämligen; behovsinventering, installation, användning och vidmakthållande. I detta avsnitt beskriver vi den process vi genomfört, från idé till produkt.

Vi påbörjar arbetet med en behovsinventering där vår samarbetspartner får bidra med önskemål och beskriva enhetens behov genom besök vid samarbetspartnern samt en enkät riktad till personal på enheten. Därefter undersöker vi hur terapeutiska trädgårdar i en finländsk kontext redan utformats för att samla in information som kan vara till nytta för framtida utformning av terapeutiska trädgårdar. Utgående från detta formas produkten och enheten får möjlighet att ta del av broschyren samt examensarbetet och ge återkoppling som beaktas i utformningen av den slutgiltiga produkten. Processen beskrivs ytterligare i följande avsnitt.

6.1 Behovsinventering

För att skapa goda förutsättningar så att en förändring verkligen tas i bruk, menar Socialstyrelsen att det första steget går ut på att "identifiera vilka förändringsbehov som finns och att utifrån detta försöka välja det bästa sättet att tillfredsställa dessa behov" (Socialstyrelsen 2012: 6). I behovsinventeringsfasen identifierar man med andra ord vilka behov vår uppdragsgivare har och vad målet bakom förändringsarbete är. Med detta som utgångspunkt i vårt arbete kan vi skapa en produkt som stödjer samarbetspartens behov så att produkten kan användas aktivt i framtiden. Socialstyrelsen (2012, s.7) beskriver att ett mål ska vara konkret och mätbart och inte förväxlas med en vision. Därför är det viktigt att vårt mål och strävan formuleras i samförstånd med uppdragsgivaren. Utgående ifrån detta påbörjar vi vår strävan efter att samla in information från uppdragsgivaren.

6.1.1 Kartläggande besök vid Suvelakoti

Vårt arbete grundar sig som bekant på en konkret beställning från vårdenheten Suvelakoti. Därav var behovet från första början konstaterat, men vi behövde själva bekanta oss med beställaren och de önskemål som fanns för det funktionella arbetet. Linda Bäckman besökte Suvelakoti för första gången den 31 januari 2023 tillsammans med handledarna Hanna Limnell och Pia Liljeroth. Vi togs emot av enhetschef Tiina Rosten, bekantade oss med boendet och miljön samt det trädgårdsområde som är det konkreta objektet för vår studie. Före besöket hade vi utarbetat ett frågebatteri med frågor om enhetens karaktär, klienterna och trädgården (bilaga 1), som vi skickade till Tiina Rosten på förhand och som låg som grund för den inledande diskussionen kring projektet.

Genom diskussionen fick vi ta del av information om enheten och om det behov för vilket vår studie initierats. Suvelakotis verksamhet som intervallvårdsenhet startade sommaren 2022. Enheten hade fungerat som äldrevårdsenhet tills april samma år, då enheten stängde pga. brist på personal. En stor del av personalen på 16 heltidsanställda fortsatte från den tidigare verksamheten, och personalstyrkan består främst av närvårdare, samt två sjukskötare och en fysioterapeut. Enhetschefen beskriver personalen som väldigt engagerad och lojal till arbetsplatsen. Flera har jobbat där under en lång tid.

Vid enheten finns ett särskilt dagsprogram, med regelbundna måltider varvade med bland annat aktiverande fysiskt program. Man använder sig till exempel av webbstödet Hilda (kardemummo.fi) för till exempel lätt gymnastik, musikprogram med mera och bingo tillhör ett av de mest populära inslagen i vardagsprogrammet. Övningar görs även utomhus på terrassen, bland annat gymnastik och sångstunder, med radion på i köket och öppet fönster mot trädgården. Utomhusaktiviteter understöds också på vintern i form av promenader i närområdet.

Den delen av trädgården som är föremål för utvecklingsarbetet är ett ca 30 meter långt och 10 meter brett område på baksidan av byggnaden, se figur 1 nedan. Trädgården vetter mot väster. Området täcks mestadels av gräsmatta, och ligger i en sluttning. Det är omgivet av ett staket, och flera fågelholkar är upphängda på staketet och de omgivande träden. På gräsmattan står en gunga, som dock inte längre håller användning. Trädgårdens kärna är en terrass med utemöbler, som enligt Rosten under sommarmånaderna används flitigt. Den ligger sida vid sida med matsalen. Till trädgården finns tre olika utgångar: intill matsalen och vardagsrummet, i ändan av huset, och från husets främre sida. Ett flertal av klientrummen har utsikt mot trädgården.



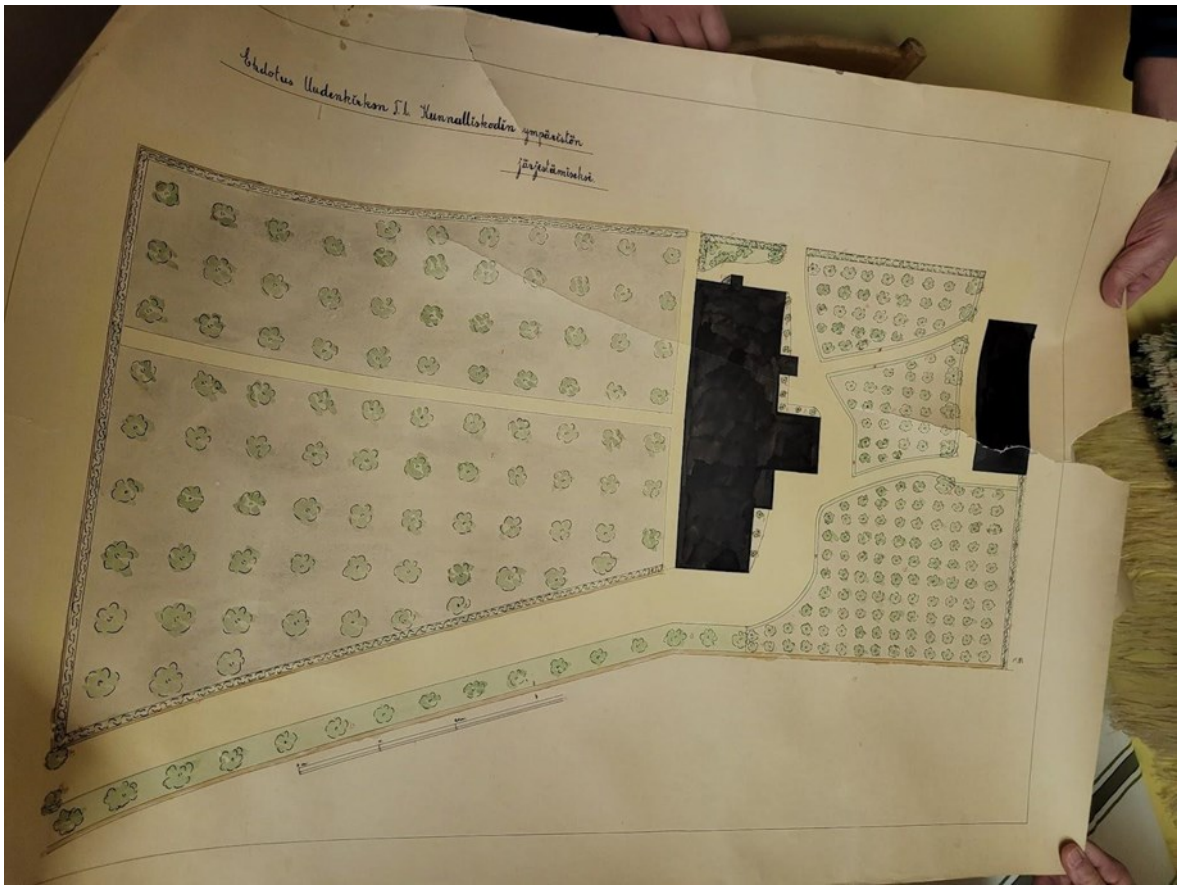
Figur 1. Trädgårdsanläggning på bakgården vid Suvelakoti.



Figur 2. Suvelakotis terassutrymme.

Enhetens personal är engagerad och intresserad av projektet med att utveckla trädgården. Brist på tid och resurser kan dock utgöra utmaningar för att trädgården ska tas hand om, enligt enhetschefen. I diskussionen nämns att trädgårdssysslor kunde vara ett roterande ansvar där klienterna engageras.

På besöket visade det sig också att det finns gamla ritningar från 1938 över trädgården i sin helhet, där den fylls av äppelträd, plommonträd, bärbuskar (krusbär, vinbär), rosenbuskar samt en omgivande granhäck. Av detta finns främst äppelträden kvar, och några bärbuskar som ligger på en outnyttjad sida av trädgården. De kan med fördel planteras om på bakgården, som är tilltänkt att tas i bruk på ett mer aktivt sätt i och med utvecklingsprojektet. Se ritning figur 3.



Figur 3. Ritning från år 1938 över trädgården vid Suvelakoti.

Omplanteringen och utnyttjandet av befintliga staket och terassmöbler stödjer också hållbar utveckling, vilket enheten önskar att vi tar hänsyn till. Förutom dessa finns tillräckligt med krukor för en kryddträdgård, till exempel i anslutning till terrassen. Redan tidigare har man bland annat odlat potatis och tomater i trädgården i en liten skala, och ätit egenodlad nypotatis. Många av klienterna är vana vid trädgårdsarbete och har tyckt om det, medan vissa kräver lite mer uppmuntran för att gå ut.

Under besöket blev det också klart att Suvelakotis personal i det här sammanhanget är en reell samarbetspartner, snarare än en passiv beställare. Vår plan om att ta hänsyn till hela

personalens tankar och önskemål genom en elektronisk enkät fick understöd, och likaså var enhetschefen intresserad av att delta i processen kring benchmarking av hur andra liknande enheter utvecklat trädgårdsterapi som en del av sitt arbete. Suvelakotis personal har också hand om att bland annat kontakta staden och välfärdsområdet angående eventuella tillstånd som behövs för utvecklingen av trädgården.

Under det första besöket lades också några önskemål fram till oss angående trädgårdsverksamheten. Dessa önskemål var följande:

- Hur kan trädgården utnyttjas även på vintern?
- Hurdana sysslor kunde passa särskilt väl för de manliga klienterna?
- Kunde man engagera skolbarn och daghemsgrupper i trädgårdsaktiviteterna?
- Kunde det ingå utrymme för bekanta utespel, till exempel petanque?
- Kunde det finnas ett slags utegym?

Dessa frågor arbetar vi vidare på under utformandet av förslaget för hur en terapeutisk trädgård kan ta form.

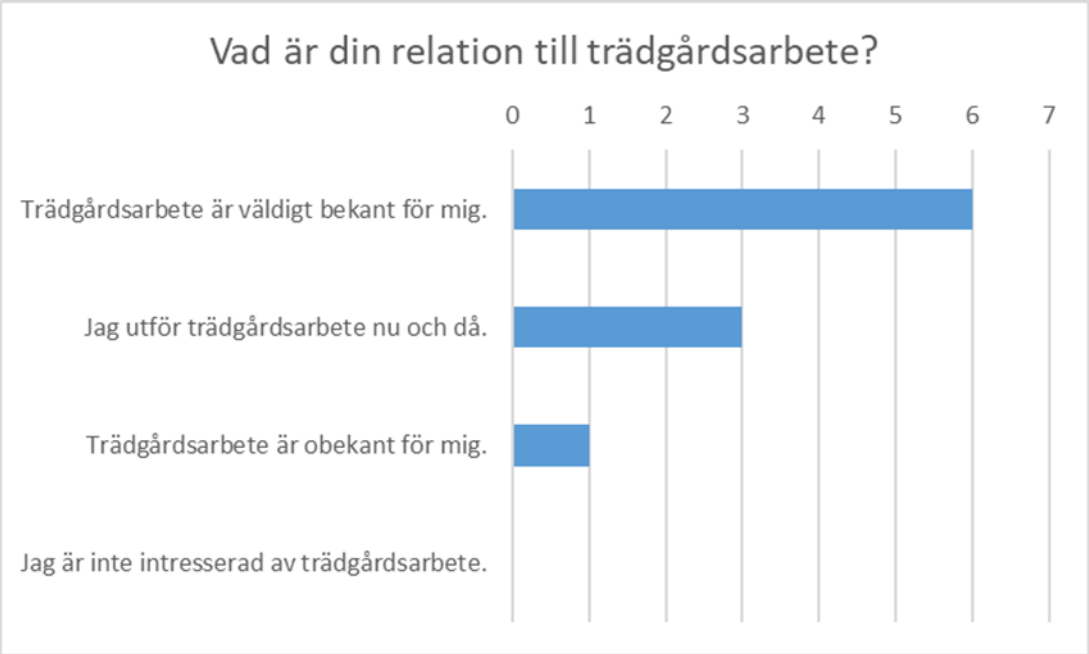
6.1.2 Enkätundersökning

Nästa steg i behovsinventeringen var en enkätundersökning riktad till personalen vid Suvelakoti. Enhetschefen fick enkäten till påseende på förhand och fick möjlighet att kommentera och bidra till den innan hon skickade ut den till personalen. Enkäten och dess tidsfrist planerades i samråd med enhetsansvarig för att anpassas till personalens möjligheter att besvara enkäten.

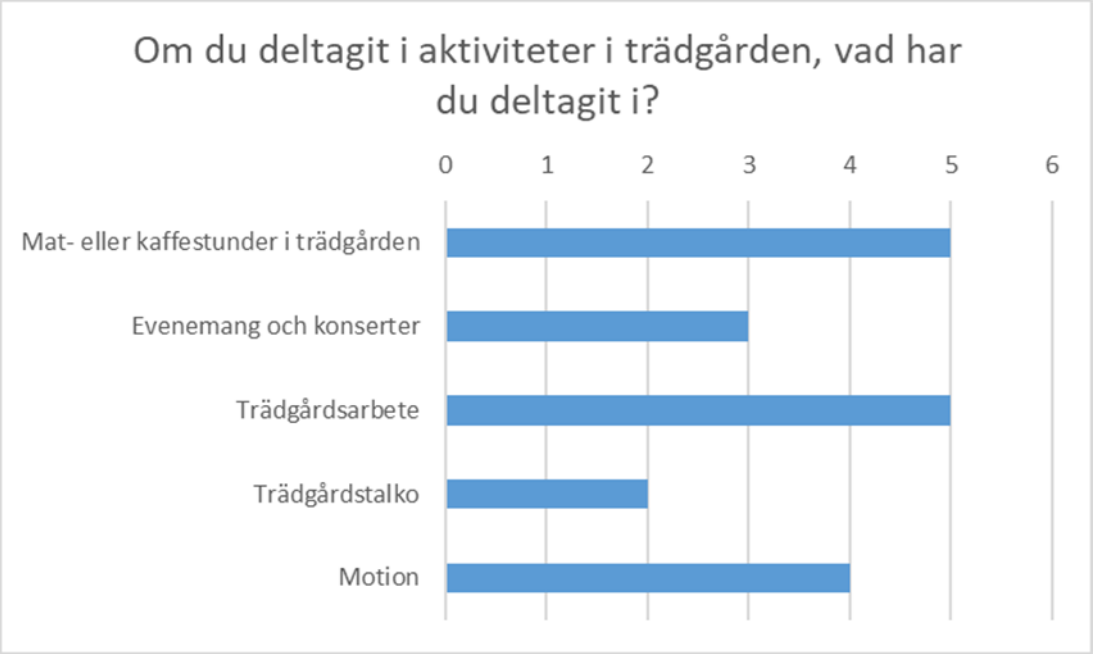
Genom enkäten (bilaga 2) ville vi ta reda på om personalens relation till trädgårdsarbete för att få information om deras erfarenhet och om de tidigare varit engagerad i trädgårdsvistelse, på vilket sätt samt hur de önskar få engagera sig i terapiträdgården framöver. Vi samlade även in viktig information om de möjligheter och begränsningar som finns i relation till skapandet av terapiträdgården för klienterna. Genom enkäten fick vi ta del av personalens förväntningar och genom en öppen fråga få information som kan påverka vårt arbete. Personalen vid Suvelakoti ses således en viktig resurs och delaktiga i

processen att stödja Suvelakoti i skapandet av en terapiträdgården. Genom denna enkät kan vi främja förverkligande av en terapiträdgård som baserar sig på personalens vision och således stärka känslan av delaktighet och stödja deras engagemang. Frågorna besvarades anonymt och det var frivilligt att delta.

Sammanlagt 10 personer av personalstyrkan på 16 anställda svarade på enkäten. Av de svarande var så gott som alla vana vid trädgårdsarbete: 6 svarande uppgav att trädgårdsarbete är väldigt bekant för dem, och 3 att de utför trädgårdsarbete ibland. 6 svarande hade tidigare deltagit i trädgårdsverksamhet på enheten, och bland dem hade 5 svarande deltagit i antingen mat- eller kaffetraktering i trädgården, och 5 i trädgårdsarbete. 4 svarande hade deltagit i motionsaktivitet, 3 i evenemang eller konserter, och 2 i trädgårdstalko. Svaren illustreras i figurerna nedan.

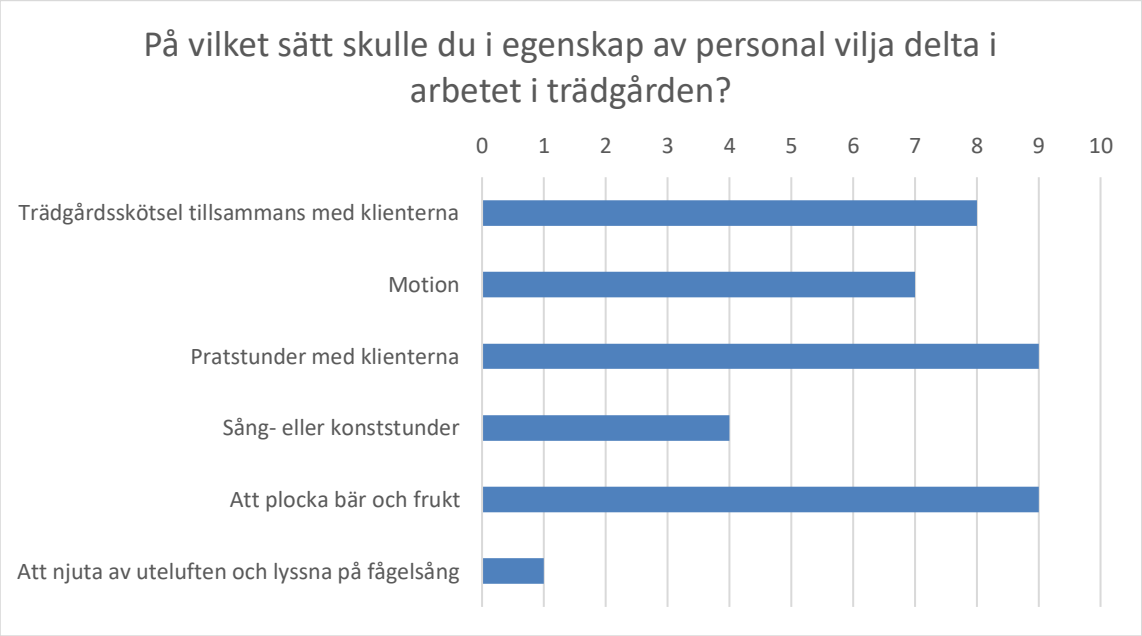


Figur 4: Svar på enkätfråga 1: Vad är din relation till trädgårdsarbete?



Figur 5: Svar på enkätfråga 3: Om du deltagit i trädgårdsarbete vid Suvelakoti, vad har du deltagit i?

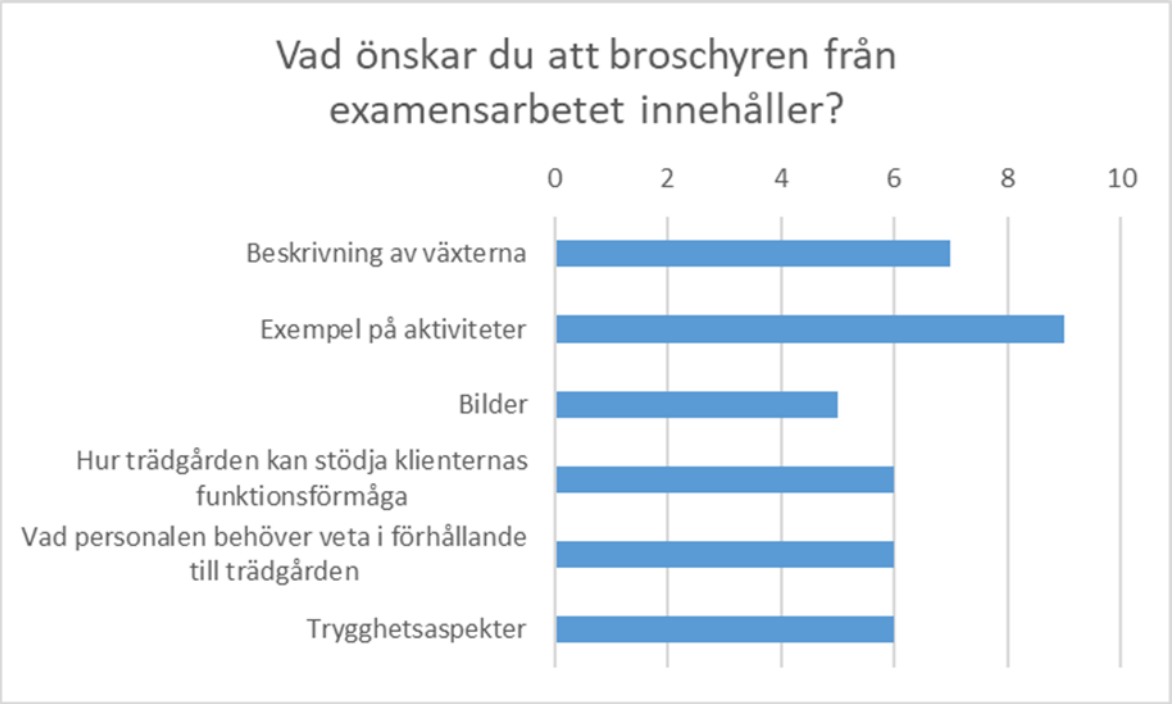
Genom enkäten ville vi samtidigt ta reda på angående personalens önskemål både vad gäller aktiviteter och den broschyr vi planerar att skapa för dem för att presentera våra förslag. Bland önskemålen var mat- och kaffestunder mest populära (alla 10 svarande), följt av att plocka bär och frukter (9 svarande) och att tala med klienterna samt sköta trädgården tillsammans med dem (8). 7 svarande är intresserade av motionsaktiviteter, medan sång- eller konststunder lockade 4 svarande, och endast en hade svarat att hen vill njuta av uteluften och lyssna på fågelsång.



Figur 6. Svar på enkätfråga 4: På vilket sätt skulle du i egenskap av personal vilja delta i arbetet i trädgården?

I de öppna svaren önskades ett vatten- och ett eldelement som stimulans. Förutom det önskades en grillplats samt stadiga gångar med planteringar på sidorna. Fleråriga växter och odlingslådor för till exempel potatis och örter nämndes också, liksom ett stort utrymme som omges av ett staket och därmed är tryggt för klienterna att gå på. Som den största utmaningen för trädgårdsprojektet framstod klienternas hälsa och fysiska skick (alla 10 svarande), utmaningar i relation till tryggheten (6) och utmaningar i förhållande till miljön (4). Endast två svarande pekade på tidsbrist som en utmaning.

Genom enkäten utforskade vi också hurudana förväntningar personalen har på vårt arbete, och vad de främst önskar sig i den broschyr som är tilltänkt att stödja utvecklingen av trädgården. De flesta (9) önskade sig exempel på aktiviteter man kan utföra, och 7 svarande önskade beskrivning av växtligheten. Beskrivningar över hur trädgården stödjer klienternas aktivitet, vad personalen behöver känna till, samt trygghetsaspekter, önskades av 6 svarande. Bilder önskades av 5 svarande.



Figur 7. Svar på enkätfråga 6: I slutskedet av examensarbetet skapas en broschyr för att illustrera dess resultat och hur trädgården kan utnyttjas för att stödja klienternas funktionsförmåga och välmående. Vad önskar du att broschyren innehåller?

I sin helhet ger enkätsvaren en bild av personalen vid Suvelakoti som redan väl insatt i trädgårdsskötsel samt motiverad till att ta trädgården tillvara i arbetet. Dessutom tyder svaren på att personalen är redo att använda den på ett aktivt sätt, vilket illustreras till exempel av svaren på fråga 4, där en mer passiv användning av trädgårdsområdet lockade det allra lägsta antalet svar, medan svarande föredrog aktiv sysselsättning. Likaså låg tyngdpunkten i önskemålen till oss på att bidra med förslag på aktiviteter. Enkäten gav inte endast riktning för vårt arbete framöver, utan var också ett led i att informera personalen om den utvecklingsprocess som är under arbete. Genom våra frågor och den information som angavs i förhållande till dem kunde personalen ta del av bakgrunden till den broschyr vi senare kommer att presentera för dem.

När personalen görs delaktiga i förändringsprocessen stärks deras medverkan och förståelse för vad en förändringsprocess innebär. Vid det här skedet har vi alltså samlat in personalens tankar kring hurudan förändring önskas, vilka hinder och möjligheter finns i relation till förändringen som en terapiträdgård för med sig (jfr Socialstyrelsen, 2012, s.8). Utgående från enkätsvaren ser vi deras gemensamma mål och hur personalen vill engagera sig i den terapeutiska trädgården. Det ser ut att finnas en hög motivation, vilket stöder processen kring förverkligande. Enhetschefen får också ta del av enkätsvaren, och kan därmed se huruvida de svar som framkommer i enkäten överensstämmer med organisationens mål och vision för förändringsarbetet.

6.1.3 Erfarenheter av terapeutiska trädgårdar

Som en del av processen med att skapa en broschyr som stöd för Suvelakoti beslöt vi oss för att ta reda på hur andra liknande enheter i Finland har gjort för att inkludera gröna miljöer i sitt arbete för en specifik målgrupp. Valet föll på Klubbhus Fontana i Raseborg eftersom Brännudd sedan tidigare hade information om att en terapiträdgård har utformats där, och Villa Tapiola i Esbo som är en föregångare vad gäller terapiträdgårdar för äldre och demenssjuka. Klubbhus Fontana kontaktades av Sara Brännudd i februari genom e-postkontakt till enhetsansvarig som rekommenderade att intervjun sker med handledaren som varit mest aktiv i processen av den terapeutiska trädgården på enheten. Linda Bäckman kontaktade i samråd med enhetschef Tiina Rosten från Suvelakoti Villa Tapiolas enhetschef Niina Tervonen. I planeringsskedet diskuterades med Rosten även ett besök till Villa Tapiola tillsammans med personal från Suvelakoti, men då resurser för denna

resa saknades och tidpunkten inte var den mest lämpliga för att se på trädgården pga. årstid beslöts det att Suvelakotis personal kan göra besöket vid ett senare skede, till exempel under sommaren.

Klubbhus Fontana är en enhet inom tredje sektorn som erbjuder psykosocial rehabilitering och riktar sig till personer som har eller har haft psykisk ohälsa. Genom motivationsarbete kan självförtroendet hos medlemmarna stärkas och skapandet samt upprätthållandet av den terapeutiska trädgården stöder rehabiliteringen. Christian Karen, handledare på Klubbhus Fontana, arbetar aktivt med förverkligande av den terapeutiska trädgården så kallat green care -projektet på enheten tillsammans med medlemmarna som deltar i den arbetsinriktade verksamheten. Karen beskriver vid ett epostmöte (24.2.2023) processen att förverkliga den terapeutiska trädgården. Arbetet startade år 2017 och beräknas vara klart i år. Den ursprungliga planen gjordes av en högskolestuderande som examensarbete (Tupeli 2017). Medlemmarna på enheten har varit aktiva genom hela processen, speciellt under sommaren då en stor del av den arbetsinriktade dagen spenderas i terapiträdgården.

I Klubbhus Fontanas terapeutiska trädgård finns det mångsidiga aktiviteter för medlemmarna (se figur 8), bl.a. gräsklippning, trädklippning, ogräsrensning, krattning och bärplockning. I trädgården odlas röda och svarta vinbär, hallon och blåbär. I kökträdgården odlas även potatis och örter som används vid matlagning på enheten. Blommor är också uppskattat att planera på våren och sköta om. Det är mestadels aktivitet i den terapeutiska trädgården under vår, sommar och höst. Vintern kräver en del snöarbete i trädgården och därefter kan enheten ha kaffestunder i trädgården och grillar i grillkåtan som blev färdigställd hösten 2022 (se figur 9).



Figur 8. Den terapeutiska trädgården vid Klubbhus Fontana.



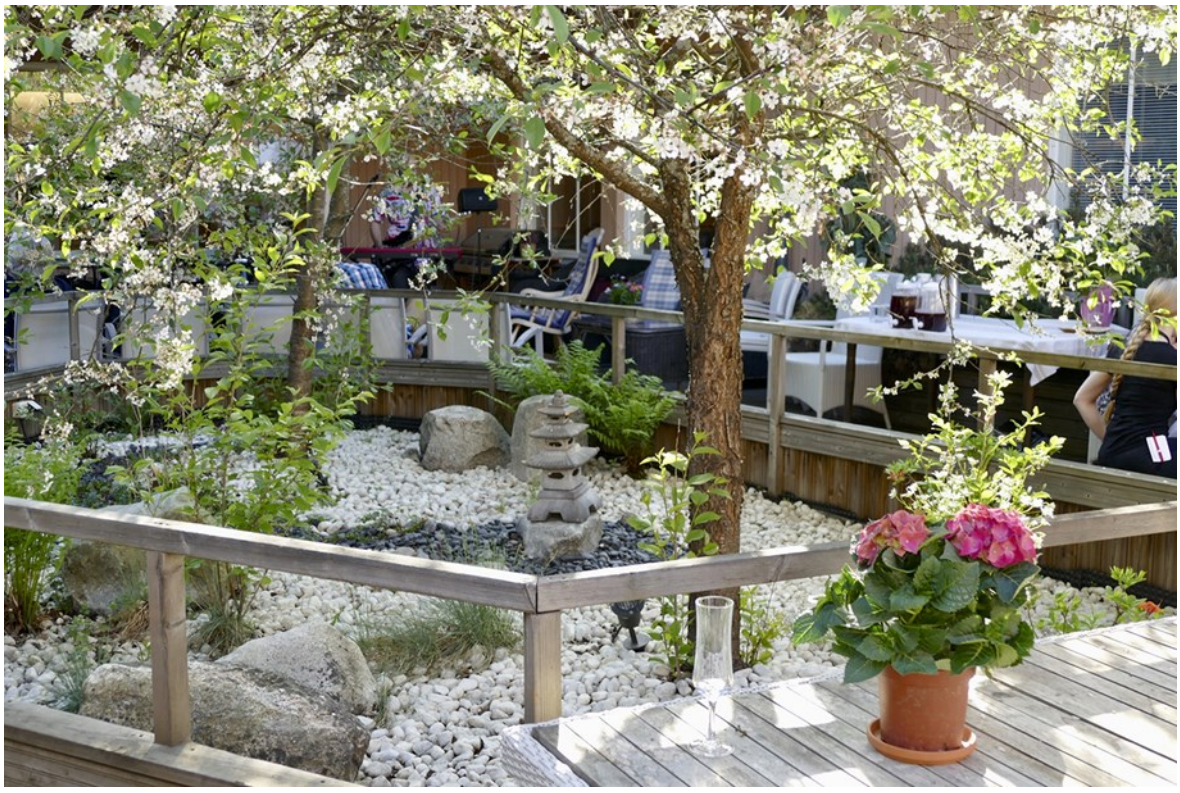
Figur 9. Bygge av grillkåta i den terapeutiska trädgården vid Klubbhus Fontana år 2022.

Hobbyverksamhet och sport utövas i trädgården, t.ex. krocket, mölkky, pilkastning, petanque och frisbeegolf. Kubb spelas aktivt i trädgården med gällande VM regler varvid Klubbhus Fontanas medlemmar utmanat Ålands klubbhus i kubbspel under en resa till Mariehamn, vilket var en uppskattad resa som stärkte gemenskapen.

En utmaning har trots allt varit att få ekonomiskt bidrag för att kunna förverkliga terapiträdgården och förverkligandet har utgått från medlemmarnas psykiska hälsa för dagen och fått anpassa sig därefter. Karen rekommenderar att ge tid till förverkligande till de som planerar en terapeutisk trädgård. Det är en process som utvecklas med tiden och det terapeutiska är att få arbeta med dess olika skeden och uppleva trädgården genom alla årstider.

Det andra objektet för benchmarking, *Villa Tapiola*, är en äldrevårdsenhet belägen i Esbo. Då enheten byggdes år 2005 planerades trädgårdsområdet från första början som en del av vårdenheten. En intervju med enhetschef Niina Tervonen gjordes med hjälp av Zoom och tillsammans med Tiina Rosten från Suvelakoti den 2 mars 2023. Intervjun varade i ca 35 minuter.

Vid Villa Tapiola finns två olika slags trädgårdsområden: Isoäidin puutarha (Mormors/farmors trädgård) som är ett större trädgårdsområde omgett av staket, med fruktträd, bärbuskar och brunnsringar som odlingslådor; samt Sakura Garden (se figur 10), en mindre innergårdsträdgård med öppen dörr, där klienterna kan komma och gå enligt eget behag. Från den större trädgården går en motionslänk ut i den närbelägna skogen. Vid Villa Tapiola har man anställt ungdomar som sommarjobbare för att ta hand om trädgården, bland annat ta hand om gräsklippning.



Figur 10: Sakura Garden, den japanskinspirerade innergårdsträdgården vid Villa Tapiola. Bildkälla: Villa Tapiolas webbsida.

Diskussionen med Tervonen bekräftade flera av de teman vi tog upp i litteraturöversikten: trädgården erbjuder inte endast stöd för välmående genom att klienterna vistas i frisk luft, utan också upplevelser av att vara till nytta och klara av något (t.ex. kratta eller odla) och en känsla av frihet i och med att klienterna kan välja när de går ut i den mindre trädgården. Manliga klienter deltar gärna i lätt snöarbete, sopning av löv på gångarna, samt att kratta. Tervonen betonade att det inte krävs några särskilda aktiviteter utöver det normala trädgårdsarbetet, som ger stimulans och motion. Särskilt för demenssjuka är upplevelser om att klara av något och därmed känna sig värdefull och värdig väldigt viktig. Trädgården är också väldigt uppskattad av personalen och anhöriga, som utomhus får en större ro att sitta avskilt och att välja var de vistas tillsammans med klienten de besöker.

Vad gäller konkreta råd för planeringen av trädgård lyfte Tervonen fram att i mån av möjlighet bygga ett tak/skydd under vilket klienter kan vistas även under regniga dagar samt under vintern tillbringa pauser med glögg eller kaffe trots kallare väder. Tak ger också skugga, vilket är viktigt under heta sommardagar. Enkla parasoll kan lätt gå sönder av vinden, så ju stadigare konstruktioner det går att inkorporera i trädgården, desto bättre. Personalen behöver vara alert kring att se till att klienterna skyddar sig med solkräm och en hatt och får tillräckligt med vätska under tiden de vistas i solen, samt att se till att de inte tillbringar alltför lång tid i solen. I Villa Tapiolas erfarenhet trivs klienterna så bra utomhus att de lätt kan tillbringa långa tider där utan att ta pauser i skugga eller inomhus.

Några aspekter som Tervonen utgående från erfarenheten vid Villa Tapiola rekommenderar är att på ett bättre sätt beakta tillgängligheten för klienter som rör sig med rullstol, till exempel genom att i stället för gräsmatta ha stenplattor/stengolv som är lätt att ta sig fram på, samt odlingslådor på olika höjd så att man även sittande kan ta del av dem. Under åren sedan 2005 har man vid enheten lagt märke till att klienterna kommer till vården i allt sämre fysisk kondition, och allt fler rör sig med rullstol. Rosten nämner att man från personalens håll vid Suvelakoti tänker sig att gräsmattan på det planerade området vi fokuserar på i detta arbete helt och hållet kan ersättas med stenyta, eftersom det finns stora gräsområden på andra sidor av byggnaden. Man har även sedan vårt besök i januari

gett upp tanken på att skapa ett utegym intill enheten, eftersom ett sådant redan planeras i en närliggande park.

Utgående från intervjuerna med personal på Klubbhus Fontana och Villa Tapiola kan vi konstatera att personalen har en positiv uppfattning och erfarenheter av skapande och upprätthållande av terapeutiska trädgårdar. Klientgrupperna skiljer sig mellan enheterna, personer med psykisk ohälsa samt äldre personer, men resultatet av intervjuerna visar att gröna områden intill enheterna har haft en positiv effekt för användaren på vardera enheten. Bägge enheter har redan flera års erfarenhet av de terapeutiska trädgårdarna, och var således lämpliga mål för att se på god praxis och ta del av vad som fungerat bra och vilka utmaningar trädgården fört med sig. Suvelakoti tog del av benchmarkingen genom att enhetschefen deltog i intervjun med Niina Tervonen vid Villa Tapiola och ställa frågor samt knyta kontakt för senare, och från Klubbhus Fontana delades bilderna med henne via e-post.

6.2 Installation

Vid installationen av metod eller förändring, i det här fallet terapiträdgården, ville vi att hela personalen ska inkluderas för att ge en jämlik möjlighet att påverka projektets utveckling och resultat. Detta har vi i planeringsfasen gjort genom en enkät som når ut till personalen. Planeringen av slutprodukten, dvs. broschyren, påbörjades utgående från den information vi fått genom samtal och enkätsvaren.

Som vi nämnde i inledningen utgår vi från en socialpedagogisk syn på verksamhet bland äldre. Detta ville vi beakta i processen med att utforma en broschyr för Suvelakoti och andra enheter som planerar att ta i bruk en terapeutisk trädgård. Målet för socialpedagogisk verksamhet bland äldre är ett gott åldrande, där själva åldrandet inte ses som ett hinder och där människor bemöts som enskilda individer med sina individuella behov och önskemål. De ska erbjudas möjligheter att delta i olika slags verksamheter och kunna välja att engagera sig i det de tycker om. Yrkespersoner som arbetar med äldre och demenssjuka svarar för deras trygghet och att se till att grunderna för ett människovärdigt liv uppfylls (Nivala & Ryynänen 2019, 273). I vårt arbete argumenterar vi för att möjligheten att vistas utomhus är en grundläggande förutsättning för ett människovärdigt liv. Nivala och Ryynänen (2019, 273) påpekar också att växelverkan över generationsgränserna och

att föra samman människor av olika åldrar stärker allas utveckling och välmående samt berikar livet.

Broschyren baserar sig på litteraturöversikten, den kunskap vi fått genom benchmarking, samt samarbetspartens önskemål så som de lagts fram i samtal och genom den utförda enkäten. Dessutom ville vi att den socialpedagogiska synen kommer fram och inspirerar till delaktighet och att vi genom vårt arbete lyfter fram äldre som individer med individuella behov men även individuella styrkor.

För att broschyren ska vara så lätt som möjligt att ta till sig och använda valde vi en i vår mening enkel men stilren layout från webbsidan Canva som bas. Vi hade som mål att få med allt väsentligt på sex sidor, men behövde slutligen endast fyra, eftersom mycket gick att komprimera genom layouten. På första sidan beskrivs begreppen terapeutisk trädgård och green care, och läsaren ges en översikt över nyttan med trädgårdsvistelse för demenssjuka. Denna information baserar sig på litteraturöversikten, och är indelad i fysiskt, psykiskt och socialt välmående. Genom denna indelning ville vi betona välmående som ett komplext fenomen och särskilt lyfta fram även de sociala aspekterna, en hörnsten av hälsa som ofta lämnas bort.

Broschyrens andra sida tillägnas aspekter att tänka på vid installationen av en terapeutisk trädgård. Denna del bygger på litteraturöversikten och den sammanställning vi presenterade på sidan 11. Dessutom lyfts aspekter kring delaktighet och självbestämmanderätt - att involvera klienterna enligt förmåga och önskan. Den tredje sidan tillägnas mer praktiska tips på möjlig verksamhet, vilket önskades av majoriteten av dem som besvarade enkäten. Även här lyfter vi fram att erbjuda olika slags aktiviteter så att alla kan hitta något de är intresserade av. Att utföra fysiska aktiviteter eller se det man odlat bära frukt kan också ge en känsla av att ha lyckats och vara nyttig, vilket bland annat lyftes fram i benchmarkingintervjun. Vi nämner också trädgården som en plats för att samlas över generationsgränserna och att bjuda in även andra än dem som bor på enheten. Detta nämndes även tidigt av Rosten själv som en möjlighet, genom att till exempel samarbeta med den lokala pensionärsföreningen eller bjuda in barngrupper från daghem och skolor. På broschyrens sista sida finns information om säkerhetsaspekter samt förslag på växtlighet. Dessa förslag baserar sig på litteraturöversikten vad gäller att beakta de olika sinnena, och på tidigare erfarenheter ur benchmarkingen med Villa Tapiola vad gäller att

odla på olika höjder så att alla kan delta. Flera av förslagen kring växtlighet är inspirerade av Eija Keckmans *bok Hyvän mielen puutarha - terapiaa kaikille aisteille*, som också nämns som lästips. I den svenska broschyren väljer vi Yvonne Westerbergs bok *Sinnenas trädgård – ett rum för hälsa & livskvalitet* som beskriver mötet med trädgård och natur samt dess påverkan.

Installationen av den planerade förändringen kräver även olika slags resurser. För att förverkliga den terapeutiska trädgården finns testamenterade pengar, ca 15 000 euro, som finns att ansöka om från välfärdsområdet och som öronmärkts för äldrevården. Organisationen behöver förutom broschyren som ger inspiration till förverkligande och aktiviteter i trädgården även organisera och eventuellt kontakta professionella trädgårdsmästare eller byggarbetare för att omforma trädgården och eventuellt ansöka om byggnadstillstånd av staden vid större förändringar i trädgården. Därför är det viktigt att personalen är införstådd att broschyren är en del av processen och organisationen behöver fortsätta processen självständigt därefter för att förverkliga sin terapeutiska trädgård, vilket kräver tid och resurser. Förutom själva förverkligandet av trädgården kan personal och övriga professionella som kommer att vistas i trädgården behöva utbildning i säkerhet, hantering av olika verktyg samt stöd i utförande av aktiviteter i trädgården. Enhetschefen ansvarar för de ekonomiska resurserna, liksom processer för tillstånd av staden. Vi får dock insyn i dessa diskussioner genom att inkluderas i e-postkontakt angående planerna, och ser därmed också hur processen löper framåt.

6.3 Användning

I den tredje fasen ville vi undersöka hur vår produkt tas emot av personalen på Suvelakoti och hur de anser att denna produkt kan stödja skapandet av en terapeutisk trädgård samt aktiviteterna i denna. Efter att ha utarbetat en första version av broschyren kontaktade vi Tiina Rosten för att fråga när den kunde presenteras för personalen vid Suvelakoti. Det visade sig att de närmaste veckorna inte var möjliga på grund av påskledigheter, och vi valde att hellre skjuta fram presentationen med två veckor från det datum vi haft i åtanke, än att presentera broschyren för en vikarierande person som inte var insatt och inte hade deltagit i processen. Broschyren skickades till Rosten före ledigheterna, i slutet av mars. Hennes preliminära kommentar var att den var bra och innehöll det väsentliga.

Broschyren presenterades för Suvelakotis personal den 21 april av Linda. Sex personer ur personalen deltog, samt Hanna Limnell i egenskap av projektledare. Bakgrunden till examensarbetet presenterades kort, och personalen fick ta del av hur materialinsamlingen gått till och hur den socialpedagogiska synen påverkat vårt arbete. Sedan presenterades själva broschyrens fyra sidor, och personalen hade möjlighet att ställa frågor och kommentera texten och utformningen.

Personalen uppfattade broschyren som tydlig och inspirerande till utseende och innehåll, och diskussionen gled snabbt över till konkreta idéer för den egna trädgården och hur den kunde utvecklas. Det konstaterades att Suvelakoti redan har tagit i bruk vissa av aktiviteterna, och enhetschefen konstaterade att broschyren ger bekräftelse för att en terapeutisk trädgård inte behöver vara särskilt komplicerad, och att de kunde bygga på den steg för steg. Personalen ville också gärna använda broschyren som ett informationsblad för anhöriga, bland vilka det eventuellt kan finnas frivilliga som kan hjälpa till med utformningen och som bland annat kanske har maskiner de kan bidra med. Broschyren kommer också att användas som ett instrument för påverkan mot välfärdsområdet och staden, då Suvelakoti i nästa steg av processen ska föra vidare ansökan om medel ur de testamenterade medlen.

Klienternas deltagande i processen kring trädgården diskuterades också vid tillfället. I examensarbetet har vi inte haft möjlighet att intervjua klienterna, och vi ansåg även att deras delaktighet är viktigare i nästa steg, då planen blir mer konkret. Personalen diskuterade hur de kunde fråga klienterna om vad de har för önskemål, och hur de kan engageras i själva trädgårdsarbetet i framtiden.

Vid nästa steg i processen gör enheten upp en kalkyl över kostnader, och en plan för resurser vad gäller arbetet. En förhoppning är att volontärer åtminstone i någon mån kan hjälpa till, då den totala summan på 15 000 euro för utformning av trädgården begränsar skapandet i viss mån. Vid tillfället diskuterades även möjligheten till att en grupp studerande vid Novia år 2024 kan skriva ett examensarbete utgående från till exempel möjliga aktiviteter i trädgården. Kontakten kommer att finnas kvar även efter att detta examensarbete är slutfört.

6.4 Vidmakthållande

Vidmakthållande av metod är den sista fasen av implementeringen. Denna fas innebär att terapiträdgården skapas, upprätthålls och används aktivt i det syfte och med det mål som blivit tilltänkt i processen. Socialstyrelsen (2012, s.8) beskriver att en ny metod har blivit implementerad då mer än hälften av personalen aktivt använder sig av metoden. Detta tolkar vi som att när mer än hälften av personalen är trogen vid att med stöd av broschyren aktivt skapa en terapeutisk trädgård och inspireras till aktiviteter i trädgården som framkommer i broschyren för att stödja deras boendes behov så har en implementering lyckats. I det skedet kan även de äldre få en aktiv roll i skapandet av den terapeutiska trädgården enligt deras önskemål. Även de äldres kulturella bakgrund kan tas i beaktande vid skapande av trädgården genom att tradition får inspirera till skapande av trädgården. Vidmakthållandet vid Suvelakoti kan vid ett senare skede undersökas av socionomstuderande, i form av ett nytt examensarbete.

7 Forskningsetiska frågeställningar

I utvecklingsarbetet har vi utgått från god vetenskaplig praxis genom noggrannhet i vår dokumentering, presentation av intervjuer och resultat. Vi visar på ett genomgående sätt varifrån resultaten av vår undersökning kommer och hur vi analyserat dem och kommit fram till resultaten (TENK, 2021). Vid enkätundersökningen bland personalen på Suvelakoti fick deltagarna tydligt veta vad målet med undersökningen är och hur informationen kommer att användas. Det var frivilligt att delta i enkätundersökningen och vi samlade inte in personlig information såsom namn, kön och ålder. Etikprövningsmyndigheten (2021) beskriver att personen som undersökningen riktar sig till har rätt till all information för att kunna ta ställning till deltagande. I enkäten fäste vi uppmärksamhet på att samtidigt informera de svarande om syftet för examensarbetet och hur materialet kommer att användas i det.

Vad gäller benchmarking-intervjuerna sammanställde vi text på basen av den information som framkom vid intervjun och delgav denna till de personer som intervjuats innan vi slutförde examensarbetet. På så vis kunde personen som intervjuats kontrollera textens riktighet och lägga till viktig information som hen anser att saknas i texten. Personen som intervjuats har valt om hens namn ska framgå eller inte i texten.

Inom det sociala verksamhetsområdet har vi utgått från de etiska rekommendationerna för social- och hälsovården genom att i bemötande av uppdragsgivaren samt i vårt skriftliga arbete och utformningen av produkten utgå ifrån ett gott bemötande som visar på respekt för varje individs människovärde och rätt att uttrycka sig samt strävan efter att bidra till hälsa och välbefinnande i samhället (ETENE, 2011, s.4–7). När vi utformade vår produkt och bearbetade texter utgick vi genomgående från att det är servicetagaren eller klientens livskontroll och hälsa vi vill stödja och främja genom vårt arbete med den tilltänkta terapiträdgården vid Suvelakoti. Hur trädgårdsterapi och hälsoeffekterna står i relation till varandra är idag ett område som det kan forskas mera inom för att kunna utveckla och bevisa effekterna i vårt samhälle. Vi vill även betona att en terapeutisk trädgård kan se olika ut och behöver erbjudas på olika sätt till individen för att uppnå de hälsofrämjande effekterna. Människans värde är okränkbart, och i vårt arbete ser vi att den äldre människan har en grundläggande rätt till ett meningsfullt liv med sysselsättning som främjar hens hälsa och välmående. ETENE (2011, s. 23–24) beskriver att individens ansvar, personalen inom social- och hälsovårdens förmåga att till sensitivitet och gemenskapens etiska klimat står i fokus när en etisk verksamhet utövas.

Social- och hälsovårdsministeriet (2020, s. 43) beskriver att med ett klientorienterat arbetssätt tas klientens behov i beaktande och den service och stöd som ges är användarvänliga. Vi strävar efter att klienten bästa står i fokus och vi bibehåller en helhetssyn genom processen. Klientens stöd i funktionsförmåga beaktas i vårt arbete genom att studera de resurser och behov en äldre person kan ha ur ett brett perspektiv och uppmuntrar i vår produkt till att göra den äldre delaktig i skapande processen av trädgården. Det socialpedagogiska synsättet betonar att utveckling sker genom hela livet och därför kan vi stödja upprätthållande av individens resurser genom vårt arbete med att visa på möjligheten att kombinera grön omsorg och ett resursförstärkande arbetssätt där klienten får ta del av naturen genom olika sinnen och aktiviteter.

Vi har även beaktat hållbarhetsaspekter i vårt arbete med de fysiska miljöerna genom att sträva efter att beskriva hur en terapeutisk trädgård kan möjliggöra tillgänglighet samt ta vara på naturens befintliga resurser. Under hela människans livscykel sker en kontinuerlig utveckling som styrs av egna erfarenheter och sättet vi använder de redskap som ges till oss samt med påverkan av miljön. Förstärkning från omgivningen och förmågan att utvecklas med stöd av samspel och egna insikter bidrar till vår utveckling som människa.

8 Tillförlitlighet och generaliserbarhet

I processen för att skapa en broschyr till vår samarbetspartner har vi vid besök och intervju utgått ifrån enhetens erfarenhet, önskemål och undersökt målet med att skapa en terapeutisk trädgård vid enheten. Arbetet kring planen har genomgående skett i växelverkan med samarbetspartnern. Genom hela processen har etiken och det socialpedagogiska arbetssättet varit centralt, och vi har strävat efter att beakta en hållbar utveckling som gynnar samarbetspartnern, demenssjuka och samhället som en del av en framåtsträvande samhällsutveckling.

Samtidigt som slutprodukten, dvs. broschyren, är skapad för Suvelakoti, har vi också utformat den så att den kan användas av andra enheter. Allt innehåll i broschyren är utformat för att ge resurser och inspirera på ett så allmänt plan, att det inte begränsar sig till en viss enhet eller miljö. Den ska vara en inspiration till utveckling av terapeutiska trädgårdar och gröna miljöer i anslutning till enheter för äldre, med viktig information i relation till främjande av välmående, säkerhet och stärkande av individens resurser. I och med att broschyren finns tillgänglig på svenska och finska hoppas vi att den kan spridas till enheter i hela landet som önskar veta mer om terapeutiska trädgårdar särskilt i förhållande till äldreomsorgen.

I vår analys har vi utgått ifrån att det inte finns en objektiv sanning, utan processen är en del av resultatet. Jacobsen beskriver (2012, s.157) att när flera personers åsikter och uppfattning överensstämmer ökar sannolikheten för att resultatet är riktigt. För att i vår undersökning komma fram till ett tillförlitligt resultat har vi i processbeskrivningen på ett transparent sätt beskrivit de olika stegen till slutprodukten, och hur samarbetspartnern varit involverad i den. På detta sätt kan vi analysera om vår produkt motsvarar vår samarbetspartners uppfattning och åsikt om vad en terapeutisk trädgård är och hur trädgården samt aktiviteterna i denna kan utformas, samt huruvida vårt arbete motsvarade deras beställning. Den interna validiteten undersöker vi genom att jämföra olika data i relation till varandra i frågor kring trädgårdsterapi för att komma fram till ett resultat som stärker den slutsats som vi i vår undersökning kommer fram till. Vårt mål i undersökningen har således varit att bygga vår undersökning på källor som angriper temat med olika infallsvinklar samt tillvägagångssätt för att samla in material.

Generaliserbarheten har vi beaktat genom att vid intervjuer, feedback av resultat och produkt utvärdera om resultatet kan vara representativt för olika enheter för demenssjuka personer och ge stöd för utveckling av terapiträdgård även på andra enheter. I vår enkätundersökning bland personalen ville vi i vår metod förhålla oss neutrala för att inte påverka resultatet av undersökningen. Detta har varit ett sätt för oss att få en bred och tillförlitlig bild av personalen på enhetens önskemål och åsikter. Samtidigt har vi i samband med enkäten informerat personalen om vårt syfte med examensarbetet.

9 Diskussion och avslutning

I vårt arbete har vi genom litteraturstudier och den dialogiska processen som ett funktionellt arbete innebär tagit fram en broschyr med redskap som stöd för utveckling av trädgårdsområden intill äldrevårdsenheter. Processen var relativt kort, och i socialstyrelsens processbeskrivning låg vårt fokus till stor del på behovsinventeringen och installationsfasen, medan användning och särskilt vidmakthållande under den här tiden inte ännu kan undersökas. Balansen mellan delarna kan således uppfattas som ojämn, men vi anser ändå att socialstyrelsens modell för processbeskrivning är nyttig för att ta fram olika aspekter som gäller införandet av nya metoder eller ny verksamhet, och för att ta fram att sådana processer ofta sträcker sig över en längre tid.

Medan gröna områdens påverkan på hälsan och speciellt i kontexter med klienter med demenssjukdom forskats i relativt brett inom de senaste årtiondena, behövs det fortfarande mer djupgående forskning kring hur hälsan bäst kan stödjas. Vi har utgått från sådana källor och rekommendationer som är aktuella i det finländska samhället eftersom vi vill att produkten ska vara möjlig att brukas av olika enheter riktat till äldre i Finland. Vi har valt att lyfta fram en socialpedagogiska syn, stöd till delaktighet och stärkande av individens resurser, som vi vill stödja i samhället som blivande socionomer.

Vid granskning kan vi se att klienternas åsikter, erfarenheter och bakgrund kunde vara en viktig aspekt i utformningen av trädgården och aktiviteter i denna. Medan vi haft klienternas synvinkel i åtanke, har vi under den här processen inte haft möjlighet att involvera de aktuella klienterna vid Suvelakoti. Vi har dock uppmuntrat personalen att i deras fortsatta planerings- och skapandeprocess inkludera klienter och anhöriga i

processen. Erfarenheter, upplevelser och olika bakgrunder bland tillfrågade i processen kan ge ett mervärde till den terapeutiska trädgården samt aktiviteterna.

Broschyren som är vår slutprodukt är utformad så att den ska vara lättläst och ta upp det viktigaste av resultatet i vår studie. Eftersom vi valde att hålla den kortfattad men konkret kan vi se att en fördjupning kring de olika aktiviteterna och tips kring skapande ännu kunde beskrivas djupare om broschyren hade flera sidantal. För att bjuda in till lättläst och konkret läsning där läsarens fokus bibehålls valde vi ändå en fyrsidig broschyr. Produkten är utformad för att kunna användas brett inom enheter riktat till äldre. Detta valde vi för att stärka användarvänligheten. I själva presentationen av utvecklingsarbetet på enheten Suvelakoti beaktade vi i sin tur de individuella utvecklingsbehoven för enheten och gav återkoppling på de önskemål som är specifika för enhetens trädgårdsutformning och aktiviteterna i denna.

Planer på fortsatt samarbete med Suvelakoti diskuterades under denna process, och vår förhoppning är att kommande examensarbetsgrupper kan undersöka hur de planer som satts igång under denna vår förverkligas i framtiden. Nyttan av vårt arbete och broschyren vi skapat kan inte ännu utvärderas, men vår förhoppning är att den utgör ett steg framåt i den process som initierades av Suvelakoti.

Vi har skrivit vårt examensarbete vid en tidpunkt då personalbristen inom vården är ett faktum, och vården i Finland befinner sig i en kris. Den åldrande befolkningsstrukturen gör att det finns ett ökat behov av vårdplatser, och det finns en grundad oro för hur väl vårdplatserna räcker till, och huruvida de äldres grundläggande behov fylls jämlikt vid samtliga vårdenheter i landet. Samtidigt har arbetet skrivits under det första halvåret efter att social- och hälsovårdsreformen förverkligades, och välfärdsområdena tog över ansvaret för tjänsterna. I diskussionerna med samarbetspartnern har även detta tema tagits upp, men eftersom det inte direkt har haft med trädgårdsprojektet att göra, har det fallit utanför omfattningen på vårt arbete. Osäkerheten och den ökade byråkratin påverkar sannolikt ändå fortsättningen av trädgårdsplanerna åtminstone i viss mån.

Då man talar om människans grundläggande behov hänvisar man ofta till fysiska behov av mat, skydd och vård, men vi vill hävda att vistelse i naturen och i den friska luften också är en grundförutsättning för ett människovärdigt liv. Vid enheter inom äldreomsorg behöver vårdfilosofin bland personalen omfatta stödet för klienten att ta del av naturen som en lika

självklar del av omsorgen som att tillgodose de äldres övriga behov. Vi känner dock till resursbristen, och att resurser för trädgårdsutveckling kan saknas, både vad gäller utrymme, medel och mänskliga resurser, och efterlyser politisk vilja att åtgärda denna resursbrist och säkerställa vårdens kapacitet. Enheter inom äldreomsorgen som upplever att steget till att skapa en terapeutisk trädgård som stöder de äldres välfärd är för stort på grund av olika omständigheter vill vi uppmuntra till att bjuda in naturen i själva enheten i stället som ett första steg att stödja klienten att ta del av naturen. Öppna fönsterluckorna så de äldre kan få möjlighet att uppleva fågelkvitter, regndroppar och vinande vindar. Släpp in solljus så stärks känslan av nuet och dygnsrytmen. Det går även bra att plocka in blommor, bär och olika element från naturen som klienter får känna på och eventuellt smaka. Tillgången till naturupplevelser och främjandet av välmående i samband med dem får göras enligt enhetens resurser och ska få upplevas som en tillgång inom social- och hälsovården.

10 Källförteckning

American Horticultural Therapy Association. Hämtat 28.4.2023 från https://www.ahta.org/about-therapeutic-gardens

Cederlund, C. & Berglund, S-A. (2017*). Socialpedagogik - pedagogiskt socialt arbete*. Liber: Stockholm

Collins, Haley; Van Puymbroeck, Marieke; Hawkins, Brent L. & Vidotto, Julie. (2020). The Impact of a Sensory Garden for People with Dementia. *Therapeutic Recreation Journal* (1), s. 48–63.

Cooper, M. (2007). *Healing gardens in hospitals*. Hämtat 15.1.2023 från https://www.brikbase.org/sites/default/files/Healing%20Gardens%20in%20Hospitals.pdf

ETENE. (2011). *Den etiska grunden för social- och hälsovården*. Hämtat 15.1.2023 från https://etene.fi/documents/1429646/1571620/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-+och+h%C3%A4lsov%C3%A5rden%2C+2011.pdf/3cd3621e-5301-43d7-9eeb-5f6aecf84f5e/Publikation+33+Den+etiska+grunden+f%C3%B6r+social-+och+h%C3%A4lsov%C3%A5rden%2C+2011.pdf.pdf

Etikprövningsmyndigheten. (2021). *Forskningsperson*. Hämtat 4.2.2023 från https://etikprovningsmyndigheten.se/for-forskningsperson/

Green Care Finland. (2016). *Naturen som källa för välbefinnande*. Hämtat 15.1.2023 från https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/240/Naturen-som-kallan.pdf

Hall, J., Mitchell, G., Webber, C. & Johnson, K. (2018) Effect of horticultural therapy on wellbeing among dementia day care programme participants: A mixed-methods study (Innovative Practice). *Dementia* Vol 17 (5), s. 611–620.

Halvorsen, K. (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Studentlitteratur.

Hernandez, R. Ory. (2007). Effects of Therapeutic Gardens in Special Care Units for People with Dementia. *Journal of Housing for the Elderly* 21 (1–2), 117–152.

Ikäinstituutti. (2017). *Hoitokodin kasvit*. Hämtat 22.1.2023 från https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf

Institutet för Hälsa och Välfärd THL. (2019). *Främjande av psykisk hälsa*. Hämtat 14.1.2023 från https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa

Institutet för Hälsa och Välfärd THL. (2022). Minnessjukdomar. Hämtat 14.1.2023 från https://thl.fi/sv/web/folksjukdomar/minnessjukdomar

Institutet för Hälsa och Välfärd THL. (2023). *Vad är green care?* Hämtat 4.2.2023 från https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/arbetsrehabiliterande-green-care-i-sodra-finland/vad-ar-green-care

Jacobsen, D-I. (2012). *Förståelse, beskrivning och förklaring introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Keckman, Eija (2019) *Hyvän mielen puutarha: Terapiaa kaikille aisteille*. Helsingfors: Werner Söderström.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2022*). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön.* Helsingfors: Art House.

Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 2012/980. (2012). Hämtat från www.finlex.fi

Luke. (2023). *Caring for people and nature*. Hämtat 4.2.2023 från https://jukuri.luke.fi/handle/10024/553137

Luke och THL. (2017). Green Care-kvalitetshandbok. *Naturresursinstitutet och Institutet för hälsa och välfärd.* Hämtat 14.1.2023 från https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/259/Green_Care_Kvalitetshandbok_sve-version.pdf

Mentex. (2020). *Trädgårdsterapi för personer med demens*. Hämtat 14.1.2023 från https://mentex.se/nyheter/tradgardsterapi-for-personer-med-demens/

Muistiliitto. (2018). *Lääkkeettömien menetelmien vaikutukset muistisairautta sairastavan haasteelliseksi koettuun käyttäytymiseen*. Hämtat 15.1.2023 från https://www.muistiliitto.fi/application/files/9315/4227/2682/Katsaus_laakkeettomat.pdf

Muistiliitto. (2019). *Livet med en minnessjukdom*. Hämtat 15.1.2023 från https://www.muistiliitto.fi/application/files/1816/0455/6551/Livet_med_en_minnessjukdom_SE_saavutettava_final.pdf

Murroni, V., Cavalli, R., Basso, A., Borella, E., Meneghetti, C., Melendugno, A. & Pazzaglia, F. (2021). Effectiveness of Therapeutic Gardens for People with Dementia: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health 18* (9595), s. 1–24.

Nilsson, G. (2010). *Trädgårdsterapi.* Lund: Studentlitteratur.

Nivala, Elina & Ryynänen, Sanna (2019). *Sosiaalipedagogiikka - kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Noone, S., Innes, A., Kelly, F. & Mayers, A. (2017). 'The nourishing soil of the soul': The role of horticultural therapy in promoting well-being in community-dwelling people with dementia. *Dementia 16* (7), p. 897–910.

Nordens välfärdscenter. (2017). *Demens - möjligheter till livskvalitet.* Hämtat 4.2.2023 från https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2017/10/demens-webb.pdf

Salonen, Kari; Eloranta, Sini; Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun Ammattikorkeakoulu. Tillgänglig på: https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf. Hämtad 25.2.2023

Social- och hälsovårdsministeriet. (2020). *Kvalitetsrekommendationer för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen 2020–2023.* Hämtat 28.1.2023 från https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162456/STM_2020_30_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Socialstyrelsen. (2012). *Om implementering*. Hämtat 22.1.2023 från https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2012-6-12.pdf

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. (2011). *Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa järjestelmässä, Yhteiskuntapolitiikka*. Hämtat 15.1.2023 från https://www.julkari.fi/handle/10024/102903

Statens folkhälsoinstitut. (2003*). Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade - kunskapssammanställning.* Hämtat 14.1.2023 från https://norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf

Stenfors, Cecilia U.D. (2018*). Naturliga vägar till mänsklig, social och ekologisk hållbarhet.* I *Socialmedicinsk tidskrift* 2/2018, s. 141–149. Hämtat 26.2.2023 från https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1749/1635

Stigdotter, U. (2012). *Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign*. Socialmedicinsk tidskrift. Hämtat 4.2.2024 från https://www.academia.edu/49928183/Terapitr%C3%A4dg%C3%A5rdar_evidens_baserad_h%C3%A4lsodesign

STM. (2021). *Nationellt minnesprogram 2012–2020*. Hämtat 4.2.2023 från https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74500/RAP_2012_25_muistiohjelma_SVE%20verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TENK. (2021). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland.* Hämtat 15.1.2023 från https://tenk.fi/sv/anvisningar-och-material/GVP-anvisningarna-2012

Tupeli, M. (2017) Planering av en terapeutisk trädgård vid Klubbhus Fontana. Examensarbete för hortom(YH) –examen. Hämtad 23.4.2023. Tillgänglig på: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128208/Tupeli_Matilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Utrikesministeriet. (u.å.). *Agenda 2030 - de globala målen för hållbar utveckling*. Hämtat 12.2.2023 från https://um.fi/agenda-2030-de-globala-malen-for-hallbar-utveckling

Villa Tapiola. Hämtat 27.2.2023 från www.villatapiola.fi

Världshälsoorganisationen WHO. (2017). *Global action plan on the public health response to dementia.* Hämtat 14.1.2023 från https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259615/9789241513487-eng.pdf;jsessionid=4DA480FA93471AC53988E52B35F416D8?sequence=1

Westerberg, Yvonne (2011) *Sinnenas trädgård – ett rum för hälsa & livskvalitet*. Stockholm: Ica bokförlag.

Whear, R., Thompson Coon, J., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K. & Garside, R. (2014). What is the Impact of Using Outdoor Spaces Such as Gardens on the Physical and Mental Well-Being of Those with Dementia? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Evidence. *Journal of the American Medical Directors Association 15 (10),* s. 697–705.

Frågor inför inledande diskussion med enhetsansvarig på Suvelakoti

Paikasta:

- Kuinka kauan olette toimineet näissä tiloissa?
- Kuinka suuri henkilökunta teillä on? Mitä aloja henkilökuntaanne kuuluu?
- Miltä Suvelakodin arki näyttää? Onko jokaiselle päivälle tiettyä suunnitelmaa?
- Millainen on henkilökunnan kiinnostus puutarhatoimintaa kohtaan? Huolia?
- Kuinka monta asiakasta Suvelakodissa on?
- Kuinka kauan he yleensä asuvat siellä?
- Millainen on asukkaiden fyysinen terveys ja kunto? Kuinka suuri osa käyttää pyörätuolia tai rollaattoria?
- Millaisia mielenterveyteen liittyviä seikkoja on, joista meidän olisi hyvä tietää?
- Miten näette puutarhan kehittämisprosessin, tuleeko se vaikuttamaan asiakkaiden mielenterveyteen, ja onko teillä toimintasuunnitelmaa tähän?
- Mikä on teidän mielestänne tärkeää huomioida koskien asiakkaiden fyysisiä edellytyksiä?

Puutarhasta:

- Kuinka suuri alue on?
- Onko teillä siihen erityisiä toivomuksia?
- Onko siihen olemassa jotain rajoituksia?
- Ketkä teidän mielestänne tulevat viettämään aikaa puutarhassa, kun se on valmis (asiakkaat, omaiset, vieraat, ohjaajat, puutarhurit, henkilökunta)?
- Millaisia kestävään kehitykseen liittyviä toiveita teillä on (ja onko kestävän kehityksen näkökulmat tärkeä osa suunnittelua)?

Enkät riktad till personal på Suvelakoti

Kysely Suvelakodin puutarhahankkeesta

Tämä kysely on suunnattu Suvelakodin henkilökunnalle. Kyselyllä haluamme kerätä tietoa Suvelakodin suunniteltua puutarhaprojektia varten. Puutarhan tarkoituksena on tukea asiakkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Sosionomiopiskelijat Sara Brännudd ja Linda Bäckman tekevät aiheesta opinnäytetyötä Yrkeshögskolan Novian sosionominopintoihin. Työ pohjautuu katsaukseen viheralueiden ja puutarhaterapian tutkitusta hyödystä ikäihmisille ja muistisairaille.

Kyselyn tulokset jaetaan henkilökunnalle esihenkilön kautta tulosten kokoamisen jälkeen. Kyselyn vastauksia ja tuloksia hyödynnetään myös opinnäytetyössä. Kysymyksiin vastataan nimettömästi ja vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaaminen kestää noin 5–10 minuuttia. Kiitos kaikille kyselyyn osallistuville!

1. Millainen on oma suhteesi puutarhatyöhön* ylipäänsä?

*Puutarhatyöllä viittaamme tässä esim. kasvien viljelyyn, kasteluun, rikkaruohon kitkemiseen yms. harrastusmaiseen puutarhatyöhön.

- ☐ Puutarhatyö on minulle hyvin tuttua entuudestaan
- ☐ Teen puutarhatöitä silloin tällöin
- ☐ Minulla ei ole kokemusta puutarhatyöstä
- ☐ En ole kiinnostunut puutarhatyöstä

2. Oletko aiemmin osallistunut puutarhassa tapahtuvaan työhön tai oleskeluun Suvelakodissa?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

3. Jos vastasit kyllä, mihin olet osallistunut:

- ☐ Ruokailu tai kahvihetket puutarhassa
- ☐ Tapahtumat ja konsertit
- ☐ Puutarhatyö
- ☐ Puutarhatalkoot
- ☐ Liikunta
- ☐ Muu; _____

4. Millä tavalla haluaisit henkilökunnan jäsenenä osallistua puutarhassa tapahtuvaan työhön?

- ☐ Kasvienhoito yhdessä asiakkaiden kanssa
- ☐ Liikunta
- ☐ Juttelutuokiot asiakkaiden kanssa
- ☐ Kahvituokiot ja ruokailu
- ☐ Laulu- tai taidetuokiot
- ☐ Marjojen ja hedelmien poiminta
- ☐ Muu; _____

5. Mitkä asiat saattavat olla haasteena puutarhan käytössä?

- ☐ Ympäristöön liittyvät haasteet
- ☐ Turvallisuuteen liittyvät rajoitukset

- ☐ Asiakkaan terveyteen ja kuntoon liittyvät rajoitukset
- ☐ Ajanpuute
- ☐ Muu; _____

6. Opinnäytetyön päätteeksi luodaan esite havainnollistamaan sen lopputuloksia, ja miten puutarhaa voisi hyödyntää asiakkaiden toimijuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Mitä toivoisit, että esitteessä käsitellään?

- ☐ Kuvausta kasveista
- ☐ Esimerkkejä mahdollisista aktiviteeteista
- ☐ Kuvia
- ☐ Miten puutarha tukee asiakkaiden toimijuutta
- ☐ Mitä henkilökunnan tulisi tietää puutarhaan liittyen
- ☐ Turvallisuuteen liittyviä asioita
- ☐ Muu; _____

7. Onko sinulla muita terveisiä Lindalle ja Saralle?

_____

Broschyr på svenska

Terapiträdgård riktad till äldre



Broschyren skapad utgående från examensarbete av Sara Brännudd & Linda Bäckman, socionomexamen, Yrkeshögskolan Novia 2023.

Vad är en terapiträdgård?

En terapeutisk trädgård är ett grönområde som är utformat för att stödja fysiska, psykiska och sociala behov hos individen eller en grupp. Den terapeutiska trädgården fungerar som en del av vårdprocessen och har som mål att stödja individens välbefinnande genom aktiviteter såsom plantering, odling, vård av växtligheten och skörd.

Grön omsorg beskriver hur hälsofrämjande effekter kan uppnås genom samspelet mellan individen, vårdgivaren och naturen i professionell samverkan. Green care-verksamhet är en social innovation som möter sociala och hälsomässiga behov och främjar samhällets välbefinnande. Till Green care-verksamhet hör även djurterapi.

Bevisade hälsofrämjande effekter

Forskning visar att terapeutiska trädgårdar har en hälsofrämjande effekt på människan. Särskilt när det gäller äldre och personer med minnessjukdom har det observerats exempelvis följande effekter:

1. **Fysiskt välbefinnande**

   Muskel- och benstyrkan stärks tack vare rörelse, förbättrad matlust och sömnkvalitet, förbättrad balans.

2. **Psykiskt välbefinnande**

   Minskad ångest och aggression, minskad depression, förbättrad självkänsla och stärkt självförtroende genom känslan av att få vara till nytta, förbättrad kognitiv förmåga, ökad känsla av välmående och livskvalitet.

3. **Socialt välbefinnande**

   Stärkt känsla av gemenskap och samverkan, involverande av personal, anhöriga och andra i samhället genom aktiviteter.



Att beakta vid planering av en terapeutisk trädgård

1

Tillgänglighet

Du ska kunna njuta av trädgården både till fots och i rullstol eller med stöd av rollator. Plana ytor (t.ex. med stenplattor), räcken, odlingslådor på olika höjd och plattformer eller breda gångar stödjer detta.

2

Delaktighet

Trädgårdsarbete kan skapa en känsla av delaktighet, framgång och att du gör nytta. Användaren ska erbjudas möjlighet att enligt individuella förutsättningar delta i odling, trädgårdsskötsel, skörd och om möjligt även planering.

3

Sinnesstimulering

Färgglada blommor ger visuell stimulans; fågelsång, möjligen ljudet av vatten samt smak av örter och bär stimulerar ett flertal sinnen. Du kan också skapa en inomhusträdgård, till exempel örtagård, med örter att röra och smaka på.

4

Sol och skugga

Det är viktigt att hitta skuggiga platser i trädgården för att sitta och vårdpersonalen måste vägleda de äldre att skydda sig mot solen i sommarvärmen. Det är även bra om det i trädgården finns ett tak så att den även kan användas vid regn och olika årstider.

5

Hållbar utveckling

Redan befintliga buskar, växter och träd kan gärna bevaras vid plantering av nytt. Fleråriga växter föredras, och regnvatten kan samlas inför bevattning. Det är bra att skapa utrymme för kompost i trädgården.



Förslag till skapande



Det finns ingen specifik modell för en terapeutisk trädgård utan den bör utformas enligt användarens behov. Aktiviteterna behöver inte vara mer speciella än vardagliga sysslor som användaren upplever som meningsfulla. Att vistas utomhus har en positiv effekt på kropp och sinne.

1

Trädgårds- och utomhusarbete

Det ska för alla finnas något på en lämplig och meningsfull nivå; att skotta snö, kratta, sopa, vattna, rensa ogräs, plocka bär eller bara vara i trädgården. Om trädgården eller gräsmattan är stor kan du överväga att anlita en sommararbetare för trädgårdsarbetet.

2

Måltider och fika

Om vädret tillåter kan måltider och fika avnjutas utomhus. Om det finns en grill i bruk bidrar även den till en god atmosfär. Däremot kan öppen eld vara en riskfaktor.

3

Samhörighet och eget utrymme

I trädgården ska det finnas utrymme för samvaro såväl som lugn och ro för sig själv. Skuggiga sittplatser, trädgårdsgungor och slitstarka trädgårdsmöbler skapar utrymme för att vara tillsammans. Trädgården är också ett perfekt utrymme för att göra saker tillsammans, också över generationsgränserna. Talkoarbete med t.ex. pensionärs- eller barngrupper hämtar en frisk fläkt till vardagen och stärker samhörigheten.

4

Spel och träning

Kortspel, utomhusspel (kubb, pentaque, dart) och lätt träning (stolgymnastik, stretching) passar bra i trädgården. Snöarbete och krattning är även motion.

5

Snickra och bygga

Den som är intresserad av träarbete kan skapa till exempel fågelholkar eller snickra andra konkreta hantverk.



Säkerhet

Undvik giftiga och allergiframkallande växter i trädgården. Kemikalier och giftiga ämnen bör förvaras på en säker plats. Även trädgårdsutrustning som kan användas på ett sätt som orsakar fara ska förvaras tryggt. Förebygg fallolyckor och att personer exempelvis kan klättra över eller under staket och gå vilse.



Förslag till växter och odling

1. Bärbuskar: vinbär, krusbär, hallon, buskblåbär, havtorn
   Fruktträd: äpple, plommon, körsbär
   Blommande buskar: hortensia, syren, mangolia, pärlbuske
   Prydnadsgräs (stimulerar även hörseln)

2. Färgglada blommor: dahlia, pion, blåklint,stjärnöga
   Vinrankor som exempel vinhortensia
   Doftande blommor: ros, jasmin, syren
   Tulpan och krokus blommar tidigt, solros sent. Genom att vara uppmärksam på blomningstiden kan du förlänga den färgglada tiden i trädgården.

3. Odling: potatis, morot, lök, zucchini
   Odlingslådor i olika höjder stödjer också dem som sitter i rullstol till deltagande. Dessutom växer det mindre ogräs i odlingslådor.

4. Örter: basilika, dill, persilja, gräslök, mynta, koriander.
   Örtagården kan även utformas inomhus utanför odlingssäsongen.





Lästips: "*Sinnenas trädgård - Ett rum för hälsa & livskvalitet*"
Yvonne Westerberg

Broschyr på finska

Terapiapuutarha ikäihmisten palveluissa



Esite perustuu opinnäytetyöhön: Sara Brännudd & Linda Bäckman, sosionomin tutkinto, Yrkeshögskolan Novia 2023

Mikä on terapiapuutarha?

Terapeuttisella puutarhalla tarkoitetaan viheraluetta, joka suunnitellaan tukemaan yksilöiden ja ryhmien fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita. Terapeuttinen puutarha toimii osana hoivaprosessia, ja sen tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin tukeminen toiminnalla kuten istuttaminen, viljely, kasvienhoito ja sadonkorjuu.

Green Care -termi kuvaa, miten ammatillisessa toiminnassa yksilön, hoitajan ja luonnon vuorovaikutuksella voidaan saada aikaan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Green Care -toiminta on sosiaalista innovaatiota, joka vastaa sosiaalisiin ja terveydellisiin tarpeisiin sekä edistää yhteiskunnan hyvinvointia. Green Care -toimintaan kuuluu myös eläinterapia.

Tutkittua hyötyä

Tutkimusten perusteella terapeuttisella puutarhalla on terveyttä edistävä vaikutus ihmisiin. Erityisesti ikäihmisten ja muistisairaiden kohdalla on havaittu mm. seuraavanlaisia vaikutuksia:

1

Fyysinen hyvinvointi

Lihasten ja luuston kehitys liikkumisen ansiosta, parempi ruokahalu ja unen laatu, kehittynyt tasapaino.

2

Psyykkinen hyvinvointi

Vähentynyt ahdistus ja kiihtymys, vähentynyt masennus, kohentunut itsetunto ja itsevarmuus hyödyllisuuden tunteen kautta, parantunut kognitiivinen kyky, lisääntynyt voimaantuminen ja elämänlaatu.

3

Sosiaalinen hyvinvointi

Vahventunut yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, henkilöstön, omaisten ja muiden yhteiskunnan jäsenten osallistaminen toimintaan.



Mitä tulisi huomioida terapeuttista puutarhaa suunnitellessa?

1

Esteettömyys

Puutarhasta tulee pystyä nauttimaan niin kävellen kuin pyörätuolissa tai rollaattoria apuna käyttäen. Tasaiset pinnat (esim. sileät kivilaatat), kaiteet, eri korkuiset viljelylaatikot tai alustat sekä leveät kulkuväylät tukevat tätä.

2

Osallisuus

Puutarhatyöstä voi saada onnistumisen kokemusta ja hyödyllisyyden tunnetta. Asiakkaille tulisi tarjota mahdollisuus halutessaan osallistua omien edellytystensä mukaan viljelyyn, puutarhan hoitoon, sadonkorjuuseen sekä mahdollisuuksien mukaan myös suunnitteluun.

3

Aistien stimulointi

Värikkäät kukat antavat visuaalista virikettä; linnunlaulu, mahdollisesti veden solina sekä yrttien ja marjojen maistaminen luovat virikkeitä kaikille aisteille. Myös sisäpuutarhaa voi hyödyntää, esim. yrttipuutarhaa, jossa yrttejä voi koskettaa ja maistaa.

4

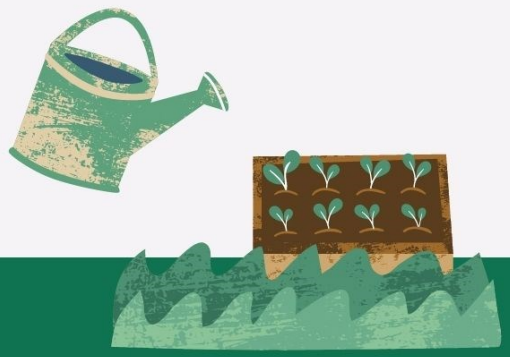
Aurinkoa ja varjoa

Puutarhasta on tärkeä löytyä varjoisia paikkoja istumiselle, ja hoivahenkilökunnan on ohjattava ikäihmisiä suojautumaan auringolta kesähelteellä. Puutarhassa on hyvä olla katos, jotta sitä voi käyttää myös sateella ja muina vuodenaikoina.

5

Kestävä kehitys

Jo olemassa olevia pensaita, kasveja ja puita tulisi hyödyntää uutta suunnitellessa. Monivuotisia kasveja tulisi suosia, ja sadevettä ottaa talteen kastelua varten. Puutarhasta on hyvä löytyä komposti.



Ehdotuksia toimintaan



Terapeuttiseen puutarhaan ei ole yhtä tiettyä mallia, vaan se tulee suunnitella omien tarpeiden mukaan. Tekemisen ei tarvitse olla erikoisempaa kuin arkiset puuhat, joita asiakkaat pitävät mielekkäinä. Jo pelkkä ulkona oleskelu tuo positiivisia vaikutuksia keholle ja mielelle.

1

Puutarhanhoito ja ulkotyöt

Jokaiselle tulisi löytyä sopivantasoista ja mielekästä tekemistä: lumenluontia, puutarhakivien lakaisua, haravointia, kastelua, rikkaruohojen kitkemistä, marjojen poimintaa tai vaan puutarhaa katselua. Jos puutarhaa ja nurmikkoa on paljon, voi harkita kesätyöntekijän palkkaamista puutarhanhoitoon.

2

Ruokailu ja kahvihetket

Ruokailut ja kahvihetket voi sään salliessa järjestää ulkona. Mikäli käytössä on grilli, se myös lisää tunnelmaa. Avotuli kuitenkin saattaa olla vaaratekijä.

3

Yhdessäolo ja oma tila

Puutarhassa tulee olla tilaa niin yhdessäoloon kuin hiljentymiseen. Varjoisat istumapaikat, puutarhakeinut sekä kestävät puutarhakalusteet luovat tilaa yhdessäololle. Puutarha ja piha ovat myös loistavia paikkoja yhteiseen tekemiseen eri ikäisten ihmisten kanssa. Talkoot eläkeläisten ja lapsiryhmien kanssa tuovat arkeen piristystä ja vahvistavat yhteisöllisyyttä.

4

Pelit ja liikunta

Korttipelit, ulkopelit (mölkky, petanque, tikka) ja kevyt liikunta (tuolijumppa, venyttely) sopivat hyvin puutarhaan. Myös lumityöt ja haravointi ovat liikuntaa.

5

Puutyöt

Mikäli löytyy halukkaita, esim. linnunpönttöjen nikkarointi ja muut puutyöt antavat konkreettista tekemistä.



Turvallisuudesta

Puutarhassa ei tule olla myrkyllisiä tai allergisoivia kasveja. Kemikaalit ja myrkylliset aineet tulee säilyttää turvallisessa paikassa. Kompastusvaaraa on ennakoitava, ja huomioida, ettei esim. puutarhakaluston kautta voi kiipeillä vaarallisiin paikkoihin, ja ettei aidan ali tai yli pääse.



Ehdotuksia kasveista ja viljelystä

1. Marjapensaat: viinimarja, karviainen, vadelma, pensasmustikka, tyrni
   Hedelmäpuut: omena, luumu, kirsikka
   Kukkivat pensaat: hortensia, syreeni, magnolia, helmipensas
   Koristeheinät (kuuloaistille)

2. Värikkäät kukat: dalia, pioni, tähtisilmä, kurjenpolvi
   Köynnökset, esim. köynnöshortensia
   Tuoksuvat kukat: ruusu, syreeni, jasmini
   Kukinta-ajat: tulppaanit ja krookukset kukkivat aikaisin, auringonkukat loppukesästä - huomioimalla kukinta-ajat voi pidentää puutarhan värikkäintä aikaa.

3. Viljely: peruna, porkkana, sipuli, kesäkurpitsa.
   Eri korkuiset viljelylaatikot auttavat myös pyörätulissa kulkevia osallistumaan. Lisäksi laatikoissa kasvaa vähemmän rikkaruohoa.

4. Yrtit: basilika, tilli, persilja, ruohosipuli, minttu, korianteri
   Yrttipuutarhan voi myös suunnitella sisätiloihin puutarhakauden ulkopuolella.





Lukuvinkki: "Hyvän mielen puutarha - Terapiaa kaikille aisteille", Eija Keckman