

Hälsofrämjande utemiljö på arbetsplatsen

Förbättringsplan för Västra Nylands sjukhus personalingång

Hanna Häyry

Examensarbete för Hortonom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för landsbygdsnäringarna
och landskapsplanering

Ekenäs 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Hanna Häyry

Utbildningsprogram och ort: Landsbygdsnäringsarna och landskapsplanering, Raseborg

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Landskapsplanering

Handledare: Elina Regårdh

Titel: Hälsöfrämjande utemiljö på arbetsplatsen – förbättringsplan till Västra Nylands sjukhus personalingång

Datum: 11.3.2014

Sidantal: 45

Bilagor: 4

Abstrakt

Beställaren av detta arbete är Västra Nylands sjukhus. Målet är att skapa en förbättringsplan för området kring sjukhusets personalingång, med syfte att göra området mer trivsamt och hälsöfrämjande för personalen.

I den teoretiska delen av arbetet ingår två huvudämnen: stress och växtlighetens inverkan på människan. I dessa definieras vad stress är och vad det innebär att vara stressad, samt hur växtligheten kan hjälpa att hantera stress och att återhämta sig från stressande situationer. Teorin fungerar som en beskrivning, från ett hälsöfrämjande perspektiv, över varför det är viktigt att anlägga grönområden.

De huvudsakliga metoderna för arbetet är landskapsplaneringens metoder, som består av inventering, analysering och planering. Förutom dessa gjordes också en enkätförfrågan, som riktade sig till sjukhusets personal.

Resultatet av arbetet är en förbättringsplan. Planeringsprocessen påbörjades i augusti 2013, och var färdig för inlämning till beställaren i början av november 2013. Som grund för planen fungerade främst beställarens och användarnas önskemål.

Områdets framtid ser för tillfället ut så, att en del av förbättringsplanen kommer att förverkligas. Om möjlighet finns sker detta redan under sommaren 2014.

Språk: svenska

Nyckelord: planering, sjukhus, stress, växtlighetens inverkan

BACHELOR'S THESIS

Author: Hanna Häyry

Degree Programme: Rural Industries and Landscape Planning and Design, Raseborg

Specialization: Landscape Planning and Design

Supervisors: Elina Regårdh

Title: Health promoting outdoor environment at the workplace – improvement plan for the staff entrance of Västra Nyland hospital

Date: 11.3.2014

Number of pages: 45

Appendices: 4

Abstract

The orderer of the work in this thesis is the Västra Nyland hospital in Ekenäs. The goal is to create an improvement plan for the area that surrounds the staff entrance of the hospital, in order to make the area more pleasant and health promoting for the staff.

The theoretical part of the thesis includes two main topics: stress and the impact of vegetation on people. Here it is described what stress is and what it means to be stressed, and how vegetation can help coping with stress and recovering from stressful situations. The theory acts as a description of why it is important to construct green areas, from a health promoting perspective.

The main methods for this work are the methods for landscape planning, which consist of inventory, analysis and planning. Apart from these a survey was also made, which was directed to the staff of the hospital.

The result of this thesis is an improvement plan. The planning process began in August 2013, and the plan was completed for submission to the client in the beginning of November 2013. The requests of the orderer and users form the primary basis for the plan.

Regarding the future of the area, it looks as if a part of the improvement plan is going to be realized, if possible, already in the summer of 2014.

Language: Swedish

Key words: planning, hospital, stress, impact of vegetation

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Stress.....	2
2.1 Hur stress påverkar oss.....	2
2.2 Biverkningar av stress.....	3
2.3 Stresshantering.....	5
2.4 Utbrändhet.....	5
3 Växtlighetens inverkan på människan.....	8
3.1 Olika teorier.....	8
3.1.1 Paret Kaplans teori.....	8
3.1.2 Ulrichs teori.....	9
3.1.3 Grahns teori.....	10
3.2 Olika hälsofrämjande grönområden.....	12
3.2.1 Restorativa miljöer.....	12
3.2.2 Helande trädgårdar.....	12
3.2.3 Terapiträdgårdar.....	13
3.3 Varför mår vi bra i naturen?.....	13
4 Planering av VNS personalingång.....	15
4.1 Nuläge.....	17
4.1.1 Ingången.....	17
4.1.2 Pausutrymmet invid garaget.....	18
4.1.3 Gräsområdet.....	19
4.2 Historia.....	20
4.3 Metod- och processbeskrivning.....	21
4.3.1 Enkäten.....	21
4.3.2 Inventering och analysering.....	22
4.3.3 Planering.....	22
4.4 Resultat.....	22
4.4.1 Enkäten.....	22
4.4.2 Inventering och analysering.....	25
4.4.3 Planering.....	29
5 Diskussion.....	37
Källförteckning.....	42
Tack.....	45

Bilagor

Bilaga 1: Enkätundersökning

Bilaga 2: Plansch till miljödag

Bilaga 3: Illustrationsplan

Bilaga 4: Planteringslåda

1 Inledning

Det finns redan en hel del forskning om nyttan av grönytor, hurdana positiva effekter de har på människors hälsa och välmående, t.ex. parkers positiva inverkan på stressade stadsmänniskor. Detta arbete behandlar också den positiva inverkan av grönska, men med betoning på arbetsplatsens utemiljö, alltså kort sagt hur ett grönområde på jobbet kan påverka personalens hälsa och trivsel positivt i deras arbete, samt hur grönområden kan hjälpa till att lindra eller förebygga arbetsrelaterad stress, som håller på att bli ett allt större problem, speciellt inom sjukvårdsbranschen.

Till mitt examensarbete hör också att åstadkomma en förbättringsplan, som är ett beställningsarbete av Västra Nylands sjukhus (härefter används förkortningen VNS), beläget i Ekenäs. Förbättringsplanen skall omfatta sjukhusets personalingång samt närmaste omgivning.

Om man ser på sjukhusområden förr och nu, har det skett en betydlig försämring angående grönområden. Under 1700- och 1800-talen anlades stora trädgårdar och parker i samband med sjukhus, eftersom läkarna på den tiden var eniga om att grönområden hade en positiv inverkan på patienterna. Sjukhusen på den tiden byggdes också ofta på landsbygden, där de inte påverkades av städernas dåliga luft. Men under 1900-talet ändrades allting. Då skulle sjukhusen från landsbygden flyttas in till städerna, eller också helt läggas ned. Trädgårdarna försvann också för att ge rum för större parkeringsområden, men också för att läkarna inte mera trodde på grönskans läkande egenskaper, utan övergick helt och hållet till vaccin och mediciner. (Grahm 2010, s. 52-54).

Syftet med mitt arbete är att göra ett förbättringsförslag till området kring VNS personalingång, för att göra den mer trivsam och hälsofrämjande för personalen, samt också att i teoridelen av arbetet ta reda på vilka faktorer i grönskan som bidrar till att den anses som hälsofrämjande, och beskriva varför det är nyttigt att ha ett grönområde på arbetsplatsen. Några viktiga frågeställningar för teoridelen är: ”På vilket sätt hjälper grönska mot stress?”, ”Hur inverkar ett grönområde på arbetsplatsen på personalens trivsel och hälsa?”.

2 Stress

Ordet stress används i vardagligt språk i många olika betydelser, t.ex. brukar man ju säga att man är stressad då man har bråttom, trots att man kanske inte egentligen menar att man lider av stress. Stress brukar också användas då man talar om de fysiologiska reaktionerna i kroppen som förorsakats av stress, samt om faktorer som anses stressande, som egentligen kallas för stressorer. Stress kan tolkas vara den totala verkan av fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer som en person upplever (Welén-Andersson & Bengtsson 2010, s. 19). Dessutom anses stressen också alltid vara en växelverkan mellan individen och miljön, då kraven från omgivningen är i obalans med personens egna förmågor. (Lundberg & Wentz 2004, s. 38; Carlsson 2005, s. 351; Ahola & Lindholm 2012b, s. 12).

2.1 Hur stress påverkar oss

Stress uppstår genom olika påfrestningar, både fysiska och psykiska, som vi utsätts för i vårt dagliga liv. Det kan handla om ett fysiskt tungt jobb eller andra arbetsplatsrelaterade orsaker, sjukhusvistelser, stora eller traumatiska livshändelser, eller en dålig boendemiljö. Också sjukdomar och infektioner i kroppen kan utlösa stress. Dessutom utgör livsstilsfaktorer stress för kroppen, som t.ex. dåliga kostvanor, sömnbrist, brist på motion, rökning, alkohol- och drogmissbruk. (Lundberg & Wentz 2004, s. 36).

Då man känner sig stressad aktiveras en fysiologisk reaktion i kroppen där det sympatiska nervsystemet, som är en del av det autonoma nervsystemet som vi inte själva kan kontrollera, skickar ut signaler till binjurebarken som börjar utsöndra stresshormonerna adrenalin och noradrenalin samt kortisol, som har som uppgift att ge extra energi åt kroppen, så man klarar sig igenom den stressande situationen (Karpilovski 2008). Stressreaktionen skyddar kroppen genom att öka beredskapen hos immunförsvaret och rörelsefunktioner, men samtidigt minskar blodflödet till inre organ, som mag-tarmkanalen. Detta beror på att kroppen koncentrerar sin kraft till att bekämpa ett akut yttre hot. Vid stressande situationen blir blodets koaguleringsförmåga också tillfälligt bättre, då kroppen förbereder sig på att snabbare läka eventuella skador (Lundberg & Wentz 2004, s. 34-35).

Stressreaktionen är något vi ärvt av våra förfäder från stenåldern, som på sin levnadstid utnyttjade reaktionen för att ta sig ur faror, den så kallade ”fight-or-flight” reaktionen, då

de var tvungna att kämpa eller fly om de mötte ett rovdjur eller fiender. Stressen på den tiden var något positivt som människorna behövde för att kunna överleva. Stressreaktionen var då ofta kort och man hade också vanligen långa perioder av återhämtning mellan reaktionerna (Lundberg & Wentz 2004, s. 54; Ahola & Lindholm 2012a, s. 22). I dagens samhälle kan stress också ses som något positivt, t.ex. då man behöver lite extra energi för att utföra en utmanande uppgift. Men vanligen ses stressreaktioner som något negativt, då man ofta inte ger utlopp för den extra energin som bildas, och inte heller kan avsluta stressreaktionen då man inte hinner vila ut sig ordentligt mellan de stressande situationerna. I det långa loppet är det också farligt för hälsan att vara stressad, då stora mängder av kortisol, adrenalin och noradrenalin i kroppen kan vara skadligt och orsaka olika sjukdomar. (Ahola & Lindholm 2012b, s. 14).

Stress kan påverka oss både fysiskt, psykiskt och socialt via beteendet. Vanliga fysiska symptom är huvudvärk, värk i nacke, axlar och rygg, olika mag- och tarmproblem, högt blodtryck och hög puls (Ulrich 1999, s. 38; Lundberg & Wentz 2004, s. 34; Ahola & Lindholm 2012b, s. 12-13). En stressad persons känslor är ofta mycket negativa; nedstämdhet, ångest, irritation, oro, nervöshet och ilska brukar vara vanliga. Därför kan stress också leda till psykiska sjukdomar, som depression, samt andra psykiska symptom, som sömnproblem (Kalimo 1987, s. 20).

Ändringar i en stressad persons beteende är oftast de första tecknen på stress, och brukar märkas direkt av personer i den stressades närmaste omgivning, som familjemedlemmar, vänner och arbetskamrater. Beteendeändringar kan bestå av att vara otrevlig mot sina medmänniskor, bli lätt arg och irriterad, ha svårt att koncentrera sig och ta beslut, eller också börja gråta väldigt lätt på grund av vad andra skulle kalla småsaker. (Ahola & Lindholm 2012b, s. 13; Ahola, Leppänen, Salminen, Toppinen-Tanner & Vihtonen 2012, s. 154).

2.2 Biverkningar av stress

Då en person lidit av ihållande stress under en längre period, som kan bestå av veckor och månader utan ordentlig återhämtning, kan detta leda till att olika biverkningar uppstår som kan resultera i allvarliga sjukdomar (Virtanen, Oksanen, Takala, Kivimäki & Lindholm 2012, s. 127-128).

Virtanen m.fl. (2012, s. 128) beskriver fyra olika sätt hur stress inverkar på uppkomsten av sjukdomar: stress kan ha direkt inflytande, indirekt inflytande, omvänt inflytande eller konstgjort inflytande. Med direkt inflytande menas att stressen orsakar förändringar i kroppen som kan leda till att en sjukdom uppkommer, medan indirekt inflytande betyder att man på grund av stressen ändrat sina levnadsvanor, vilket i sig kan leda till att man blir sjuk. Omvänt inflytande betyder att man först blir sjuk, och sjukdomen sedan leder till att man blir stressad. Konstgjort är inflytandet då en tredje faktor inverkar på uppkomsten av både stress och sjukdom. En sådan faktor kan bestå av socioekonomisk ställning, i form av fattigdom, eller ens personlighet, om man har en benägenhet att se på saker alltför negativt. Med alla dessa alternativ kan det också vara svårt att avgöra om stress i sig har haft en avgörande inverkan eller inte i uppkomsten av olika sjukdomar (Lundberg & Wentz 2004, s. 74).

Stress har bevisats inverka direkt på uppkomsten av åtminstone hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, psykiska sjukdomar och muskuloskeletal besvär. Psykiska stressfaktorer har också större inverkan på uppkomsten av sjukdomar än man tidigare trott. Speciellt i samband med andra faktorer kan psykisk stress bidra till uppkomsten av bland annat allergier, cancer, kronisk trötthet och försämrat minne (Lundberg & Wentz 2004, s. 11, 64). Långvarig stress kan också bidra till att man lättare smittas av mindre allvarliga sjukdomar, som förkylningar, eftersom immunförsvaret försvagats (Lundberg & Wentz 2004, s. 51; Virtanen m.fl. 2012, s. 135).

Stress påverkar inte bara den stressade individen, utan också personer i omgivningen. En stressad person kan ”smitta” stressen vidare till sina arbetskamrater, eller sin familj och vänner. Detta kan hända på olika sätt, nämligen genom att människor på en omedveten nivå härmar varandras beteende, vilket kan leda till att om någon härmar en stressad person kan dennes stressnivå stiga. Ett andra sätt är att då en person berättar om sina känslor och upplevelser angående stressen kan lyssnarens stressnivå stiga på grund av empatisk inlevelseförmåga i berättarens situation, och kan till och med ta till sig situationen som sin egen. Stressen kan också förflytta sig indirekt mellan personer, t.ex. i en situation där den stressade individen är sjukledig kan arbetskamraternas stressnivå stiga då de måste ta hand om den sjuklediges arbetsuppgifter. (Hakanen & Perhoniemi 2012, s. 54-56).

2.3 Stresshantering

Alla individer reagerar förstås olika på stress. En situation som är stressande för en person, kan man inte automatiskt anta att är stressande för en annan. Dessutom reagerar alla också olika då de är stressade, så ibland kan det vara svårt att påvisa om någon lider av stress eller inte. Dessa skillnader utgörs av personens allmänna hälsotillstånd, vilket bestäms av genetiska faktorer, tidigare erfarenheter, utbildning, beteende och livsstil. (Lundberg & Wentz 2004, s. 37).

Som man kan förstå hanterar också olika personer stress på olika sätt. Det som bestämmer hur vi reagerar i en stressande situation är inte händelsen i sig, utan hur vi själva tolkar situationen, det vill säga egen upplevelse av hot, förlust eller utmaning, samt i vilken grad man upplever att man klarar av att påverka situationen (Erander 2005, s. 285; Persson 2005, s. 351). Stresshantering, eller coping som det också kallas, består huvudsakligen av två olika strategier: problemfokuserad och känslfokuserad. Den problemfokuserade strategin handlar om att aktivt försöka bekämpa eller eliminera stresskällan, medan den känslomässiga coping-stilen består av att kontrollera sina känslor och försöka undvika att tänka på det som är påfrestande (Lundberg & Wentz 2004, s. 68-69; Persson 2005, s. 352).

Lundberg och Wentz (2004, s. 70) beskriver också skillnader mellan mäns och kvinnors sätt att hantera stress, och menar att män tenderar att reagera aktivt i stressande situationer, medan kvinnor oftare reagerar passivt. De anser också att kvinnor ur ett evolutionsperspektiv har utvecklat andra metoder att agera i stressade situationer: kvinnor försöker knyta sociala band med den eller de som utgör hotet, för att skydda sina barn.

2.4 Utbrändhet

Utbrändhet anses egentligen vara en felaktig översättning av det engelska uttrycket ”burnout”, som syftar till en pågående stressituation medan man fortfarande arbetar, medan den svenska termen oftast förknippas med ett sjukdomstillstånd som innebär att man inte alls klarar av att arbeta. Andra svenska termer för utbrändhet är kronisk stress och utmattningssyndrom. (Johansson 2005, s. 488-489).

Men vad är då egentligen utbrändhet? Smedler (2005, s. 489) beskriver det såhär: *”Det känns som om att man är helt tömd på energi, både fysiskt och mentalt, kroppen ger*

egendomliga signaler, verklighetskontakten är nedsatt och förmågan att ta in ny information starkt begränsad.” Det kan vara svårt att skilja på vanlig stress och utbrändhet, då utbrändhet är en form av kronisk stress som utvecklas då stressen har pågått en längre tid eller är ovanligt kraftig, sålunda är alltså symptomen för utbrändhet och stress desamma (Toppinen-Tanner & Lindholm 2012, s. 121).

Utmärkande för utbrändhet är att den alltid anses bero på arbetsrelaterad stress (Salonen 2005, s. 129). I dagens samhälle anses arbetet vara allt viktigare och tar upp en stor del av vår tid, och allt oftare fokuserar företagen på ekonomisk vinst istället för arbetstagarnas hälsa. Då arbetsmängden och -tiden ökar kan det lätt kännas att man inte räcker till, och detta kan leda till stress och utbrändhet (Maslach & Leiter 2000, s. 22, 166; Johansson 2005, s. 483). Maslach och Leiter (2000, s. 58) har beskrivit orsaker som antas leda till utbrändhet, vilka de kallar för de sex oförenligheterna mellan människan och arbetet: för stor arbetsmängd, ingen kontroll över det egna arbetet, otillräckligt erkännande och ersättning, brist på gemenskap, orättvist behandlande samt motstridiga värderingar.

De yrkesgrupper som befinner sig i största riskzonen för att drabbas av utbrändhet är de som arbetar med människor, det vill säga sjukskötare, läkare, psykologer, poliser, socialarbetare, lärare, etc. (Ulrich, Zimring, Quan, Joseph & Choudhary 2004, s. 4). Detta anses bero på att det är en stor emotionell påfrestning att jobba med att lösa andras problem och bekymmer, som dessutom aldrig tar slut eftersom det hela tiden kommer nya klienter. Arbetet kan därmed leda till kronisk stress, speciellt om personen inte heller har en chans att återhämta sig under arbetsdagen (Maslach 1998, s. 12, 16-17).

Själva hjälprelationen kan främja den negativa synen på människor, speciellt inom fyra aspekter: endast fokusering på problemet, man ser oftast bara de dåliga sidorna av klienterna; personalen får sällan positiv feedback av klienterna, eftersom att hjälpa hör ju till personalens jobb och man tar det ofta för givet, bara om personalen gör något fel anmärker klienterna om det; den emotionella stressen i jobbet då man tar till sig klienternas känslor; känslan av att klienterna själv inte är villiga att ändra på sin situation trots att man försöker sitt bästa för att hjälpa dem. (Maslach 1998, s. 29-37).

Det som oftast händer för personer inom vården som lider av emotionell påfrestning är att de försöker låta bli att ha medkänsla med sina patienter, och istället inta en okänslig och saklig attityd. Detta leder lätt till en cynisk och negativ inställning till människor, som är

ett av de första kännetecknen för utbränning (Maslach 1998, s. 13). Förutom den emotionella påfrestningen kan också andra faktorer påverka uppkomsten av stress och utbränning. Själva jobbet kan kännas fysiskt påfrestande, personen kan känna att den har för mycket arbetsuppgifter att sköta på en gång, dessutom handlar det ju ofta om skiftesjobb, vilket lätt kan rubba dygnsrytmen (Ulrich 2002, s. 6).

Förutom cynism nämner Maslach och Leiter (2000, s. 32) två andra kännetecken för utbränning: utmattning och otillräcklighet. En utbränd person känner sig konstant utmattad och lika trött oberoende av sömn, samtidigt intar personen den cyniska inställningen och försöker distansera sig känslomässigt från sin situation och andra människor. Känslan av otillräcklighet i arbetet förvärrar situationen ytterligare då varje liten uppgift känns helt oöverkomlig, och ens självförtroende och tron på sin yrkeskunskap försvinner (Maslach & Leiter 2000, s. 32-33).

Man har inte hittat något direkt samband mellan utbrända personer som skulle kunna peka ut att bara vissa personer lider av det, utbränning kan drabba personer i alla åldrar, men vanligast är utbränning i åldern 25-45 år. De som ofta drabbas är friska individer som ansetts vara duktiga i arbetslivet. En orsak till detta kan vara att personerna varit alltför självkritiska i sitt arbete, och om de inte fått tillräckligt med erkännande har de fortsatt öka sin arbetsinsats tills de till slut inte orkat mera (Stigsdotter & Grahn 2003, s. 41; Bengtsson 2010, s. 31). Maslach och Leiter (2000, s. 33) poängterar i sin forskning att i motsats till den allmänna uppfattningen om att orsakerna till utbränning är problem på personlig nivå, är det istället brister i arbetsplatsens sociala miljö som orsakar utbränning.

3 Växtlighetens inverkan på människan

3.1 Olika teorier

3.1.1 Paret Kaplans teori

Människan använder sig av två olika typer av uppmärksamhet: spontan uppmärksamhet och riktad uppmärksamhet. Den riktade uppmärksamheten tröttnas lätt ut då den används dagligen, t.ex. då man gör pappersarbeten eller kör bil genom ett okänt område. Med den riktade uppmärksamheten kan vi alltså koncentrera oss på en viktig sak, medan samtidigt all onödig information sorteras bort (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 62). Då man använder den riktade uppmärksamheten alltför lång tid eller alltför intensivt blir förmågan uttröttad (Herzog, Hayes, Applin, & Weatherly 2011, s. 828). Detta börjar synas i form av att en person har svårt att koncentrera sig, uppvisar negativa känslor, blir irriterad, gör misstag i uppgifter, och i extrema fall vid olyckor (Hartig, Korpela, Evans & Gärling 1997, s. 176; van den Berg, Hartig & Staats 2007, s. 83).

Utgående från detta har paret Kaplan utarbetat sin egen teori om restoration av koncentrationsförmågan som de kallar för *attention restoration theory*. Denna teori innehåller fyra olika faktorer som behövs för restoration: att vara borta (eng. *being away*), fascination, omfattning (eng. *extent*) och kompatibilitet (eng. *compatibility*) (Kaplan 2001, s. 482; Hartig 2005, s. 270-271).

Fascination är egentligen samma sak som spontan uppmärksamhet, den kräver alltså ingen riktad uppmärksamhet och är därför nödvändig för återhämtningen av den riktade uppmärksamheten (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 62). Fascination kan indelas i två kategorier: hård och mjuk fascination. Hård fascination kan upplevas bland annat då man tittar på en biltävling eller ser blod (Kaplan 1995, s. 172). Mjuk fascination upplevs ofta då man är i kontakt med naturen, t.ex. av moln, solnedgångar, snöflingors mönster eller lövens rörelser i vinden (Kaplan 1995, s. 174).

Men för att uppnå restoration måste man alltså också använda sig av de tre andra faktorerna som nämns i teorin. Att vara borta betyder helt enkelt att man behöver komma bort en stund från det som kräver ens uppmärksamhet. De bästa platserna för detta hittas i

olika naturmiljöer, men vanligen har man inte möjlighet att besöka dessa just då det skulle behövas, t.ex. mitt under en arbetsdag. Därför kan det istället för geografisk distans också hjälpa med att man får psykisk distans till det man håller på med för tillfället. (Kaplan 1995, s. 173-174; Hartig 2005, s. 270).

Miljön måste ha omfattning för att anses som restaurativ. Med omfattning menas att en miljö måste vara tillräckligt rik och sammanhängande för att bilda en helt ny värld som man vill vistas i (Kaplan 1995, s. 173; Hartig 2005, s. 270-271). Den sista faktorn, kompatibilitet, utgörs av sambandet mellan vad en person vill göra och kan göra i en miljö. För att en miljö skall anses vara kompatibel krävs det alltså att det man har för avsikt att göra passar ihop med vad det är meningen att man skall göra i miljön, vilket gör att man kan utföra sina aktiviteter smidigt och utan att anstränga sig (Kaplan 1995, s. 173).

3.1.2 Ulrichs teori

Det finns en annan teori som påminner om paret Kaplans teori, men den utgår från stress istället för riktad uppmärksamhet. Enligt Ulrich (1999, s. 36) hjälper naturen både stresshanteringen och återhämtningen från stressande situationer. Miljön måste ändå för detta ha vissa kvaliteter: måttligt djup, måttlig komplexitet, en fokuspunkt, och naturelement som t.ex. växter och vatten (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling 2003, s. 110; Hartig 2005, s. 274).

Ulrich (2002, s. 3) beskriver att bara genom att titta på växtlighet förbättras psykiskt (emotionellt) och fysiskt välmående. Angående psykiska förbättringar ökar positiva känslor, som lugn och trivsel, samtidigt som negativa känslor, som rädsla, ilska och sorgsenhet, minskar. De fysiska förbättringarna kommer bl.a. av att muskelspänningar minskar, samt att blodtrycket och pulsen sjunker. Av dessa förbättringar sker de fysiska först, sedan de psykiska. Allt detta sker dessutom vanligen på mindre än tio minuter, men ändringarna sker mer drastiskt och syns bättre på stressade personer, trots att naturen också inverkar på icke-stressade personer (Korpela 2001, s. 15; Ulrich 2002, s. 3; Ulrich, Zimring, Quan, Joseph & Choudhary 2004, s. 21).

För att hjälpa mot stress behöver en miljö förutom naturelement också inge en känsla av kontroll, erbjuda möjlighet att träffa andra människor och därmed inge socialt stöd, samt

kunna användas för fysiska aktiviteter. Men för att detta överhuvudtaget skall fungera måste miljön också inge användaren en känsla av trygghet (Ulrich 1999, s. 36).

Ulrich (1999, s. 40) nämner också tillfällig flykt (eng. *temporary escape*) som en mycket viktig del i den restaurativa processen. Tillfällig flykt påminner mycket om faktorn att vara borta i paret Kaplans teori. Tillfällig flykt betyder inte att man nödvändigtvis förflyttar sig någon annanstans, det kan också betyda att man tittar ut genom fönstret på naturelement eller dagdrömmar om sin favoritplats i naturen.

3.1.3 Grahns teori

Grahn (2010, s. 62) har utarbetat en egen teori, som han kallar *teorin om betydelsspelrummet*. Den baserar sig på att människor har olika behov av grönområden beroende på deras psykiska och fysiska resurser för tillfället. Detta kan enkelt beskrivas med en pyramid, som Grahn (2010, s. 63-64) kallar för behovspyramiden (se fig. nr. 1).

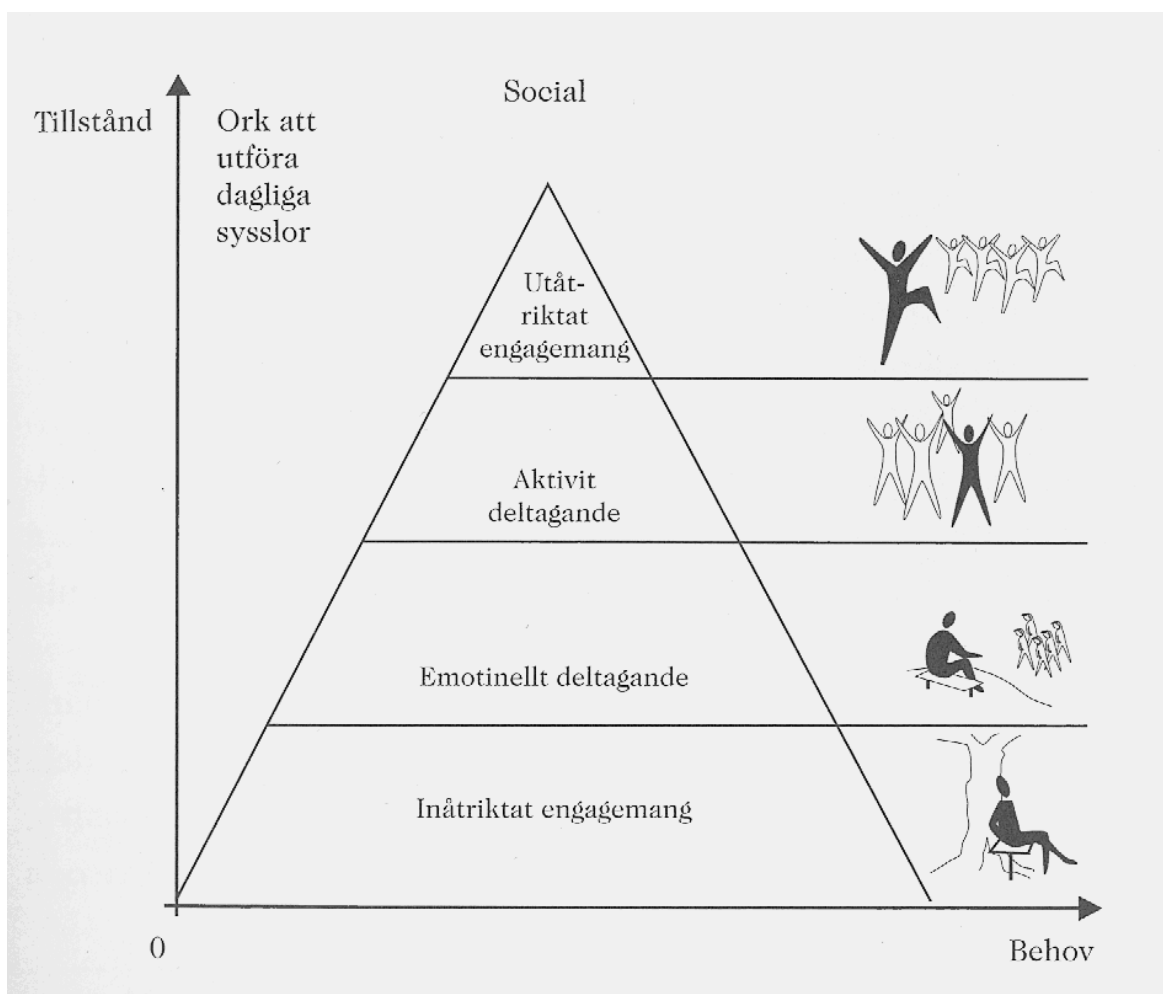


Fig. nr. 1: Behovspyramiden (Grahn 2010, s. 63).

Behovspyramiden är indelad i fyra delar: inriktat engagemang, emotionellt deltagande, aktivt deltagande och utåtriktat engagemang. En person som befinner sig i botten på pyramiden har låg mental styrka, och vill ägna sig mer åt inriktat engagemang och behöver vara för sig själv. Ett steg uppåt i pyramiden finns personer som har lite mer mental styrka. De orkar inte riktigt vara med i sociala aktiviteter, men de börjar intressera sig för dessa, och börjar uppmärksamma människorna runt omkring sig, detta kallas emotionellt deltagande. Följande steg i pyramiden är aktivt deltagande. Hit hör personer som har den mentala styrkan att delta i aktiviteter och göra saker tillsammans med andra människor. Högst uppe i pyramiden finns personer med utåtriktat engagemang. Detta betyder att den mentala styrkan är väldigt stark och man kan ta initiativ och fullfölja sina planer utan stöd från andra. (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 64-65).

Grahn (2010, s. 64) har också tagit fram åtta olika dimensioner eller kvaliteter för grönområden (se tabell 1). Människor som befinner sig på olika nivåer i behovspyramiden söker sig till grönområden med kvaliteter som passar dem, t.ex. personer i botten av pyramiden söker sig helst till grönområden med dimensionerna rofylld och skydd, medan personer i toppen av pyramiden föredrar dimensionen social (Grahn 2010, s. 65-66). Sålunda kan grönområden med flera olika dimensioner locka fler användare än grönområden som representeras av endast en dimension (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 66).

Tabell 1: Grönområdets åtta olika dimensioner (Grahn 2010, s. 65).

Dimension	Beskrivning
Rofylld	Lugn, tyst och välskött. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inga människor.
Natur	Vild natur. Växter självsådda. Stenar med lav och mossa, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människan.
Artrik	Rikedom av olika arter, både djur och växter.
Rymd	En plats som verkar som om man kommit in i en annan värld.
Öppning	Erbjuder både utblickar och plats för olika aktiviteter, t.ex. öppet fält.
Skydd	En trygg plats, en tillflykt. Här kan man slappna av och vara sig själv.
Social	Mötesplats för social samvaro, fest och nöje.
Kultur	En plats där man kan fascineras av människors värderingar och uppoffringar. Bör helst innehålla en tidsaspekt, en historisk tillbakablick.

3.2 Olika hälsofrämjande grönområden

3.2.1 Restorativa miljöer

Med restorativa miljöer (eng. *restorative environments*) menas sådana grönområden där man kan vila och återhämta sig från stressande eller krävande situationer. Det behöver inte vara frågan om någon speciell plats, både naturmiljöer och naturlika miljöer, som planerade grönområden, kan fungera bra som restorativa miljöer. Också en vy från ett fönster kan upplevas som restorativ. Vad man uppfattar som en restorativ miljö är väldigt individuellt och alla har sin egen favoritmiljö. (Salonen 2005, s. 65).

Det finns ändå en del särdrag som kännetecknar en restorativ miljö. Den mest självklara är estetik, vanligen är det ju för att man tycker att en plats är vacker som man tycker om den och vill besöka den. Andra särdrag kan vara olika ljud, som fågelsång och vatten, eller dofter från växter. (Cooper Marcus & Barnes 1999, s. 4-5).

Undersökningar om vilken slags miljö man föredrar om man känner sig hjälplös, stressad, upprörd eller deprimerad, visar att man nästan alltid väljer en naturlig miljö, t.ex. en strand, skog eller park, eller en miljö som innehåller många naturelement, som gräs, träd, vatten, stenar, blommor eller fåglar (Cooper Marcus 2000, s. 62).

3.2.2 Helande trädgårdar

Helande trädgårdar (eng. *healing gardens*) syftar oftast till sådana trädgårdar som anlagts i samband med sjukhus eller andra vårdanstalter (Cooper Marcus & Barnes 1999, s. 3). Helande trädgårdar kan anläggas både inomhus och utomhus. De är inte heller bundna av någon speciell storlek, utan allt från några kvadratmeter till stora parker förekommer (Ulrich 1999, s. 30).

För att en trädgård skall kunna kallas helande måste största delen av användarna faktiskt uppfatta den som sådan. En helande trädgård är alltså baserad på användarnas behov, viktigast är alltså inte designen utan nyttan (Ulrich 1999, s. 30). Ur ett sjukvårdsperspektiv hör det till en helande trädgårds viktigaste uppgifter att lindra fysiska symptom, reducera stress, samt ge en allmänt förbättrad känsla av välbefinnande (Cooper Marcus & Barnes 1999, s. 3).

För att det skall vara någon nytta av en helande trädgård måste användarna lätt kunna komma åt den och använda den på olika sätt. Trädgården måste alltså kunna erbjuda varierande aktiviteter – platser där man kan vara för sig själv, vara tillsammans med andra eller utnyttja trädgården för fysisk aktivitet. (Cooper Marcus 2000, s. 63-64).

3.2.3 Terapitrdgdrdar

Trdgdrdsterapi (eng. *horticultural therapy*) r ingalunda ett modernt pthitt. Redan ca 400 f. Kr. anvnde Hippokrates trdgdrden som verktyg fr att rehabilitera, vrda och lka sina patienter. Han ansr att bde klimatet och naturen pverkade hlsan, och att de lkande egenskaperna berodde p ren luft, vatten, samt att kroppsrlselerna var i samma rytm som naturen. Han lrt ocksr bygga ett sjukhus och i samband med det en trdgdrd med vrer 250 vraxter. (Grahn 2010, s. 50-51).

Terapitrdgdrdar riktar sig inte till allmhheten utan till en mindre grupp av personer som behver rehabilitering. Personer som kommer till en terapitrdgdrd har ofta diagnostiserats med olika stressrelaterade tillstnd, vanligen utmattningssyndrom, depressioner, rngest- och smrttillstnd, och varit sjukskrivna en lngre tid (Weln-Andersson & Bengtsson 2010, s. 14). I motsats till de tvr tidigare nrmda grnomsrdena, r trdgdrdsterapi mer inriktat p aktiviteter i trdgdrden (Stigsdotter & Grahn 2002, s. 63). I en terapitrdgdrd kan man frutom vrxtligheten ocksr ta hjlrp av djur, de fungerar bra som mottagare fr deltagarnas knslor (Lindfors 2010, s. 101-102). Naturen r inte det enda redskapet fr rehabilitering, utan socialt strd anses ocksr vara viktigt i processen. Strdet frs frmrst frn terapeuter, men ocksr av andra medlemmar som deltar i trdgdrdsterapi (Ulrich 1999, s. 45).

3.3 Varfr mr vi bra i naturen?

I dagens hektiska samhlle, speciellt i stdrerna, utsatts vi dagligen fr stora mngder information i form av visuella intryck, ljud, intensitet och rrelser (Ulrich 1999, s. 50). Naturen fungerar som en motkraft till detta, dr den inger vila, lugn, ro, avspnning och inte

ställer krav på koncentration eller uppmärksamhet (Währborg 2010, s. 140-141, 144). Vid sjukdomstillstånd, som utmattning och depression, minskar bildningen av nya hjärnceller då produktionen av kortisol ökar. Naturen främjar nybildning av hjärnceller, speciellt i miljöer med stimulans, aktivitet, attraktion och spänning (Währborg 2010, s. 143).

Att naturen inger oss med positiva känslor har bevisats i en undersökning gjord av Hartig, Korpela, Evans och Gärling (1997) där de bl.a. undersökte på vilket sätt humöret och känslorna ändras under en promenad, beroende på om man går i en urban miljö eller i en naturmiljö. Resultatet visade att de av testpersonerna som promenerade i en naturmiljö kände sig mer glada och positiva efter promenaden, samtidigt som negativa känslor hade minskat. Testpersonerna som promenerade i stadsmiljön visade motsvarande resultat, men tvärtom: negativa känslor hade ökat och positiva känslor hade minskat under promenaden (Hartig et al. 1997, s. 118-121) .

Ulrich (1999, s. 51) nämner också evolutionsfaktorer som en orsak för varför människor känner sig positivt inriktade till naturmiljöer. Speciellt grönska och vatten var viktiga för urtidsmänniskan, då dessa var livsviktiga från överlevnadens synvinkel. Vegetation betydde också en skyddad boplats, där man kunde gömma sig för t.ex. rovdjur. Som en kvarleva av detta anser Ulrich (1993, s. 88; 1999, s. 51) att moderna människor fortfarande har en viss genetisk beredskap att reagera positivt på naturelement. Särkijärvi (2001, s. 10) beskriver också att vår fascination för vatten kan bero på att det finns en hypotes om att människan i något skede har levt i strandvattnet.

Ulrich (1999, s. 50) nämner också en annan enklare förklaring: att människor helt enkelt har lärt sig att associera natur med positiva känslor. Detta beror på att människor ofta associerar städer med stress p.g.a. livlig trafik, stressande jobb och kriminalitet, och naturen då fungerar som en motsats till detta. En annan orsak är att folk brukar tillbringa sin semester i sommarstugor i naturen, och då associerar naturen med lugn och ro samt vila.

Något annat som naturen aktiverar är vårt lugn och ro-system, som kan beskrivas som motsatsen till stress. Då systemet är igång sänks blodtrycket, pulsen blir lugnare och smärttröskeln höjs. Hormonet oxytocin har en nyckelroll i systemet, det frigörs bl.a. då man upplever positiva relationer, närhet, behagliga minnen och när man utför repetitiva mjuka rörelser. I natursammanhang kan oxytocin utsöndras då man känner sig trygg, samt i

behagliga och lugna sammanhang som då man ser en vacker vy, känner en speciell doft eller hör fågelsång. (Welén-Andersson & Bengtsson 2010, s. 19-20).

Så enkla saker som sol och frisk luft anses vara effektiva för restoration. Solsken påverkar dygnsrytmen och man sover bättre då man utsatts för solljus under dagen (Welén-Andersson & Bengtsson 2010, s. 23). Dessutom bildas D-vitamin, som är viktigt för hälsan, då man är ute i solljus (Ulrich 1999, s. 64).

Stigsdotter (2003, s. 147) har gjort en undersökning i Sverige om hur ett grönområde på arbetsplatsen inverkar på känslan av stress i arbetet. Resultatet av undersökningen visar att de som har ett grönområde på sin arbetsplats lider av stress färre gånger per år än de som inte har ett grönområde (Stigsdotter 2003, s. 150). Undersökningen visar också att det finns ett samband mellan trivsel på arbetsplatsen och att ha ett grönområde på arbetsplatsen (Stigsdotter 2003, s. 151-152). Stigsdotter (2003, s. 152) beskriver också att man inte nödvändigtvis måste spendera tid på grönområdet för att det skall ha positiva effekter, det räcker också med att man kan titta på det från ett fönster eller också räcker det bara att man vet att det finns där ifall man behöver det.

4 Planering av VNS personalingång

Beställaren av planeringen är VNS, och arbetet gäller en förbättringsplan för sjukhusets personalingång samt närmaste området runtomkring (se fig. nr. 2). Beställarens huvudrepresentant under arbetets gång har varit Gabriela Erroll, förvaltningsdirektör på VNS. Syftet med arbetet är att genom förbättringsplanen försöka få området mer trivsamt för personalen samt mer representativt för gäster som besöker sjukhusets administrativa del.

Arbetet påbörjades i slutet av januari 2013 med ett inledande möte på sjukhuset där beställarens representanter träffades och där det diskuterades om beställarens önskemål och visioner, samt tidtabellen för arbetet. Det som kom fram på mötet var att beställaren vill att området främst skall göras trevligt för personalen, med enkla och tidlösa förbättringsförslag. Dessutom önskades det att området skulle se trevligt ut både inifrån

byggnaden och utifrån. Samtidigt vill man också försöka förbättra sjukhusets image, genom att ta in mera grönska i sjukhusbilden, men det önskades också att området skulle vara relativt lättskött. För att också få veta användarnas åsikter gjordes en enkätförfrågan, som presenteras närmare i kapitel 4.3.1.

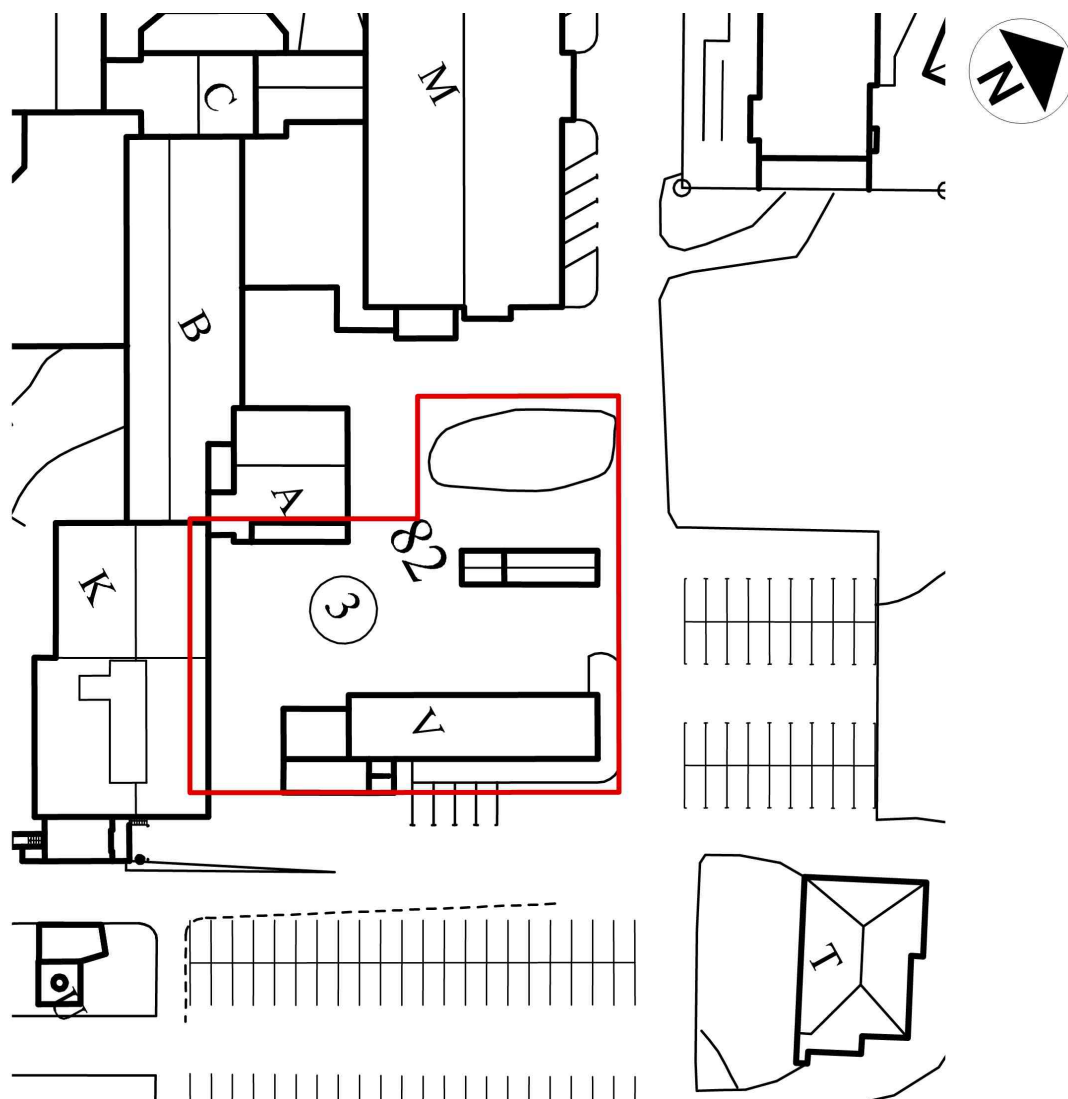


Fig. nr. 2: Området som beaktas i förbättringsplanen.

Angående tidtabellen ville beställaren att planen skulle vara någorlunda färdig i oktober, så att den kunde presenteras för personalen på sjukhusets miljödag (se bilaga 2), och eventuella ändringar göras ännu efter det. Planen ansågs behöva vara slutgiltigt färdig i december. Arbetets framskridande kontrollerades genom möten med beställaren, som hölls fem stycken med jämna mellanrum under år 2013 innan planeringen blev färdig. På mötena deltog från sjukhusets sida, förutom Gabriela Erroll, också Ann-Marie Vainio, som jobbar som byggmästare på HUS-kiinteistö.

4.1 Nuläge

Området som planeringen koncentrerar sig på är ganska stort, ca 1600 m², och inte alltid så sammanhängande. För att göra planeringen tydligare och för att klargöra vilka områden som är viktigast, har området delats in i tre olika delar: ingången, pausutrymmet invid garaget och gräsområdet (se fig. nr. 3). Stora delar av området kommer också att bevaras så som de ser ut nu, framför allt de asfaltsbeklädda ytorna som främst används för transporttrafik, de är områden som blir utanför delområdena.

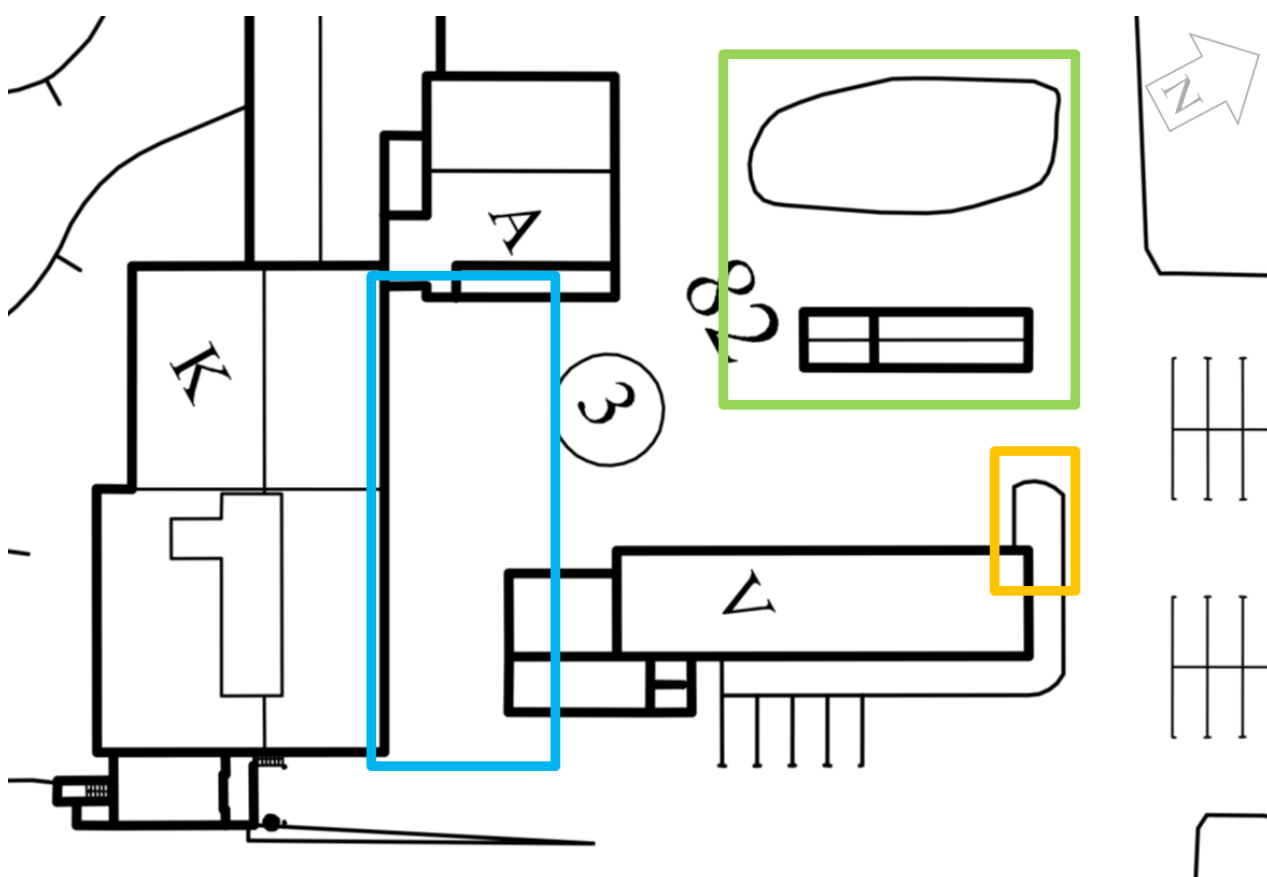


Fig. nr. 3: Områdets indelning i tre delar. Blåa rutan innefattar området kring ingången, orangea rutan pausutrymmet vid garaget och gröna rutan gräsområdet samt cykelstället.

4.1.1 Ingången

Den viktigaste delen är invid ingången, som är i hörnet av en femvåningsbyggnad där personalens kontor finns och en envåningsbyggnad med sjukhusets kosthåll, fastbyggt i kosthålllet finns ett litet trapphus, som leder ner till personalens omklädningsrum. Området är ca 420 m². Området är för tillfället helt asfaltstäckt, eftersom ingången är precis invid en

lastningsbrygga, vilket betyder att det måste finnas möjlighet att köra med lastbil på området, men också för att åstadkomma ett minimalt skötselbehov. För övrigt är området också ganska kallt, det finns ingen växtlighet på området i närheten av ingången, inte heller bänkar eller annan utrustning som kunde locka personalen att använda området under sina pauser (se fig. nr. 4). Området används därför endast som genomfart mellan parkeringsområdet i närheten och ingången.



Fig. nr. 4: Området kring ingången. Från vänster till höger: kosthålllet, trapphuset, femvåningsbyggnaden med ingången t.v. och lastningsbryggan t.h., samt garaget.

4.1.2 Pausutrymmet invid garaget

Precis vid utkanten av garaget, där en del av personalen som sköter underhållet av sjukhusets utemiljö har sina kontor, finns ett litet utrymme där det för tillfället finns några plaststolar och ett bord. Invid garagets gavel finns ett grästäckt område samt ett område som är täckt med stenar, som har diametern ca 15-30 cm (se fig. nr. 5). Områdets storlek är ca 30 m².



Fig. nr. 5: Pausutrymmet, garaget syns i övre vänstra hörnet.

4.1.3 Gräsområdet

Ungefär mitt på det asfalterade området, på norra sidan av femvåningsbyggnaden, finns ett upphöjt område med gräs, som omges av en mur av betong på två sidor, där asfalten sluttar neråt. Områdets funktion är att dölja bl.a. oljetankar, som finns under gräset. Precis bredvid gräsområdet, på sydöstra sidan, finns ett cykelställ för personalen (se fig. nr. 6). Storleken på området är ca 500 m².



Fig. nr. 6: Gräsområdet t.v. på bilden, var också en del av betongmuren syns, cykelstället t.h.

4.2 Historia

Sjukvårdsområdet i Ekenäs öppnades hösten 1892 för kommunal sjukvård under namnet ”Ekenäs sjukhem” (Jernström 1982, s. 7). Området bestod av endast en byggnad, som byggdes i utkanten av Hagen på helt oplanerad mark, och på den tiden ansågs vara på ett ganska långt avstånd från stadens centrum (Cederlöf 1993, s. 289).

I samband med att sjukhuset blev del av ett interkommunalt samarbete, och flera patienter strömmade in från grannkommunerna, konstaterades att sjukhuset behövde utvidgas. Denna avsikt deklarerade Sjukhusstyrelsen redan i februari 1945, men det formella beslutet om nybyggandet kom i kraft först på hösten 1949 (Jernström 1982, s. 59). Trots detta hade arkitekt Erik Bryggman redan anlåtats att påbörja planerandet sommaren 1948 av nybygget som skulle innefatta en lasarettavdelning i två våningar med ekonomiutrymmen på bottenplan, en köks- och matsalsbyggnad ansluten till lasarettet, och en så kallad tornbyggnad i fem våningar med personalbostäder, privatsjukrum samt ekonomiutrymmen (Jernström 1982, s. 60-61). Bygget påbörjades runt årsskiftet 1949-50, och stod färdigt för inflyttning i oktober 1952. I och med nybygget hade vårdplatserna ökats från 54 till 116 platser. (Jernström 1982, s. 62-63).

Senare har också fler byggnader uppkommit på området. 1981 byggdes garaget (Jernström 1982, s. 65) och 1982 utvidgades kosthållet med en utbyggnadsflygel (Selén 1992, s. 121). Också tornbyggnaden genomgick en förändring då tredje och fjärde våningen ändrades till kanslier, och femte våningen till sociala utrymmen år 1984 (Selén 1992, s. 123).

4.3 Metod- och processbeskrivning

Huvudsakliga metoden för arbetet är planering, som dessutom består av inventering och analysering av planeringsobjektet. Till stöd för planeringen har också använts en enkätförfrågning.

4.3.1 Enkäten

Enkätförfrågningen utfördes i början av juni, och tid att svara var till ungefär mitten av juni. Enkäten riktade sig till sjukhuspersonalen, främst till dem som använder sig av personalingången. Målet med att utföra enkäten var att få information om vad personalen tycker om området kring personalingången, samt om de hade några tankar om hur det kunde förbättras.

Enkäten utfördes i pappersform och bestod av 15 frågor, varav fyra var frågor med svarsalternativ, resten var öppna frågor (se bilaga 1). I slutet av enkäten fanns också rum för egna kommentarer och tankar om personalingången. I samband med att personalen fick enkäten informerades de om orsaken till att förfrågningen görs, att svaren kommer att behandlas konfidentiellt, samt att deltagandet är helt frivilligt.

Efter att svarstiden för enkäten hade gått ut, hämtades svarsblanketterna från sjukhuset. Analyseringen av enkätförfrågningen gick till så att samtliga svar lästes igenom och skrevs upp i programmet Excel för att underlätta jämförandet av svaren. De flesta av frågorna måste analyseras kvalitativt, men frågorna som hade svarsalternativ analyserades kvantitativt.

4.3.2 Inventering och analysering

Inventeringen av området utfördes stegvis, eftersom första besöket på området skedde på vintern var det svårt att få en bild av hur området ser ut då det inte är snötäckt. Under första besöket togs endast fotografier av området. Den egentliga inventeringen skedde i juni, då delar av området mättes, för att klargöra om kartmaterialet som fåtts från sjukhuset stämde överens med verkliga mått. Fler fotografier togs och observationer gjordes för att kunna göra en illustrationsplan samt verklighetstroga illustrerande bilder. Analyseringen gjordes sedan på basen av observationer på plats och av fotografierna.

4.3.3 Planering

Själva planerandet av området påbörjades i augusti, då analyseringen av enkätsvaren, samt inventeringen och analyseringen av planeringsområdet hade gjorts. Utgångsmaterialet för planeringen var en situationsplan över området, som fåtts av beställaren, samt detaljplan över området, där området är planlagt som kvartersområde för byggnader för social verksamhet och hälsovård (Sahlstedt 2002). Planerandet började med att göra en enkel idéskiss samt en lista över växter som planeringen innehåller, som sedan presenterades på ett möte med beställaren i början av september. Efter godkännandet av skissen, började renritandet av idén på dator, som gjordes med programmet Vectorworks.

4.4 Resultat

4.4.1 Enkäten

Sammanlagt svarade 33 personer på enkätförfrågningen. I förfrågningen deltog 31 kvinnor och två män i en varierande ålder, allt från 19-62 år. Medianåldern för deltagarna var 46 år. Svaren kom från anställda på tolv olika avdelningar, varav största delen, 73 % av deltagarna, jobbar inom patientvården.

Områdets användning

På frågorna om användningen av området kring ingången, svarade 70 % att de använde ingången dagligen, 9 % minst en gång i veckan, 6 % en gång i månaden eller mer sällan, och 12 % svarade att de aldrig använder området. På frågan om användningsändamålet

svarade 91 % att de använder området för genomgång. 6 % av deltagarna svarade också att de använder området då de väntar på bussen, och 3 % använder området för umgänge.

Åsikter om området

I följande frågor som handlade om användarnas åsikt om miljön kring personalingången var åsikterna ganska delade. I frågan om vad användarna tycker är bra i den nuvarande miljön hade majoriteten, 39 %, svarat att det inte finns något bra i miljön. Annat som svarades var att området fyller sin funktion (12 %), är nära till parkeringen (6 %), är öppen för lastbilstrafik (3 %), och oftast är plogad på vintern (3 %). Sju personer hade valt att inte svara på frågan.

I följdfrågan om vad som är dåligt i miljön hade största delen, 39 %, svarat att området är tråkigt och trist, 9 % tyckte att området var dåligt skött, 9 % nämnde att det är dåligt att det bara finns asfalt, 9 % nämnde att det inte finns blommor, och 6 % tyckte att området är otryggt p.g.a. trafiken. Annat som enskilda personer nämnde att är dåligt var att det inte finns några sittplatser, att det är halt på vintern och att färgerna på området är tråkiga. Fyra personer valde att inte svara på frågan.

Åsiktsfrågorna om miljön avslutades med en betygssättning, där deltagarna fick ge betyg för området på en skala från ett till fem, där ett var dåligt och fem bra (se fig. nr. 7). Medeltalet för området blev 2,25. Fem personer hade valt att inte svara på frågan.

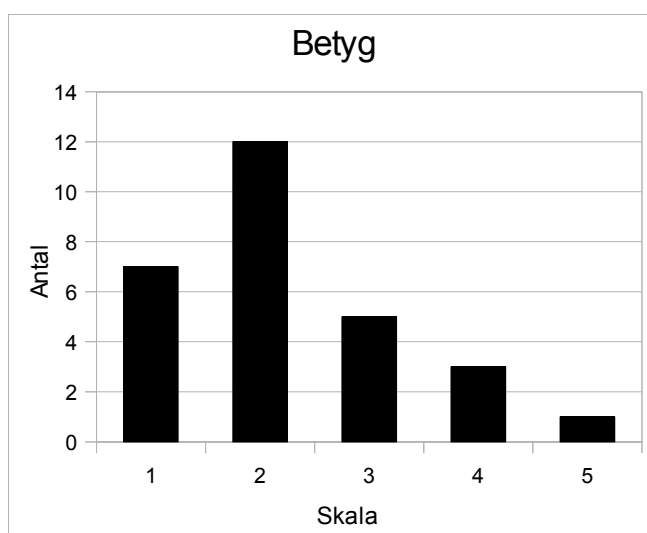


Fig. nr. 7: Användarnas åsikt om området, där 1 = dåligt, 5 = bra.

Användarnas förbättringsförslag

De följande frågorna i enkäten handlade om hur användarna skulle vilja förbättra området, samt vilka funktioner de tycker behövs på området. De flesta deltagarna, 52 %, hade nämnt blommor och växter som förbättringsförslag, 12 % önskade att det skulle finnas mer färger, och 9 % tyckte det kunde finnas bänkar. 9 % av deltagarna hade också nämnt att de anser att det är svårt att förbättra området då det är bredvid lastningsbryggan. Andra enskilda åsikter som nämnades var att det kunde finnas regnskydd, fler parkeringsplatser, att området borde städas upp, samt att det inte behövs förbättras då det endast används för genomgång. Nio personer hade valt att inte svara på frågan.

I frågan om funktioner hade majoriteten, 39 %, nämnt att det behövs ett till cykelställ, och 21 % tyckte att det behövs någon form av sittplatser. Annat som nämnades var att det borde vara utsatt var man får röka, borde finnas fler parkeringsplatser och ett regnskydd. Nio personer hade valt att inte svara på frågan.

Trivsel och välmående

På följande fråga som handlade om vilka faktorer som användarna anser att bidrar till trivsel, hade 55 % nämnt växter, 12 % hade tyckt att det skall vara städlat och se omskött ut, 9 % nämnde färger, 9 % utemöblemang, och 6 % tyckte att det betyder att ett område skall vara inbjudande. Andra enskilda svar var mysighet, ingen trafik och oljud, samt att man känner sig trygg. Sju personer hade valt att inte svara på frågan.

Följande frågor handlade om hur deltagarna förhåller sig till om det är viktigt att komma ut under arbetsdagen, samt motivera sina svar. Frågan fick ganska delade åsikter, 12 personer tyckte att det inte var viktigt att komma ut under arbetsdagen (36 %), medan 11 personer tyckte att det var viktigt (33 %). 5 personer hade svarat att de inte vet (15 %) och en hade svarat att det delvis är viktigt att komma ut. Fyra personer hade valt att inte svara på frågan. I följdfrågan om motivering till svaren hade de flesta, oberoende av vad de svarat i föregående fråga, svarat att de inte hinner eller får gå ut under arbetsdagen (73 %). Övrigt som svarades var att det är viktigt att få frisk luft, få röra på sig, komma bort från arbetet en stund, koppla av, pigga till, få mer energi, och att det är hemskt att vara instängd, speciellt om det är bra väder. Tre personer hade valt att inte svara på frågan.

På den sista frågan, som handlade om vad deltagarna ansåg att en hälsofrämjande miljö innebär hade 18 % nämnt växtlighet i någon form, 18 % tyckte trivsamt och inbjudande,

12 % nämnde rökfritt område, 12 % nämnde rent och städigt, och 9 % ansåg att det betyder att en miljö är lugn och rogivande. Annat som nämndes var färger, ger bättre humör, och frisk luft. 13 personer valde att inte svara på frågan.

4.4.2 Inventering och analysering

Inventeringen gjordes som sagt stegvis, men huvudsakligen i början av juni. Främst inventerades området kring ingången (se fig. nr. 3, blå ruta), eftersom detta egentligen är det viktigaste området för planeringen. Inventeringen sammanställdes till en liten situationsplan över områdets nuläge (se fig. nr. 8).

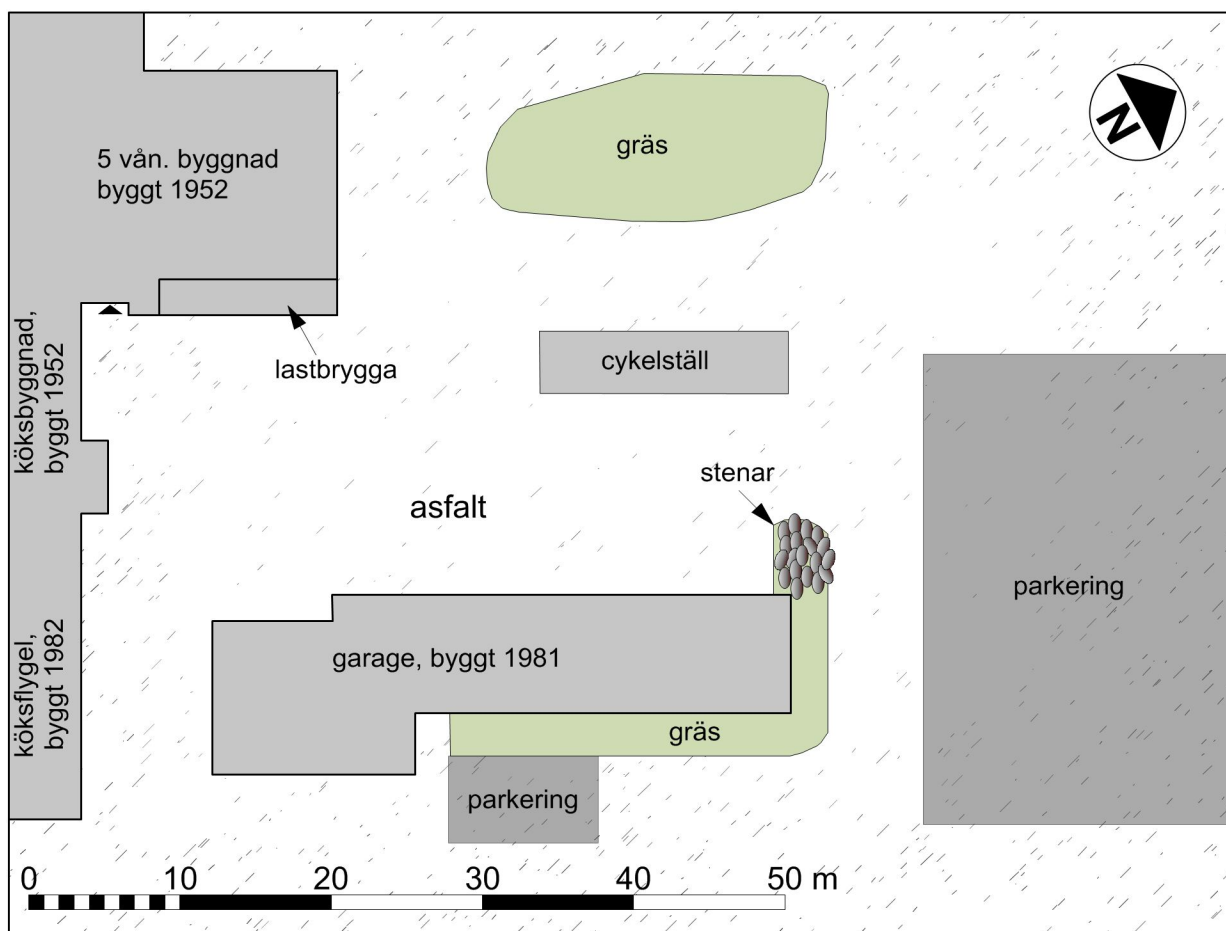


Fig. nr. 8: Områdets nuläge.

Området är lätt att komma till, både med bil och med cykel. Det finns stora områden med parkeringsplatser, både på östra och sydöstra sidan om ingångsområdet. Personalen har också ett cykelställ, ca 30 meter från ingången. Orienteringen på området är säkerligen lätt för personalen, då de känner området, men kan vara en aning förvirrande för gäster som inte tidigare besökt området. Ingången kan ses mera som sjukhusets bakdörr, då den befinner sig på motsatta sidan om byggnaden än huvudingången, men är förstås inte heller menad att användas av patienter och anhöriga, utan endast av personalen, samt gäster som besöker sjukhusets administrativa del, som befinner sig i femvåningsbyggnaden.

Det finns för tillfället inga skyltar på området som berättar var ingången finns, inte heller utifrån framgår det för besökare var administrativa personalen har sina kontor. Det enda som möjligen underlättar orienteringen på området är den höga skorstenen, precis bredvid ingången, som syns bra ända från parkeringen, men det kan vara svårt att veta för en utomstående att ingången finns i hörnet intill skorstenen.

Hur områdets vinterunderhåll sköts kunde man se ganska bra redan under första mötet, i slutet av januari, då området besöktes för första gången. Snöröjningen på området borde inte utgöra något hinder för planeringen, eftersom stora mängder snö inte lämnas kvar i närheten av ingången (se fig. nr. 9). Om det ändå på området skulle behövas ett ställe var man kan dumpa större mängder snö, kunde gräsområdet användas, då det redan delvis används för snöförvaring (se fig. nr. 10). Det som däremot är ett problem är att det kan vara ganska halt i närheten av ingången, trots att området sandas. Då snön smälter på asfalten och fryser igen bildas det lätt mycket is.



Fig. nr. 9: Endast lite snö lämnas kvar i närheten av ingången. I bakgrunden syns femvåningsbyggnaden, vars skorsten fungerar som ett bra landmärke.



Fig. nr. 10: Gräsområdet används redan delvis som snöförvaringsplats. I bakgrunden t.v. syns köksflygeln och t.h. femvåningsbyggnaden.

Sol- och skuggförhållandena är ganska varierande, speciellt vid området närmast ingången (se fig. nr. 11). Vid ingången råder det både stark skugga och starkt solsken, förhållandet håller sig ungefär samma under hela dagen, med undantag för tidigt på morgonen och på kvällen, då solen inte är lika stark. Längs kosthållets vägg är det mycket skuggigt, medan det längs garageväggen är soligt hela dagen. På det övriga området, längre från ingången, är inte situationen lika extrem, då det inte finns några byggnader som skuggar området. På gräsområdet är det soligt, och på pausutrymmet vid hörnet av garaget är det halvskugga.

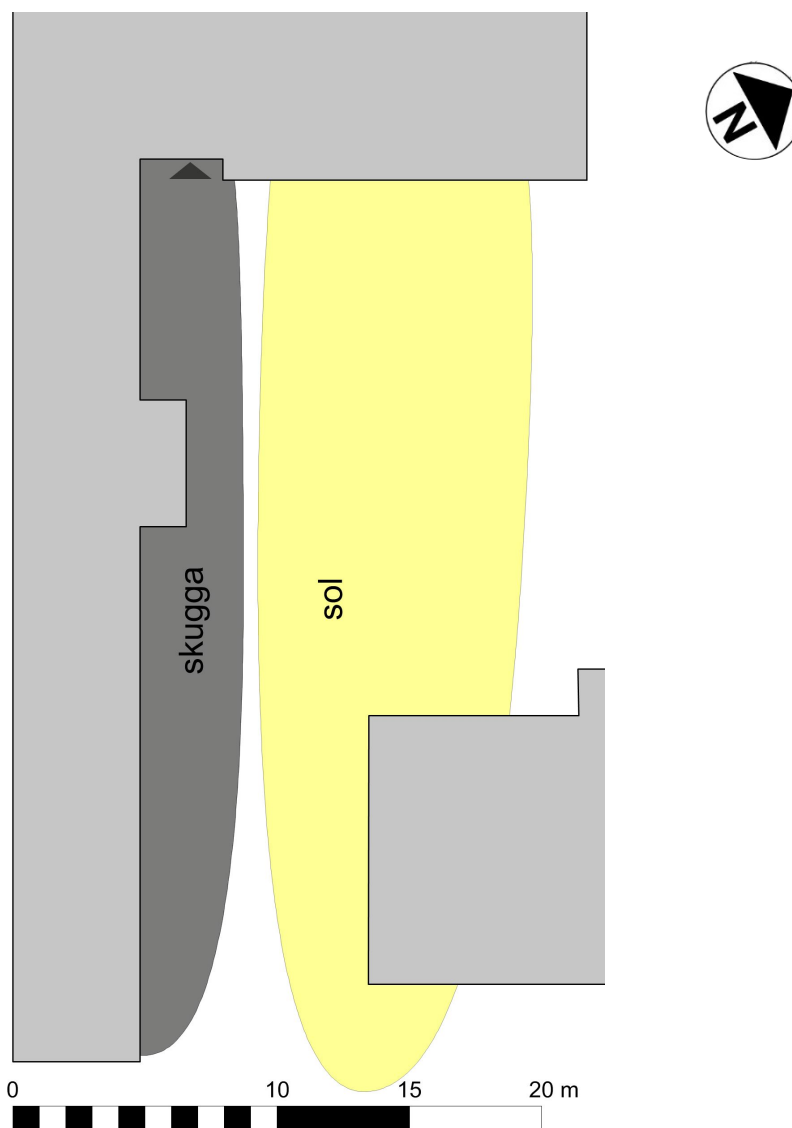


Fig. nr. 11: Sol- och skugganalys över området vid ingången.

Sol- och skuggförhållandena på området har egentligen bara betydelse med tanke på växtvalen, inte för användningen, eftersom områdets användning inte direkt kommer att ändras, och användningen inte i nuvarande situation heller är beroende av dessa förhållanden.

4.4.3 Planering

Planeringen gjordes utgående från inventeringen och analyseringen, samt från resultatet av enkätförfrågningen och beställarens önskemål. Resultatet av planeringen blev en illustrationsplan (se bilaga 3). Eftersom både beställaren och användarna önskade mer växtlighet, och detta också enligt teorin ökar på trivseln, är växterna den centrala delen i planeringen. Inspiration till växtvalet kom ur olika böcker, främst *Köynnöskasvit* (Alanko 2003) och *Viheraluiden puut & pensaat* (Räty 2009). Valet av växter baserar sig främst på sol- och skuggförhållandena på området, hur lättskötta växterna är, blomningstid och färg. Det som strävades till att göra med hjälp av växtlighet var att göra området mer enhetligt, och att få området att se mer levande ut. Dessutom beaktades de olika årstidernas inverkan genom att välja växter som blommar olika tider på året, växter med vacker höstfärg och vintergröna växter.

Ingången

Problemet med att asfalten lätt blir hal på vintern, och enligt användarna ser tråkig ut, har lösts genom att byta ut den vid området kring ingången mot ett annat ytmaterial – Novostone, som är en fast, grusliknande, genomsläpplig yta, där gruset hålls på plats av bindningsmaterialet polyuretan (Omni-Sica u.å.). Eftersom ytan är genomsläpplig och inte heller helt slät borde den inte vara lika hal på vintern som asfalten. Samtidigt skulle ytan också fungera för att avgränsa trafiken från området vid ingången, materialet håller ändå trafik ifall man skulle vara tvungen att köra på det. Mellan asfalten och Novostone-materialet kommer ett område av skiffersten (se fig. nr. 12). Skifferstenen har valts eftersom detta material också finns med i fasaden på en del av byggnaderna närmast ingången.

Den planerade växtligheten kring ingången kan sägas höra till tre olika grupper: klätterväxter i spaljéer, skuggväxter i stora planteringslådor och en plantering på mitten av området (se tabell 2). Också gröna tak, bestående av olika arter av fetknoppar (*Sedum*), är med i förbättringsplanen. Deras främsta uppgift är att erbjuda en trevlig grön vy att se genom fönstren för dem som har sina kontor i femvåningsbyggnaden.

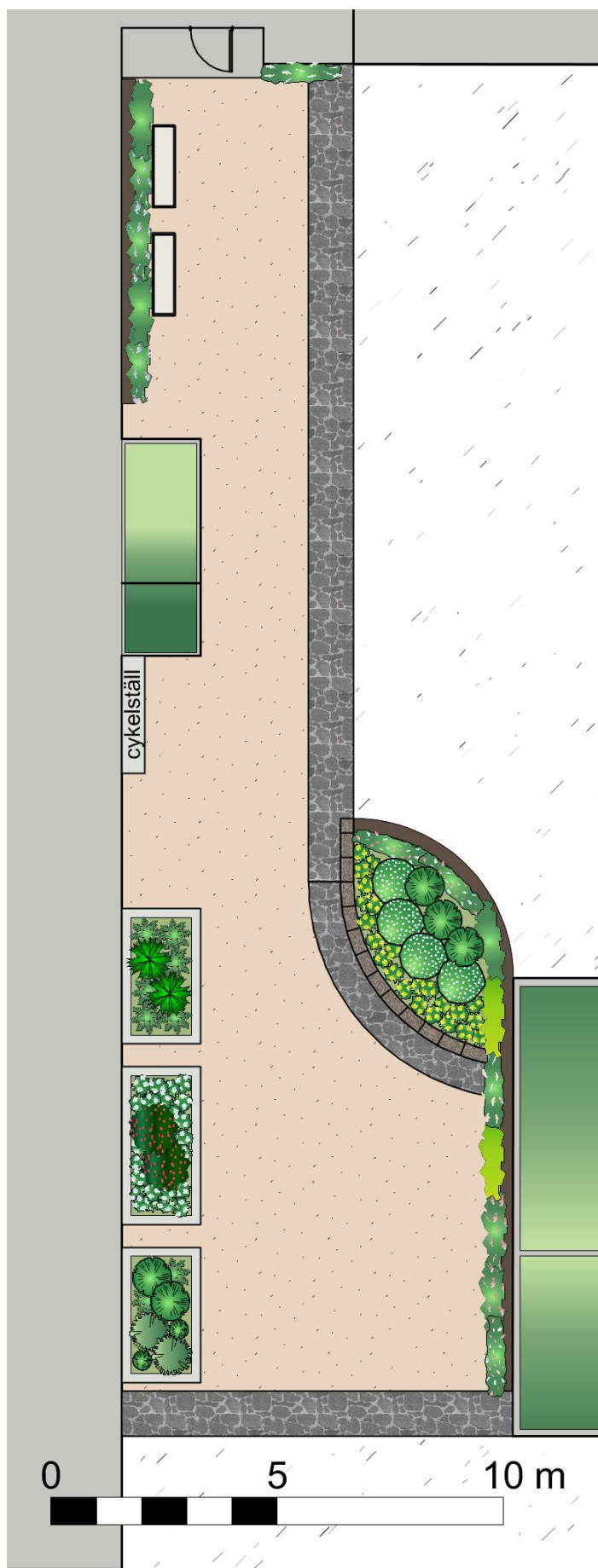


Fig. nr. 12: Del av illustrationsplanen som visar området kring ingången.

Tabell 2: Lista över växter som ingår i planeringen vid ingångsområdet.

Vetenskapligt namn	Svenskt namn	Antal	Blomningstid	Blomningsfärg	Placering
Buskar					
Microbiota decussata	kryptuja	5			planteringslåda, övre
Picea abies 'Tompa'	dvärggran	1			planteringslåda, nedre
Picea glauca 'Daisy's White'	dvärgsocker-toppgran	2			planteringslåda, nedre
Pinus mugo "Pumilio"	dvärgbergtall	3			framför bågspaljé
Prunus pumila var. depressa	sandkörbär	5	maj-juni	vit	framför bågspaljé
Rhododendron 'Elviira'	revrododendron	3	maj-juni	röd	planteringslåda, mitten
Taxus cuspidata 'Nana'	dvärgidegran	1			planteringslåda, nedre
Thuja occidentalis 'Danica'	bolttuja	3			planteringslåda, övre
Thuja occidentalis 'Holmstrup'	pelartuja	2			planteringslåda, övre
Klättrväxter					
Actinidia kolomikta	kameleontbuske	5	juni-juli	vit	spaljé, garageväggen
Aristolochia macrophylla	pipranka	2	juli-augusti	grön	spaljé vid ingången
Calystegia sepium ssp. sepium	snårvinda	5	juli-augusti	vit	vajer, skorstenen, spaljé vid ingången
Calystegia sepium ssp. spectabilis	snårvinda	5	juli-augusti	ljusröd	spaljé, garageväggen
Celastrus orbiculatus	japansk traddödare	3	juni	gulgrön	spaljé, garageväggen
Humulus lupulus	humle	5	juni-juli	grön	spaljé vid ingången; vajer, skorstenen
Lathyrus latifolius	rosenvial	5	juli-september	ljusröd	spaljé, garageväggen
Parthenocissus inserta	vildvin	3	juli	(vit)	spaljé, garageväggen
Marktäckande perenner					
Bellis perennis	tusensköna	7	maj-september	ljusröd	längs garageväggens spaljé
Geranium x cantabrigiense	liten flocknäva	8	juli-augusti	ljusröd	längs spaljé vid ingången
Lamium galeobdolon	gulplister	4	maj-juni	gul	längs spaljé vid ingången
Lysimachia nummularia	penningblad	60	juni-september	gul	framför bågspaljé, längs garageväggens & vid ingångens spaljé
Thymus x citriodorus	citrontimjan	5	juli-augusti	lila	längs garageväggens spaljé
Vinca minor 'Alba'	vintergröna	40	maj-juni	vit	planteringslåda, mitten

Spaljéerna med klättrväxter kommer precis intill ingången, längs kosthållets vägg, och längs garageväggen, där spaljén kommer ut i en båge, med uppgift att dölja en del av lastbryggan för dem som kommer till ingången från sydost (se fig. nr. 13). Klättrväxterna närmast ingången är skuggtåliga, medan de som är längs garageväggen trivs i solen. Spaljéerna är i sådan höjd att de slutar strax under fönstrena, vilket betyder att spaljén vid ingången blir lägre än den vid garageväggen, ca 1,5 meter (se fig. nr. 14). Också längs skorstenen kommer klättrväxter, men inte i spaljé, utan de får klättra längs vajrar.

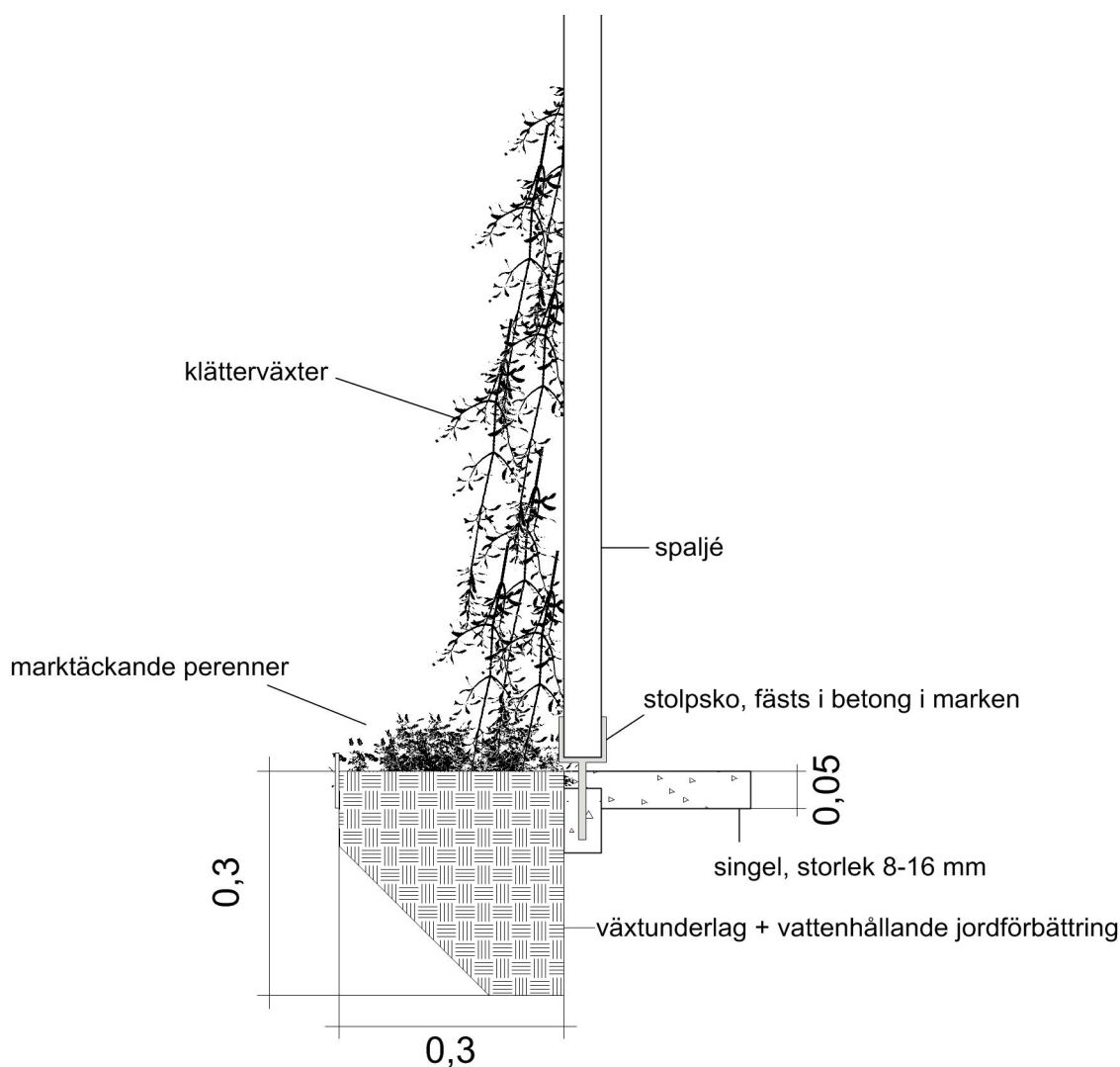


Fig. nr. 13: Principsektion över klättrväxtplanteringarna.



Fig. nr. 14: Illustrerande bild över hur ingången kunde se ut.

Framför bågspaljén, kommer en plantering som består av sådana växter som tål att vara i solsken. Planteringen består av både perenner och vedartade växter, för att få variation genom blomningen, samt också vintergrönt. Planteringen avgränsas från skifferstenarna med hjälp av låga bågformade kantstenar (se fig. nr. 15).



Fig. nr. 15: Illustrerande vy mot garageväggen: här syns spaljén, samt en del av planteringen framför den.

Längs väggen på kosthållets utbyggnadsflygel, där det är stark skugga, kommer stora planteringslådor (se bilaga 4) med skuggtåliga växter, både perenner och vedartade, där en stor del också är vintergröna (se fig. nr. 16). Orsaken till att växterna valdes att placeras i planteringslådor, och inte rakt i marken, är för att VNS inte hade till förfogande kartor över rör och ledningar i marken, så det skulle ha varit riskabelt att plantera stora växter rakt i marken, då rötterna lätt kunde ha förstört något. Antalet planteringslådor är tre stycken, av den enkla orsaken att det inte gick att använda endast en stor låda längs hela väggen, eftersom det finns en vattenpost och en ventileringslucka i väggen, och man måste kunna komma åt båda. För att skapa variation är lådorna olika storlek, samt också olika höjd, de yttersta lådorna är planerade att bli ca 80 cm, medan den mittersta lådan är lite högre, ungefär en meter (se fig. nr. 17).



Fig. nr. 16: Illustrerande vy längs korridoren mot ingången. Här syns planteringslådorna, en del av planteringen framför bågspaljén, samt det gröna taket på trapphuset.

Utrustningen på området består enligt önskemålen från enkäten av ett litet vistelseutrymme med några bänkar, precis bredvid ingången, samt ett litet cykelställ, med plats för nio cyklar (Lappset u.å.), som är närmare ingången än det gamla, men ändå placerat lite undangömt bakom trapphuset, så det första man ser när man kommer ut från arbetsplatsen

inte är en massa cyklar. Cykelställets placering blev ganska naturligt, då det tidigare redan stått en del cyklar längs väggen bredvid trapphuset.

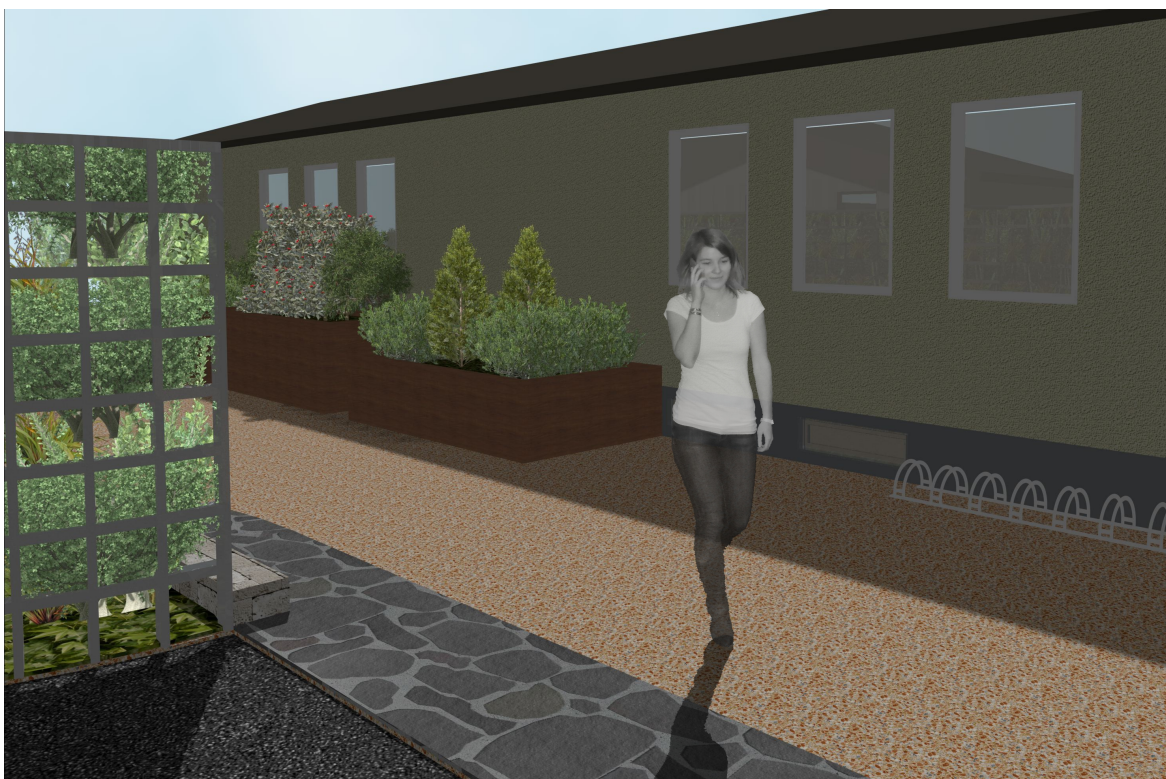


Fig. nr. 17: Illustrerande bild, från lastbryggan mot kosthållset sett. Här kan man se höjdskillnaderna mellan planteringslådorna.

Pausutrymmet invid garaget

Ytmaterialen på området kommer inte att ändras, och stenarna som för tillfället dominerar hörnet får bli kvar. På gränsen mellan asfalten och stenarna kommer en låg spaljé, ca 60 cm hög (se fig. nr. 18). Idén med spaljén är att den täcks med vildvin, som får växa ut över stenarna och delvis täcka dem. Den lilla spaljén fungerar också som en fortsättning på klätterväxttemat som är väldigt tydligt invid ingången.

Gräsområdet

Tanken med ändringarna på gräsområdet är att få det mera lättskött. Gräsytan byts helt och hållet ut mot marktäckande perenner, som inte kräver någon vidare skötsel, och på samma gång slipper man problemet med att gräset måste klippas. För att täcka en del av betongmuren som går runt halva gräsplätten, och för att fortsätta med klätterväxttemat, planteras klättervildvin längs murkantens övre sida, så att de får växa neråt längs muren (se fig. nr. 18).

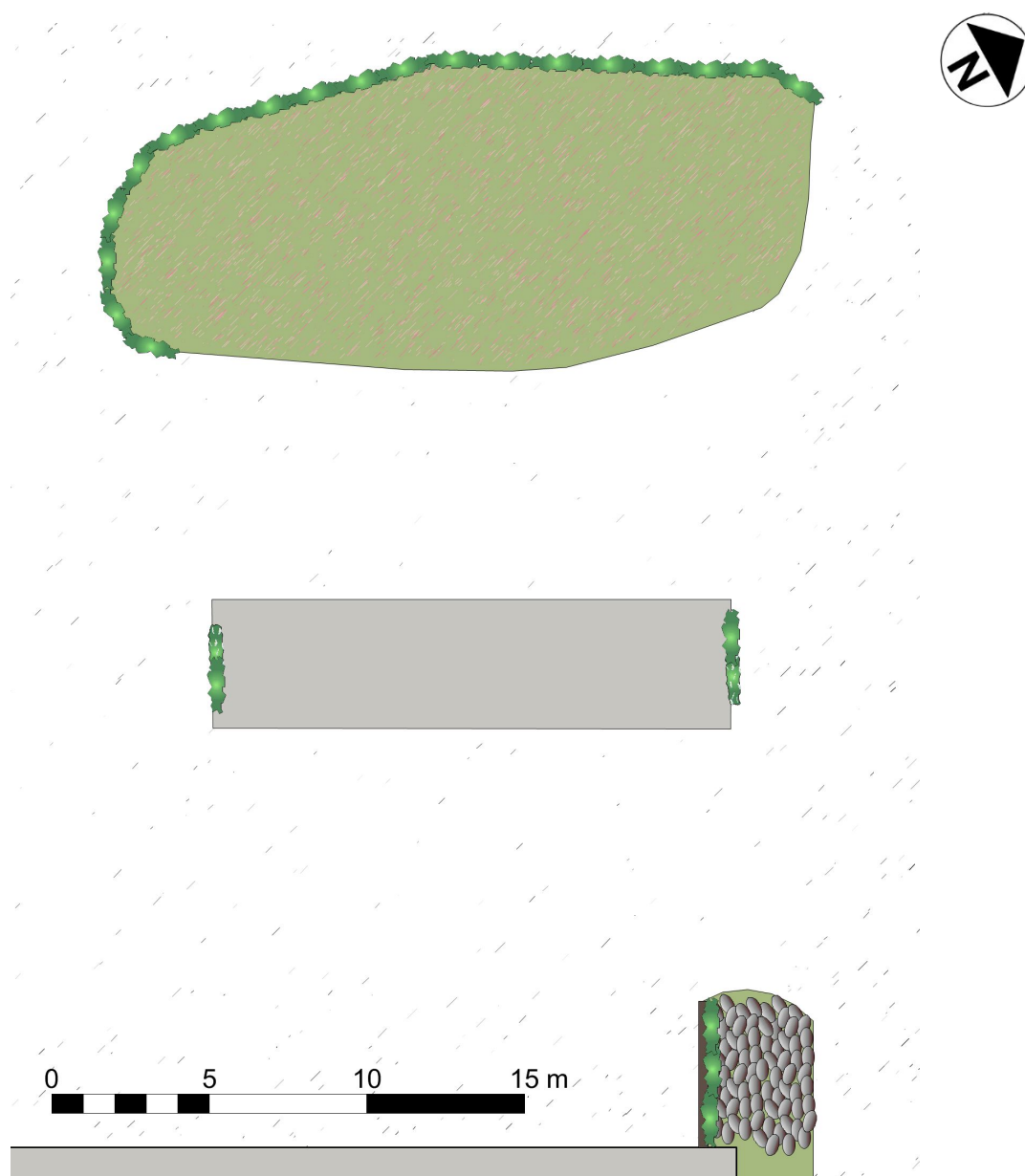


Fig. nr. 18: Del av illustrationsplanen över gräsområdet, cykelstället och pausutrymmet.

Området mellan gräset och cykelstället kunde också fungera som en bra plats att sätta upp en skylt om var ingången finns, eftersom där redan finns en ställning med några skyltar från tidigare.

För att också få cykelstället att se trevligare ut, planteras klätterväxter längs ändorna på ställningen, som får klättra upp längs metallkonstruktionen (se tabell 3).

Tabell 3: Lista över växter vid gräsområdet, cykelstället och pausutrymmet som ingår i planeringen.

Vetenskapligt namn	Svenskt namn	Antal	Blomningstid	Blomningsfärg	Placering
Klättrväxter					
Calystegia sepium ssp. sepium	snårvinda	2	juli-augusti	vit	cykelstället
Humulus lupulus	humle	2	juni-juli	grön	cykelstället
Parthenocissus inserta	vildvin	4	juli	(vit)	spaljé, pausutrymmet
Parthenocissus quinquefolia	klättrvildvin	30	juli	(vit)	gräsområdets kant
Marktäckande perenner					
Aubrieta x cultorum 'Royal Red'	aubrieta	460	juni-juli	röd	gräsområdet
Cerastium tomentosum	silverarv	290	juni-juli	vit	gräsområdet
Phlox subulata 'Candy Stripes'	mossflox	290	maj-juni	ljusröd/vit	gräsområdet
Thymus serpyllum	backtimjan	460	juli-augusti	lila	gräsområdet

Beställaren ville också ha en ungefärlig kostnadsberäkning över vad alla växter och allt material som ingår i planeringen kommer att kosta. Förverkligandet av planen beräknades att kosta ca 35 000 €. I denna summa ingår förutom växter och annat material också arbetskostnader.

5 Diskussion

Beställaren av arbetet, Västra Nylands sjukhus, önskade att få en förbättringsplan som skulle göra området kring deras personalingång mer trivsamt främst för personalen, men också för gäster som använder ingången då de besöker sjukhusets administrativa del. Konkret önskades att planen skulle innehålla enkla och tidslösa förbättringsförslag, som inte kräver mycket skötsel. Beställaren ville också att området skulle se trevligt ut både inifrån byggnaderna och utifrån. Sjukhuset har också som mål att i framtiden bli ”the green hospital”, och planen skulle då stöda detta genom att ta in mer grönska i sjukhusbildens.

Arbetets mål blev därmed att göra en förbättringsplan med syfte att göra området kring sjukhusets personalingång mer trivsam och hälsofrämjande för personalen och övriga användare.

I arbetets teoretiska del har jag tagit upp två huvudteman: stress och växtlighetens inverkan på människan. Orsaken till att jag valt dessa ämnen är för att stress och utbrändhet speciellt inom arbetslivet har ökat betydligt (Maslach & Leiter 2000; Johansson 2005). Detta är speciellt aktuellt i mitt arbete, eftersom just sjukhuspersonal anses vara en av de yrkesgrupper som befinner sig i största riskzonen att drabbas av utbrändhet (Maslach 1998; Ulrich, Zimring, Quan, Joseph & Choudhary 2004). Ulrich (1999) beskriver att växtligheten igen fungerar som ett hjälpmedel för att hantera stress och vila sig efter stressande situationer. En undersökning gjord av Hartig, Korpela, Evans och Gärling (1997) visar också växtligheten har en positiv inverkan på humöret, medan områden som inte har någon växtlighet inverkar negativt på humöret. Med att ta upp dessa ämnen hoppas jag kunna förmedla att en bra utemiljö på arbetsplatsen är en viktig faktor i kampen mot arbetsrelaterad stress, samt också lyfta fram hur farligt för hälsan det faktiskt är att vara stressad.

En undersökning har utförts i Sverige om hur ett grönområde på arbetsplatsen inverkar på känslan av stress i arbetet. Resultatet visar att de som har ett grönområde på arbetsplatsen inte lider av stress lika ofta som de som inte har ett grönområde. I undersökningen kommer det också fram att det finns ett samband mellan grönområdet och trivseln på arbetsplatsen (Stigsdotter 2003). Dessa resultat är mycket positiva, och visar på att det kunde vara ekonomiskt lönsamt för företag att anlägga ett grönområde på arbetsplatsen, trots att det kanske känns som en onödig investering, men då kunde man istället minska på kostnaderna för sjukledigheter p.g.a. stressad personal.

Förutom beställarens önskemål har jag i planeringen också beaktat användarnas önskemål. För att få veta användarnas önskemål utfördes en enkätförfrågan som riktade sig till sjukhusets personal. Deltagarantalet var inte så stort, endast 33 personer svarade på enkäten. Orsaker till detta kan ha varit att en del av personalen var på semester då enkäten utfördes i början av juni, att personen inte hade något större intresse av området kring ingången, eller att de helt enkelt inte hade tid att svara på enkäten.

Antagligen skulle deltagarantalet varit högre om jag gjort enkäten så att största delen av frågorna varit frågor med svarsalternativ som man bara kryssat i, eftersom det då skulle ha tagit betydligt mindre tid att svara på enkäten, och fler från personalen skulle ha haft tid att svara på enkäten. Men detta skulle inte ha fungerat, eftersom deltagarna då inte själva hade

fått tänka ut vad de påriktigt tycker, utan bara svarat något som funnits av de färdiga svarsalternativen. Detta skulle också ha gjort enkätsvaren mycket mindre pålitliga.

Det föreslogs också att jag kunde göra förfrågningen på nytt på hösten för att få fler deltagare. Jag valde att inte göra det, eftersom det skulle ha varit omöjligt att säga ifall det varit samma personer som svarade på enkäten igen, dessutom skulle det ha dragit ut onödigt mycket på tiden, då planeringsfasen inte kunde påbörjas innan enkätsvaren hade analyserats. Trots det låga deltagarantalet var svaren ändå nyttiga och användbara, och viktiga för planeringen, då den gjordes utgående från användarnas och beställarens önskemål.

Resultatet av enkäten var ganska positivt med tanke på mitt planeringsarbete, eftersom det tydligt visade att det finns behov av en förbättringsplan, då nästan alla deltagare i någon mån var missnöjda med den nuvarande utemiljön kring personalingången. Över 50 % av deltagarna önskade också att det skulle finnas växlighet på området, och tyckte också att detta bidrar till både trivsel på arbetsplatsen och känslan av en hälsofrämjande miljö. Detta var ett intressant resultat, som har samband med Ulrichs (1999) tankar om att människor ser positivt på växtlighet.

Själva planeringsområdet var ganska utmanande, eftersom det precis bredvid ingången finns en lastningsbrygga, och området används för transporttrafik. Under mötena med beställaren kom det fram att trafiken på området kommer att öka i framtiden, så i planeringen var jag tvungen att beakta att man också i fortsättningen måste kunna komma fram till lastningsbryggan med stora fordon. Det är också en av orsakerna till varför jag valt att inte byta ut asfalten, förutom på området närmast ingången, där det inte är någon trafik.

Planeringsområdet är dessutom ganska stort, ca 1600 m², så det är svårt att göra en enhetlig plan som skulle omfatta hela området. Istället har jag delat in området i tre delar: området närmast ingången; pausutrymmet invid garaget; samt gräsområdet. Eftersom området närmast ingången är det viktigaste området, har jag prioriterat det i planeringen. Detta syns också i förbättringsplanen, där de två andra områdena inte är lika detaljerat planerade som ingångsområdet, utan mera kan ses som förslag på hur man kunde fortsätta med ingångens tema på övriga området.

Växtlighetstemat på området blev redan i ett tidigt skede av planeringen klättrväxter. Orsaker till detta var att det redan under första besöket på området blev klart att det inte skulle gå att plantera träd eller stora buskar på området, eftersom det inte fanns utrymme för det, medan klättrväxter igen var ett naturligt val eftersom de inte kräver stort utrymme, men ändå klarar av att breda ut sig på en stor yta. För att få variation innehåller planen också små buskar och marktäckande perenner.

Kriterier för växtvalen var att växterna skulle klara sig i rådande förhållanden, baserat på sol- och skugganalysen, och vara lättskötta. Annat som beaktades i valet av växter var bladens och blommornas färg, blomningstid, höstfärg och ifall växterna är vintergröna eller inte. Jag har försökt välja växterna till förbättringsplanen så att det skulle finnas något intressant på området under alla tider på året.

Jag har valt att inte ta med några sommarblommor i planen, eftersom beställaren önskade att området skulle vara lättskött, och sommarblommor kräver ganska mycket skötsel. Dessutom är sommarblommor bara ettåriga, så det skulle också vara en resursfråga, både i kostnader och tid, att skaffa och plantera nya varje år.

Förbättringsplanen blev färdig i slutet av oktober, och lämnades in till beställaren i början av november. Beställaren tyckte om planen, och har också varit nöjd med mitt arbete under hela processens gång. Jag är också själv nöjd med planen, och anser att jag nådde målen för arbetet. Det är förstås svårt att avgöra om förverkligandet av planen verkligen skulle inverka på personalens trivsel, eftersom detta inte kan testas i förväg.

Det är också meningen att en del av planen ska förverkligas, detta kommer troligen att ske under sommaren 2014. Som det ser ut nu är det endast området mellan ingången och trapphuset som kommer att förverkligas, alltså spaljén med skuggtåliga klättrväxter. Orsaken till detta är att sjukhuset inte har fått tillstånd av myndigheter att förverkliga mer av planen.

Min första tanke hade varit att det skulle vara intressant att göra en uppföljning av hur personalen reagerar på området efter att det förverkligats, ifall det faktiskt inverkar på trivseln och mindre upplevelse av stress. Men eftersom det är en så liten del av planen som kommer att förverkligas, kan det vara tveksamt hur mycket skillnad från nuvarande situation en sådan uppföljnings resultat skulle visa.

Jag anser att det för fortsatt forskning inom ämnet kunde vara intressant att också i Finland göra en liknande undersökning som Stigsdotter (2003) gjorde i Sverige om grönområden på arbetsplatsen. Mer undersökningar om grönskans nytta i allmänhet kunde också behövas i Finland, eftersom den mesta informationen som nu finns tillgänglig kommer från USA och Sverige.

Källförteckning

Ahola, K., Leppänen, A., Salminen, S., Toppinen-Tanner, S. & Vihtonen, T. (2012). Onko stressistä haittaa työssä? Teoksessa: S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ahola, K. & Lindholm, H. (2012a). Miten stressi kehittyy? Teoksessa: S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ahola, K. & Lindholm, H. (2012b). Mitä stressi on? Teoksessa: S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Alanko, P. (2003). *Köynnöskasvit*. Helsinki: Tammi.

Bengtsson, I-L. (2010). Vem kommer till Alnarps terapiträdgård? Ingår i: P. Grahn & Å. Ottosson (red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Berg van den, A. E., Hartig, T. & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration and the pursuit of sustainability. *Journal of social issues*, 63, (1), 79-96.

Carlsson, S. G. (2005). Hälsopsykologi. Ingår i: P. Hwang, I. Lundberg, J. Rönnerberg & A-C. Smedler (red.), *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Cederlöf, H. (1993). *Ekenäs stads historia: IV, 1930-1980*. Ekenäs: Ekenäs stad.

Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Hoboken: Wiley.

Cooper Marcus, C. (2000). *Gardens and health*. International academy for design and health. <http://www.designandhealth.com/uploaded/documents/Publications/Papers/Clare-Cooper-Marcus-WCDH2000.pdf> (hämtat: 20.11.2013).

Erander, A. (2005). Riskuppfattning och reaktioner inför hot. Ingår i: M. Johansson & M. Küller (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Grahn, P. (2010). Därför mår vi bra i natur och trädgård. Ingår i: P. Grahn & Å. Ottosson (red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Hakanen, J. & Perhoniemi, R. (2012). Tarttuuko stressi? Teoksessa: S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. Ingår i: M. Johansson & M. Küller (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S. & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 23, 109-123.
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W. & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian housing & planning research*, 14, 175-194.
- Herzog, T. R., Hayes, L. J., Applin, R. C. & Weatherly, A. M. (2011). Incompatibility and mental fatigue. *Environment and behaviour*, 43, 827-847.
- Jernström, F. (1982). *90 år sjukvård i samråd*. Ekenäs: Västra Nylands kretssjukhus.
- Johansson, G. (2005). Arbetspsykologi. Ingår i: P. Hwang, I. Lundberg, J. Rönnberg & A-C. Smedler (red.), *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Kalimo, R. (1987). *Stressi ja sen voittaminen*. Juva: WSOY.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrated framework. *Journal of environment psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration and the management of mental fatigue. *Environment and behavior*, 33, 480-506.
- Karpilovski, E. (2008). *Så reagerar kroppen på stress*.
<http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?art=328&tem=2> (hämtat: 14.6.2013).
- Korpela, K. (2001). Mielipaikkojen ja epämiellyttävien paikkojen merkitys terveyden ja mielenterveyden kannalta. Teoksessa: H-L. Liikanen (toim.), *Hyvän asumisen ja elämisen elementit*. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Lappset (u.å.) *Park pyöräteline*. <http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Tuotekortti.iw3?prodID=060105-78> (hämtat: 30.1.2014).
- Lindfors, L. (2010). Trädgårdsarbetet lugnar och läker. Ingår i: P. Grahn & Å. Ottosson (red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.
- Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp: om samband mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Maslach, C. (1998). *Utbränd: En bok om omsorgens pris*. Stockholm: Natur och kultur.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2000). *Sanningen om utbrändhet: hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur.
- Omni-Sica. (u.å.). *Novostone – tyylikäis kiviouhepäällyste teille ja pihaille*.
<http://www.lemminkainenomni.fi/Link.aspx?id=10013211> (hämtat: 3.3.2014).
- Persson, L-O. (2005). Hur hanterar människor stress? Ingår i: P. Hwang, I. Lundberg, J. Rönnberg & A-C. Smedler (red.), *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Räty, E. (2009). *Viheralueiden puut & pensaat*. Helsinki: Taimistoviljelijät.

Sahlstedt, Y. (2002). *Detaljplaneförslag, stadsdel 4, kvarter 82, tomt 1 och 2*. Tekniska centralen, områdesplanering. 2037b.

Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita [Suomen psykologiliitto].

Selén, L. (1992). *Bilder från ett sekel: Västra Nylands kretssjukhus*. Ekenäs: Västra Nylands kretssjukhus.

Smedler, A-C. (2005). Att gå in i väggen. Ingår i: P. Hwang, I. Lundberg, J. Rönnberg & A-C. Smedler (red.), *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Stigsdotter, U. A. (2003). A garden at your workplace may reduce stress. International academy for design and health.
http://www.bordbia.ie/aboutgardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Garden_At_Your_Workplace_May_Reduce_Stress.pdf (hämtat: 17.5.2013).

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *American horticultural therapy association: Journal of therapeutic horticulture*, 60-69.

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of therapeutic horticulture*, 14, 38-49.

Särkijärvi, J. J. (2001). Elinympäristön viihtyvyys ja ihmisen periytyvä käyttäytyminen. Teoksessa: H-L. Liikanen (toim.), *Hyvän asumisen ja elämisen elementit*. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Toppinen-Tanner, S. & Lindholm, H. (2012). Miten stressi muuttuu työuupumukseksi? Teoksessa: S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. In: S. R. Kellert & E. O. Wilson (eds.), *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.

Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. In: C. Cooper Marcus & M. Barnes (eds.), *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. Hoboken: Wiley.

Ulrich, R. S. (2002). *Health benefits of gardens in hospitals*.
<http://www.greenplantsforgreenbuildings.org/attachments/contentmanagers/25/HealthSettingsUlrich.pdf> (hämtat: 17.5.2013).

Ulrich, R., Zimring, C., Quan, X., Joseph, A. & Choudhary, R. (2004). *Role of the physical environment in the hospital of the 21st century: A once-in-a-lifetime opportunity*. The center for health design. <http://www.healthdesign.org/chd/research/role-physical-environment-hospital-21st-century?page=1> (hämtat: 17.5.2013).

Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. Ingår i: P. Grahn & Å. Ottosson (red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Währborg, P. (2010). Naturunderstödd hälsovård har en framtid. Ingår i: P. Grahn & Å. Ottosson (red.), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Virtanen, M., Oksanen, T., Takala, E-P., Kivimäki, M. & Lindholm, H. (2012). Voiko stressi sairastuttaa? Teoksessa: S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.), *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Källor för figurer och tabeller anges i figur- och tabelltexten. Figurer och tabeller som saknar källhänvisning är tagna eller gjorda av Hanna Häyry.

Tack

Tack till Susanna Lindholm, som ställde upp som modell för de illustrerande bilderna.

Bilagor

Bilaga 1

Enkätundersökning

1. Kön:

man kvinna

2. Ålder:

3. Befattning/yrke:

4. På vilken avdelning jobbar du?

5. Hur ofta använder du utemiljön vid personalingången?

dagligen minst en gång/vecka minst en gång/månad
 mer sällan än en gång/månad aldrig

6. Till vad använder du utemiljön vid personalingången?

7. Vad tycker du är bra i miljön kring personalingången?

8. Vad tycker du är dåligt i miljön kring personalingången?

9. Betygsätt utemiljön kring personalingången:

(på en skala från 1 till 5, varav 1 = mycket dålig, 5 = mycket bra)

1 2 3 4 5 vet ej

10. Om du anser att utemiljön kring personalingången kunde förbättras, beskriv hur:

11. Vilka funktioner tycker du behövs kring personalingången?

(t.ex. plats för rökning, cykelställ, vistelse, etc.)

12. Vilka faktorer anser du att gör en utemiljö trivsamt?

13. Anser du att det är viktigt att komma ut under arbetsdagen?

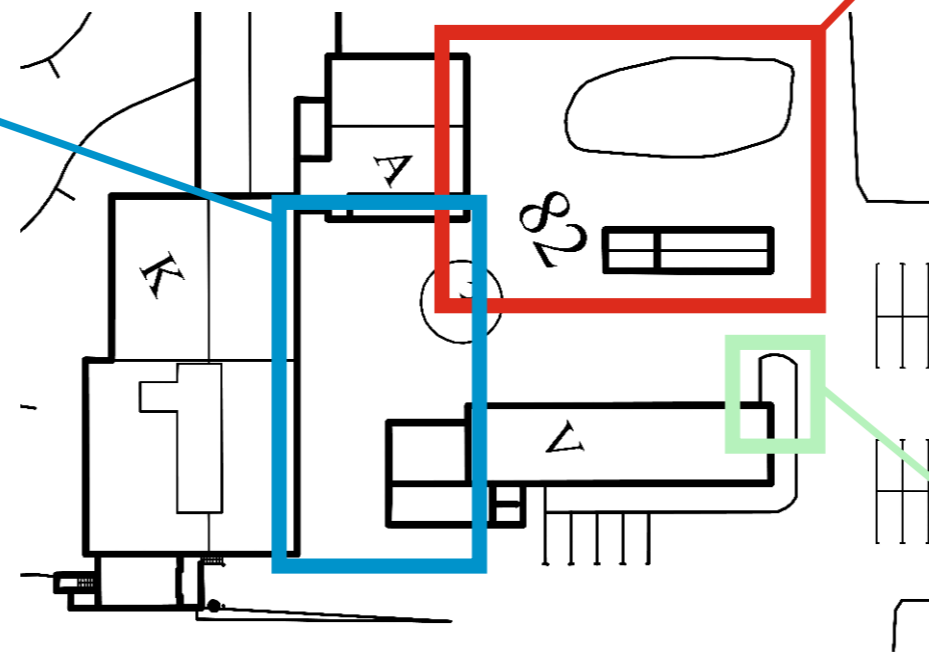
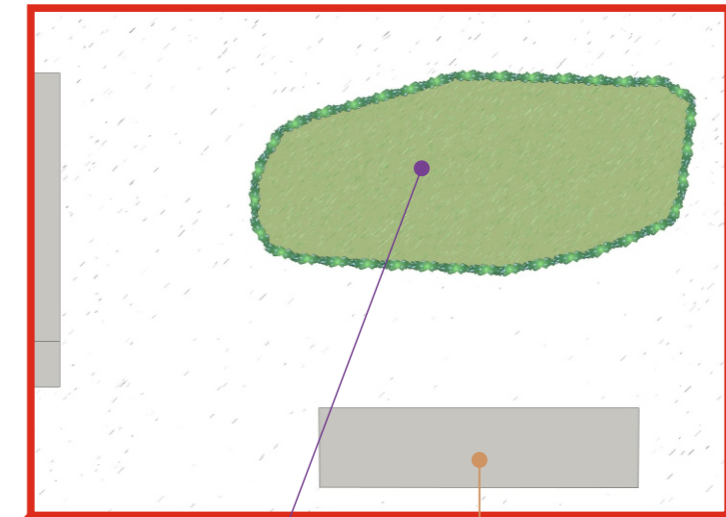
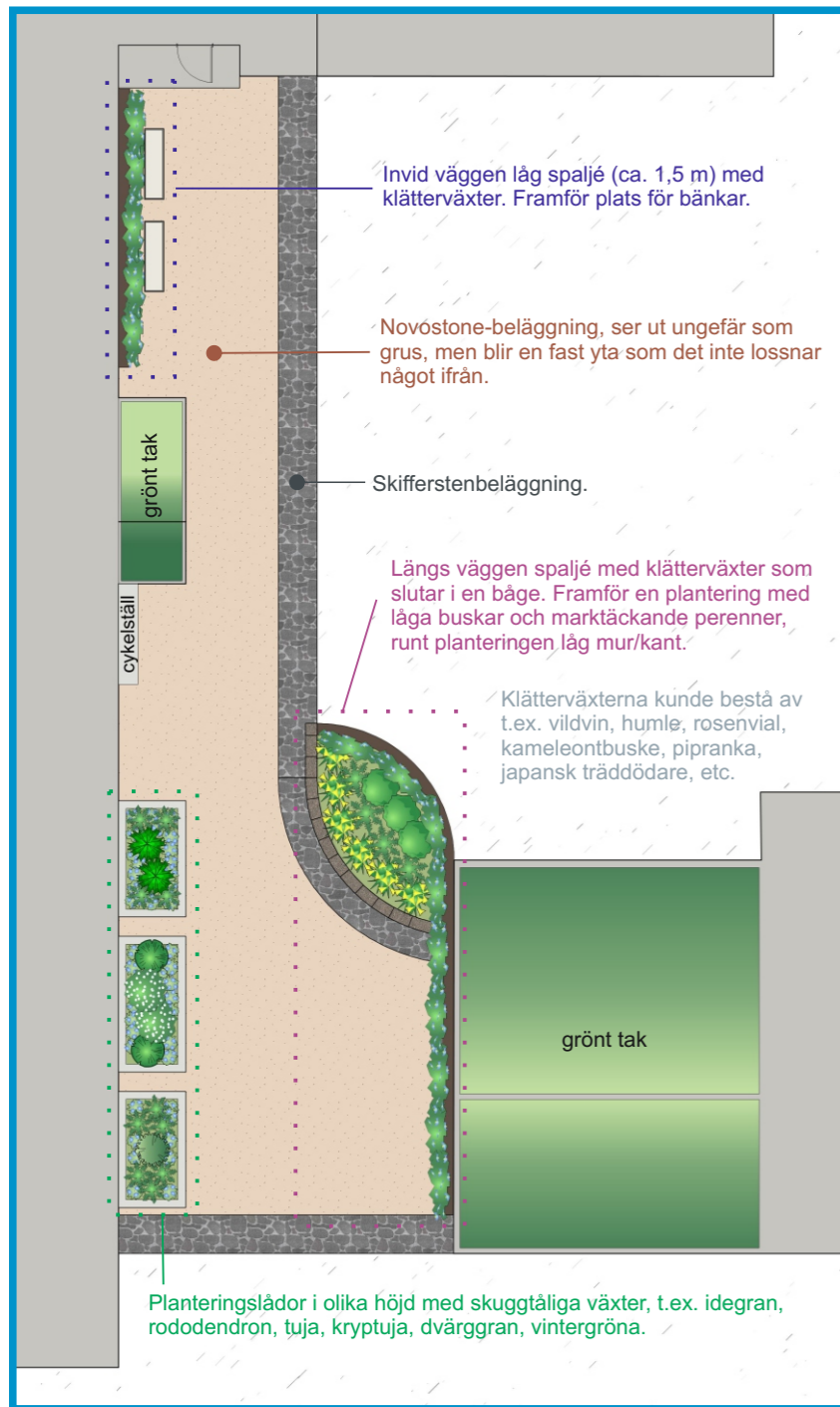
ja nej vet ej

14. Motivera varför/varför inte:

15. Beskriv vad en hälsofrämjande utemiljö innebär för dig:

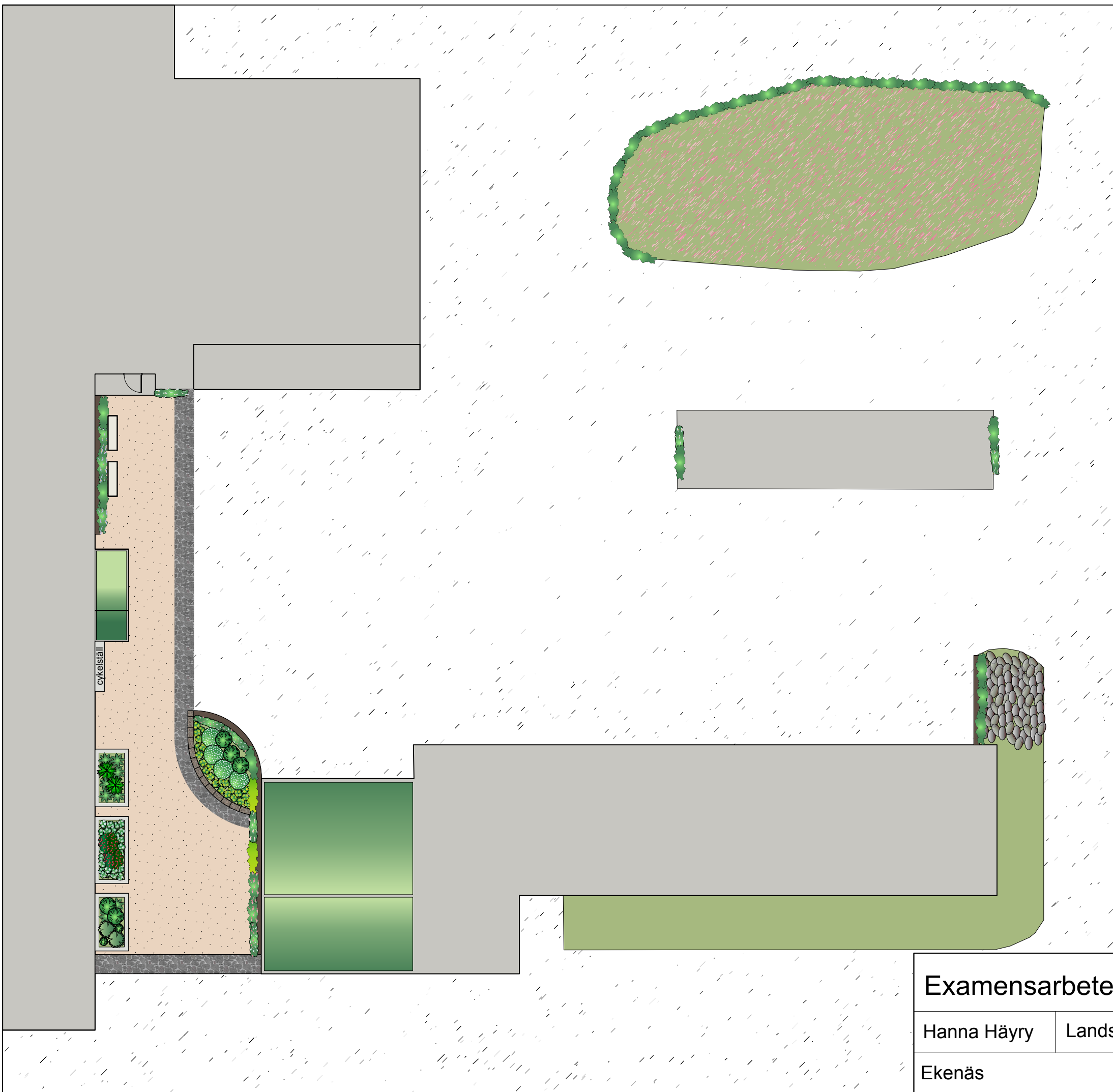
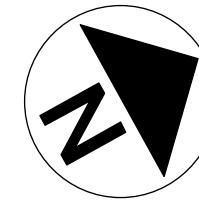
16. Övriga tankar, kommentarer:

FÖRSLAG TILL VNS PERSONALINGÅNG



Vy mot ingången - före och efter.

Planeringsarbetet av personalingången till Västra Nylands sjukhus görs som ett beställningsarbete och del av mitt examensarbete inom landskapsplanering på Yrkehögskolan Novia. Mina förslag baserar sig på resultaten av enkätfrågning som gjordes i början av juni.

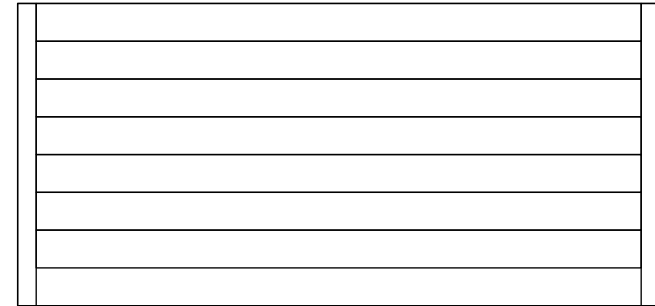
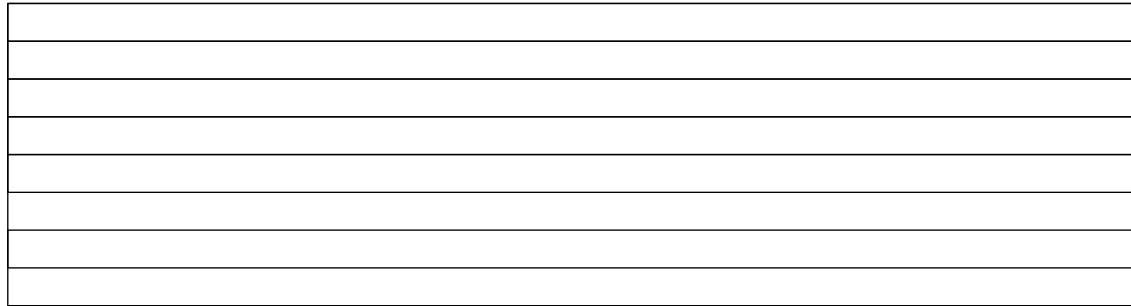


TECKENFÖRKLARING

	befintlig asfalt
	befintligt gräs
	befintliga stenar
	Novostone -beläggning
	grönt tak
	skiffersten
	kantsten
	klätterväxter
	marktäckande perenner

Examensarbete		VNS personalingång	
Hanna Häyry	Landskapsplanering	Bilaga 3: Illustrationsplan	1:200
Ekenäs	5.11.2013	Yrkeshögskolan Novia	

Fasad framifrån och från sidan



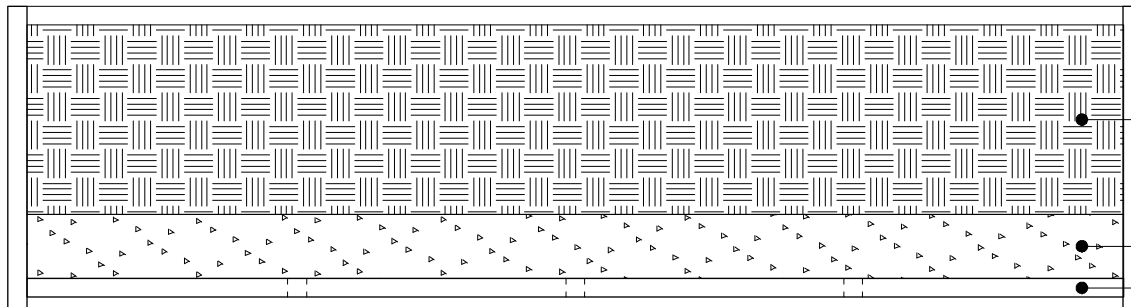
Mått:

Större låda (1 st): 3,5 x 1,7 x 1,0 m
Mindre lådor (2 st): 3,0 x 1,7 x 0,8 m

Material:

Impregnerat trä klass A, 50 x 100 mm
Ytbehandlas med brunfärgad träolja

Sektion



växtunderlag

dräneringsgrus

lådans botten, med hål där vattnet får rinna ut, sammanlagt 6 st

Lådans insida täcks med plast

Examensarbete		VNS personalingång	
Hanna Häyry	Landskapsplanering	Bilaga 4: Planteringslåda	1:20
Ekenäs	6.3.2014	Yrkeshögskolan Novia	