

HELSEFREMMEDE UTEMILJØER

Av Anna Bengtsson, Anna Åshage, Nina Oher (SLU Alnarp) og Robert Burman (Region Jönköpings Län)

I dette faktaarket beskrives resultater fra tre prosjekter der forskere utviklet og brukte modeller og verktøy for hvordan forskning kan inngå i design- og planleggingsprosesser – dvs. evidensbasert design (EBD).



Takhage til minneklinikken i Malmö. Foto: Anna Bengtsson.

Helsefremmende evidensbaserte modeller

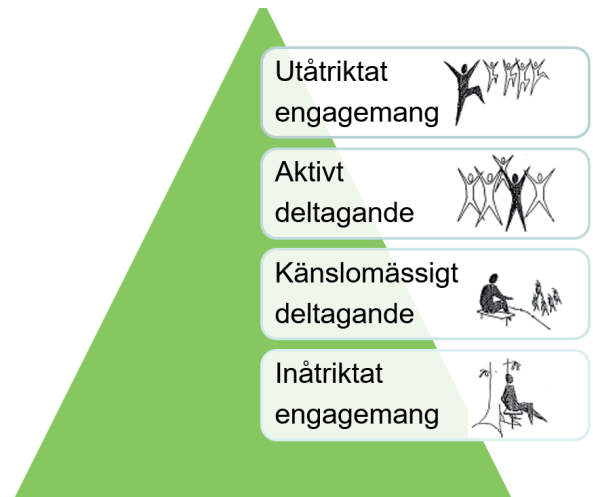
Selv med de samme modellene så er hver designprosess unik. Stedets forhold og kontekst og behovene til brukerne ser aldri like ut.

I de tre prosjektene som beskrives i faktaarket har de evidensbaserte modellene blitt brukt til å dra nytte av tidligere forskningsresultater som setter menneskers helse og tilfredsheti fokus. Ut ifra dette skapes en dialog mellom forskere, praktikere og brukere for at planlegging og utforming skal være hensiktsmessig. Det trengs mer forskning rundt prosjektene for å undersøke og beskrive hvilke helseeffekter foreslåtte tiltak og utforming har gitt.

Støttende miljøer

Behovspyramiden i teorien om støttende miljøer utgjør en grunnmodell i prosjektene. Teorien beskriver hvordan en persons behov for det fysiske og sosiale miljøet henger sammen med personens behov og sensitivitet for stimuli.

Nederst i pyramiden er personer som trenger å være for seg selv, og som søker fred og lite krevende inntrykk i naturmiljø. En person på toppen av pyramiden søker seg til miljøer med flere mennesker og vil gjerne dele sine erfaringer med andre. Den gradvise overgangen mellom bunnen og toppen av pyramiden er preget av to trinn hvor personen først deltar følelsesmessig, men på avstand, og som i neste trinn deltar aktivt i aktiviteter og sosiale sammenhenger (Figur 1).



Figur 1. Behovspyramiden i teorien om støttende miljøer (opprinnelig modell: Patrik Grahn).

Bakgrunn

De tre prosjektene, som ble delfinansiert av Movium Partnerskap, har alle et felles formål om at forskningen skal bidra til design- og planleggingsprosesser for å utvikle helsefremmende utemiljøer for mennesker generelt, og for personer med spesielle behov. Fysiske forutsetninger, virksomheter og målgrupper er forskjellige mellom de tre prosjektene som spenner fra offentlige miljøer i byen til spesialdesignede miljøer for bestemte målgrupper. Dette gir mulighet til å bruke og videreutvikle et utvalg av modeller og metoder for evidensbaserte designprosesser i en bred kontekst. I alle tilfeller jobber vi iht. prinsippene for deltakende aksjonsforskning. Det betyr at forskere fra SLU har vært involvert på ulike måter i design- og planleggingsprosessene.

Modellen er nyttig i designprosesser fordi det tydeliggjør bredden av behov av ulike miljøer samtidig som den kobles opp mot overordnede teorier om miljøer for helse og rehabilitering. Behovspyramiden lå til grunn for utformingen av Alnarps rehabiliteringshager, og i de tre beskrevne prosjektene videreutvikles kunnskapen om modellen i ulike sammenhenger.

Quality evaluation tool

Quality evaluation tool (QET) bygger videre på den praktiske bruken av behovspyramiden. Det er et verktøy ment å støtte evidensbaserte designprosesser for helsefremmende utemiljøer som vi brukte i de tre EBD-prosjektene.

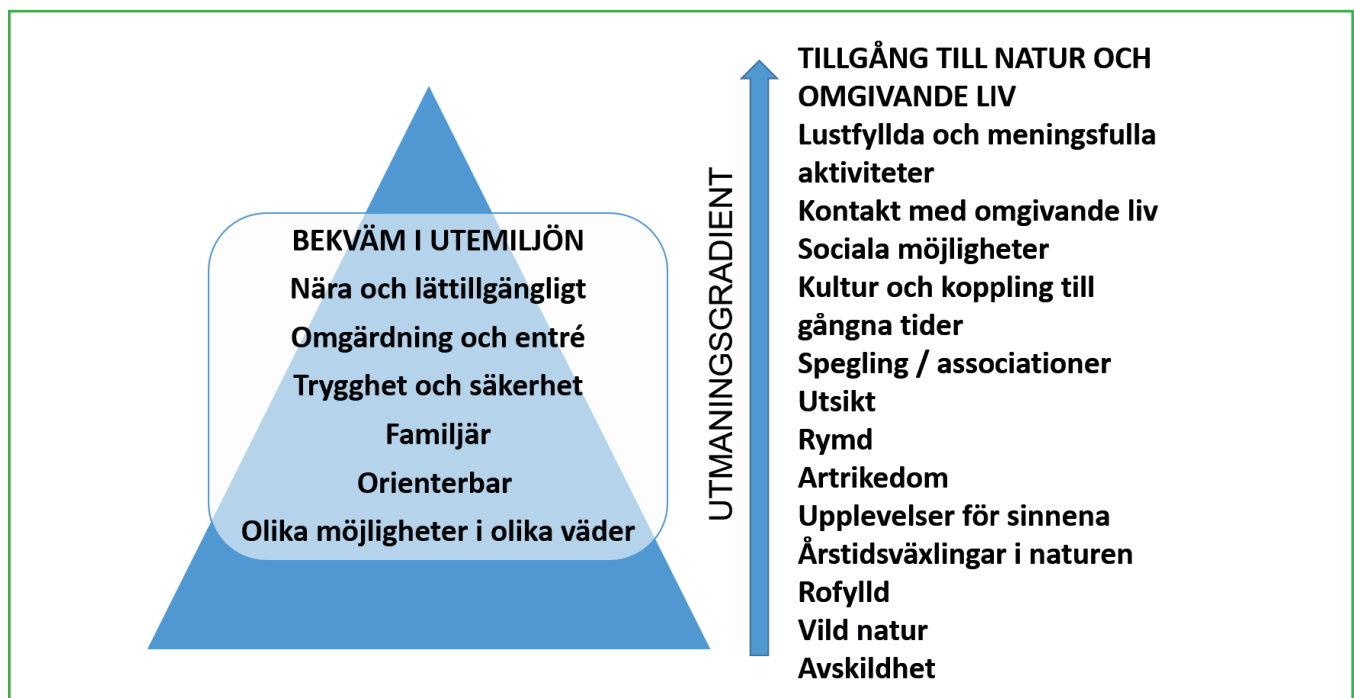
QET inkluderer nitten forskningsbaserte miljøkvaliteter som i en designprosess er relatert til målgruppen, virksomheten og det fysiske miljøet for å utforme miljøer som tar sikte på å gagne brukernes helse og tilfredshet.

Kvalitetene er delt inn i to grupper. Gruppe A beskriver seks miljøkvaliteter som forebygger risikofaktorer ved å skape et komfortabelt, trygt og sikkert utemiljø med *komfortabel design*. Disse er viktige i hele utemiljøet for at alle skal kunne bruke det på like vilkår. De tretten miljøkvalitetene i gruppe B har til hensikt å fremme det friske hos brukerne ved å skape et

miljø med tilgang til naturen gjennom et *stimulerende design*. Disse er ordnet i en *utfordringsgradient* i samsvar med tidligere forskning og i tråd med behovspyramiden. Utfordringsgradienten betyr at kvalitetene knyttet til sosiale og utadvendte miljøer rangerer høyt opp pyramiden og kvalitetene som henger sammen med rolige og adskilte miljøer plasserer seg langt nede i pyramiden (figur 2).

Samlet betyr dette at de nitten miljøkvalitetene i QET tilsvarer menneskers generelle og spesifikke behov og ønsker i kontakt med utemiljøer, og fremmer dermed design som inkluderer så mange mennesker som mulig.

QET-verktøyet inkluderer også en prinsippmodell for kontakten med utemiljøet (figur 3). For å fange opp de spesifikke miljøforholdene på stedet blir brukernes behov av miljøkvalitetene sett i forhold til kontakten med utemiljøet i fire soner som har vist seg betydningsfulle for menneskers helse og tilfredshet.



Figur 2. De nitten miljøkvalitetene i QET. Illustrasjon: Anna Bengtsson.

Arbeidsprosessen for QET består av fire trinn. I første trinn undersøkes stedets forutsetninger gjennom kartlegging og analyse av de nitten miljøkvalitetene i utemiljøets ulike soner. I andre trinn undersøkes betydningen av miljøkvalitetene for de potensielle brukerne i utemiljøets ulike soner. I det tredje trinnet kombineres resultatene fra de to foregående trinnene for å få frem konkrete tiltak og designforslag basert på designkonseptene *komfortabelt design*, *stimulerende design* og *utfordringsgradienten*.

I noen tilfeller gjennomføres også et fjerde trinn som innebærer en evaluering av tiltak og designforslag som prosessen førte til. De tre EBD-prosjektene har så langt inkludert de tre første trinnene. Omfanget og gjennomføringen har blitt tilpasset forholdene og kontekst i hvert enkelt prosjekt.

Sone 4: Kontakt med ytre områder, dvs områdene utenfor eiendommer og tilhørende nærmiljø

Sone 3: Nærmiljø, utemiljøet i direkte tilknytning til bygget, for eksempel hager, gårdsrom eller lignende

Sone 2: Kontakt med utemiljøet i overgangssonen mellom inne og ute, for eksempler vinterhager, balkonger eller terrasser.

Sone 1: Kontakt med utemiljøet fra innsiden av bygget, for eksempel gjennom vinduer

Tre prosjekter for å utvikle helsefremmende utemiljøer

De tre EBD-prosjektene som gjøres rede for her har varierende forutsetninger både i det fysiske miljøet og på organisasjonsnivå.

Den overordnede ideen med samarbeidsprosessen har vært å skape kunnskap som fremmer praktisk bruk av forskning på utemiljø som ressurs for helse og trivsel. Samtidig konkretiserer og utdypes vi kunnskapen om spesifikke miljøkvaliteter i ulike sammenhenger avhengig av brukergrupper, fysisk miljø, og i forhold til ulike aktiviteter og virksomheter. I alle prosjekter vi har også forsøkt å etablere et helhetlig perspektiv på utemiljøet som ressurs for helse og trivsel ved å forholde seg til alle soner, og gjennom utveksling og dialog med stedets brukere.

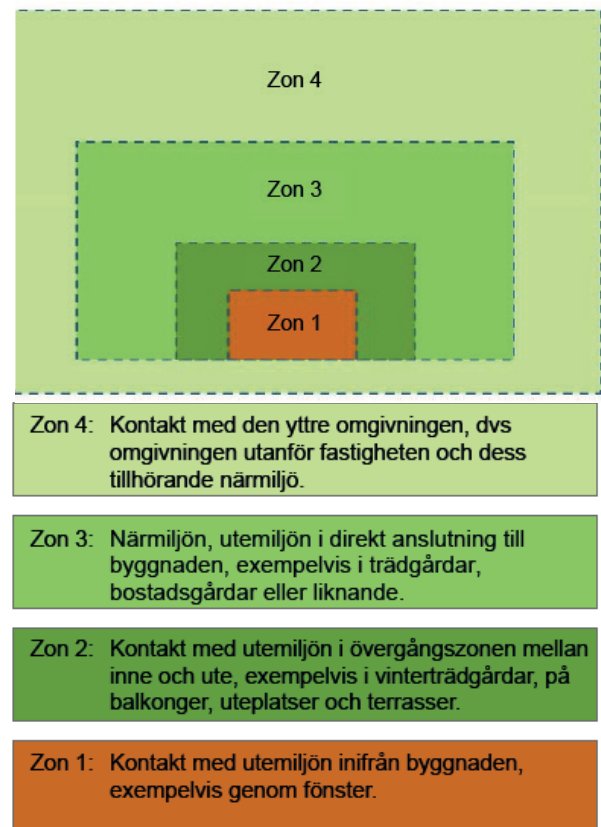
Trimløype sentralt i Täby

I det første prosjektet har et program for utvikling av en trimløype sentralt i Täby blitt laget. Programmet er et eksempel på hvordan forskning om helsefremmende miljøkvaliteter

kan iverksettes praktisk i planlegging og design av urbane utemiljøer. Helsestien består av de tre parkene Åkerbyparken, Byängsparken og Libbyängen. Flere av Täbys sentrale grøntområder inngår i strekningen som strekker seg fra Täby sentrum til Rönningesjön og forbinder den nye bydelen Täby park med Stolpaskogen. Programmet, som har som mål å veilede kommunens fremtidige arbeid, viser hvordan de tre parkene, en tilstøtende naturpark og deler av Stolpaskogen, kan kobles sammen til et sammenhengende område, og utvikles til å fremme helsen til Täbys innbyggere ved å styrke tilgangen til urbane grønne og blå rekreasjonsverdier.

Gjennomføring

Landskapsarkitekter ved Park- og bymiljøenheten i Täby kommune har sammen med forskere fra SLU studert områdets eksisterende helsefremmende miljøkvaliteter og utarbeidet forslag til utviklingstiltak. Täby kommune har gjennomført beboerundersøkelser som blant annet inneholdt spørsmål om miljøkvaliteter for komfortabelt eller stimulerende design.



Figur 3. Prinsippmodell for kontakt med utemiljø i fire soner. Illustrasjon: Anna Bengtsson og Anna Åshage.



Figur 4. Helsestiens utstrekning og sammenhenger. Illustrasjon: Sara Pålsson, Täby kommune.

Kartleggingen og analysen har tatt utgangspunkt i befaring og bildedokumentasjon av rutens miljøer. Miljøkvalitetene for komfortabel design har blitt kartlagt i detalj gjennom hele ruten for å skape et helhetsbilde av hvor det er behov for å utvikle miljøkvaliteter som gjør steder langs ruten tilgjengelige, komfortable og trygge å bruke.

Kartlegging av miljøkvaliteter for stimulerende design skiller seg ut ved at fokuset har vært å identifisere hvor miljøkvalitetene er *sterkt representert* langs ruten. Denne spesielle kartleggingen er også basert på kommunens GIS-data over rekreative opplevelsesverdier og funksjoner.

Resultater

Stedsanalysene presentert i programmet fremhever styrker og svakheter ved ruten fra et helsefremmende perspektiv og danner grunnlaget som kan brukes ved prioritering av tiltak innenfor ruten, og i forhold til utviklingsprosjekter i tilgrensende områder. De detaljerte kartleggingene viser både hvor de beste naturlige forutsetningene for å utvikle ulike kvaliteter finnes, men også hvor det er mangler i miljøet når det gjelder tilgang til spesifikke miljøkvaliteter.

Analysene viser for eksempel at i både første del av Åkerbyparken og i Norra Byängsparken finnes velutviklede parkmiljøer med komfortable sittemuligheter, hvor du kan sitte alene eller i fellesskap, og som tilbyr utblikk over stimulerende miljøkvaliteter. Ellers innenfor ruten mangler det steder å sitte med variert beskyttelse, som gjør det mulig å oppholde seg ute i forskjellig vær.

Resultatene viser videre at trafikkerte veier danner barrierer som skjærer av sentrum fra tilgang til urbane grønne rekreasjonsmiljøer. De samme trafikkerte veiene utgjør også støykvaliteter. Rolige og restituerende miljøer finnes i dag bare noen få steder.

Alle flater som inngår i helsestien består av sone 4 i henhold til prinsippmodellen for kontakt med utemiljøet. Modellen er derfor brukt med utgangspunkt i sone 4, for å undersøke tilgjengeligheten av sone 2- og sone 3- miljøer i det bygde miljøet langs ruten. Resultatet gir overordnet strukturell informasjon om hvor langs helsestien det mangler tilgang på «egne» grøntområder i nærheten av boliger og virksomheter.

Denne informasjon er viktig for å lede utviklingen av den overordnede utformingen av miljøet i forhold til spesifikke behov til prioriterte brukergrupper. Programmet gir opphav til konkret stedsspesifikk informasjon for videre utvikling av ulike delområder. På et overordnet planleggingsnivå kan informasjonen i programmet også veilede ved plassering av virksomheter og funksjoner rettet mot brukere som har spesielle behov i forhold til utemiljø, for eksempel barn og eldre.

Overordnet utviklingsforslag

Programmet resulterer i et samlet forslag for rutens utvikling som betyr at stimulerende miljøkvaliteter med sosialt utadvendte aktiviteter prioriteres i områdene nær Täby sentrum. Området går gradvis over til å bli dominert av rolige miljøkvaliteter på rutens ytre, og mer naturnære områder. Ved utforming foreslås det å følge en skala av urban og formell designkarakter nært sentrum som gradvis går over i en mer naturlig og uformell designkarakter.

I tråd med dette overordnede forslaget inneholder programmet mer detaljerte og konkrete utviklingsforslag for hvordan de ulike delområder innenfor helsestien kan utvikles park for park. Målet er å utvikle en attraktiv og trygg sentral rute som tilbyr et variert innhold av helsefremmende opplevelseskvaliteter og knytter sentrum sammen med de bynære rekreasjonsområdene.



Figur 5. Rasteplass ved Rönningesjön i utkanten av ruten. Foto: Anna Åshage.



Figur 6. Stier og sitteplasser i henholdsvis sol og skygge i de sentrale delene av ruten i Åkerbyparken. Foto: Anna Åshage.

Grønnstrukturplan for Ryhov fylkessykehus

Dette prosjektet har handlet om å utvikle en grønnstrukturplan for området rundt Ryhov fylkessykehus i Jönköping. Grønnstrukturplanen er et eksempel på hvordan forskning på helsefremmende miljøkvaliteter kan brukes som grunnlag for langsiktig planlegging og utviklingsarbeid i sykehussammenheng.

På Ryhov er det ønske om å utnytte forskningen på utemiljø og det grønnes betydning for menneskers helse og tilfredshet i en langsiktig strategi for å bevare og utvikle de sosiale og biologiske verdiene på stedet. På Ryhov er det trær og grøntområder som er flere hundre år gamle, og vitner om områdets historie samtidig som de er viktige for både biologisk mangfold og ut fra et helsemessig synspunkt.

Grønnstrukturplanen er en viktig del i veiledningen for Ryhovs utvikling og utbygging, og inngår som underliggende plan til den mer overordnede eiendomsutviklingsplanen for området.

Gjennomføring

Oppdraget er gjennomført i samarbeid mellom Region Jönköpings län/ «Regionfastigheter», White arkitekter og forskere fra SLU. Områdets eksisterende helsefremmende miljøkvaliteter har blitt kartlagt og analysert. Tidligere faser av

samarbeidet har også inkludert intervjuer med ansatte ved et utvalg pleieenheter, der det er stilt spørsmål om miljøkvaliteter for komfortable og stimulerende design, og kontakt med utemiljøet i ulike soner.

Verdier og mangler basert på et helsefremmende perspektiv har blitt sammenlignet med verdier og mangler basert på et biologisk, kulturelt og historisk perspektiv for å få frem visjoner og mål for helsefremmende miljøkvaliteter, karakterer og opplevelser.

Resultater

Resultatene av analysene viser at det er stor tilgang til frie grønne arealer i området. Store verdier og kvaliteter finnes i ytterkantene av området med etablert vegetasjon med mer vill karakter i ulik grad. I de sentrale delene mangler en variasjon i naturtyper og biotoper i parkrommene selv om det enkelte steder er arealer og elementer som har stor betydning.

De miljøkvaliteter som eksisterer, trenger i stor grad tilpasses de spesielle behov som finnes i virksomhetene og brukerne. For eksempel er det begrenset tilgang på sitteplasser som gjør det mulig å oppholde seg utendørs i ulikt vær, samt miljøer som passer for personer som har ulike behov i forhold til utemiljøet.



Figur 7. Nytt gårdsrom med naturpreg på Ryhov. Foto: Robert Burman.

Visjoner og mål i grønnstrukturplanen

I grønnstrukturplanen er det sammenfattet retningslinjer for å skape en gjennomtenkt og funksjonell helhet.

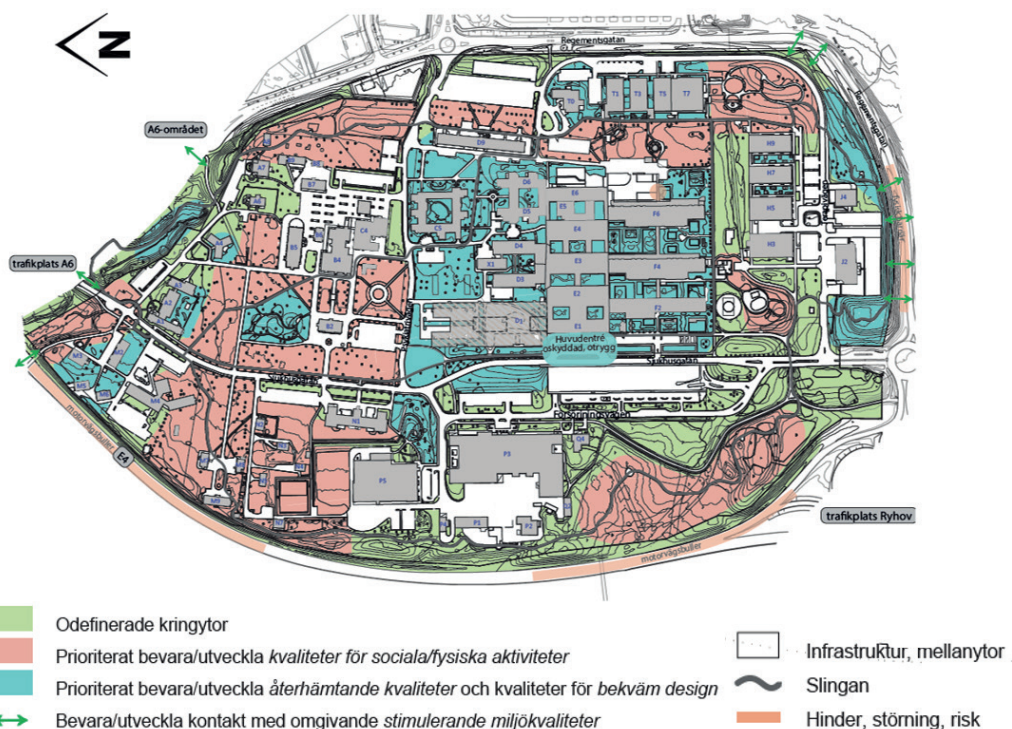
Målet er et miljø med innhold og opplevelsesverdier som støtter og stimulerer virksomhetene og pleie, der sosiale, biologiske og økologiske verdier beskyttes, utvikles og suppleres. For hvert nytt prosjekt skal derfor grønnstrukturplanen inngå som beslutningsgrunnlag. Å bevare områder med høye verdier bør prioriteres, og hvis dette ikke er det mulig må verdiene kompenseres.

Utemiljøet skal være for alle – for pasienter, ansatte, besøkende og for forbi passerende. En rekke opplevelsesverdier i trygge og komfortable miljøer skal fremme det å være utendørs, fysisk aktivitet, raskere restitusjon og høyere velvære.

Stor variasjon i naturtyper og biotoper skal tiltrekke seg nye dyre- og plantearter, og fremme det biologiske mangfoldet.



Figur 8. Slingan, en 3 km lang natur- og kultursti rundt Ryhov med variert natur og parklandskap. Foto: Anna Åshage.



Figur 9. Plan for utvikling av helsefremmende miljøkvaliteter. Illustrasjon: Anna Åshage.

Takhage til Minneklivnikken i Malmö

Høsten 2015 ble det vedtatt at Minneklivnikkens lokaler skulle rives og at Minneklivnikken skulle flyttes til nybygde lokaler i sentrum av Malmö. Den nye plasseringen gjorde at klivnikken ikke ville ha tilgang til et utemiljø på bakkeplan. Det ble besluttet å designe og bygge takhage i stedet. Dette innebar en mulighet for forskere ved SLU å delta i og følge en designprosess med det overordnede målet om å øke kunnskapen om spesifikke miljøkvaliteter for å utforme demensvennlige utemiljøer. Prosjektet er basert på et samarbeid mellom ansvarlige forskere fra SLU, ansatte ved Minneklivnikken (Region Skåne) og White arkitekter. Forskningsprosjektet er lagt opp som en case-studie med tre trinn, hvorav de to første er utført.

Trinn 1: Pilotstudie i Alnarps rehabiliteringshage

Pilotstudien ble gjennomført over åtte uker høsten 2016. Deltakerne, som var i et tidlig stadium av demens, besøkte rehabiliteringshagen 3–4 timer, to dager i uken. Pilotstudien ble gjennomført med personale fra Alnarps rehabiliteringshage ved SLU og fra Minneklivnikken. Dagen begynte med en

samling som ble fulgt av ulike typer hageaktiviteter og avsluttet med avspenningsøvelser, samt kaffe eller lett lunsj med prosessevaluering og refleksjonsrunde.

Prosjektet blir evaluert ved hjelp av bl.a. loggbøker og dagbøker fra personalet, samt intervjuer med deltakere og ansatte. Foreløpige resultater fremhever og spesifiserer miljøkvaliteter for utforming av utemiljøer med betydning for den spesifikke målgruppen.

Disse designrelaterte kvalitetene henger sammen med orientering, sinnsstimulering, erindring, lukkethet/åpenhet, lydmiljø, sosial kontekst med mer.

I intervjuene kom det også frem at ansatte og deltakerne følte at prosjektet hadde en positiv påvirkning på deltakernes velvære og hukommelse.



Figur 10. Takhagen under bygging i desember 2019. Foto: Anna Bengtsson.



Figur 11. Første sommeren i takhagen. Foto: Anna Bengtsson.

Trinn 2: Designprosess ved Minnesklinikken i Malmö

SLU har vært en del av designprosessen siden høsten 2015 for Minnesklinikkens nye miljøer gjennom deltakelse på byggemøter.

I løpet av høsten 2015 ble en første skisse for takhagen laget, som så ble diskutert og utviklet i løpet av prosessen. Høsten 2017 ble tre workshops gjennomført med ansatte som representerte de ulike profesjonene og enhetene til Minnesklinikken. Hensikten var å undersøke og avklare hvordan takhagen og utemiljøet i nybygget kan bli en størst mulig ressurs for virksomheten.

Resultatene fra workshopene ble sammenstilt med resultatene av pilotstudien for å utvikle aspekter for å vurdere videre i utformingen av takhagen. SLU har fortløpende tatt initiativ til møter for å informere og inspirere til designprosessen ved hjelp av resultatene fra QET-verktøyet. I 2020 flyttet Minnesklinikken inn i de nye lokalene. Evalueringen av takhagen, som utgjør fase 3 av casestudien, er planlagt i 2021.

Evidensbasert design i fremtiden

Med økt kunnskap om utemiljøets påvirkning på menneskers helse og velvære er det presserende at forskning på området blir tilgjengelig i design og planlegging.

Grønne områder tar lang tid å utvikle og derfor er langsiktige strategier for utvikling av utemiljøet som en sosial og økologisk ressurs spesielt viktig fra et bærekraftperspektiv.

De tre prosjektene beskrevet i dette faktaarket gir ny kunnskap om spesifikke miljøkvaliteter i ulike sammenhenger, alt fra offentlige miljøer i byen til spesialdesignede miljøer for spesifikke målgrupper.

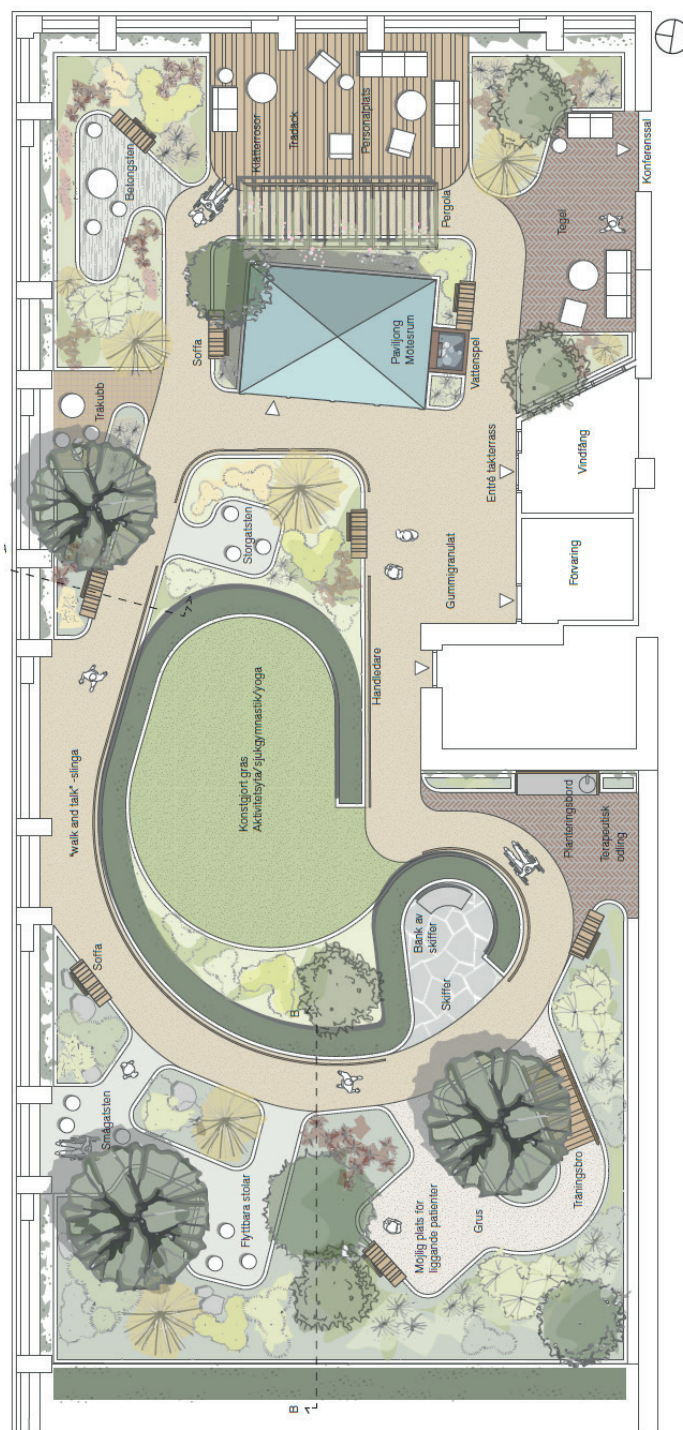
Prosjektene har også hjulpet oss med å konkretisere og spesifisere bruken av modeller og verktøy i praksis i disse ulike sammenhengene.

Sist, men ikke minst, viser prosjektene viktigheten av hensiktsmessig bruk av forskning i forhold til unike prosjekter, som kan føre til ulike former for forskningstilknytning, se side 12.

Takhagen er utformet slik at den kan brukes av flere forskjellige brukere samtidig og gir mulighet for en rekke ulike typer aktiviteter.

«Slingan» er stien på takhagen som får deg til de forskjellige rommene og delene av hagen. Sløyfen er 1,2 meter bred og designet med en lys farge av gummigranulat. Den ene siden av sløyfen er utformet med en håndløper i tre.

Tilkoblet sløyfen er syv mindre uterom for minst to personer som alle har forskjellige karakterer. Variasjonen skapes med ulike typer dekkemateriale og ulike typer plantesammensetninger i det omkringliggende grøntområdet. Sløyfen er belyst med enten spotter langs kanten eller fra en armatur som er innfelt i cortenstålet.



Figur 12. Illustrasjonsplan over Minnesklinikken's takhage, Markus Magnusson, White arkitekter



Figur 12. Terrassen var et populært samlingspunkt i Alnarps rehabiliteringshage under pilotstudien. Foto: Anna Bengtsson.

Aktuell forskningstilknytning

- Å inspirere til den overordnede konseptutviklingen for ute-miljøer i ulike skalaer og sammenhenger
- Å informere om detaljerte designløsninger
- Å involvere og engasjere ulike brukere og interessenter i designprosesser
- Å danne grunnlag for beslutningsprosesser gjennom programmer og grønnstrukturplaner

Movium-partnerskap

De tre prosjektene er delvis finansiert av Movium Partnerskap, som skaper muligheter for samarbeid, kunnskapsutvikling og erfaringsutveksling mellom næringsliv og universiteter. I disse tre samfinansierte forskningsprosjektene har derfor forskere fra SLU har vært involvert på ulike måter i prosjekterings- og planprosessene. Les mer om Movium Partnership på: movium.slu.se.

Dette FAGUS Fakta er skrevet av:

Anna Bengtsson, universitetslektor ved Institutt for människa och miljö, SLU Alnarp.

Anna Åshage, forskningsassistent i miljøpsykologi ved Institutt for människa och miljö, SLU Alnarp.

Robert Burman landskapsingeniør ved Region Jönköpings län.

Nina Oher, doktorgradsstudent i miljøpsykologi og helsedesign, ved Institutt for människa och miljö, SLU Alnarp.