

# **Empowerment i trädgården med äldre**

## **En systematisk litteraturstudie**

Examensarbete

Cecilia Segercrantz

Examensarbete / Degree Thesis

Det sociala området

2015

Cecilia Segercrantz

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5338
Författare:	Cecilia Segercrantz
Arbetets namn:	Empowerment i trädgården med äldre, En systematisk litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Uppdragsgivare:	Lovisa stad, Projektet: Ett gott åldrande
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en litteraturstudie där 8 vetenskapliga artiklar analyserats med innehållsanalys. De har hittats via databaser och manuellt. Syftet med detta arbete är att öka kunskapen i hur trädgårdsaktivitet och utevistelse kan påverka äldres hälsa och sociala välmående och vilka egenskaper i trädgården som bidrar till detta. Den teoretiska referensramen är empowerment och bakgrunden tar upp miljöpsykologins teori, landskapsarkitekturens teori, synsättet inom ergoterapin, Green Care och alnarpsmetoden. Min första frågeställning var "Vilka egenskaper i trädgården kan leda till empowerment". Resultatet var att om trädgården planeras så att den ger sinnesstimulans av de fem sinnen och ger möjlighet till både avslappning och aktivitet kommer den att användas med glädje. Detta uppnår man genom uttänkta växtval. Trädgården får även ge möjlighet till socialt samspel och vara tillgänglig. Idealet skulle vara att dörren ut i trädgården skulle vara olåst. Även utsikten från servicehusets fönster är viktig eftersom den kan skapa samtalsämnen och ge en lugnande känsla. Min andra frågeställning var "Hur kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering". Med den här frågeställningen ville jag rikta in mig på positiva psykosociala faktorer som trädgården kunde ge. Resultaten visade att trädgården kan upprätthålla och väcka gamla minnen och få äldre att lättare uttrycka minnen. Trädgården kan ge en spirituellt känsla som om man vore ett med universum och kan också ge sinnesstimulans och livskvalitet. Trädgården är en källa för meningsfull aktivitet samtidigt som den var ett bra hjälpmedel för återhämtning efter stress.</p>	
Nyckelord:	Trädgårdsterapi, Utevistelse, Äldre, Återhämtning, Rehabilitering, Empowerment, Lovisa stad
Sidantal:	64
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	5338
Author:	Cecilia Segercrantz
Title:	Empowerment in the Garden with Elderly, A Systematic Literature Review
Supervisor (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Commissioned by:	Loviisa Town, A good aging project
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a literature study where 8 scientific articles were analyzed with content analysis. They were found via databases and manually. The purpose of this work is to increase knowledge of how garden activity and time spent outdoors can affect older people's health and social well-being and the elements of the garden that contributes to this. The theoretical framework was empowerment, and in the background chapters you can read about environmental psychology theory, landscape architecture theory, approach of occupational therapy, Green Care and the Alnarp method. My first question was "What in the garden can lead to empowerment." The result was that the garden should be designed to provide sensory stimulation of the five senses and allows both relaxation and activity. This is achieved through proper choices of plants. The garden will also provide opportunities for social interaction and it has to be accessible. The ideal would be for the door to the garden to be unlocked. Even the view from the nursing home windows is important because it can create discussion topics and provide a calming sensation. My second question was "How do outdoors / gardening help elderly in recovery and rehabilitation?" With this question I wanted to focus my remarks on the positive psychosocial factors that a garden could provide. The results showed that the garden can maintain and awaken old memories and get the elderly to easier express memories. The garden can provide a spiritual feeling, and it can also provide sensory stimulation and quality of life. The garden is a source of meaningful activity and it is a good tool for recovery after stress.</p>	
Keywords:	Garden Therapy, Being outside, Elderly, Recovery, Rehabilitation, Empowerment, Loviisa
Number of pages:	64
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>6</b>
2.1	Syfte .....	7
2.2	Frågeställningar .....	7
<b>3</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>7</b>
3.1	Miljöpsykologins teori .....	8
3.2	Landskapsarkitekturens teori .....	9
3.3	Synsättet inom ergoterapi .....	10
3.4	Green Care.....	10
3.5	Alnarpsmetoden .....	12
3.6	Tidigare forskning.....	12
<b>4</b>	<b>Teoretisk referensram.....</b>	<b>17</b>
4.1	Begreppet empowerment .....	17
4.2	Terapeutiska & socialpedagogiska synen på empowerment.....	18
4.3	Empowermentarbete med äldre .....	20
<b>5</b>	<b>Metod och uppläggning av undersökningen .....</b>	<b>20</b>
5.1	Metodval .....	21
5.2	Insamling av material.....	21
5.3	Bearbetning .....	23
5.4	Analysmetod och tolkning .....	24
5.5	Etiska aspekter .....	25
<b>6</b>	<b>Resultatredovisning .....</b>	<b>26</b>
6.1	Vilka egenskaper i trädgården kan leda till empowerment?.....	26
6.1.1	<i>En trädgård som stimulerar sinnet</i> .....	26
6.1.2	<i>Utsikt</i> .....	29
6.1.3	<i>Att tänka på vid växtal</i> .....	30
6.1.4	<i>Socialt samspel</i> .....	31
6.1.5	<i>Tillgänglighet</i> .....	31
6.1.6	<i>Aktivitet i trädgården</i> .....	33
6.2	Psykiska fördelar genom utevistelse/trädgårdsarbete .....	36
6.2.1	<i>Minnenas kraft</i> .....	36
6.2.2	<i>Känslan att vara ett med universum</i> .....	37
6.2.3	<i>Sinnesstimulans och livskvalitet</i> .....	38

6.2.4	<i>Meningsfull aktivitet</i> .....	40
6.2.5	<i>Återhämtning vid stress</i> .....	42
6.3	Empowerment .....	45
<b>7</b>	<b>Analys och tolkning</b> .....	<b>48</b>
7.1	Vad i trädgården leder till empowerment.....	48
7.2	Hur kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering	51
7.3	Empowerment i trädgården .....	55
<b>8</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>56</b>
	<b>Källor</b> .....	<b>60</b>
	<b>Bilaga 1</b> .....	<b>63</b>

## **1 INLEDNING**

Åldringsvård och olika former av terapier i samband med denna blir allt viktigare i takt med att befolkningen i de flesta i-länderna åldras. Med en växande mängd äldre i behov av omsorg, blir upprätthållandet av kvaliteten allt mer utmanande, vilket kan leda till illamående och depression. Detta påverkar även personalen negativt. Det finns därför ett stort behov av alternativa terapiformer för att upprätthålla välmåendet. Trädgårdsterapi är ett enkelt och naturligt sätt att öka välbefinnande hos äldre i behov av omsorg.

Detta slutarbete är ett beställningsarbete för Lovisa stads äldreomsorg och är till för en rehabiliteringsherrgård för äldre. Projektet heter ” Ett gott åldrande”. Rehabiliteringsherrgården för äldre finns inte ännu, men är under planering, och tanken är att de äldre som kommer dit får en så god rehabilitering att de kan komma hem tillbaka och att detta skulle vara en modell för alla äldreboende. Rehabilitering och återhämtning är i fokus i arbetet.

Jag har en tidigare utbildning som hortonom med inriktning landskapsplanering och har arbetat med trädgårdar och växter sedan 2005. Nu kombinerar jag mina tidigare studier med socionomstudier genom att skriva detta slutarbete. Nu ville jag göra ett socialpedagogiskt arbete där fokuset ligger på människan

## **2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

I detta kapitel beskriver jag vad syftet med forskningen är och vad frågeställningarna i mitt arbete är.

## 2.1 Syfte

Syftet med slutarbetet är att öka kunskapen i hur trädgårdsaktivitet och utevistelse kan påverka äldres hälsa och sociala välmående och vilka egenskaper i trädgården som bidrar till detta. Syftet är också att undersöka om begreppet empowerment lyser igenom i artiklarna i hopp om att utevistelse och trädgårdsarbete kan få de äldre att känna empowerment. Begreppet empowerment är länken till socialpedagogiken och behöver inte nämnas i artiklarna men jag vill undersöka om jag hittar moment i dem som kunde bevisa eller motbevisa att empowerment är ett resultat av utevistelse eller trädgårdsarbete med terapeutiska moment.

## 2.2 Frågeställningar

Avhandlingen försöker svara på frågorna:

Vilka egenskaper i trädgården kan leda till empowerment?

Hur kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering?

## 3 BAKGRUND

Att naturen har en positiv inverkan på sjuka har varit känt ända sedan de gamla grekernas tid men de vetenskapliga bevisen började komma först på 1980-talet. Den första som skrev en vetenskaplig artikel inom ämnet var miljöpsykologen Roger Ulrich. Trädgårdsterapi har sedan utvecklats från miljöpsykologin, landskapsarkitekturen och arbetsterapin. Det finns även en teori om vikten av att vistas utomhus eftersom dagsljus, frisk luft och motion är någonting man inte kan få inne. Teorin är att man rör sig mera om man är ute. I följande delkapitel kommer jag att gå igenom vad miljöpsykologin, landskapsarkitekturen, Green Care och ergoterapin har för tankar om naturens inverkan på

människan. Till sist går jag in på själva trädgårdsterapin som har mer psykiatriska moment.

### **3.1 Miljöpsykologins teori**

Miljöpsykologi är en tvärvetenskap. Den fokuserar på människans upplevelser och aktiviteter i miljön och också hur miljön är planerad, hur den påverkar oss och hur vi påverkar miljön. (Westerberg 2011 s. 131). Miljöpsykologins intresse är att bevisa om gröna miljöer har en helande verkan för människor som blivit opererade eller har blivit utsatta för omfattande stressbelastning. Deras teori är att man återhämtar sig för att omgivningen signalerar trygghet. Är omgivningen rätt får man en känsla av utsikt och kontroll. Det här händer utan att vi är medvetna om det eftersom vi blir påverkade av medfödda påbud och reflexer. Den äldre delen av hjärnan tolkar omgivningen på bara några sekunder och får ett helhetsintryck. Sedan reagerar människan med primitiva känslor som intresse och glädje (positiva känslor), eller förvåning (neutral känsla) eller ilska, sorg, rädsla, äckel, skam och avsky, (negativa känslor). (Nilsson 2009 s. 9-10, 20-24).

Människorrasen är skapad till att leva i naturmiljöer men idag lever de flesta människor i städer. (Westerberg 2011 s. 133). Dagens samhälle bombarderar oss med information som vi behöver sortera och bearbeta. (Nilsson 2009 s. 9-10, 20-24). Vi behöver vara tillgängliga dygnet runt och alltid i beredskap även på fritiden, helger och semestrar. Det betyder att hjärnan aldrig riktigt får vila. (Westerberg 2011 s. 133). I naturen kan hjärnan koppla av från moderna, urbana livets tröttande krav och information. Där återhämtas den mentala kapaciteten och koncentrationsförmågan. Skall hjärnan koncentrera sig på något och måste sortera bort annat (t.ex. buller, inre tankar) händer det en process som heter riktad koncentration vilket är ett begränsat system. Man kan känna en stor energikick om t.ex. bullret plötsligt stängs av fast man inte förut hade märkt bullret. Den spontana uppmärksamheten är av ett annat slag. De intryck man får behöver inte leda till sortering eller beslut och kostar varken energi eller kraft. När människan skall göra en krävande komplicerad uppgift sätts det sympatiska systemet igång. Då utsöndras stresshormonerna kortisol och adrenalin vilket höjer vakenheten, pulsen och blodtryck-



et. Kroppen är i beredskap. Får människan inte tid att återhämta sig efter stressituationen påverkas hälsan negativt. Sömn- och koncentrationssvårigheter, smärttillstånd, problem med fungerande sociala kontakter är några av konsekvenserna man kan få (Westerberg 2011 s. 134).

I staden använder man den mer riktade koncentrationen medan man i naturen använder mera den spontana uppmärksamheten. I naturen kan man då reda ut sina tankar och hitta nya lösningar. Enligt miljöpsykologin kommer man till dessa resultat om man vistas länge i naturen, inte bara några sekunder. Det kan handla om timmar och dagar. (Nilsson 2009 s. 9-10, 20-24). Biofiliahypotesen introducerades av biologen Edward O. Wilson 1984. Han menar att det finns ett samband mellan människan och andra levande system. Eftersom människan kommer från naturen känner alla en förkärlek samt känner sig hemma i den. Naturen gynnar människans existens och tas möjligheten att vara i naturen ifrån oss, påverkar det oss psykiskt och fysiskt. (Westerberg 2011 s. 134).

### **3.2 Landskapsarkitekturens teori**

Landskapsarkitekturen har teorier om helande landskap. Här tänker man att människan har reagerat på sin omgivning på samma sett sen urminnes tider. Helande landskap är specialdesignade för att människor skall återhämta och rehabilitera sig efter en sjukdom eller psykisk ohälsa. I designen finns de fyra inslag som är viktiga för människan. Det första är en avgränsning mot det omgivande landskapet, höga träd som är som ett tak som skyddar mot sol och regn, att det finns livsviktigt vatten i närheten och att det finns fri utsikt över ett öppet område. Just det här tankesättet används väldigt mycket bland demenssjuka äldre. En trädgård som är utformad på det här sättet hjälper deras tid- och rumsuppfattning. Det hjälper också deras känsla av välbefinnande och bevarar de funktioner de ännu har kvar. Dessa funktioner kan vara att kunna uppleva känslor, och förmåga till rörlighet. Runt omkring i världen, speciellt i USA, har det byggts många specialträdgårdar som är i direkt anslutning till vårdinrättningarna. Dessa har inte bara tidigare nämnda kvaliteter utan är också lätta att röra sig i. (Nilsson 2009 s 10). Som gammal och minnessjuk kan någonting man ser eller doftar plötsligt ge upphov till ett minne från

bardomen eller tidigare år. Det är en stark känsla som knyter historien med nutiden till ett sammanhang. Det bidrar till identitetsskapande och ger en trygghetskänsla. Vi präglas av den miljö vi levde i när vi var barn och därför knyter vi an och reagerar på olika naturavsnitt i vuxen ålder. (Westerberg 2011 s. 141-142).

### **3.3 Synsättet inom ergoterapin**

Synsättet inom Ergoterapin går ut på att det är aktiviteten som är det som är viktigt. I aktiviteten trädgårdsarbete är växtmaterialet terapeutiskt. Man arbetar med att stärka och öka kunskaperna och färdigheterna, och öka självförtroendet och självständigheten. Denna metod används mycket inom vård och omsorgsverksamheter. (Nilsson 2009 s 10). Inom ergoterapin är målsättningarna att brukarna känner att de har ett meningsfullt liv. Det är viktigt att känna delaktighet i sin egen vardag och att känna sig som medborgare i samhället. Det här hjälper brukarna att klara sina dagliga aktiviteter. De, som på grund av skada, sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan sköta exempelvis personlig vård, sitt boende, skolan, ett arbete, eller som inte har en utvecklande fritid, kan få hjälp och stöd av en ergoterapeut. Brukaren skall utifrån sina egna resurser kunna bli så självständig som möjligt i sin vardag. (Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. 2015)

### **3.4 Green Care**

I Finland är begreppet Green Care ganska nytt. Green Care startade i USA, sprett sig till Europa och finns nu utbredd på den finska sidan i Finland. All verksamhet grundar sig på ekopsykologi som är en utvecklad psykologisk teori och en praktisk gren var människan ses som en del av naturen. Därför tänker de att människans hälsa och ohälsa går hand i hand med naturen. Ett mål vidare är att förhindra att människor främjas från naturen och hjälpa att bygga upp en hållbar utveckling och livsstil. Den biologiska mångfalden stödjer kulturens mångfald och människornas flexibilitet i problemsituationer. (Green Care Finland ry. 2015). Deltagarna får en stimulerande kraft från naturen och känner delaktig

tighet och upplevelser vilket ger välbefinnande. Green Care används av social- och hälsovårdstjänster på ett målinriktat och ansvarsfullt professionellt sätt i naturmiljöer eller på en lantgård. Det kan också användas i stads- och institutionsmiljöer. (Institutet för välfärd och hälsa. 2015). Internationellt kan man dela in Green Care i tre delar. Den första är att man använder lantgården som rehabiliterande miljö. I Finland finns det ca. 300 gårdar som erbjuder vårdtjänster. Den andra delen är när man utnyttjar växter, trädgård och landskap i terapeutisk verksamhet. Den tredje delen är att man använder djur i verksamheten. I Europa har Green Care spridits mest för att jordbrukarna tagit initiativ till det. (Sibbesborg 2015).

I Green Care använder man många metoder med djur och natur som hjälpmedel. Det kan vara bland annat ridterapi, trädgårds-terapi/ -verksamhet, socialpedagogisk hästverksamhet eller ekopsykologiska metoder. Green Care kan bra användas inom den socialpedagogiska verksamheten inom arbete med barn och ungas fostran, rehabilitering och skötsel. Detta kan ske genom lägerskolor, hobbyverksamhet och stödgårdar. Med vuxna kan man genom naturen förebygga välmående hos dem som håller på att bli utmattade eller ge kraft åt dem som redan fått utmattningssyndrom. Man kan också genom Green Care stöda familjer genom semesterverksamhet, läger, hobbyn eller annan verksamhet i naturen. (Green Care Finland Ry. 2015).

Socialpedagogik inom Green Care används också i rehabilitering och inom vården av äldre. Inom åldringsvården tillämpas Green Care med sinnesträdgårdar eller terapiträdgårdar där rullstolsburna och sängbundna kan vistas. Man syftar vanligen Green Care till meningsfullt arbete på en lantgård i naturmiljö men idén att bygga äldreboenden i närkontakt med lantgården kunde utvecklas i områden där de äldre levt med lantbruk hela livet. Djur är en viktig del av Green Care och djuren används mycket på äldreboenden. Det kan vara hundar som hälsar på eller att katter och hundar som bor på äldreboendet. (Folkhälsan 2014.)

### **3.5 Alnarpsmetoden**

Alnarpsmetoden är utvecklad för personer med utmattningssyndrom. Personalen ställer inga krav och har en lugn och saklig inställning. De tillåter patienterna delta i det de vill göra. De har en inställning att alla känslor i trädgården är tillåtna och uppmuntrar sina patienter att stanna kvar i känslan. Beröring och sinnesstimulans är något man kommer att uppleva i Alnarp i och med att man arbetar i trädgården, får fysioterapi och pratar med människor. Man blir sedd och bekräftad. Målet är att man skall vinna njutning, lugn och ro och välbehag genom alla sinnen; hörsel, syn, doft, smak, känsel och muskel och balanssinne. (Grahn & Ottoson 2010 s. 19-21). De lugna sysslorna i trädgården är som en vaken vila. Man blir fysiskt trött av att arbeta istället för en dåsig trötthet man kanske hade före. (Nilsson 2009). Många upplever naturen som en tröst och som en metafor till livet. Efter regn kommer solsken, och fast växterna varit vissnade eller nerfrusna kan de börja växa igen. För vissa växter är vinter och kyla nödvändigt och vintervilan är aldrig för alltid. Natur och trädgård kan man inte skynda på och allt har sin tid. Att sätta frön och ta hand om plantor är som en metafor att ta hand om sig själv och sin själ. Sol, dagsljus, frisk luft och fysisk aktivitet är bra för hälsan på många olika sätt men det första man märker är att det hjälper att få dygnsrytmen normaliserad och att man känner sig ordentligt utvilad efter att man sovit. Trädgårdsarbetet och utevistelsen i samband med att man reflekterar över sitt liv med terapeuterna gör att man till sist får en känsla av sammanhang. Att ha dagliga rutiner och en meningsfull sysselsättning, omväxlande sinnesstimulans och även gruppgemenskapen hjälper en framåt. (Grahn & Ottoson 2010 s. 21-26).

### **3.6 Tidigare forskning**

I följande kapitel har jag valt fem artiklar som belyser ämnet jag valt. Fyra stycken kommer från en artikelsamling i en bok (Outdoor Environments for People with Dementia) och den sista är från Sverige från Statens folkhälsoinstitut. Som jag nämnde ti-

digare började de vetenskapliga bevisen komma först på 1980-talet. Den första som skrev en vetenskaplig artikel inom ämnet var miljöpsykologen Roger Ulrich.

I undersökningen; *Housing and connection to nature for people with dementia: finding from the independent project, 2007*, skriver Gibsin m.fl att naturen är en rik källa till stimulans. Det har visat sig att tillgång till trädgård inom kontrollerade förhållanden har varit till stor fördel inom vården med demenssjuka. I en trädgård som stimulerar alla sinnena används, rekreation, glädje och stimulans för att skapa avslappning. Aktiviteter i naturen är ofta i en persons kulturella arv men används sällan i terapeutiska syften med dementa. Han menar att dementa blir lätt exkluderade från naturupplevelser som friska får uppleva varje dag.

Studien var en kvalitativ studie från Storbritannien och var fokuserad på välmående och livskvalitet för äldre. De hade intervjuat 26 personer med demenssjukdomar, 23 informella vårdare och 18 professionella vårdare på 3 olika studieställen. Vissa bodde hemma och vissa bodde på åldringshem. De ville ha reda på om naturen var viktig för personer med demens. De tillfrågades fick välja mellan en mängd olika aktiviteter och de skulle välja vilka som varit eller för tillfället är viktiga för dem. Det frågades också om de nu hade svårt att delta i de aktiviteter de gillade. (Gibsin m.fl. 2007)

Resultatet var att det fanns en stor varietet av aktiviteter som var viktiga för de med demens. Många av dessa aktiviteter involverar natur eller att man befann sig i gröna miljöer antingen ensam eller tillsammans med andra. Resultaten var presenterade i tabeller. De som bodde hemma hade mer möjligheter att gå ut än de som bodde på åldringshem. Den största puffen för att få demenssjuka att kunna gå ut var socialt stöd och uppmuntran och att utomhusvistelsen var inplanerad i veckoschemat. Personalen var däremot mindre ivrig på att planera utomhusaktiviteter om de visste att brukarna skulle glömma aktiviteten genast när den var över. Trädgård intill boendet kan däremot ha en stor inverkan på vilket boende man väljer åt sig. Resultatet av studien visar att naturen gör ett positivt samspel mellan professionella och brukarna och ökar välmående och livskvaliteten. Utevistelse är inte bra i alla situationer. De gamla kan ha kroniska sjukdomar som gör att de inte klarar köld och drag. De kan också kännas obehagligt om solen bländar dem i ögonen (Gibsin m.fl. 2007)

I studien *Effects of Therapeutic Gardens in Special Care Units for People with Dementia: two case studies*, (2007) av Hernandez står det att i åldringshemmen i USA har hälften av invånarna någon slags demenssjukdom. Hernandez skriver att en terapeutisk trädgård har en viktig roll i terapeutisk återhämtning och att det finns många studier på hur man skall planera trädgårdar till äldreboenden. Väldigt få studier har sedan gjorts efter att gården har färdigställts. Hernandez ville med sin studie ta reda på vad effekterna av en terapeutisk trädgård har på invånarna i två olika åldringshem och hur den påverkar livskvaliteten. Hon riktar sig speciellt in på personer med demens. Studien är en case studie med kvalitativa metoder. Hernandez intervjuar 28 i personalen och 12 familjemedlemmar till de äldre och 5 arkitekter och designare. Frågorna kunde vara t.ex. ”pratar de äldre någonsin om trädgården?”, eller ”vad tror du trädgården har för effekt på de äldre?”. Även observationer av invånarna i trädgården gjordes och det togs fasta på deras upplevelser och beteende där.

Resultatet var att en terapeutisk trädgård borde införas som ett standard element i boende för dementa eftersom sådan trädgård direkt bevisar att kvaliteten på livet för de som bor där, deras familjemedlemmar och personal blir bättre. En del av resultatet var en lista på förbättringsförslag till trädgårdarna. De kunde vara t.ex. att sätta mera räcken att hålla i, mera skugga, och mera färgglada blommor. Det finns ingen generell prototyp för en terapiträdgård för alla åldringshem, men om planeraren jobbar tillsammans med personalen och de som bor där kan resultatet bli väldigt lyckat. Mycket av aktiviteterna som sker i åldringshemmet sker inomhus, men kunde lika bra vara ute. En i personalen sade i undersökningen att trädgården symboliserar livet. (Hernandez 2007)

I studien *Therapeutic effects of an Outdoor Activity Program on Nursing Home Residents with Dementia* (2007) skriven av Connell m.fl. får man veta att de som bor på åldringshem med demenssjukdomar ofta har problem med sömnen och beteendestörningar vilket har en negativ effekt på deras självständighet och livskvalitet. Studier visar att den dåliga sömnen beror på att de är fysiskt och mentalt understimulerade men att det kan finnas många olika faktorer. Vid demens kan personligheten förändras och beteendeproblem kan uppstå. Dessa symptom kan vara aggression, depression, och att få större stress från omgivningen. Studien var i två faser. 20 stycken brukare från ett och samma

boende var med i studien. De var alla över 65 och hade demens. De delades in i två grupper. Den ena gruppen fick vara ute i solljuset och ha ett strukturerat utomhusprogram, den andra gruppen fick ha program inomhus. Hypotesen var att de som fick vara ute skulle få bättre sömn men att båda gruppernas beteendeproblem skulle minska. Man kontrollerade deras sovvanor 10 dagar före undersökningen började. Undersökningen pågick i 10 dagar och sömnen fortsatte att kontrolleras. Det gjordes med ett armband som kontrollerade aktiviteten och kontrollerade hur mycket ljus personen utsattes för. För att ta reda på om beteendeproblemen ändrades intervjuades personalen. Resultatet jämfördes med t-test för matchade par med signifikansen  $p < 0.10$ . (Connell m.fl. 2007)

Resultatet var att de som var i utegruppen fick mer soljus än de hade fått tidigare och de som var i innegruppen fick lika mycket ljus som tidigare. Totala minutantalet med sömn ökade i båda grupperna. Det vanligaste beteendeproblemet i båda grupperna var verbal agitation men det förekom också aggression, och fysiska orostillstånd. I båda grupperna minskade dessa symptom efter att aktiviteterna börjat. Men inomhus gruppens förändringar var inte signifikant. (Connell m.fl. 2007)

I studien *Effects of Increased Time Spent Outdoors on Individuals with Dementia Residing in Nursing Homes* skriven av Calkins m.fl. (2007) står att en bra planerad trädgård kan hjälpa till att få personer på äldreboenden att få en mer varierande vardag. Trädgården ger brukare möjlighet till privata stunder och till sociala möjligheter, fysiska aktiviteter, och att sitta och fundera i en miljö som är trygg och kontrollerad. Den här studien var indelad i två arbeten. I den första delen var hypotesen var att om man var mycket ute kunde det ta bort agitation från personer med demens och att detta kanske kunde bero på att personerna fick röra sig mer fritt över ett större område och på det viset kände sig mera fria. I den andra delen av arbetet undersöktes hur dagsljus påverkar dygnsrytmen och kvaliteten på sömnen. Alzheimerpatienter i boenden får i regel väldigt lite solljus. Forskaren tyckte det var oetiskt att hålla en del av gruppen inomhus så han gjorde en del av forskningen på vintern och en del på sommaren. Forskningen undersökte de äldres tillstånd i följande situationer; vinter/ingen aktivitet, vinter/aktivitet inomhus, sommar/ingen aktivitet, sommar/aktivitet utomhus. Alla som deltog i undersökningen hade sömnproblem och beteendestörningar. De var 17 stycken och de var utrustade med ljus

och aktivitetsmätare på handleden. Beteendet undersöktes med frågor till personalen. (Calkins m.fl. 2007)

Resultatet visar mild förbättring (10% förbättring) i sömnkvalitet och blandade eller svårsmätta resultat i beteende för dem som var ute. Det berodde på att det kom mer problem mot kvällen då brukare sökte mer uppmärksamhet. En orsak till detta kunde vara att de började sova bättre och därför inte behövde ligga lika länge i sängen och att de därför var piggare på kvällen. Någon aktivitet på kvällen kunde vara en lösning till denna utmaning. (Calkins m.fl. 2007)

I en studie av statens folkhälsoinstitut (Sverige) står det om utevistelsens positiva betydelser för äldre funktionshindrade. Att vistas ute i grönområden regelbundet gör att man blir friskare, mindre deprimerad och behöver mindre mediciner. Solljus ger en D-vitamin och naturen stimulerar en visuellt. Är man ute får man fysisk aktivitet och social samvaro och naturen kan användas som minnesträning. Man mår bra av utevistelsen också fast man inte kan röra på sig. Klarar man inte av att arbeta i trädgården kan det vara riktigt bra att vila sig utomhus istället för att sitta inne framför TV:n. Trädgården ger många möjligheter till fysisk aktivitet och det leder i sig till att övervikt motverkas, muskulatur och rörligheten bibehålls och muskelanspänningen minskar. Fysisk aktivitet stärker även hjärtmuskeln så akuta hjärtåkommor motverkas (ej vid stark kyla). Även skelettet stärks av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet och frisk luft har också i många andra forskningar visat att sömnkvaliteten förbättras. (Nyquist Brandt 2005)

Glädjen av att vara ute beror på om man har valmöjligheter där. Vill man sitta i solen eller skuggan. Vill man vila eller arbeta och hur länge. När man har svårt att röra sig och har större hjälpbehov blir ens närmiljö viktigare. Det finns många hinder idag för personer som bor på speciella boenden för att gå ut. Personalen har sällan tid att föra ut brukarna eller tycker inte att det är viktigt. Gården kan också vara otrygg eller svårtillgänglig. Om brukarna har en tråkig utsikt från sitt fönster lockar det inte en att ta t.ex. en promenad. Både klienter och personal har stress ibland och de mår bättre av att vistas i trädgården. Utevistelsens effekter är att pulsen sänks, blodtrycket sänks och stresstoleransen höjs. När stressnivån sänks börjar det istället ske positiva förändringar i hjärnans aktivitet. Koncentrationen och uppmärksamheten förbättras, välbefinnandet ökar och



hormonbalansen blir jämn. Alla goda egenskaper som trädgårdsvistelse ger leder till att motståndskraften mot infektioner ökar, sjukhusvistelse förkortas, och smärta lindras. (Nyquist Brandt 2005)

## **4 TEORETISK REFERENSRAM**

I detta kapitel behandlar jag begreppet empowerment. Jag berättar vad det betyder och hur man tänker kring begreppet inom socialpedagogiken. I kapitlet kommer det också att stå hur man inom socialpedagogiken jobbar för att få sina brukare att känna empowerment. Den sista delen går närmare in på hur man använder empowerment i arbetet med den äldre befolkningen.

### **4.1 Begreppet empowerment**

Empowerment har på senaste tiden blivit ett mycket populärt begrepp. Ordet kommer från USA och är svårt att översätta till svenska eftersom ordet betyder så många olika saker i olika sammanhang. (Askheim & Starrin 2007 s. 9) Det går inte att hitta ett svenskt ord som direkt skulle motsvara hela empowerment begreppet. Söker man i ordböcker kan man hitta följande översättningar: Empowerment kan förklaras med ordet självbestämmande eller makt enligt Norstedts stora engelska ordbok (2015). Empowerment översätts med orden makt, befogenhet, bemyndigande, möjliggörande. Empower, alltså verbformen översätts på följande sätt: Bemyndiga, berättiga, auktorisera, befullmäktiga, och sätta igång (bab.la lexikon). Slutledningen är att det handlar enligt ordböckerna mycket om makt och att få kontroll över sitt eget liv. Power betyder i sig själv styrka, makt, kraft vilka är någonting vi alla vill känna. Ordet empowerment har lite mer med egenskaper att göra som till exempel självförtroende, socialt stöd, stolthet, delaktighet, egenkontroll, kompetens, medborgarskap, självstyre, samarbete och deltagande. (Askheim & Starrin 2007 s. 9).

Vad människan har för makt i samhället är skapat av människan och av historiska processer. Eftersom graden av makt en människa har beror på människor, tror man att det här är något man kan ändra på. Går man enligt metoden att etablera motmakt, försöker man få människor medvetna om sin situation och dess samband med yttre samhälleliga förhållanden. Pedagogerna Paulo Freire pratar om att medvetandegöra människor som är förtryckta så att de förstår varför de är förtryckta. Frigörelsen, anser Freire sker genom reflexion och handling. Detta sker genom en bra dialog. Genom dialog kan man analysera situationen, men Freire tycker också att man i grupp kan dela erfarenheter vilket kan leda till en gruppaktivitet. Här kan man koppla in Anderssons m.fl. (2003) teori om horisontell/vertikal empowerment. Horisontell empowerment betyder att man i grupp sätter igång någonting och att man förstärker förmågan att handla mellan människor i samma nivå eller situation. Vertikal empowerment betyder att man försöker höja maktpositionen till samma nivå som de överordnade har. (Askheim & Starrin 2007s. 18-27).

## **4.2 Terapeutiska & socialpedagogiska synen på empowerment**

Tar man bort analyser om makt och maktlöshet och väljer bort det som bidrar till marginalisering, avpolitiserar empowerment begreppet. Begreppet får på det viset en mer terapeutisk position. Inom rehabiliteringsområdet kan man översätta empowerment till bemästrande. Då handlar empowermentarbetet om att lära människor att leva med sin situation och klara av sin vardag och på det viset känna att de har kontroll över sina liv. Här skall experten inte vara styrande utan vara en jämställd samtalspartner och koncentrera sig på brukarens resurser och inte på hans problem och brister. Samtalen skall vara samarbete och lösningsinriktat. Med denna metod önskar man att brukaren förstår situationen, utvecklar en tro på att man kan finna en lösning och hitta en verklig mening med att försöka sig på det. (Askheim & Starrin 2007 s. 18-27)

Det rehabiliterande empowerment-arbetet påminner om socialkonstruktionism och empowerment i socialt arbete. Saleebey (2002) har sammanfattat teorin om empowerment tillsammans med några kollegor. Han tycker att man skall fokusera på krafter och kapaciteter som finns inom individer, grupper och lokala samhällen. Det är också mycket vik-

tigt att ta hänsyn till att individer här hör till olika grupper och nätverk. Det är bra att komma ihåg att individer klarar sig ur problematiska situationer och går vidare och att man i sitt arbete skall komma ihåg att dialog och samarbete är viktigt för allas hälsa och välbefinnande. (Moula 2009 s. 40-41)

Enligt Cederlund (2014) behöver inte en socialpedagog följa teorier och program för att nå empowerment utan allt handlar om inställning och förhållningssätt. Pedagogens lösningsmöjligheter skall så att säga smitta av sig till brukaren. Klimatet skall vara pedagogiskt och lösningarna praktiska. Man skall glömma det som varit och rikta in sig på framtiden. Det krävs lyhördhet och samarbetsförmåga av den professionella eftersom brukarna i dagens läge är mycket självständiga och medvetna om sin situation. Utan samarbetsförmåga kommer man ingenstans. Som professionell kan man lätt säga och handla enligt empowerment metoder men om man inte har de rätta attityderna läser brukare mellan raderna (Cederlund 2014 s. 58-57).

Berglund tipsar i Cederlund (2014) om hur man överför ett positivt lärande. Han menar att man skall ge stort utrymme för brukaren att berätta så att de själva kan definiera sin livssituation och själva förklara vad de tycker att problemen är. För brukarna kan man skapa pedagogiska möjligheter och många språk att belysa situationer. Då får man medvetande och distans till det som händer. Man skall alltid uppmärksamma framgångarna, positiva sidorna och resurser. Ett gott samarbete hjälper så att brukaren känner att hen har inflytande på besluten och processen. Man kan ta viktiga människor till brukaren med i beslutsprocessen. Man behöver inte förstå och kontrollera allt utan man skall koncentrera sig på lösningar och ha en framtidstro. För att klara det behöver man en inställning där man tänker att problemen inte är problem utan utmaningar. Genom att vara nyfiken, uppmärksam på omgivningen och via lek och humor blir man gladare och fattar bättre beslut. För att få sina brukare att bygga upp sin identitet och självförtroende skall man ta fasta på och bekräfta deras färdigheter så att de förstår varför man fått komplimanger. (Cederlund 2014 s. 55-56)

### **4.3 Empowermentarbete med äldre**

Personer som är i behov av hjälp vet sällan hurdan hjälp de egentligen behöver och vilken hjälp som känns bäst. Det är viktigt att personen får veta alla alternativ i ett tidigt skede före hon går på möte om fortsatt hjälp med kommunen. Vid mötet får personen berätta om sina behov och tankar så att man kan hitta en bra lösning. Som professionell krävs det att man har ett visst synsätt och attityd för att kunna stärka brukarens styrka, inflytande och självbestämmande. Lösningarna skall inte komma från den professionella utan man berättar om alternativen och diskuterar kring dem. Sedan skall man stärka brukarens tillit till sig själv så att hen själv kan avgöra vilket alternativ som känns bäst och hjälpa att undanröja hinder som kan göra att livssituationen blir dålig. Även om man som professionell anser att man själv inte är i maktposition måste man inse att personer som behöver hjälpinsatser kan uppleva det så och känna sig maktlösa. God livskvalitet för äldre hänger mycket ihop med känslan av att kunna ta egna initiativ, ha meningsfullt innehåll på dagen och ett bra socialt nätverk. (Moula 2009 s. 165-168)

Saleebey 2006 i Moula 2009 säger att det finns en risk att det sociala perspektivet ställs i kontrast till det medicinska perspektivet. Medan det sociala perspektivet är väldigt empowerment-inriktat är den medicinska modellen sådan att experterna är experter för att kunna identifiera problem och de äldre är passiva mottagare av kunskap. Saleebey önskar att dessa professioner kunde kombineras eller ha ett närmare samarbete. De äldre behöver bra medicinsk vård men de behöver inte vara passiva mottagare. För att klara ett empowerment-arbete bland äldre så bra som möjligt krävs det att man har kunskap om äldre, familjen och de som arbetar med äldre. (Moula 2009 s. 168-169)

## **5 METOD OCH UPPLÄGGNING AV UNDERSÖKNINGEN**

Detta kapitel går igenom hur själva forskningen skall göras. Först motiveras metodvalet och förklaras vad litteraturen berättar om den valda metoden. Sedan gås det in på hur

forskningsmaterial samlas in och hur det sedan bearbetas och analyseras. Till sist kommer arbetets etiska förhållningssätt.

## **5.1 Metodval**

Jag har valt att forska i ämnet med hjälp av litteraturstudier. Jag hade erfarenhet från förut att leda en grupp i trädgården och kände därför till hur det är att planera och förverkliga en trädgårdssession. Jag kände också till vilket förhållningssätt man behövde för att få träffen att lyckas. Därför ville jag nu fördjupa mig i området med hjälp av litteratur. Det finns även mycket litteratur inom området. En annan orsak är att rehabiliteringsherrgården som jag skriver arbetet åt inte ännu finns. Ingen har ännu anställts och ingen har flyttat in så därför kan jag inte intervju just dem. Höst (2006) säger att litteraturstudier är bäst när man vill bygga vidare på befintlig kunskap. (Höst 2006 s. 59). Det finns olika sorters litteraturstudier och jag valde systematisk litteraturstudie eftersom jag ville minimera risken att dra felaktiga slutsatser. Systematisk litteraturstudie skiljer sig från den allmänna genom att man har klara kriterier förr litteratursökning, kritisk värdering och analys av materialet. (Forsberg 2006 s. 25-28).

## **5.2 Insamling av material**

I en litteraturstudie är det extra viktigt att man använder relevanta källor och hänvisar till dem öppet. Då blir det lättare att förstå arbetets utgångspunkter och för att kunna använda och bygga vidare på resultaten. (Höst 2006). Det finns mycket material inom det här området vilket utgör en risk att jag tar med för mycket information. När jag skriver bakgrundsfakta och teorier kommer jag mestadels att använda böcker om empowerment och om trädgårdsterapi. I kapitlet tidigare forskning använder jag publikationer och forskning från en bok där det samlats artiklar inom ämnet.

Själva litteraturstudien görs med vetenskapliga artiklar som finns i olika databaser på internet. Mina kriterier för artiklarna är att de skall vara publicerade år 2000 eller senare. Artiklarna kommer från länder som Finland, Sverige och USA. Antalet blir ca 8-10 stycken efter skolans rekommendationer. I databasen uppsatser.se använde jag sökorden trädgårdsterapi+återhämtning och jag valde avancerad uppsatstyp. Då fick jag 2 träffar och jag valde båda. I sökmotorn EBSCO använde jag sökorden gardening and rehabilitation and elderly. Då fick jag sex träffar men valde bara en artikel eftersom de andra inte tangerade med mitt ämne alls av någon anledning. När jag gick in till Sage journals för att söka artiklar använde jag sökorden horticulturaltherapy OR gardentherapy sedan rehabilitation AND elderly och jag valde åren 2000-2015. Med dessa kriterier fick jag 15 träffar men det visade sig att bara 3 artiklar handlade om just det jag var ute efter. Till tidigare forskning använde jag en bok där det samlats många vetenskapliga artiklar inom ämnet. En av dem valde jag till forskningsdelen eftersom den var bäst när den handlade om just det jag önskade få reda på medans de andra bara tangerade. Till sist gick jag in på AHTA Journal of Therapeutic Horticulture. Där fanns ingen sök funktion men däremot en lista på de senaste publicerade artiklarna. Där fastnade jag för en artikel från Sverige som hade ordet rehabilitation i titeln vilket var ett ämne som behövdes för att fullborda forskningen. Dessutom var artikeln en av de få som gick att läsa utan att betala. Jag valde bort bland annat artiklar hur man planerar och bygger terapeutiska trädgårdar för äldre (project arbeten) och istället rikta in mig på artiklar som gick mera in på vad trädgårdarna kan göra för de äldre och hur de kan känna sig när de vistats och arbetar ute och vad det kan leda till. Även egenskaperna eller momenten i trädgården tar jag fasta på om de hjälper processen till empowerment.

Tabell 1. Sökprocess

Databas	Sökord	Antal träffar	Antal inkluderade
Ebsco	Gardening AND Rehabilitation AND Elderly	6	1
Sage Journals	Horticultural Therapy, Garden Therapy, Rehabilitation, Elderly	15	3
Uppsatser.se	Trädgårdsterapi, Återhämtning	2	2
AHTA Journal of Therapeutic Horticulture	Rehabilitation	10	1
Manuell sökning			1

### 5.3 Bearbetning

De artiklarna som slutgiltigt valts beskrivas i detalj. Det skall stå vem författaren är, titel, publiceringsår, undersökningens frågeställningar, design, urval, bortfall, datainsamlingsmetoder, resultat och slutsatser. Jag kan göra det här i en tabell/figur. Själva bearbetningen av artiklarna utgår från mina egna syften och frågeställningar. Jag tar först min ena frågeställning och går igenom artiklarna utgående från den och sedan tar jag min andra frågeställning och går igenom artiklarna igen. Sedan skall varje artikels svar på frågan redovisas. (Forsberg 2006 s. 158-159).

Min första frågeställning är ”Vilka egenskaper i trädgården kan leda till empowerment?”. I detta fall kan jag leta i artiklarna om det till exempel står att efter att de lagt

till något i trädgården så kunde de äldre röra sig mer självständigt där eller om någon speciell sysselsättning på gården började aktivera de äldre mer än någon annan sysselsättning. Jag kommer att leta efter ord som empowerment begreppet brukar förklaras med. Min andra frågeställning är ”På vilket sätt kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering?”. I detta fall måste jag kontrollera att det inte blir allt för medicinsk. Jag vill veta om trädgårdsvistelse har hjälpt rehabiliteringen/återhämtningen och på vilket sätt.

## 5.4 Analysmetod och tolkning

Kvalitativ analys är precis samma som textanalys och målet är att man skall försöka förstå och tolka det som står i texterna. Då måste man systematisera och ordna text som till en början kan se oöverskådligt ut. Det finns flera olika sätt att göra det på men nästan alla sätten påminner om hermeneutisk analysmetod. Man växlar mellan att analysera mindre delar av texten till att se delarna i en större helhet. Man samlar många texter och ser efter vad som är lika och vad som skiljer dem åt. Kvalitativ data kan analyseras på flera sätt men det finns tre metoder som är vanligast: Innehållsanalys, narrativ analys och kontextuell analys. Innehållsanalys kan förklaras kort med att man gör kategorier eller teman i texten och försöker hitta samband mellan kategorierna. Narrativ analys är när man försöker samla data till en sammanhängande berättelse för att förstå helheten. Den tredje metoden är kontextuell analysmetod där man försöker se dolda sidor av data genom att man ser på den genom olika perspektiv. (Jacobsen 2007 s. 134-135)

Detta arbete är en systematisk litteraturstudie och därför är det viktigt att analysera resultatet från varje artikel man valt och utgående från artiklarnas bevisvärde. artiklarnas resultat delas in i stark, måttlig eller svagt bevisvärde. (Forsberg 2006 s. 161). Texterna klassificeras systematiskt och stegvist för att kunna identifiera mönster och tema (Forsberg 2006 s. 146). Enligt Jacobsen (2007) kallas det innehållsanalys. Innehållsanalys delas in i fem faser. Först delas texten upp i, eller kategoriseras enligt problemställningar eller teman. Sedan fyller man upp kategorierna med innehåll som hittas i texten. Tredje steget är att räkna hur ofta ett tema eller en problemställning nämns. Sedan söker



man efter skillnader eller likheter i texten och jämföra dem generellt för att sedan hitta förklaringar till skillnaderna. (Jacobsen 2007 s. 139)

Analysen i detta arbete görs med innehållsanalys. Kategoriseringen gör jag enligt mina syften och frågeställningar. Artiklarna kommer jag att läsa igenom på nytt för varje ny frågeställning och strecka under citat eller resultat som kunde besvara/belysa frågan. När jag gemför artiklarna försöker jag se om det är skillnad på resultaten, åsikterna, och om det finns stora variationer mellan resultaten. Till sist analyserar jag varför dessa skillnader finns. Jag tänker inte räkna hur många gånger ett visst ord nämns men jag tar upp om artiklarna skriver om samma sak men med olika begrepp. Resultatet skriver jag i kapitel 6 resultatredovisning. I resultatredovisningen kan frågeställningarna skrivas om till rubriker för att göra det klarare och mer logiskt (Forsberg 2006).

## **5.5 Etiska aspekter**

De etiska överväganden man gör i en litteraturstudie handlar om materialet som används och hur det presenteras. Materialet och artiklarna redovisas och alla resultat presenteras utan att välja bort sådant som man själv inte håller med om eller sådant som inte gäller ens egen forskning. I arbetet bör man berätta om alla artiklar som finns i litteraturstudien. När man väljer artiklar kan det vara bra att ta fasta på att de är gjorda med omsorgsfullt etiska överväganden och att forskarna har fått lov av en etisk kommitté att genomföra studien. (Forsberg & Wengström 2008 s. 69-70, 77). Materialet skall återges och presenteras på ett så korrekt sätt som möjligt. Om informationen blir tagen ur kontext så kan den lätt bli förvrängd och börja betyda något helt annat än vad den egentligen gör. (Jakobsen 2007 s.37).

## **6 RESULTATREDOVISNING**

I detta kapitel redogörs resultatet som samlats ihop från de åtta vetenskapliga artiklarna som valts. Artiklarna hittas i bilagan sist i arbetet och är numrerade från 1-8. För att göra det enklare att referera hänvisas artiklarna med endast deras nummer i resultatredovisningen och analyskapitlet. I resultatkapitlet kommer begreppen wander garden, sinnesträdgård och trädgårdsterapi att tas upp. Deras specifika egenskaper kommer att beskrivas i följande kapitel och en sammanfattning av dem tas upp i Figur 9 i delkapitel 6.2.3.

### **6.1 Vilka egenskaper i trädgården kan leda till empowerment?**

Rehabilitering av äldre sker oftast inomhus. Utomhusmiljön runt äldreboendet kan vara ett bra tillägg för vård, rehabilitering och en ökad livskvalitet. Det är speciellt utmanande att hitta på bra aktiviteter för personer med demens. Vanliga aktiviteter kräver ofta att man kan följa instruktioner och förstår syftet med aktiviteten vilket personer med demens kan ha svårt att förstå och följa. För att få aktiviteten effektiv och meningsfull krävs det att den tillämpas så att det är något de äldre själv vill göra och upplever vara meningsfullt. (8). Följande delkapitel går in på vad i trädgården som kan bidra till att äldre känner empowerment.

#### **6.1.1 En trädgård som stimulerar sinnet**

Alla sinnen borde få ha en möjlighet att få stimulans i en trädgård, syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Hjärnan bearbetar oavbrutet information från våra sinnen och det är med dem som vi blir medvetna om världen omkring oss. Med sinnen uppfattar vi verkligheten och vi förutsätter att andra uppfattar den på ett liknande sätt. Sinnesträdgårdar är en viss typ av trädgård som brukar användas vid sjukhus eller för personer med psy-

kisk nedsättning. Individerna kan t.ex. lida av utmattningssyndrom som uppstår efter långvarig stress och kan visa sig genom sömnsvårigheter, brist på psykisk energi, onormal trötthet, känslomässig labilitet och depression. När trädgården stimulerar sinnena sker en återhämtning och en utveckling. (1)

När sinnesträdgården skall byggas är det vissa betydelsefulla komponenter som måste tas i beaktande. Vackra växter som prasslar när det blåser ger en känsla av välbehag. Färgerna är viktiga eftersom de både kan förhindra dysterhet och mörker, men färgerna kan också skapa stress och oro. (1). Mer om växter och växtval kan man läsa i delkapitlet 6.1.3 Att tänka på vid växtval.

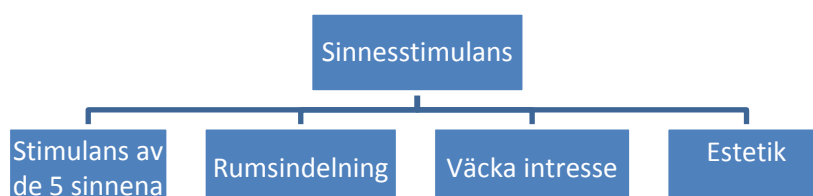
Arbetar man med människor som lätt blir överstimulerade är det viktigt att trädgården delas in i olika rum för olika sinnen, annars kan det bli för mycket (1). För att besökarna skall våga ge sig hän och få nya upplevelser är det viktigt att trädgården känns trygg. (1). Den effekten kan man få genom att man ramar in trädgården. Det skall kännas att inga ovälkomna gäster kan komma in och att det är kravlöst att vistas i den. Man kan till exempel välja om man vill ha stillhet eller om man vill vara aktiv. Man skall kunna få känna frihet. En sinnesträdgårds uppgift är även att väcka minnen och tankar. Sådana kan man locka fram med ledtrådar i trädgården. Var tjugofemte meter rekommenderas det att något händer i trädgården t.ex. en kruk, stenhög eller en blomma. Det här gör också så att man blir nyfiken och vill promenera lite till. (1).

För att en trädgård skall kunna kallas sinnesträdgård krävs det vissa saker. Där skall finnas ett visst tema från naturen t.ex. skog, strand, äng – eftersom dessa områden kan vara svårtillgängliga för personer med specialbehov. En sinnesträdgård är genomtänkt i detalj och alla delar av trädgården finns p.g.a. en viss anledning. Inte en doft, inte ett material är i trädgården av en slump. (1). Definitionen på en vanlig trädgård är att den är ett rum som består av väggar, golv och tak. Väggarna kan bestå av husväggen, staket eller en häck. Golvet kan bestå av gräs eller grus och taket kan bestå av trädkronorna och himmel. (1). Resultatet i artikel 1 var att en sinnesträdgård skall ha följande utmärkande egenskaper: Sinnesstimulering, en målgrupp, inramning, utformning och design, aktivitet och psykologisk inverkan. (1).

Är trädgården fin och attraktiv lockar trädgården äldre att gå och upptäcka den (6). För att öka stimulansen för boendena kan växter planteras och fågelbad kan sättas ut för att attrahera fåglar och fjärilar. Man kan plantera också örter för att stimulera syn, känsel och doft. Vindlöjor kan stimulera hörseln. Saker som man kan hitta i många trädgårdar som vagn, cykel och trädgårdsredskap kan placeras i trädgården för att uppmuntra användningen av den. Också av att skapa uppgifter i trädgården som att hänga upp tvätt och kratta kan öka intresset av trädgården. (3).

Hur en trädgård som skall användas inom rehabilitering/terapi etc. skall se ut förnyas ständigt för att få den så kostnadseffektiv som möjligt utan att förhindra en design som stöder en patientcentrerad tillämpning (1). När besökaren kommer till en sådan hälso-trädgård får hen genast en positiv känsla bara utav trädgården som den är, genom upplevelsen av dens design och innehåll. Är trädgården estetiskt utformad och domineras av lugn och harmoni, skapar den en stärkande miljö. Trädgården kan ha flera rum men också bara ett. Blommorna, gräset och buskarna skall finnas men de får aldrig bli för dominerande eller komponerande. Inget skall vara i fokus utan trädgården skall kännas omgivande. Det är viktigt att trädgården ger variation så att alla sinnen aktiveras. Dofterna stimulerar luktsinnet, vinden rasslar i träden och marken är lite oregelbunden så att stegen känns i kroppen. (1)

Människor i svåra situationer har behov av en stabil omgivning. Under medeltiden byggdes trädgårdar för svaga och sjuka som var inhägnade med sol, skugga och skydd. I trädgården kunde de hitta en enskild plats för sig själv och känna doften från växterna och höra fågelsång. (1). Förutom stimulans och återhämtning ger naturen andra fördelar också som frisk luft och soljus.

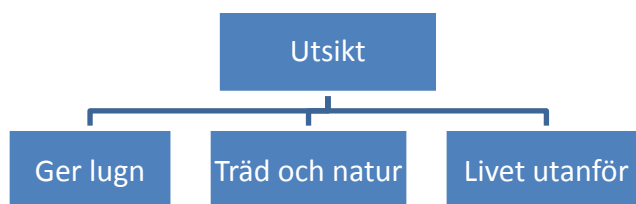


Figur 1. Sinnesstimulans

Som man ser i figur 1 finns det fyra komponenter som skapar en harmonisk trädgård som både aktiverar, stimulerar sinnen och ger en avkopplande trygg känsla. Alla 5 sinnen (hörsel, lukt, syn, smak och känsel) blir aktiverade i trädgården på olika sätt. Då är rumsindelningen viktig för att inte allt skall komma på samma gång och skapa stress. Trädgården skall ha komponenter som väcker intresse så att man blir lockad att vandra vidare i trädgården i den harmoniska estetiskt vackra omgivningen.

### 6.1.2 Utsikt

Återhämtande effekt kan man få till och med i en liten park i staden eller liten dunge vid ett industriområde. I artikel 1 kan man läsa att utsikten från ett sjukhusfönster mot ett träd kan ge en känsla av att vara på en annan plats och kan kännas lugnande för patienter. (1). Genom fönstren kan människor med demens titta ut och få en kontakt med livet utanför servicehuset. De kunde titta på folk som joggade, gick till jobbet, bussar, lastbilar och bilar på vägen och så vidare. Vad de såg skapade samtalsämnen. Utsikten gjorde så att boendena kunde avslappnat sitta eller stå och titta ut. Ibland kan dock utsikten genom fönstret eller balkongen inte räcka till och frustration över att inte kunna gå ut uppstår. (6).



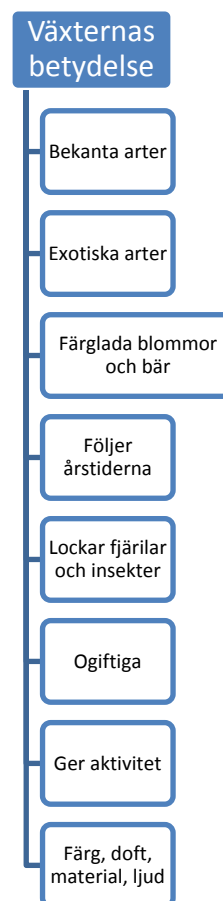
Figur 2. Utsikt

Som man ser i figur 2 är både utsikt mot natur och utsikt mot en händelserik gata bra eftersom det ger en lugnande effekt samtidigt som det ger samtalsämnen.

### 6.1.3 Att tänka på vid växtal

Växter gör att miljön känns hemmaaktig både utomhus och inomhus. Växterna är bra ljuddämpare, avgränsar utrymmen vilket ger tillflyktsorter. Dofterna och färgerna från växterna stimulerar sinnen och aktiverar de äldres minnen och skapar associationer. Det är inte bara bekanta växter som skapade intresse utan också exotiska växter med färglada blommor och bär. Växter som ändrar utseende efter årstid kan hjälpa boendena att orientera sig i tiden. (6). Växtligheten fungerar som en ljuddämpare så att ljudet från steg och tal mildras. Växter som lockar till sig insekter och fjärilar gör att trädgården känns levande. Växter gör miljön renare och filtrerar luften från avgaser och stoft (1).

Skall trädgården användas av barn eller av personer med demens är det mycket viktigt att det inte finns giftiga växter där (1&2). Risken finns att några personer med demens kunde sätta plantorna i munnen. (2). Människor med demens kan även vilja äta mulden eller bären på växterna, eller riva sönder bladen och utomhus kan de bli trampade på. Växterna på matbordet är störst fara. Trots det rapporterar artikel 6 – som behandlar giftiga växter – inte några förgiftningsfall. Utomhus kan boendena ha svårt att skilja mellan ogräs och planterade växter. När det kommer till bevattningen blir växterna lätt övervattnade. De kan också dra upp växter och flytta dem från plats till plats utan någon orsak. I detta fall kunde man förbättra attityden gentemot de demensas aktiviteter med växterna. När en person med demens flyttar växter kan hen försöka få kontroll över miljön och det kan kännas terapeutiskt. Det kan alltså vara bra att låta dem flytta omkring växterna. Aktiviteterna med växter på servicehuset handlar ofta om förökning av växter, plantering, bevattning, rensa bort gamla blommor



Figur 3. Att tänka på vid växtval

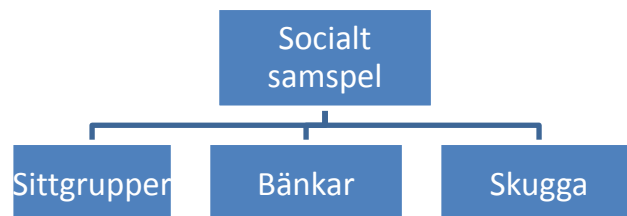
och löv, smaka och dofta, plocka blommor och skörda. Som tidigare nämnts kan växter på många sätt väcka sinnena till liv med sin färg, doft, struktur och ibland med ljudet växterna kan föra i vinden. Enligt personal på äldreboenden är växter bra för dementa personers välmående. (6).

I figur 3 ser man en sammanfattning av kapitlet 6.1.3, Att tänka på vid växtval. Här kan man se hurdana växter som är populära och användbara hos äldre och vad man skall tänka lite extra på vid växtvalen på till exempel ett äldreboende där det kan bo personer med demenssjukdomar.

#### 6.1.4 Socialt samspel

Sittgrupper med bänkar 90 grader mot varandra med tillgång till skugga ökar interaktionen mellan människorna och lockar dem att gå in i trädgården. Bänkar skall också vara placerade längs med gångstigarna för att de äldre skall kunna stanna och vila sig emellan. (3).

I figur 4 ser man de viktigaste komponenterna om man vill skapa socialt samspel i trädgården



Figur 4. Socialt samspel

#### 6.1.5 Tillgänglighet

Tidigare i historien använde man medicinska metoder mot agitationsproblematik för personer med demens. Konceptet wander garden är en trädgårdstyp som man kan använda för dementa med agitations problematik för att stöda livskvaliteten. Den ideala wander garden är en skyddad utomhusmiljö som har en direkt anslutning till den låsta demens avdelningen. Boenden skall ha möjlighet till fritt tillträde att komma ut i natur-

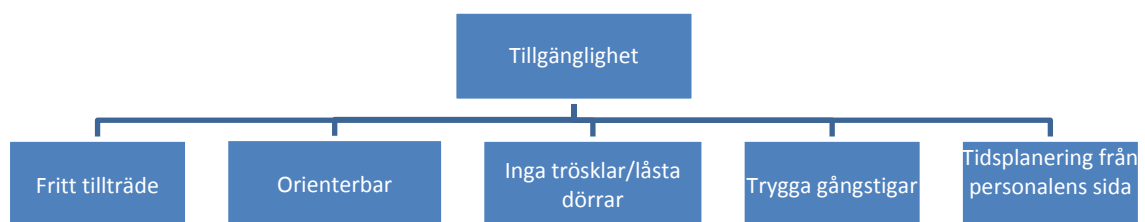
lig miljö och se träd och blommor när helst de vill.(3). Att trädgården är orienterbar och tillgänglig för alla är viktigt. Storleken på trädgården spelar inte så stor roll (1). För att trädgården skall vara så lättillgänglig som möjligt måste alla hinder som tunga dörrar och trösklar avlägsnas (6). Huvudidén i en wander garden är att dörren ut i trädgården skall vara olåst. I studie nummer 3 märkte de ändå att många av boendena hade svårt att öppna alla dörrarna som ledde ut till trädgården. Dessa dörrar krävde till och med fysisk kraftansträngning av en frisk lång vuxen. Personer med rullstol och rullatorer behövde oftast hjälp med dörren. Resultatet i undersökningen avslog idén om automatiska dörrar eftersom det antogs att de skulle störa de dementa boendena. (3). Experter föreslår att man skall blanda upphöjda planteringsytor för rullstolsburna eller de som stöds av rullatorer och planteringsytor på marknivå för de som är mer flexibla. Detta skulle uppmuntra användningen av trädgården. Det är viktigt att boenden med alla sorters hjälpmedel kan ta sig ut i trädgården (3).

Slutsatsen i artikel 6 är att för att få de äldre att komma ut måste det vara en del i den dagliga rutinen. Är det ett dagcenter kan promenaden eller utevistelsen ske genast när dagen börjar då alla redan har sina utomhuskläder på sig, eller före alla skall hem, så undviker man det stora arbetet att klä av och på många människor samtidigt. Att färdigt vara ute motiverar även de med låg motivationskraft och initiativförmåga att bli ute och göra något. Om de äldre bor i ett servicehem kan personalen klä om sig en tid före de skall gå hem på eftermiddagen eller de som börjar kvällsskiftet låta utomhuskläderna vara på, ta någon boende ut i trädgården, ta in boendena igen och sedan själv gå hem eller byta till arbetskläder. En annan faktor som kan hindra trädgårdens tillgänglighet är det nordiska klimatet. (6). På vintern är det nordiska klimat speciellt utmanande. Ett uppvärmt terapiväxthus kunde vara en tillflykt från vinters köld eller dåligt väder (3). Att underhålla trädgårdsstigarna är speciellt viktigt. (6). Värmeslingor under gångstigarna som smälter is och snö gör stigarna mer tillgängliga på vintern. På sommaren kan bristen på skugga vara ett problem. (3). Att de äldre har bra utomhuskläder som är lätta att ta på och av hjälper personalens arbetsbörda. Att personalen anser att det var en arbetsbörda ta ut de äldre beror på liten personal (6).

Personer med gråstarr kan ha svårt med stenläggning som reflekterar starkt solljus. I studiens trädgård hade stigarna 90 graders vinklar och ibland mindre än 90 graders



vinklar vilket ledde till att rullstolarna och rullatorerna lätt kom ut i mullen och fastnade. Där satt de fast tills någon i personalen kom och hjälpte dem därifrån. Stigar med naturligt rundade svängar gör sig bäst i en wander garden för att minimera fallrisken. Upphöjda kanter vid stigen ökar fallrisken. Stigen skall dessutom vara tillräckligt bred så att 2 rullstolar kan mötas med marginal utan problem. Att man kan använda trädgården på formella och informella sätt skulle göra variation i anläggningen vilket skulle leda till minskad tristess och agitation för boendena. Hur trädgården övervakas löstes i detta fall med övervakningskameror med monitor i personalrummet. I detta fall var det praktiskt eftersom monitorn var placerad på ett opraktiskt ställe. Risken finns att p.g.a. brist på övervakningsmöjligheter låses dörren till trädgården. (3). Om de äldre känner att trädgården är en trygg plats och känner att den är både mentalt och fysiskt tillgänglig kan de uppmuntras att gå ut självständigt utan att det blir en börda för personalen (6).



*Figur 5. Tillgänglighet i trädgården*

I figur 5 kan man utläsa det viktigaste när det gäller trädgårdens tillgänglighet. Att man fritt och självständigt kan röra sig i trädgården har stora positiva effekter på de äldre på äldreboenden. Detta kräver dock planering både av huset, trädgården och av personalen.

### **6.1.6 Aktivitet i trädgården**

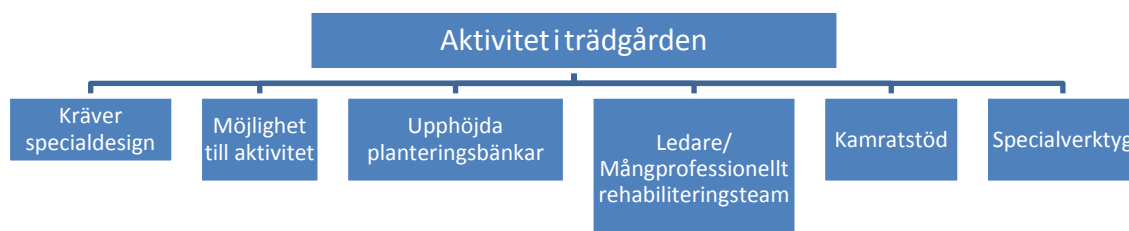
Det väsentliga i en trädgårdsterapi trädgård är aktiviteten i trädgården. Att få möjlighet att gräva, plantera och skapa ger en känsla av meningsfullhet. Aktiviteten i sinnesträdgårdar är mer anpassad efter besökarnas behov. I en sinnesträdgård handlar det mera om att finnas, känna och tänka. Det finns även en instorativ skola där tanken är att både ak-

tiviteterna och upplevelsen av trädgården, i form av doft, färg o.s.v., tillsammans ger positiva hälsoeffekter. (1).

Den viktigaste komponenten i trädgårdsterapi är levande växter. I studie 2 var de äldre mera aktivt engagerade under trädgårdsterapiprogrammet än under vanliga program som spela spel, evenemang och handarbete. I undersökningen skedde trädgårdsterapi i ett omgärdat område med upphöjda planteringsbänkar. Aktiviteterna var uttänkta att ge terapeutiska effekter på psykiska, fysiska och kognitiva funktionerna på ett individuellt plan. Aktiviteterna var lätta och billiga och mångsidiga och tillät förändringar. Medan aktiviteterna pågick frågade ledaren om tidigare deltagande i trädgårdsarbete, matlagning eller om andra relevanta ämnen för att engagera och väcka minnen. Den stora variationen bland aktiviteterna i trädgården kan delegeras på ett individuellt och personcentrerat sätt till patienter med mild, medel och grov nedsättning av olika slag. (2).

I artikel 8 hade de trädgårdsaktivitet i en naturromantisk park med fullvuxna träd, grusgångar och en bäck som rann under en liten bro. Där fanns en stor öppen gräsmatta och en damm med en fontän och vid ingången fanns ett entréområde med stenläggning. De flesta perenner och sommarblommor var på marknivå men två upphöjda trälådor fanns också där. I parken fanns dessutom flera bänkar utplacerade. Aktiviteterna varade mellan 40-70 minuter och i den här undersökningen var det ingen gruppaktivitet utan det var endast en pensionär. Handledaren stödde och hjälpte eller förberedde med att ta redskap färdigt ut i parken. Att sköta parken var aktivitet nummer ett. Oftast var det två aktiviteter per gång men det kunde vara upp till fyra stycken. Uppgifter som pensionärerna själv tog initiativ till var att plocka blommor, plocka upp skräp plocka äpplen, kratta gräs, breda ut mull, sopa stenläggningen, torka av bänkarna, plocka ogräs, gå till komposten, vårda och passa de upphöjda blommorna och hänga upp blomkrukor. Dessa aktiviteter var de som kändes mest naturliga för boendena. Fördelen med denna typ av park var att man kunde prova många olika sorters aktiviteter och den passade även bra för personer med demens och rörlighetssvårigheter (8). Deltagare med funktionshinder kan behöva specialverktyg i trädgården med längre handtag och med säkerhetstillbehör för att kompensera försvagad rörlighet. Grupperna med äldre som lider av demens rekommenderas att inte vara större än åtta personer och alla som deltar skall vara frivilliga. Om deltagarna kommer med frivilligt är de mer engagerade. (5).

Naturbaserad terapi måste ha en specialdesignad trädgård och en terapeutisk intervention av ett mångprofessionellt team som är speciellt insamlade för att passa en viss klientgrupp. Personer som lider av någon form av utmattningssyndrom behöver stort stöd av omgivningen och av ett mångprofessionellt rehabiliteringsteam och kamratstöd. Av rehabiliteringsteamet blev deltagarna influerade att ta pauser, sätta gränser och lyssna inåt på sina egna behov, minimera prestationsbaserat beteende och gamla mönster att vara andra till lags. Deltagarna började göra en sak åt gången utan att stressa med uppgifterna, och gav sig själv tillåtelse att en paus och uppleva naturens egen takt. (7). I detta fall skall trädgården vara tillräckligt stor eller rik samtidigt som den är sammanhängande för att man skall kunna känna att man kommer till en annan värld. I trädgården skall man kunna ägna sig åt mjuk fascination som moln, solnedgångar, naturlandskap och lövens prassel i vinden. Den mjuka fascinationen betyder att besökarens hela uppmärksamhet inte tas utan besökaren får också utrymme för reflektion. (4). Alltid behöver man inte vara i en trädgård utan forskningar har visat att bara att vara i en skog kan ha stor påverkan på folk med utmattningssyndrom. Stressen minskar och man får en känsla av mer livskvalitet (7).



*Figur 6. Aktivitet i trädgården*

För att skapa en trädgård som ger möjlighet till aktivitet finns det slutledningsvis sju viktiga komponenter, (se figur 6). Att trädgården designas så att den ger möjligheter till enkla aktiviteter som att plocka blommor och skräp, sköta växter, sopa och kratta. Upphöjda planteringsbänkar är bra för dem som inte kan böja sig ned. När trädgården är färdig kan det ännu behövas specialverktyg anpassade för användarens behov. Att ha leda-

re som aktiverar de äldre som inte hittar på egna aktiviteter och att de äldre har sällskap i trädgården gör att de vill komma med ut.

## **6.2 Psykiska fördelar genom utevistelse/trädgårdsarbete**

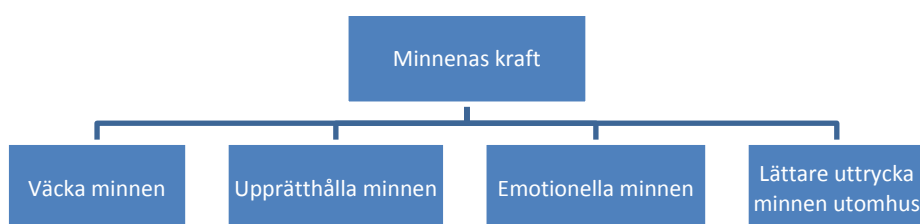
Många tycker att naturen kunde användas mer inom rehabilitering och habilitering (Mål för folkhälsan 2005 I 1) och då passar det bra in att terapiträdgårdarnas ultimata mål är att förbättra både psykiskt och mental hälsa hos människor (2). För äldre människor kan det kännas som en stor frihet att bara gå ut genom dörren eller få tillträde att gå ut. En trädgård vid ett äldreboende påverkar inte bara de äldre positivt. (3). En studie har till och med visat att efter att en trädgård anlagts började de äldres anhöriga, speciellt de yngre komma och hälsa på oftare (6). Här nedan kommer resultatet av litteraturforskningen kring min andra forskningsfråga: Hur kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering? Denna fråga går djupare in på hurdana känslor och psykiska fördelar man kan få som äldre vid utevistelse.

### **6.2.1 Minnenas kraft**

En minnesbild dyker upp och plötsligt är den äldre i en annan tid. Det är som om tiden stått still och hen får en intensiv känsla från gångna tider. Äldre människor som har minnesproblematik kan ha svårt med korttidsminnet men minnen från förr kan lätt väckas. Vilken känsla man får beror på kön, ålder, social klass, personlighet och andra sociala beroendefaktorer. Minnena som väckts kan få personen att känna tillhörighet till något från förr, till en plats eller socialt sammanhang (1). Har man en demenssjukdom kan man få svårt att komma ihåg sådant man lärt sig nyligen men man kan upprätthålla minnet och sin fysiska förmåga genom träning utomhus (6). För att veta vad i trädgården som kan väcka minnen behöver personal kunskap om de individer som skall använda trädgården (1). De behöver tänka på att om de äldre känner igen något i sin omgivning får de en känsla av trygghet och kontroll och stöd i att orientera sig där (6). Träd-

gårdsarbete är ofta något man sysslat med under hela sitt liv från tidig barndom till de sista åren hemma i eget hem. Får man göra trädgårdsaktiviteter på servicehemmet eller dagcentralen kan det därför väcka många emotionella minnen från förr även om deltagandet inte är så ofta. (2). Det är även lättare att uttrycka sina minnen, både glada som sorgliga, utomhus (6).

Håller man aktiviteter som stimulerar det emotionella minnet, procedur minnet, sensmotoriska funktioner och sociala färdigheter hjälper det personer med demenssjukdomar att upprätthålla sina förmågor. För att arbetet skall lyckas borde personalen ta reda på så mycket som möjligt om sina klienter så att de vet vad som kan väcka just deras minnen. En bekant aktivitet kan nämligen göra så att de äldre igen minns något från förr. Även växternas doft, utseende och yta kan väcka minnen (5). I Figur 7 ser man en sammanfattning på trädgårdsterapins betydelse med tanke på de boendes minnen.

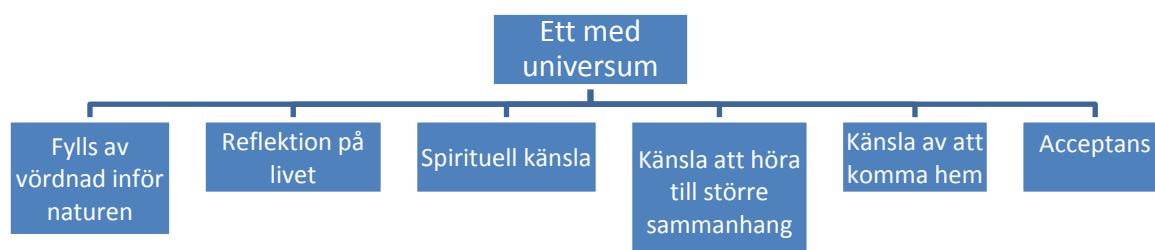


Figur 7. Minnenas kraft

## 6.2.2 Känslan att vara ett med universum

Naturen kan ge en känsla av förenlighet. Människan släpper sitt kontrollerande av tillvaron och fylls av vördnad inför naturens krafter. När tankarna stillnar möjliggör det att man kan bearbeta det som hänt för länge sedan. Obearbetade minnen kan störa tankarna och kräver riktad koncentration. Man reflekterar på livet, prioriterar möjligheter, tankar och handlingar. De här upplevelserna är ofta spirituella där man känner att man hör till ett större sammanhang eller är ett med universum (4 & 7). Naturen har en meditativ funktion för existentiella reflektioner. Man kan till exempel se sig själv speglas i naturens processer. Naturen har ett fint symbolspråk till livet och kan därför ge tröst och en

modell att själv kunna förklara sin livssituation. I naturen kan man reflektera och förstå och acceptera sin livssituation. I naturen kan människan känna att hon kommit hem och känna en gemenskap med naturen och därmed känna sig accepterad (7).



Figur 8. *Ett med universum*

Som man kan läsa i texten och i figur 8 kan man se att naturen påverkar människan spirituellt på ett djupt plan och sätter många känslprocesser igång.

### 6.2.3 Sinnesstimulans och livskvalitet

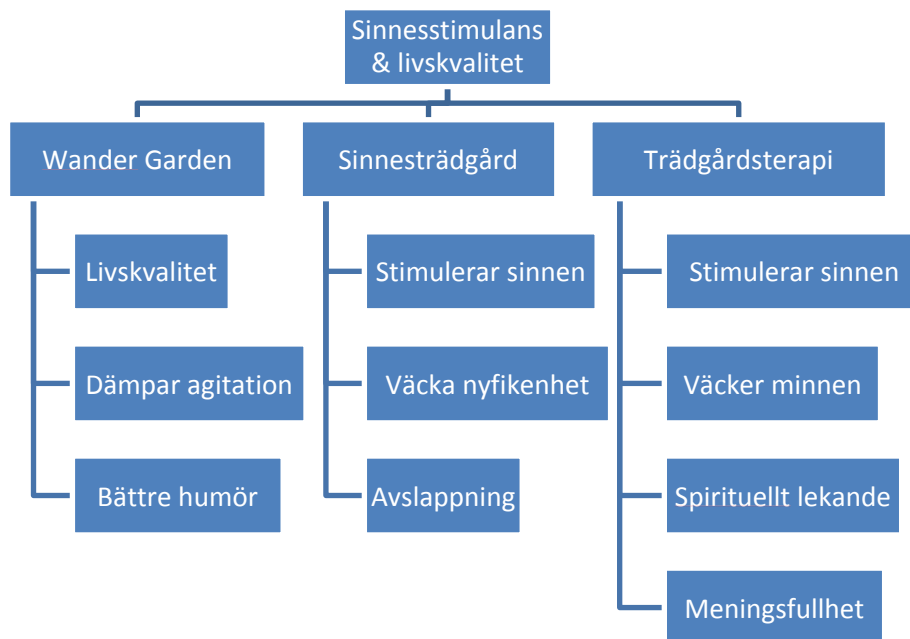
Människan ändrar sitt beteende i trädgården och hon ändrar också på sitt sätt att förhålla sig till andra människor. Vad som händer är svårt att beskriva i ord för det är en känsla man själv måste känna. Människorna i trädgården blir glada och öppnare och de börjar umgås på ett mer lättsamt sätt. Det sker en mer naturlig samvaro och man kan bete sig spontant, i motsats till inomhusmiljön där det finns många självskrivna sociala koder. Det kan i många fall vara svårt för äldre människor att få nya vänner eftersom det krävs att de skall ha gemensamma intressen. Trädgården kan bli ett sådant intresse att ha gemensamt. (1).

I en wander garden finns det olåsta dörrar ut i trädgården, och den är speciellt tänkt för demensboenden. De psykologiska fördelarna med olåsta dörrar överskrider rentav den möjlighet till motion och att vara ute i naturen som de medför. (3). En wander garden skapar livskvalitet för både personal och boende eftersom den dämpar agitationsproblematik och förbättrar humöret (6). En sinnesträdgård är bra för personer med utveck-

lingsstörning eller personer med sensmotoriska svårigheter. Sinnesträdgården kan väcka nyfikenhet, skapa förutsättningar för både aktivitet och avslappning för dessa personer (1). Växter kan på många sätt väcka sinnen till liv med sin färg, doft, struktur och ljudet de kan för i vinden. Enligt personal på äldreboenden är växter bra för dementa personers välmående. De äldre får mer positiva känslor kring växterna och sociala relationer mellan boendena sinsemellan och till personalen skapas. Växterna ger också möjligheter till aktiviteter. (6).

”Man behöver inte ha en diagnos eller ett handikapp utan bara vara i behov av en extra puff för att få igång känslan av att leva” (1).

Trädgårdsterapi ger stimulans åt de fem sinnen vilket har bevisats få människor med demens att må bra. Att de äldre deltar i trädgårdsarbete får dem att minnas händelser från förr, de får en personlig mening, spirituellt helande, så länge de känner att aktiviteten är meningsfull samtidigt som det finns en djupare underförstådd mening och känslan av att vara i kontakt med naturen och möjligheten att ge expertråd åt andra. Stimulans av sinnen gör att trädgårdsterapi har en omedelbar inverkan på människans mående (2). Bildspråket som naturen kan bidra till kan bli användbara metaforer för människornas egna sinnesstämningar och de kan på det viset lättare uttrycka det verbalt (4). I naturen hittar man lätt en stärkande miljö där det känns som om man kommit till en annan värld och där man kan sortera bort besvärliga tankar (7).



Figur 9. Tre olika skolors inverkan på livskvalitet och sinnesstimulans

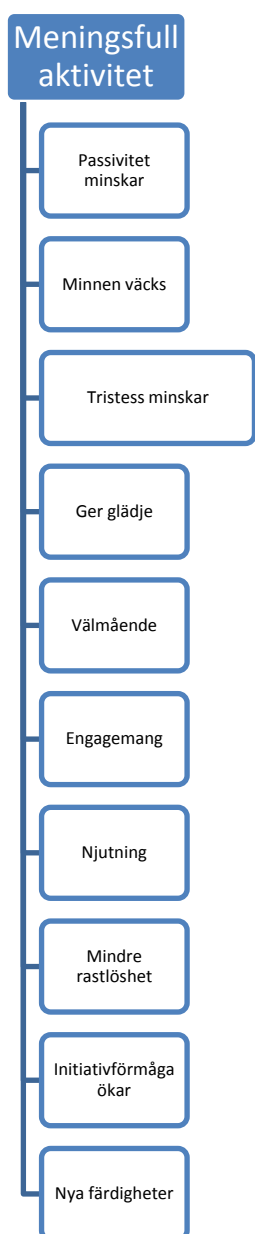
Som man ser i figur 9 har det framkommit tre olika skolor bland de åtta utvalda artiklarna. Alla involverar aktivitet och trädgård men deras mål skiljer sig från varandra. Alla tre lämpar sig för äldre men trädgårdsterapi inriktar sig främst på utmattningssyndrom.

#### 6.2.4 Meningsfull aktivitet

Aktivitetsteorin säger att om äldre människor är aktiva med olika göromål och är i kontakt med andra människor, kommer de vid högre ålder att vara nöjdare och mer anpassade än de som är mer passiva. Det här anses gälla även för personer med demens (8). I Figur 10 kan man se de viktigaste resultaten av meningsfull trädgårdsaktivitet och mer om dem behandlas i följande text.



Terapeutiska trädgårdsaktiviteter passar bra för äldre, speciellt för personer med de-



Figur 10. Aktivitet i trädgården

emens, eftersom aktiviteterna känns bekanta och meningsfulla för de flesta. De får möjlighet att minnas gamla tider samtidigt som de får träning i många olika saker som sociala-, psykiska-, fysiska- och kognitiva kompetenser (6). Fysisk aktivitet är bra både för kropp och själ (1). Aktiviteter som är för lätta kan skapa tristess och självstimulerande beteende, medan aktiviteter som är för svåra kan skapa frustration, förvirring och agitation (2). En trädgård hjälper mot tristessen som många med demens och alzheimer lider av, för då får de något att göra och ett större utrymme att röra sig på (3). Trädgårdsterapi ger äldre större glädje än de mer traditionella aktiviteterna vilket inte skulle lyckas om man inte hade "här och nu attityd" (2).

Om aktiviteterna känns tydliga, njutbara och meningsfulla är de lyckade. Människan mår i allmänhet bra när hen får både på ett kroppsligt och psykiskt sätt sysselsätta sig med aktiviteter (4). Äldre som är mycket beroende av andra som tar hand om dem kan i trädgården få möjligheten att ta hand om en icke-diskriminerande varelse. Det kan ge fördelar i fysiska, psykiska, sociala och kognitiva funk-

tioner (2 & 4) vilket kan leda till avsevärda fysiologiska och emotionella effekter vilket ger förbättrad hälsa och ökat välmående (4).

Att de äldre själv engagerar sig i aktiviteten är det allra bästa. I artikel 5 visades det att trädgårdsterapiaktiviteter engagerade mer än i de mer traditionella aktiviteterna. (5). Ibland kan det vara svårt att se om aktiviteten ger njutning eller glädje men man bör minnas att de allvarliga ansiktena kan bero på att människorna koncentrerar sig på att

göra sitt bästa. Det kan vara en njutning i sig. (5). I naturen ökar människans goda humör och problemen som kommer med förvirring och agitativt humör och tristess mildras. Sådana problem uppstår efter att man tappat sin initiativförmåga eller saknar stimulans i inomhusmiljön (6).

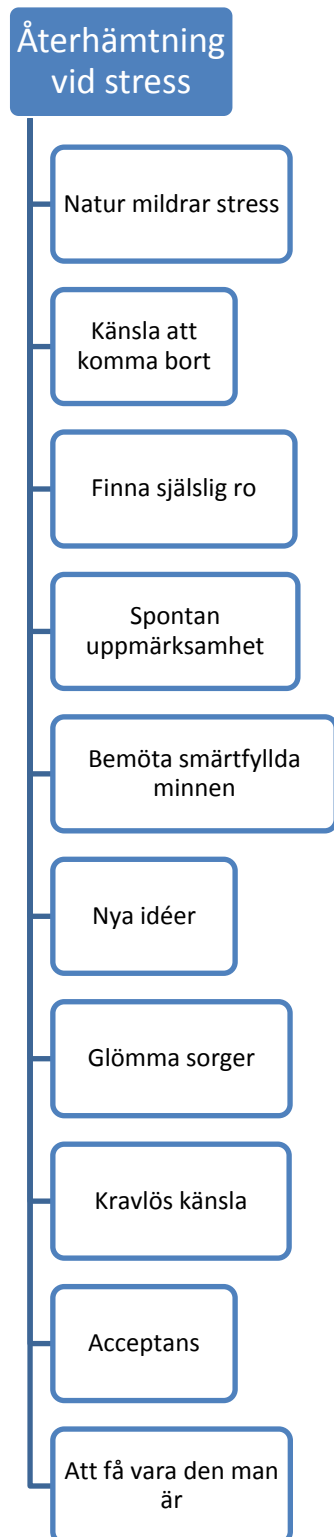
I en välanlagd hälsoträdgård får man känslan av att komma bort från den offentliga miljön vilket skapar trygghetskänsla. En hälsoträdgård skall även ge känslan av liv och lust. (1). Trädgården kan ta bort aggressioner, agitation och gynnar helande. Ju mer man är ute desto mer sjunker nivån på agitationen. (3). Arbetar man med äldre kan man lätt tycka att det inte är någon idé att satsa på aktiviteter om de ändå glömmer bort aktiviteten om en stund. Man måste dock ha en inställning att det viktiga är här och nu och aktiviteten gärna får vara i området var de äldre bor. (2).

På dagcenter kan de äldre ofta bli rastlösa tiden innan de skall åka hem. I en studie kom det positivt resultat när dagcentret började gå på en promenad alltid innan dagen tog slut. Utomhus fick de också övning i balanssinnet och i känselsinnet. Den gröna omgivningen gav upphov till minnen och de äldre visade mer initiativförmåga. I gruppen förändrades tillhörighet till det bättre och det gavs rum för att uttrycka negativa och ledsna känslor utan att någon blev sårad. (6). Intressant nog sade resultatet i artikel 8 att utevistelse fungerar bäst om den görs individuellt med en boende åt gången (8).

Till sist kan sägas att nyare forskning har bevisat att vissa miljöer kan utveckla nya färdigheter – och hjärnstrukturer som detta kräver – hos människan på ett bättre sätt än själva aktiviteten utomhus (4).

### **6.2.5 Återhämtning vid stress**

Demens skapar stress för den drabbade personen genom hela sjukdomsprocessen. Speciellt när man märker de första symptomen och får en diagnos skapas det stor stress (6). Senare i sjukdomsutvecklingen kan miljön kännas stressig och deras vardag beskrivs ofta med ordet kaos. Detta beror oftast på att de har fått svårt att hitta meningsfull och



Figur 11. Återhämtning vid stress

Samtidigt tränar den sinnet och lugnar, men livar upp sinnet. När sinnet påverkas, på-

positiv stimulans (6). Många forskningar bevisar att naturen mildrar stress och sätter igång tankeverksamheten (7). I figur 11 finns en sammanställning av de viktigaste resultaten av det kommande kapitlet som handlar om hur naturen kan mildra stress och vilka känslor det kan skapa.

Enligt artikel 2 kan man genom att få komma ut i naturen efter någon stressande händelser reducera stress och illamående (2). En trädgård skapar inte bara känslan av att komma bort utan skapar också en känsla av att i just det ögonblicket känna välbefinnande, för att på sikt finna själslig ro. Den vackra naturen kan återhämta en både fysiskt och psykiskt men dessutom kan man känna eftertänksamhet, nöje, nyfikenhet och kunskap. (1).

Vid spontan uppmärksamhet glömmar man det som stressar en och känslan kan man få genom att läsa en bok eller vara i naturen. Riktad koncentration använder man vid t.ex. bilkörning och datorarbete. Riktad koncentration tar energi men man kan återhämta sig från det i naturen om man känner fascination vilket man kan få i interaktionen mellan människa och miljö. (1). I artikel 4 kan man läsa om medfödda responser på natur vilka är högre kognitiva förmågor som kreativitet, långtidsminne och språk. Njutning och smärta inhiberar varandra så naturen kan användas som smärtlindring eftersom den brukar vara njutningsfull. Man kan dock även möta smärt-

verkas hela kroppen och då får hela systemet uppfriskande vila och stimulerande kraft. (4). Det är inte bara att komma bort fysiskt utan att komma bort från sina jobb, invanda tankebanor och kanske hela tankeverksamheten och få känslan av att komma till en annan värld (4).

När stressade återhämtar sig i ett naturbaserat terapiprogram är det viktigt att personen är redo för det. Personen med utmattningssyndrom behöver vila sig ordentligt hemma före, annars kanske programmet inte fungerar till sin fulla potential. I programmet får personerna känna att de får ny existentiella dimensioner och nya idéer och perspektiv på livet. De får möjlighet att ändra dysfunktionella tankar och mönster i sitt beteende och kan sedan bättre hantera vardagligt liv och jobbsituationer. Att höra till ett socialt sammanhang i trädgården var en viktig känsla personerna i artikel 7 fick. Att ha en positiv upplevelse per dag och känna att man lever i nuet var bra för dem. Trädgården kan ge upphov till att deltagarna tar upp gamla hobbyn eller påbörjar nya och man kan glömma sina bekymmer och tråkiga minnen (7).

Människor i kris kan känna att människorelationer är väldigt krävande. Sätts man i enklare relationer minskar ängslan och smärtan och jaguppfattningen stärks. Enklaste relationen är till stenar jord, havet och sedan natur och växter. Den mest komplicerade relationen är till släkt och vänner (4 & 1). För att naturupplevelsen skall bli riktigt upplivande behöver naturen vara i harmoni med personens psykiska tillstånd och tidigare naturupplevelser. Bli upplevelserna för starka i trädgården kan det upplevas stressande och ge en känsla av svaghet och tung belastning. (4). Äldre människor med depression har stor fördel med att vara utomhus i jämförelse med äldre utan depression (6)

Efter naturbaserad terapi känner många att de kan acceptera sig själva och bli accepterade av andra och de får en ny kraft i sig själv. De här får de när de träffar andra i samma situation. Känslan av att känna sig återupplivad kommer från att man blir bemött med förståelse, respekt, empati, och inte dömande attityder. Naturen dömer inte heller. De får känslan genom trygghet och förtroende som grupphandledarna och de andra i gruppen medför av att få vara just den man är, bli uppmuntrad att lyssna inåt och följa sina egna behov. Det är också intressant att se andra som kommit längre i rehabiliteringsprocessen eftersom de ger hopp om ens egen förbättring. De kan ge bra tips om hur

de själva klarat vissa situationer och man kan observera och ta till sig användbara strategier. Därför är det viktigt när man bildar grupper att folk får bli intagna och utskrivna kontinuerligt. (7)

Kognitiv återhämtning börjar med att man rensar bort onödiga minnen och tankar från tidigare aktiviteter och småningom börjar klara även riktad koncentration. Detta leder till en kognitiv tystnad och ett mer meditativt sinnestillstånd och man börjar bearbeta sådant som hänt tidigare i livet. Till sist börjar man tänka mer framåt. Man börjar reflektera kring sitt liv, ens prioriteringar, möjligheter, tankar och handlingar. (4)

Andningsövningar och avslappningsövningar är mycket bra utöver trädgårdsprogrammet för stressade personer. Dem kan man själv sedan göra hemma, i bussen eller i naturen (7).

### **6.3 Empowerment**

Nya trender i äldreomsorgen idag är att man försöker få in livskvalitet på demensboendena (3). Forskning visar att vissa äldre på äldreboende har inlärd hjälplöshet som beror på den komplexa relationen mellan personalbeteende och deras motivation. I en miljö som passar en viss klientgrupp och där personalen har en personcentrerat attityd är det lättare att träna de äldres individuella kompetenser (5).

När man får en demenssjukdom förlorar man oftast förmågan att engagera sig i aktiviteter som känns givande och trevliga. Personalen borde ta åt sig en holistisk och personcentrerad syn när de tar hand om äldre dementa och då är trädgårdsterapi bra eftersom aktiviteterna kan justeras till många olika svårighetsnivåer och kan användas i grupp-sammanhang så att det skapar inklusion med människor i många olika färdighetsnivåer. Målet är att minimera risken för misslyckanden och maximera chansen för att individen skall lyckas. Aktiviteten skall också planeras så att deltagarna kan känna engagemang och kunna klara uppgifterna så självständigt som möjligt. För att hjälpa de äldre att komma över sin tristess, hjälplöshet och ensamhet för de äldre stöd (empowerment) att

sköta om andra levande ting vilket också var ett tidsfördriv. De äldre svaga behöver mycket stöd från personal, så bara av att ta hand om en inomhusplanta eller pyssla i trädgården kan öka deras självförtroende och känsla av autonomi. I samma veva får de ökad makt och socialt utbyte. De psykologiska fördelarna och självförtroendet kommer från att de får vara med i plantans hela livsprocess och då får de känslan av att ha lyckats, vilket stannar kvar i minnet. (2). De får känslan av att de är de som tar hand om något levande och att det inte bara är personalens uppgift .

Trädgårdsterapi för äldre ger ökat självförtroende (5) och autonomi (5 & 6) eftersom man mäst något. (5). Autonomi är något man får i naturen men man kan få det utan att man lägger märke till eller medvetet tänker på hur naturen ser ut (6). Därför kan personer med långtgången demens förstå naturens signaler. Naturen ger en känsla av kontroll, möjlighet att vara ensam, socialt stöd, möjlighet att röra på sig och träna, komma i kontakt med naturen och bli avbrott i vardagen. Också känslan av att ha åstadkommit något är bra. Att arbeta med växter kändes bekant för de äldre och ger en känsla av kompetens. Även känslan av underlägsenhet minskar. Arbetet skapar känsla av identitet och inklusion för personer med mild och moderat demens (6).

Forskning säger att om man får komma ut ibland och vara i en trädgård ger det en känsla av kontroll (6 & 1). I trädgården får man ökad självreflektion som leder till att man får perspektiv på sitt liv vilket ger upphov till nyorientering och skapar en ökad medvetenhet om omgivningen. Man får en insikt att man tillhör ett större sammanhang (4). Möjligheten att kunna fritt gå in och ut och förmågan att kunna gå utan assistans i trädgården ger känslan av frihet. (1 & 3). Att få möjlighet att fritt gå in och ut ger en känsla av kontroll. Känslan av att själv klara av att öppna dörren ut till trädgården och känslan av att klara sig där ute utan olyckor och följeslagare från personalen ger en känsla av livskvalitet vilket är något man kunde tänka på när man skall planera äldreboendet. Trädgården gör de äldre mer uppmärksamma och intresserade. (3).

För äldre är det viktigt att aktiviteten känns meningsfull och att det är något de vill göra och därför skall man inte hålla stenhårt fast i gamla planer utan alltid ta de äldres önskemål först (8). Gör man samma aktiviteter om och om igen känner de äldre att de klarar av uppgiften, vilket ger självförtroende och hjälp att acceptera att andra färdigheter

blir sämre (6). Att de klarar uppgiften självständigt så långt som möjligt är att föredra. Tunga saker att lyfta och aktiviteter med många moment är däremot inte bra för de äldre eftersom de då behöver mycket hjälp (8). Tron på sig själv och känsla av att lyckas och förmåga att ändra på sitt liv är något deltagare fått ut av trädgårdsterapiprogram. Att vara ute ändrar på dysfunktionella tankemönster och beteenden så att man bättre kan hantera vardagen eller arbetet (7). För att aktiviteten skall ha någon verkan vid utmattningssyndrom måste deltagaren först vara hemma en tid och vila sig före programmet börjar eftersom de behöver vara motiverade till en förändring. Får de vara hemma en tid först är deltagarna mer öppna för vad som erbjuds dem av personal och miljön och de får en större tro på sig själva och kan acceptera sin sjukdom. I trädgården kan de hitta nya intressen (7).

Det finns ett grundantagande att människan är en autonom varelse som behöver både aktivitet och avslappning för att må bra. Hon är aktiv och utvecklingsbar och behöver sociala kontakter. Aktiviteter gör hon tillsammans med andra och aktiviteterna är bra för att hon skall förstå omvärlden (4). Om deltagandet sker i ens närområde kan man finna lokal samhörighet, platsidentitet och stärka relationer och sociala band. Aktivitet i trädgården leder till bättre självkänsla, kompetens och copingförmåga (4).

En känsla man kan få i naturen är att hitta sitt eget värde och meningen med livet. Genom promenader i naturen tillsammans med en som vet mycket och kan berätta om den, öppnas deltagarnas ögon inför naturens skönhet och samverkan. Detta ger en känsla av meningsfullhet och sammanhang. Detta ger inte bara en förändrad bild av en själv utan deltagarna börjar även se varandra med nya ögon. Att få lära sig om naturens kraft och att även naturen måste få vila ibland ger livskraft åt deltagarna och en ny syn på sitt eget liv. Att möta andra i samma situation och att bli erkänd och bekräftad av en professionell rehabiliteringsgrupp är viktig för att bygga upp jaget. Att få en utbildning som väcker fascination gör att deltagarna vill lära sig mera. I artikel 7 fick deltagarna efter naturpromenader med en naturvetare sådan fascination att de blev som beroende av naturen och sökte upp den även utanför programmet. I programmet fick de också lära sig hur man hanterar stress och via observationer, modelltagande och imitation började de inse sina egna möjligheter att tillfriskna och blev motiverade att ta till sig nya sätt att vara (7).

I naturen behöver man inte ha en väl fungerande kognitiv förmåga för att förstå hur man skall bete sig på ett lyckat sätt, för naturen är så enkel att tolka när naturen ger en överflödigt med information om tid, plats och mening att man får en bild av verkligheten. Naturen ger meningsfull aktivitet som intresserar och engagerar vilket ökar självförtroendet. (6)

## **7 ANALYS OCH TOLKNING**

I följande delkapitel går jag tillbaka till min bakgrund och tidigare forskning för att tillämpa det på resultaten från resultatredovisningen. På så vis kan resultaten bevisas.

### **7.1 Vad i trädgården leder till empowerment**

Grahn & Ottoson. (2010 s.19-21) säger i bakgrundskapitlet att trädgårdsterapins mål är att man skall vinna njutning, lugn och ro och välbehag genom alla sinnen; hörsel, syn, doft, smak, känsel och muskel och balanssinne. I resultatet kan man läsa att när trädgården stimulerar sinnen sker en återhämtning och en utveckling. Alla sinnen borde få ha en möjlighet att få stimulans i en trädgård, syn, hörsel, lukt, smak och känsel. (1)

I bakgrundskapitlet kan man läsa att i designen finns de fyra inslag som är viktiga för människan. Det första är en avgränsning mot det omgivande landskapet, höga träd som är som ett tak som skyddar mot sol och regn, att det finns livsviktigt vatten i närheten och att det finns fri utsikt över ett öppet område. Just det här tankesättet används väldigt mycket bland demenssjuka äldre. En trädgård som är utformad på det här sättet hjälper deras tid- och rumsuppfattning. Det hjälper också deras känsla av välbehag och bevarar de funktioner de ännu har kvar (Nilsson 2009). I resultatet kan man hitta liknande förklaringar på en lyckad trädgård. Definitionen på en vanlig trädgård är att den är ett rum som består av väggar, golv och tak. Väggarna kan bestå av husväggen, staket eller en



häck. Golvet kan bestå av gräs eller grus och taket kan bestå av träd Kronorna och himmel. Elementet vatten nämns i några artiklar men förklaras aldrig som terapeutiskt. I resultatet kan man läsa vidare att om man arbetar med människor som lätt blir överstimulerade är det viktigt att trädgården delas in i olika rum för olika sinnen, annars kan det bli för mycket. För att besökarna skall våga ge sig hän och få nya upplevelser är det viktigt att trädgården känns trygg. Den effekten kan man få genom att man ramar in trädgården. Att veta var man är och vilken tid på dygnet det är eller vilken tid på året det är tycker jag borde ge en känsla av trygghet och kontroll. I resultatkapitlet står det att när besökaren kommer till en hälsoträdgård får hen genast en positiv känsla bara utav trädgården som den är, genom upplevelsen av dens design och innehåll. Är trädgården estetiskt utformad och där lugn och harmoni dominerar skapar den en uppiggande miljö. (1). Att trädgården skall vara estetiskt vacker lugn och harmonisk är ny information så det kunde inte byggas upp med hjälp av tidigare forskning eller bakgrundsfakta.

I artikel 1 står det att man borde få välja om man vill ha stillhet eller om man vill vara aktiv. Man skall kunna få känna frihet. (1). I tidigare forskning kan läsas att glädjen av att vara ute beror på om man har valmöjligheter där. Vill man sitta i solen eller skuggan. Vill man vila eller arbeta och hur länge. (Nyquist Brandt 2005)

Resultatet visade att en vacker utsikt mot grönska ger lugn, ger en känsla av att vara på annan plats (1), och skapar samtalsämne (6). I bakgrunden säger Nilsson (2009) att landskapsarkitekturen har teorier om helande landskap. Här tänker man att människan har reagerat på sin omgivning på samma sett sen urminnes tider. Helande landskap är specialdesignade för att människor skall återhämta och rehabilitera sig efter en sjukdom eller psykisk ohälsa.

Enligt resultatet skulle man tänka på följande saker när man valde växter. De äldre intresserar sig mest för växter som var bekanta från förr vilket, gav minnen och associationer. Även exotiska växter med färgladda blommor och bär intresserade (6). Växterna lockar även fåglar och fjärilar vilket gav sinnesstimulans. (1). Växternas förändring över årtiderna gav orientering i tiden. (6). Att inte välja giftiga växter är speciellt viktigt (1&2). Växter kan på många sätt väcka sinnen till liv med sin färg, doft, struktur och ibland med ljudet växterna kan föra i vinden. (6). Allt detta kan relateras till bakgrunds-

kapitlet och tidigare forskning. Målet är att man skall vinna njutning, lugn och ro och välbehag genom alla sinnen; hörsel, syn, doft, smak, känsel och muskel och balanssinne. (Grahn & Ottoson 2010 s.19-21). I en artikel i tidigare forskning fanns en lista på förbättringsförslag till en redan färdigställd trädgård. Bland annat kunde det vara att t.ex. sätta mera räcken att hålla i, mera skugga, och mera färgglada blommor. (Hernandesz 2007). I artikel 3 är skugga en betydande faktor för att de äldre skall sitta ute och socialisera. I skuggan skall det vara sittgrupper och bänkar (3). I bakgrunden om Green Care står det att deltagarna får en stimulerande kraft från naturen och känner delaktighet och upplevelser vilket ger välbefinnande. (Institutet för välfärd och hälsa 2015). I tidigare forskning skriver Gibsin m.fl. (2007) att många av de äldres tidigare aktiviteter involverar natur eller att man befann sig i gröna miljöer antingen ensam eller tillsammans med andra. I en annan tidigare forskning av Calkins m.fl (2007) står det att trädgården ger brukare möjlighet till privata stunder och till sociala möjligheter, fysiska aktiviteter, och att sitta och fundera i en miljö som är trygg och kontrollerad. Slutsatsen tyder på att en plats där man kan sitta och socialisera är en viktig komponent i trädgården.

Resultatet visade att om man vill göra trädgården tillgänglighet är wander garden bra eftersom de har fritt tillträde ut (3). Med tanke på demenssjukdomar är orienterbarheten viktig (1), och inga trösklar eller tunga/låst dörrar ut i trädgården skall finnas. Då får de äldre en känsla av självständighet (6). Att Stigarna var tillgängliga och trygga under alla årstider gjorde trädgården tillgänglig (3 & 6). Bra kläder för både personal och boenden motiverade mera utevistelse och detta krävde tidsplanering från personalens sida. (6). I bakgrundskapitlet om landskapsarkitekturens teori kan man läsa att en wander garden är utformad enligt deras teori men att de är mer lätta att röra sig i än andra trädgårdar. (Nilsson 2009 s.10). I kapitlet om Green Care kan man läsa att teorin bygger på att förhindra att människor främjas från naturen och hjälpa att bygga upp en hållbar utveckling och livsstil. (Green Care Finland ry. 2015). I tidigare forskning skriver Gibsin (2007) att de som bodde hemma hade mer möjligheter att gå ut än de som bodde på åldringshem. Den största puffen för att få demenssjuka att kunna gå ut var socialt stöd och uppmuntran och att utomhusvistelsen var inplanerad i veckoschemat. (Gibsin m.fl. 2007)

I tidigare forskning av Gibsin (2007) står det att aktiviteter i naturen ofta är i en persons kulturella arv men används sällan i terapeutiska syften med dementa. Han menar att

dementa blir lätt exkluderade från naturupplevelser som friska får uppleva varje dag. I Gibsins resultat kan man till och med läsa att personalen var mindre ivrig på att planera utomhusaktiviteter om de visste att brukarna skulle glömma aktiviteten genast när den var över. I resultatkapitlet framgick det att ha möjlighet att göra trädgårdsarbete ger en känsla av meningsfullhet (1). I artikel 2 stod det att upphöjda planteringsbänkar hjälper fysiskt funktionshindrade att också klara av att sköta växterna och att ledaren har hand om aktiviteter så att alla kan få någon uppgift de klarar av och att samtalsämnena flyter på. (2). I artikel 5 stod det att man kan behöva specialverktyg så att alla kan delta. I artikel 8 stod det att om aktiviteter som kändes mest naturliga för de äldre (5). I bakgrunden står det att Ergoterapins teori går ut på att det är aktiviteten som är det som är viktigt. I aktiviteten trädgårdsarbete är växtmaterialet terapeutiskt. Man arbetar med att stärka och öka kunskaperna och färdigheterna, och öka självförtroendet och självständigheten. Denna metod används mycket inom vård och omsorgsverksamheter. (Nilsson. 2009. s 10). I tidigare forskning av Nygquist Brants (2005) står det att man mår bra av utevistelsen också fast man inte kan röra på sig. Klarar man inte av att arbeta i trädgården kan det vara riktigt bra att vila sig utomhus istället för att sitta inne framför TV;n.

När det gäller aktivitet för utmattade krävs det att trädgården har en specialdesign, att det inte bara finns en ledare/handleddare utan ett mångprofessionellt rehabiliteringsteam (Stigsdotter m.fl. 2011) och att det finns kamratstöd (Grahm m.fl. 2010). I bakgrundskapitlet under rubriken Alnarspsmetoden och vidare i resultatkapitlet kan man läsa om personalens arbete och stora betydelse i de utmattades rehabilitering.

Slutledningsvis kan man se att det finns flera komponenter som är viktiga men det viktigaste är att de leder till empowerment hos de äldre.

## **7.2 Hur kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering**

Enligt artikel 1 är det lätt att väcka minnen från förr hos personer med demens. När minnen dyker upp får man en känsla av trygghet, igenkänning (6), och tillhörighetskän-

la (1). Genom att aktiverar minnen (5), emotionella minnen, upprätthåller man den demenssjukes förmågor. Ute i naturen är det lättare att uttrycka minnen (6). Detta kan relateras till bakgrundskapitlet under rubriken landskapsarkitekturens teori står det att som gammal och minnessjuk kan någonting man ser eller doftar plötsligt ge upphov till ett minne från bardomen eller tidigare år. Det är en stark känsla som knyter historien med nutiden till ett sammanhang. Vi präglas av den miljö vi levde i när vi var barn och därför knyter vi an och reagerar på olika naturavsnitt i vuxen ålder. (Westerberg 2011 s. 141-142).

När människan släpper sin kontrollerade tillvaro fylls hen av vördnad av naturen krafter, börjar reflektera på livet, vilken kan leda till en spirituell känsla, känslan av att höra till ett större sammanhang, (4&7). I naturen kan människan få en känsla av att komma hem och acceptera sin livssituation (7). I bakgrundskapitlet kan man läsa att man i naturen kan reda ut sina tankar och hitta nya lösningar. Enligt miljöpsykologin kommer man till dessa resultat om man vistas länge i naturen, inte bara några sekunder. Det kan handla om timmar och dagar. (Nilsson 2009 s. 9-10, 20-24). Många upplever naturen som en tröst och som en metafor till livet. Efter regn kommer solsken, och fast växterna varit vissnade eller nerfrusna kan de börja växa igen. För vissa växter är vinter och kyla nödvändigt och vintervilan är aldrig för alltid. Natur och trädgård kan man inte skynda på och allt har sin tid. Att sätta frön och ta hand om plantor är som en metafor att ta hand om sig själv och sin själ. (Grahm & Ottoson 2010 s.21-26). I tidigare forskning säger Calkins m.fl. (2007) att trädgården ger brukare möjlighet till privata stunder och att sitta och fundera i en miljö som är trygg och kontrollerad.

Enligt resultatet skapar Wander Garden livskvalitet, dämpar agitation och ger bättre humör för äldre men också för personalen (6). En sinnesträdgård är meningen att väcka nyfikenhet, aktivitet varvat med avslappning (1). Växter väcka många sinnen, ger positiva känslor, och skapar sociala relationer mellan boendena och mellan boendena och personal (6). Trädgårdsterapi stimulerar sinnen, väcker minnen, ger spirituellt helande, aktivitet, meningsfullhet (2) och en känsla av att komma bort (7). Detta kan man urskilja ur bakgrundskapitlen och tidigare forskning. Under kapitlet miljöpsykologi står det att biofiliahypotesen introducerades av biologen Edward O. Wilson 1984. Han menade att det finns ett samband mellan människan och andra levande system. Eftersom människan

kommer från naturen känner alla en förkärlek samt känner sig hemma i den. Naturen gynnar människans existens och tas möjligheten att vara i naturen ifrån oss, påverkar det oss psykiskt och fysiskt. (Westerberg 2011 s. 134). Inom ergoterapin är målsättningarna att brukarna känner att de har ett meningsfullt liv. Det är viktigt att känna delaktighet i sin egen vardag och att känna sig som medborgare i samhället. Det här hjälper brukarna att klara sina dagliga aktiviteter. De, som på grund av skada, sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan sköta exempelvis personlig vård, sitt boende, skolan, ett arbete, eller som inte har en utvecklande fritid, kan få hjälp och stöd av en ergoterapeut. Brukaren skall utifrån sina egna resurser kunna bli så självständig som möjligt i sin vardag. (Förbundet Sveriges arbetsterapeuter 2015). Sol, dagsljus, frisk luft och fysisk aktivitet är bra för hälsan på många olika sätt men det första man märker är att det hjälper att få dygnsrytmen normaliserad och att man känner sig ordentligt utvilad efter att man sovit. (Grahn & Ottoson 2010 s 21-26). I tidigare forskning kan man se ett resultat som visar att naturen ger ett positivt samspel mellan professionella och brukarna och ökar välmående och livskvaliteten. Utevistelse är inte bra i alla situationer. De gamla kan ha kroniska sjukdomar som gör att de inte klarar köld och drag. De kan också kännas obehagligt om solen bländar dem i ögonen (Gibsin m.fl. 2007). Ett annat resultat från en tidigare forskning var att en terapeutisk trädgård borde införas som ett standard element i boende för dementa eftersom sådan trädgård direkt bevisar att kvaliteten på livet för de som bor där, deras familjemedlemmar och personal blir bättre. (Hernandez 2007). Resultatet i ännu en tidigare forskning var att de som var mer ute fick mer soljus än de hade fått tidigare och de som var i innegruppen fick lika mycket ljus som tidigare. Totala minutantalet med sömn ökade i båda grupperna. Det vanligaste beteendeproblemet i båda grupperna var verbal agitation men det förekom också aggression, och fysiska orostillstånd. I båda grupperna minskade dessa symptom efter att aktiviteterna börjat. Men inomhus gruppens förändringar var inte signifikant. (Connell m.fl. 2007).

I en tidigare forskning av Hernandez (2007) står det att mycket av aktiviteterna som sker i åldringshemmet sker inomhus, men kunde lika bra vara ute. En i personalen sade i undersökningen att trädgården symboliserar livet. I studien skriven av Connell, m.fl. (2007) får man veta att de som bor på åldringshem med demenssjukdomar ofta har problem med sömnen och beteendestörningar vilket har en negativ effekt på deras självständighet och livskvalitet. Studier visar att den dåliga sömnen beror på att de är fysiskt

och mentalt understimulerade men att det kan finnas många olika faktorer. Vid demens kan personligheten förändras och beteendeproblem kan uppstå. Dessa symptom kan vara aggression, depression, och att få större stress från omgivningen. I resultatredovisningen framgår det att när äldre gör aktiviteter i trädgården som känns meningsfulla är de ofta bekanta och väcker minnen (6). Har man något att göra hjälper det mot tristessen (3) ger glädje (2), välmående (4), njutning och engagemang (5). Man får mindre agitativt beteende och förvirring vilket mildrar rastlöshet. Den gröna omgivningen gav upphov till mer initiativförmåga (6) och nya färdigheter (4). I bakgrundskapitlet kan man läsa att ha dagliga rutiner och en meningsfull sysselsättning, omväxlande sinnesstimulans och även gruppgemenskapen hjälper en framåt. (Grahn & Ottoson 2010 s. 21-26). Just i en tidigare forskning skriven av Calkins m.fl. (2007) står att en bra planerad trädgård kan hjälpa till att få personer på äldreboenden att få en mer varierande vardag. Resultatet på denna artikel visar blandade eller svärmätta resultat i beteende för dem som var hade haft trädgårdsaktiviteter. Det berodde på att det kom mer problem mot kvällen då brukare sökte mer uppmärksamhet. En orsak till detta kunde vara att de började sova bättre och därför inte behövde ligga lika länge i sängen och att de därför var piggare på kvällen. Någon aktivitet på kvällen kunde vara en lösning till denna utmaning. (Calkins m.fl. 2007). I en studie av statens folkhälsoinstitut (Sverige) står det om utevistelsens positiva betydelse för äldre funktionshindrade. Att vistas ute i grönområden regelbundet gör att man blir friskare, mindre deprimerad och behöver mindre mediciner. Solljus ger en D-vitamin och naturen stimulerar en visuellt. Är man ute får man fysisk aktivitet och social samvaro och naturen kan användas som minnesträning. Man mår bra av utevistelsen också fast man inte kan röra på sig.

I bakgrunden har det skrivits att landskapsarkitekturen har teorier om helande landskap. Här tänker man att människan har reagerat på sin omgivning på samma sätt sen urminnes tider. Helande landskap är specialdesignade för att människor skall återhämta och rehabilitera sig efter en sjukdom eller psykisk ohälsa. (Nilsson 2009 s. 10) Idag lever de flesta människor i städer. Vi behöver vara tillgängliga dygnet runt och alltid i beredskap även på fritiden, helger och semestrar. Det betyder att hjärnan aldrig riktigt får vila. (Westerberg 2011 s. 133). I naturen kan hjärnan koppla av. Där återhämtas den mentala kapaciteten och koncentrationsförmågan. Skall hjärnan koncentrera sig på något och måste sortera bort annat (t.ex. buller, inre tankar) händer det en process som heter riktad

koncentration vilket är ett begränsat system. Den spontana uppmärksamheten är av ett annat slag. De intryck man får behöver inte leda till sortering eller beslut och kostar varken energi eller kraft. Får människan inte tid att återhämta sig efter stressituationen påverkas hälsan negativt. Sömn- och koncentrationssvårigheter, smärttillstånd, problem med fungerande sociala kontakter är några av konsekvenserna man kan få (Westerberg 2011 s. 134).

Inom ämnet återhämtning vid stress hittades väldigt mycket information från de utvalda artiklarna. I resultatsammanfattningen finns bara ett urval av vad författaren ansåg vara viktigast. I resultatet stod det i många artiklar att naturen mildrar stress (7), att man kan känna att man kommer bort från vardagen där (1 & 6), och finna själslig ro (1). Flera artiklar skrev om spontan uppmärksamhet där man är uppmärksam men att det inte tas energi från en utan man återhämtar sig (1). Med hjälp av naturen och personal kan boenden och deltagare få nya eller existentiella idéer. Att få trevliga upplevelser genom hobbyn kan få en att glömma sorger (7). Speciellt utmattade och stressade personer kan få en kravlös känsla och börja acceptera sig själva i trädgården och bli accepterade av andra och dessutom få en känsla av att få vara den man är (7).

Slutledningsvis kan sägas att trädgården ger stora psykosociala fördelar som hjälper återhämtningen och rehabiliteringen för de äldre.

### **7.3 Empowerment i trädgården**

Endast en av mina åtta artiklar nämnde ordet empowerment i sin text men empowerment liknande ord förekommer mycket. Att pyssla i trädgården kunde ge ett bättre självförtroende kunde man läsa i åtminstone 2 av artiklarna (5 & 2). Att man tränade, höll uppe eller fick nya kompetenser i trädgården och man fick en känsla av autonomi kom fram i artiklarna (4, 5 & 6). Naturen kan ge en känsla av kontroll (6). Att ha mästrat något eller helt enkelt bara åstadkommit något (6) under dagen gjorde att det kändes bra och gav känslan av autonomi (5).

Vill man hjälpa empowerment processen på traven med de äldre kan man träna individuella kompetenser (5), lyssna på deras önskemål (8), jobba för att de skall kunna röra sig så fritt som möjligt (1 & 3), se till att det finns både aktivitet och avslappning och att hjälpa dem att förstå sitt eget värde, tron på sig själv och meningen med livet (4). Även att få lära sig om naturen öppnade deltagarnas ögon för skönheten och dess samverkan (7)

Även om empowerment inte nämndes i artiklarna finns många av tidigare nämnda ord i empowerment kapitlet i teoretisk referensram. Kontroll, kompetens, självstyre (autonomi) nämns av Askeheim & Starrin 2007 s. 9. De nämner också samarbete, socialt stöd, deltagande och stolthet vilket man kan koppla till alla sorters aktiviteter som förklarats i arbetet. Även Freire (i Andersson m.fl. 2003) säger att gruppaktivitet är en väg till empowerment.

Även i teoretisk referensram kapitlet finns det råd om hur man som professionell skall kunna arbeta för empowerment. Man skall ha god samarbetsförmåga och ha pedagogiska praktiska lösningar (Cederlund 2014 s. 57-58) och koncentrera sig på och bekräfta brukarens resurser mer än problem och brister och det stämmer bra överens med resultatet.

## **8 DISKUSSION**

Metodvalet för min litteraturstudie visade sig ge ett detaljrikt resultat. De åtta artiklarna gav en otrolig mängd med information som jag inte tror skulle ha kommit upp med kvantitativa eller kvalitativa forskningsmetoder. Metodvalet kändes också motiverat eftersom jag hade mycket praktisk erfarenhet från tidigare och ville fördjupa mig i teorin. Datasökningen kom långsamt igång men när de rätta sökorden hittades och jag på allvar visste vad jag sökte efter började det löpa smidigare. Ingen av mina sökningar gav tusentals resultat utan bara några så de hjälpte utsällningsprocessen betydligt. Med den sökmetod jag valt kan många efter mig göra på samma sätt. Eftersom jag använt sökorden trädgårdsterapi, äldre, återhämtning, rehabilitering som stämmer överens med frå-



geställningarna höjer det på forskningens reabilitet. Alla artiklar var vetenskapliga artiklar skrivna eller kontrollerade av experter inom användningen av trädgård i vård och terapi.

I analyskapitlet utgick jag från figurerna i resultatredovisningen för att ta det viktigaste därifrån och sedan kopplade jag den informationen med min teori, bakgrund och tidigare forskning. Detta gjorde jag för att säkerställa reabiliteten på mina resultat. Jag vet att dessa åtta artiklar inte gav precis alla svar som kan besvara frågeställningarna. Det finns så väldigt mycket information utspritt om det här ämnet men det var intressant att få reda på vad just dess artiklar kunde erbjuda. Intressant nog gick resultaten bra att koppla till tidigare material i slutarbetet så därför litar jag på resultaten.

Artiklarna jag valde representerade alla forskningsmetoder och så därför väldigt olika ut. Minst intressanta fakta kom från kvantitativa forskningar. Det var minst känsla i dem och detta ämne handlar mycket om känslor. Forskningar med observationer fick man mest ut av eftersom de också vid sidan om använde intervjuer. Kanske jag skulle ha fått ännu mer resultat om jag lämnat bort kvantitativa studier och letat vidare efter endast kvalitativa studier. Skulle jag ha valt en kvantitativ linje i mitt slutarbete skulle jag ha behövt medarbetare och ett tätt samarbete med ett servicehem. I min situation hade jag inte sådana möjligheter tyvärr.

Min första frågeställning var ”Vilka egenskaper i trädgården kan leda till empowerment?”. Till den frågan fick jag ihop sex kategorier. Varje kategori fick en figur för att sammanställa resultatet och dra ut det viktigaste ur texten. Här fick jag fram att om trädgården planeras så att den ger sinnestimulans av de fem sinnen och ger möjlighet till både avslappning och aktivitet kommer den att användas med glädje. Detta uppnår man genom uttänkta växtval. Trädgården får även ge möjlighet till socialt samspel och vara tillgänglig. Idealet skulle vara att dörren ut i trädgården skulle vara olåst. Även utsikten från servicehusets fönster är viktig eftersom den kan skapa samtalsämnen och ge en lugnande känsla. Jag är säker på att resultaten stämde bra. Mycket förvånad är jag däremot över att ingen artikel nämnde belysning av trädgården. Inte nämnde de heller stöd eller räcken att hålla i någonstans vilket jag tycker är en självklarhet. Samtidigt inser jag att åtta artiklar inte kan ge ett heltäckande svar. Mängden svar var ändå uttöm-

mande med tanke på omständigheterna. Dessa element i trädgården leder till empowerment men varför de gör det besvaras i närmare i följande frågeställning.

Min andra frågeställning var ”Hur kan utevistelse/trädgårdsarbete hjälpa äldre vid återhämtning och rehabilitering?”. Här fick jag fem kategorier med tillhörande figurer. Med den här frågeställningen ville jag rikta in mig på positiva psykosociala faktorer som trädgården kunde ge. Mina resultat visade att trädgården kan upprätthålla och väcka gamla minnen och de äldre får lättare att uttrycka minnen utomhus. Trädgården kan ge en spirituell känsla som om man vore ett med universum och kan ge sinnestimulans och livskvalitet. Trädgården var en källa för meningsfull aktivitet samtidigt som den var ett bra hjälpmedel för återhämtning efter stress. Resultatet visade att trädgården kunde ge upphov till en mängd olika känslor på olika nivåer och att man genom utevistelse och trädgårdsarbete kunde återhämta sin psykiska hälsa. Man fick känslan av livskvalitet och meningsfullhet vilket enligt teorikapitlet är vägen till empowerment. Denna frågeställning gav allra mest resultat. Jag framförde det absolut väsentligaste i figurerna och även i den här frågan koncentrerade jag mig på det när jag kopplade resultatet i analyskapitlet.

Syftet med slutarbetet var att öka kunskapen i hur trädgårdsaktivitet och utevistelse kan påverka äldres hälsa och sociala välmående och vilka egenskaper i trädgården som bidrar till detta. Syftet är också att undersöka om begreppet empowerment lyser igenom i artiklarna i hopp om att utevistelse och trädgårdsarbete kan få de äldre att känna empowerment. Jag tycker att man kan säga att kunskapen ökats efter att ha läst bakgrundskapitlen, teorikapitlen och resultatredovisningen.

När jag tänkte på vad som kunde vara bra att forska vidare i märkte jag att alla forskningarna i det här ämnet gjorts under sommarhalvåret så att växter och trädgårdsarbete lättare kan ingå i forskningen. Mera forskning borde göras under vinterhalvåret, i växthus, vinterträdgårdar eller hur promenader under vintern påverkar välmående. Man kunde även forska i hur man skall bygga trädgården så att den lätt kan användas under vintern. Man kunde till exempel forska i hur välmåendet är på vintern i ett servicehem före och efter att en vinterträdgård byggts till. Detta kunde göras med både observationer och öppna frågor. Jag har själv märkt att stämningen är mer stressande under vinter-

halvåret än på sommarhalvåret. Därför kunde man skriva om livskvalitet i teoretisk referensram.

## KÄLLOR

Askheim, Ole Petter. Starrin, Bengt. 2007 *Empowerment i teori och praktik.*, Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Bab.la lexikon. 2015 Tillgänglig: <http://sv.bab.la/lexikon/engelsk-svensk/empower>  
Hämtad: 26.2.2015

Båst, Andersen. Tanja, Carlotte. Larsson, Victoria. 2007 *Vad är en sinnesträdgård? Ansats till framtagande av de utmärkande egenskaperna hos fenomenet.*, Alnarp:LITJ-fakulteten

Calkins, Margaret. Szmerekovsky, Joseph.G. Biddle, Stacey. 2007 *Effects of Increased Time Spent Outdoors on Individuals with Dementia Residing in Nursing Homes*. I: Rodiek, Susan. Schwarz, Benyamin. 2007 *Outdoor Environments for People with Dementia.*, U.S.A: The Harworth Press.

Cederlund, Christer. Berglund, Stig-Arne. 2014 *Socialpedagogik – pedagogiskt socialt arbete*. Stockholm: LIBER AB.

Connell, Betty Rose. Sanford, Jon A. Lewis, Donna. 2007 *Therapeutic effects of an Outdoor Activity Program on Nursing Home Residents with Dementia*. I: Rodiek, Susan. Schwarz, Benyamin. 2007. *Outdoor Environments for People with Dementia.*, U.S.A: The Harworth Press.

Folkhälsan. 2014 Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/sv/startside/Data/Globala-Nyheter/Green-Care-i-varden/> Hämtad: 23.6.2015.

Ford, Murphy, Pamela. Miyazaki, Yasuo. Detweiler, Mark B. Kim, Kye Y. 2010 *Longitudinal analysis of differential effects on agitation of a therapeutic wander garden for dementia patients based on ambulation ability.*, USA: dementia

Forsberg, Christina. Wengström, Yvonne. 2006 *Att göra systematiska litteraturstudier, värdering analys och presentation av omvårdnadsforskning.*, Stockholm: Natur och kultur.

Förbundet Sveriges arbetsterapeuter. 2015 Tillgänglig: <http://www.fsa.se/Fakta-om-arbetsterapi/> Hämtad 30.1.2015.

Gibson, Grant, Chalfont, Garuth Eliot, Clarke, Pamela D. Torrington, Judith M. Sixsmith, Andrew J. 2007 *Housing and connection to nature for people with dementia: finding from the independent project.*, I: Rodiek, Susan. Schwarz, Benyamin. 2007 *Outdoor Environments for People with Dementia.*, U.S.A: The Harworth Press.

Gigliotti, Christina M. Jarrot, Shannon E. Yargason, Jeremy. 2004 *Harvesting health, Effects of three types of horticultural therapy activities for persons with dementia.*, USA: dementia

Grahn, Patrik. Ottosson, Åsa. 2010 *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning.*, Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens

Green Care Finland ry. 2015. Tillgänglig: <http://www.gcfinland.fi/home> Hämtad: 23.6. 2015

Hernandez, Rebecca, Ory. 2007 *Effects of Therapeutic Gardens in Special Care Units for People with Dementia: two case studies.* I: Rodiek, Susan, Schwarz, Benyamin. 2007. *Outdoor Environments for People with Dementia.*, U.S.A: The Harworth Press.

Holmström, Tomas. 2006 *Det sinnliga upplevandet av landskapet – en teoretisk undersökning av positive emotioners roll vid utomhusrekreation.*, Alnarp: SLU

Höst, Martin. Regnell, Björn. 2006 *Att genomföra examensarbete.*, Lund: Studentlitteratur.

Institutet för välfärd och hälsa. 2015. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/projekt-och-program/arbetsrehabiliterande-green-care-i-sodra-finland/vad-ar-green-care> Taget: 23.6.2015

Jarrot, Shannon E. Gigliotti, Christina M. 2010 *Comparing Responses to Horticultural-Based and Traditional Activities in Dementia Care Programs.*, USA: American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dimentias

Jacobsen, Dag, Ingvar. 2007 *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion för samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete.*, Lund: Studentlitteratur AB.

Moula, Alireza. 2009 *Empowermentorienterat socialt arbete.*, Lund: Studentlitteratur AB.

Nilsson, Gunilla. 2009 *Trädgårdsterapi.*, Lund: Studentlitteratur AB.

*Norstedts stora engelska ordbok.* 2015 Stockholm: Norstedts Förlagsgrupp AB.

Nyquist, Brandt, Åsa. 2005 *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade vid särskilda boenden.*, Ödeshög: Statens folkhälsoinstitut.

Rappe, Erja. Topo, Päivi. 2007 *Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia.*, Helsingfors: University of Helsinki

Sahlin, Eva. Matuszczyk, Vega, Josefa. Ahlborg, Gunnar, Jr. Grahn, Patrik. 2012 *How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation?.*, Journal of Therapeutic Horticulture Volume XXII, issue 1.

*Sibbesborg.* 2015. Tillgänglig:  
[www.sipoo.fi/se/sibbesborg/planering/teman/green\\_care](http://www.sipoo.fi/se/sibbesborg/planering/teman/green_care) Hämtad: 23.6.2015.

Thelander, Versus B. Wahlin, Robins. Tarja-Brita. Olofsson, Lotta. Heikkilä, Kristiina. Sonde, Lars. 2008 *Gardening activities for nursing home residents with dementia.*, Informa healthcare

Westerberg, Yvonne. 2011 *Sinnenas trädgård: ett rum för hälsa & livskvalitet.*, Västerås: ICA.

## BILAGA 1. Tabell över inkluderade artiklar

Nr.	Författare, publikations år, titel	Problem, Syfte	Metod	Resultat, slutsats
1	<i>Båst Andersen Tanja Carlotte, Larsson Victoria. 2007. Vad är en sinnesträdgård? Ansats till framtagande av de utmärkande egenskaperna hos fenomenet</i>	<i>Gränsen mellan en sinnesträdgård en god designad trädgård och en hälsoträdgård är diffus. Ta fram de utmärkande egenskaperna hos fenomenet sinnesträdgård.</i>	<i>Fenomenologisk ansats.</i>	<i>Presenteras i tabell. Begreppet komplex men sinnesträdgård skall stimulera alla sinnen, förmedla trygghet, kravlöshet och valfrihet. Vara riktat till viss målgrupp och användas till både aktivitet och återhämtning</i>
2	<i>Gigliotti Christina M. Jarrot Shannon E. Yargason Jeremy. 2004. Harvesting health, Effects of three types of horticultural therapy activities for persons with dementia.</i>	<i>Att hålla meningsfulla aktiviteter för personer med demens kan vara krävande. Syftet var att prova 3 olika trädgårdsterapi aktiviteter, gemfärde dem med traditionella aktiviteter och mäta hur de gamla med demens reagerar på dem.</i>	<i>Observationer m.h.a Modified Dementia Care mapping (DCM).</i>	<i>Höga nivåer av positiva känslor och engagemang observerades under alla trädgårdsterapiaktiviteter men ingen signifikant skillnad mellan dem. Tiden man satt osysselsatt var mindre under trädgårdsterapi än under vanlig aktivitet och att man även hade positivare känslor under trädgårdsterapin.</i>
3	<i>Ford Murphy Pamela. Miyazaki Yasuo. Detweiler Mark B. Kim Kye Y. 2010. Longitudinal analysis of differential effects on agitation of a therapeutic wander garden for dementia patients based on ambulation ability.</i>	<i>Tidigare har personer med demens bott på stängda avdelningar där skötarna get en säkrare miljö och med medicinska metoder stabiliserar boendens beteende. Nu försöker man frånga medicinering och satsa på livskvalitet. Syftet var att undersöka hur en fri trädgård påverkade menpa boenden</i>	<i>En tillväxt modell inom ramen för en hierarkisk linjärmodell.</i>	<i>Att besöka trädgården hjälpte att sänka agitations nivåerna och att det var en förändrande effekt när boendena fick gå utan övervakning</i>
4	<i>Holmström Tomas. 2006. Det sinnliga upplevandet av landskapet – en teoretisk undersökning av positiva emotioners roll vid utomhusrekreation</i>	<i>Att teoretiskt undersöka hur känsloupplevelser och positiva emotionella tillstånd i kontakt med utomhusmiljö kan främja hälsan genom a) utveckla en modell av känslornas och emotionernas process baserat på multipel kod teori och b) undersöka om denna modell kan öka förståelsen av processen som sker i utomhusmiljö och varför det är</i>	<i>Teoretisk forskning</i>	<i>Resultatet var att den nya modellen kan ge nytt ljus på några aspekter i hälsofrämjande effekter i inom utomhusrekreation</i>

		<i>beskrivet i miljö psykologi undersökningar och teori</i>		
5	<i>Jarrot Shannon E., Gigliotti Christina M. 2010. Comparing Responses to Horticultural-Based and Traditional Activities in Dementia Care Programs.</i>	<i>Att engagera personer med demens i meningsfulla grupp aktiviteter som passar till åldern och till deras färdigheter är krävande. Syftet var att jämföra grupper som fick trädgårdsterapi och traditionella aktiviteter och mäta engagemang och humör.</i>	<i>observationer</i>	<i>Resultatet visade ingen skillnad i humöret mellan aktiviteterna. Trädgårdsterapi gjorde att de gamla blev aktiverade och engagerade men de hade lättare att själv engagera sig i de mer traditionella aktiviteterna</i>
6	<i>Rappe, Erja. Topo, Päivi. 2007. Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia</i>	<i>Demenssjukdomar ökar p.g.a att människor blir äldre. Dessa människor är beroende av sin omgivning för att klara sig. Studien skall gå igenom teorier och empiriska forskning om gröna miljöer och sedan ta reda på om de ger inverkan på äldres välmående</i>	<i>Kvalitativ och kvantitativ</i>	<i>Växter i servicehemmet ökade välmåendet bland ivånarna med demenssjukdomar. Utevistelse stimulerar alla sinnen och ökar välmående och interaktionen mellan människorna ökade</i>
7	<i>Sahlin Eva. Matuszczyk Vega Josefa. Ahlborg Gunnar Jr. Grahn Patrik. 2012. How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation?</i>	<i>Att öka kunskapen om hur man skall utveckla effektiv rehabiliteringsprogram för individer som lider av utmattningssyndrom genom att utforska hur deltagarna i NBT program upplever, förklarar och bedömer sin rehabilitering.</i>	<i>Semi-strukturerade intervjuer</i>	<i>Att uppleva naturens egen takt och delta i aktiviteterna i trädgården och låta deltagarna göra en sak åt gången, inte stressa, låta deltagarna ta pauser, tillhöra ett socialt sammanhang och att träffa andra i liknande situation som en själv och stöd hjälpte deltagarna att bättre klara av vardagens krav. Andra resultatet var att man måste ha varit hemma och tagit igen sig en tid före man påbörjade programmet</i>
8	<i>Thelander Versus B. Wahlin Robins Tarja-Brita. Olofsson Lotta. Heikkilä Kristiina. Sonde Lars. 2008. Gardening activities for nursing home residents with dementia.</i>	<i>Aktiviteter för äldre dementa är att rekommendera för de antas hjälpa att hålla de mänskliga funktionerna och förmågorna upprätthållna. Syftet med studien var att beskriva och bedöma trädgårdsaktiviteter för personer med demens</i>	<i>Observationer m.h.a. en skala som visar nivån av självständigheten.</i>	<i>Alla boenden kunde delta men nivån av aktiviteten varierade. Dålig balans och fallrisk hade större inverkan än nivån av demens. Aktivitet och rehabilitering är passande för personer med demens men borde ses som individuell behandling.</i>