



**Fylkesmannen i
Telemark**

UTE på SYKEHJEM



**Kvaliteter ved uteliv
og naturkontakt på
sykehjem i Telemark**

«Leve hele livet»

**Eksempelsamling
2018**

Innhold:

1 Innledning:

Tilgang på gode uteareal 3

2 Kvaliteter ved uteliv på sykehjem 4

Å føle frihet 5

Å være i naturen 6

Å bevege seg og hvile 7

Å treffe andre 8

Å oppleve 9

Å føle trygghet 10

3 De enkelte sykehjem 11

Bakkane bo- og behandlingssenter 12

Bamble helsehus 13

Borgehaven bo- og rehabiliteringssenter 14

Brevik sykehjem 15

Bø sjukeheim 16

Doktorløkka bosenter 17

Drangedal sjukeheim 18

Frednes sykehjem 19

Fyresdal pleie- og omsorgssenter 20

Gjerpen sykehjem og bokollektiv 21

Gulset sykehjem og bokollektiv 22

Haugmotun sjukeheim 23

Haugsåsen bokollektiv 24

Kviteseid omsorgssenter 25

Lyngbakken bo- og behandlingssenter 26

Marienlyst sykehjem 27

Melum bo- og servicesenter 28

Mule sykehjem 29

Nesbukti pleie- og omsorgssenter 30

Nissedal omsorgssenter 31

Nome sjukeheim 32

Rjukan sykehjem 33

Sauherad bygdeheim 34

Siljan sykehjem 35

Tinn helsetun 36

Tokke helsesenter 37

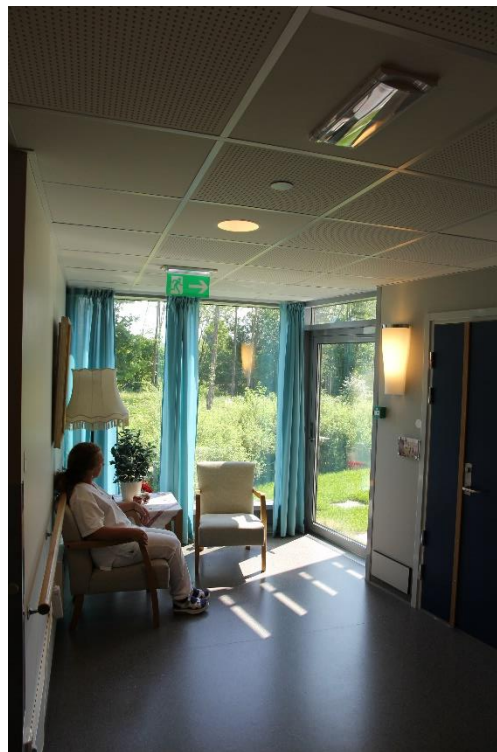
Vestsida sykehjem 38

Vinje sjukeheim 39

4 Eksempler på frivillig innsats 40

5 Gode uterom – for alle! 44

6 Referanser 48



Denne eksempelsamlingen

er utgitt av Fylkesmannen i Telemark, sosial- og helseavdelingen ved fylkeslege Steinar Aase og medarbeidere i forbindelse med „Leve hele livet“. Fullført 28.11.2018.

Tekst og foto:

Folkehelserådgiver Roger Jensen (redaktør)
Landskapsarkitekt Anniken Grorud.

Andre fotografer:

Marienlyst sykehjem, Martin Ytreland,
Halvor Ulvenes/Varden, Kristin Knudsen,
Hilde Hagen, Haugmotun sjukeheim, Eivor
Hofstad/Sykepleien, Olav Mandt, ukjent.

Tegninger: Ivan Andreassen og Ingrid Evju

Forsidefoto: Fontêne ved Tokke helsesenter

Livskvalitet i sykehjem

Tilgang på gode uteareal

Allsidig aktivitet er viktig for livskvaliteten. Helse- og omsorgstjenesten må legge mer vekt på aktivisering, mestring og deltakelse for de som er syke, også de aller eldste.

Kilde: „Flere år – flere muligheter“, Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn

Overføring til sykehjem kan ofte føre til en institusjonalisering og passivisering. Pasientene har krav på tilbud om varierte og tilpassede aktiviteter både inne og ute.“ (Veilederen „Kvalitet i pleie- og omsorgstjenester“)



Positivt for helse og trivsel

Erfaring med natur aktiverer minner og gir gode opplevelser for eldre på sykehjem. Beboerne er misfornøyd med å sitte passivt inne og er mer sosiale når de er ute. (Sykepleien.no, april 2018)

Å bevege seg regelmessig utendørs har positiv effekt for mange. Studier bekrefter at søvn forbedres og depresjon og angst påvirkes“. (Rom for trygghet og omsorg, Husbanken)

Tilgjengelighet

For å ivareta grupper med et særlig behov for nærhet til turområder, oppfordrer Regjeringen til å ha kort avstand til attraktive uteområder ved lokalisering av alders- og sykehjem. (Friluftslivsmeldinga 2016)

Sykehjem og omsorgsboliger skal være tilrettelagt for mennesker med demens og kognitiv svikt, bl.a. ha små avdelinger og bofelleskap med rom for aktiviteter og tilgang til tilpasset uteareal“. (Husbanken 2018)

„Leve hele livet“

Regjeringens eldresatsing skal fremme aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap. Fysisk, sosial og kulturell aktivitet skal være tilpasset den enkeltes interesser, ønsker og behov. Å være mer ute er relevant.

Fylkesmannen i Telemark vil på denne bakgrunn sette fokus på et tema svært mange er opptatt av, nemlig at sykehjemsbeboere ønsker å være mer ute i frisk luft. Det er mange gode helseeffekter av uteliv og naturkontakt. Vi håper derfor som fagmyndighet å kunne bidra til å styrke uteaktivitet på sykehjem.

Dette er en eksempelsamling for å sette „uteliv for alle“ på dagsorden. God lesning!

Kvaliteter ved uteliv og naturkontakt for beboere på sykehjem

I denne eksempelsamlingen vil vi se på hva som kan være gode uterom for eldre. Inspirasjon og ramme for rapporten er teori fra den danske arkitekten og byromseksperter Jan Gehl. Han har utgitt en rekke bøker om temaet.

For å oppnå god helse og trivsel, bør uterommet bidra til å gi beboerne på sykehjem bl.a. følgende kvaliteter:



- Å føle frihet
- Å være i naturen
- Å bevege seg og hvile
- Å treffe andre
- Å ha opplevelser
- Å føle seg trygg



Mennesker er forskjellige. Sykehjemmet skal legge til rette for å dekke individuelle behov. Mens noen beboere vil være mye sammen med andre, ønsker endel å være mer alene. Noen liker å ha en konkret og logisk dagsplan, mens andre ønsker mer frihet.

Derfor er det viktig med fleksibilitet. Hver sykehjemsbeboer skal ha det så bra som mulig og føle seg hjemme. Lav terskel for å bruke et godt utemiljø gjør det lettere å oppnå en meningsfull og helsefremmende hverdag.

Mange faktorer

I eksempelsamlingen presenterer vi utvalgte elementer fra sykehjemmenes utemiljøer. Men mange andre forhold har også stor betydning. Det kan være sykehjemmets bygninger og avstanden fra beboerens rom til utgangsdøra. Antall ansatte, deres kompetanse og tid til å prioritere utelivet, framfor pleie- og omsorgsoppgaver inne, samt at pårørendes og frivilliges hjelpere muligheter for å bidra også betyr mye.

Innbyggerne forøvrig, fagmiljøene, politikerne og eierne av sykehjem må sammen sette mål for hvilket innhold vi ønsker at sykehjem skal tilby.

Kvalitet 1: Å føle frihet



Faktorer som fremmer opplevelsen av frihet:

- * Selvbestemmelse
- * Valgmuligheter
- * Tilgjengelighet
- * Kreativitet
- * Utsikt
- * Romfølelse

Kontakt med natur aktiviserer minner og gir gode opplevelser for eldre på sykehjem.

Tilrettelagt turveg ved Bamble helsehus er lett å bruke.



Nære, tilgjengelige uterom er spesielt viktig for eldre. En attraktiv balkong med gode solforhold og utsikt til den frodige hagen kan øke trivsel. (Bamble helsehus)



En åpen dør ut gir følelse av frihet. (Fyresdal pleie- og omsorgssenter)

Kvalitet 2: Å være i naturen



Det store treet gir beskyttelse mot solsteken. Naturen kan gjerne være nær husene. Beboere og besøkende i samtale under naturens tak ved Gjerpen sykehjem.

Naturkontakt er grunnleggende viktig og gir:

- * Frisk luft
- * Dagslys
- * Vær og årstider
- * Dyr og planteliv
- * Bakkekontakt
- * Styrket identitet
- * Ro og restitusjon



Sommerfugler tiltrekkes av dekorative planter. Det skaper liv i hagen. (Nissedal)



Tett på greiner, blader og busker gir berøring, nærhet og romfølelse i alléen (Fyresdal)

Kvalitet 3: Å bevege seg og hvile



Å bruke kroppen og være i aktivitet ute gir

- * Stimulering
- * Trening
- * Restitusjon
- * Komfort
- * Behov for hvile
- * Stressreduksjon

Komfort kan kompensere for ubehag.



Å gå tur er en enkel og svært god aktivitet for å fremme helse og trivsel. Trygge, logiske og stimulerende uterom kan oppmuntre beboere til egenaktivitet. Samtidig er det å være i bevegelse ute en måte å treffe andre på. **Sitteplassen** kan være et sosialt sted når man blir sliten. En fysisk aktiv hverdag gjør eldre mer selvstendige, tilfredse og gir bedre søvn.

Kvalitet 4: Å treffe andre



Samvær med beboere, ansatte og besøkende gir mulighet for:

- * Reduksjon av ensomhet
- * Tilhørighet
- * Vennskap
- * Samtale
- * Gleder og sorger
- * Felles opplevelser

Utemiljøet har plass til alle. Romsligheten ute gjør at beboere kan være for seg sjøl, men også treffe andre. Mange har behov for å oppleve noe sammen, dyrke minner og bygge relasjoner (Lyngbakken). Det er lettere å treffe **barn og ungdom** ute enn inne.



Lysthus og sykkeltaxi samler beboere til glede for hverandre. Samling i hagen, grilling og uteaktiviteter gir delte opplevelser. Flere sykehjem samarbeider med andre i lokalmiljøet, f.eks. ved besøk av barnehagebarn, underholdning og turer.

Feiring av høytider og markering av andre begivenheter samler beboerne. Mange steder kommer 17.mai-toget innom sykehjemmet. Dette inkluderer beboerne i det som skjer i nærmiljøet. De fleste sykehjem har en sommerfest for alle beboerne.

Kvalitet 5: Å oppleve



Aktiviteter og miljøer som trigger sansene kan gi:

- * Gode øyeblikk
- * Bedre hukommelse
- * Mestring
- * Mening i hverdagen
- * Mindre kjedsomhet
- * Inkludering og ro

Å se, høre, føle, berøre, lukte og smake er grunnlag for samspill med omgivelsene. Egne livserfaringer, tanker og følelser utfordres. Noe liker vi. Andre ting er likegyldig. Slik er livet. Den levende vannfontenen blir lagt merke til av de fleste på veg inn til Borgehaven.



Å være

Som gammel er kreftene begrenset. Sanselig stimulering kan gi ro og betyr mye for å få følelsen av «det å bare være til».

Kvalitet 6: Å føle trygghet



Å føle trygghet påvirkes av:

- * Ansvarsfull omsorg
- * Forutsigbarhet
- * Beskyttelse mot fare
- * Angstdempende miljø
- * Gjenkjennelse
- * Forståelse

Kjente omgivelser. Å føle seg hjemme er viktig for å skape trygghet. Det kan for eksempel være å ha sikt til gjenkjennelige landskap, slik som åskammene i Nissedal.



En til en. På trilletur, alene med sommerhjelpen på Drangedal sjukeheim.



Fra tidligere i livet. Nærmiljø som inneholder interessante og dagligdagse elementer fra eget liv skaper trygge rammer. Eksempelvis melkedunken, skigarden, kjente planter, gammel redskap og gode bekjente.

Sykehjem i Telemark



I alt er det nær 30 sykehjem i Telemark. Men **det er stor variasjon** i boformer, størrelse, beliggenhet, innhold og navn. Ikke alle eksemplene vi har med i denne rapporten er hjemlet som sykehjem.

Som en del av folkehelsearbeidet i 2009-2011 laget vi også da en bilderapport om **utemiljø ved sykehjem i Telemark**. Siden er det blitt bygd nye sykehjem, mens andre har opphørt.

Vårt fokus på utelivet har **sammenheng med flere satsinger innen folkehelsearbeid og pleie- og omsorgstjenester**. Bl.a. har universell utforming av turveger for å fremme nærfriluftslivet vært en stor satsing i Telemark siden 2012.

Nå i 2018 gjør Regjeringens eldresatsing **“Leve hele livet”** det svært aktuelt å nok en gang sette fokus på dette tema.

Vi har i sommer reist rundt til alle sykehjem i fylket. I denne rapporten har vi kun beskrevet et lite utvalg av uteelementer på hvert enkelt sykehjem. Tilsammen ønsker vi her å **presentere et mangfold av eksempler, som viser kvaliteter ved sykehjemmene i Telemark**.

Bakkane- bo og rehabiliteringssenter



Romslig inngangsparti. Mange av beboerne kommer seg ut på egenhånd. Asfalterte gangveier på området gjør det enklere for rullestolbrukere. Flere av pasientene er ute hver dag. **To barnehager** og mange boliger omgir sykehjemmet



Utsikt over byen er en glede i hverdagen. Avisa og kaffe nytes på terrassen. Trafikken ses på avstand og uttrykker samfunnets puls.



Hage i hver etasje

Bakkane har store hageterrasser på tre nivå. Da er det lettere å komme seg ut. Hagen er belyst. Beboere kan da oppleve hagen innenfra etter at det er blitt mørkt. Hagene krever vedlikehold, som vesentlig utføres av andre etater i kommunen.

Bamble helsehus



Stimulerende vegetasjon

Hagen for skjermet avdeling er intensiv med romdannende vegetasjon. De naturlignende omgivelsene har ulike planter for syn og smak. Det er verandaer og bål plass. Hagen har gjerde. Porten er låst for å hindre gjennomgang.



Myk sitteplass

Utemøblering som har tatt høyde for komfort kan være innbydende å bruke. Andre benker er høyere og kanskje mer praktiske for personer med stivhet og nedsatt muskelstyrke.



Asfalt på turveger

Tomten grenser til en barnehage, et boligområde og naturområde som ligger delvis inntil en hovedvei. Området oppleves som trygt, da det er mange som bruker de nærmeste turveiene. Asfalten på disse gjør de lettere å bruke for rullestoler og sykler.

Borgehaven bo- og rehabiliteringssenter



Inngangen ved Borgehaven ønsker deg velkommen med en **spektakulær fontene.**

Sykehjemmet har mange dagaktiviteter og ligger nært boliger, vei, barnehage og forretningssenter.



Dagaktiviteter og sansehage

På Borgehaven er enkelte beboere gjerne ute flere timer om dagen, dersom været er bra. Rehabiliteringstilbud inkluderer turer og aktiviteter, treningshall og aktivitetssenter. Hagen har flere kunstgjenstander. Naboer og de tre barnehagene i nærheten bruker uteområdet og kafeen. Barna underholder da bl.a. med sang.

Brevik sykehjem



Fjordutsikt

Med utsikt til fjorden ligger Brevik sykehjem blant boliger i et grønt område. Inne på avdelingene sitter mange rullestolbrukere ved vinduene og nyter utsikten.

„Vi har fokus på å få pasientene ut, men å få alle med er en utfordring.“ sier sykehjemmets aktivitør.

På tur med buss og båt

Sykehjemmet samarbeider med frivillige i Lion's Club, som gjør dugnader og tar med brukerne på båttur. Porsgrunn kommune har minibuss som sykehjemsbeboere kan reise med. Det er frivilligbasert underholdning hver uke. Besøkshunder kommer fast, og hver avdeling har sin sommerfest.



Dyrker grønnsaker

Terrassene blir brukt mye og har fin utsikt over hagen. På skjermet avdeling dyrker beboerne grønnsaker.



Sansehagen har en fontene, urter, bærbusker, duftjasmin, og prydbusker. En stor vinterstue slipper inn mye lys gjennom de store vinduene.

Bø sjukeheim



Utsyn

Inngangspartiet er oversiktlig og innbydende. Beboerne kan se hvem som kommer og går fra balkongen.

17. mai toget går forbi her. Alle gelender er av glass, slik at de som sitter på balkongen kan se ned på bakken. Vaktmesteren vedlikeholder hagen.



Trygt uterom

Atriumet brukes hovedsakelig av skjermet avdeling. Brukerne beveger seg her. Gårdsplassen har gode sol og skyggeforhold, men luft kan bli «tett» på varme dager. Sykehjemmet er relativt nytt og vurderer flere sansestimulerende innslag.

Trening ute i finværet

I fint vær tar fysioterapeuten med noen beboere for å gjøre øvelser utendørs. Mange måltider blir også nytt ute.



Doktorløkka bosenter

Sentral beliggenhet

Bosenteret ligger nær veg i et tettbygd, flatt boligområde på Osebakken. Vegene er relativt lite trafikkerte. Det gjør det lettere å gå tur til elvebredden, kjøpesenteret og Porsgrunn sentrum. Bosenteret disponerer taxisykkel.



Aktivitetspark

Doktorløkkas uteområde grenser mot Linnajordet aktivitetspark. Parken er oppgradert nylig og er åpen for alle i nabolaget. Barnehagebarn er ofte på besøk. Møter på tvers av generasjonene er vanlig innslag for beboerne på senteret.



Bålpanne og grilling

I hagen er det utestoler, rik beplantning og utstyr for grilling. Bålpanna brukes jevnlig, og det arrangeres sommerfest for beboere og pårørende.



Drangedal sjukeheim



Tid til tur

Mange beboere trenger assistanse for å bevege seg trygt. Unge trivselsassistenter i sommerjobb gir bedre muligheter for å gå turer. Sykehjemmet har asfalterte og gruslagte turveger i nærmiljøet.

17. mai-toget kommer innom sykehjemmets hage. Generasjonstreffet og begivenheten er stas både for beboerne og besøkende.



Balanse mellom ro og aktivitet

Individuelle hensyn må styre hverdagen for beboerne. Noen er svært oppegående, mens flere naturlig nok er blant de sykeste eldre i bygda. Muligheter for hvile er viktig mellom turer, konserter, besøktjeneste, barnehagebesøk og andre trivelige innslag.

Naturnært

Sykehjemmet ligger sentralt og samtidig i et rolig område, skjermet for trafikk. Det er kort avstand til skog med fugleliv og stillhet.

Frednes sykehjem



Fugleliv

Beboerne har glede av fuglelivet i de store trærne ved sykehjemmet. Flere fuglereder i nærheten vekker stor interesse.

Det er et mål å komme ut hver dag, året rundt.



Rullestol ut på verandaen

Mange beboere ruller ut selv og setter pris på frisk luft i nærheten av avdelinga. Et av ønskene er større verandaer med gode sitteplasser ute.



Utflukter

Som alle sykehjem i Porsgrunn har også Frednes tilgang til en buss hver femte uke for å ta med beboere på utflukt. Sykehjemmet har også taxisykkel, som beboerne elsker å bli syklet i.

Fyresdal pleie- og omsorgssenter



Hamaren Aktivitetspark

Pleie- og omsorgssenteret ligger inntil furuskogen i det flotte friluftsområdet Hamaren. Kommunen har anlagt universelt utformet turveg her. Denne er svært populær og kan føre beboere ned langs Fyresvatn.

Service og kvalitet

Ansatte på senteret føler seg heldige som jobber på et sted med god bemanning og kompetanse. Dette bidrar til å gi beboerne økt livskvalitet.



Vedlikehold

Inngangspartiet markeres av en terrasse, som er dekorert med et flott blomsterbed. Ansette tar ansvar for vedlikehold av blomsterbedet og steller det også utenom arbeidstid.



Underholdning

Det holdes konserter, film og julekonsert. El-sykkelen kommer 2 ganger i uka og tar med beboere på tur. Tilbud om gåturer daglig hvis ønsket.

Gjerpen sykehjem og bokollektiv



Naturverdier

Sykehjemmet har en svært landlig, men også bolignær beliggenhet. På høyden over Gjerpensdalen er det utsikt mot Børsesjø fuglereservat, kornåkre, skog og storfebeite.

Store trær gir den nære prestegården og gravlunden et parklignende, historisk preg. Nære naboer er en barnehage, menighetshus, Gjerpen kirke og omsorgsboliger. Samt noen populære fuglekasser på området!

Beboerne har fått bedre turmuligheter på de **nye turvegene** i den nærmeste skogen.

Arrangement

Sommerfest avholdes ute for beboere og pårørende med musikk og mat. Medlemmer av Skien Rotary kommer hver mandag og tilbyr turgåing for beboerne.

17.mai kommer skoletoget med korpset innom gårdsplassen, spiller og hilser beboerne.

Gulset sykehjem og bokollektiv



Samling ute

Ute en varm sommerdag sitter mange av beboerne samlet og prater. Is er akkurat blitt servert. Aktivitøren legger opp til at sykehjemmet skal tilby mange slike små, men hyggelige høydepunkter utendørs.

Rett til vind i håret

Enhetslederen anbefaler alle sykehjem å ta med beboerne på tur i «sykkeldrosje». Selv er han sykkelpilot og ser gleden som beboerne får ved et sporty avbrekk fra en stille tilværelse.

Sykkeltur som medisin

Sykehjemmet har gode erfaringer med sykkelturer. De virker både oppkvikkende og beroligende på beboerne.

Hageanlegget rehabiliteres og nye gangveier bygges.



Haugmotun omsorgssenter



Hyllest til utelivet

Beboere sa:

«Jeg elsker å være ute. Her kan jeg være ute så mye jeg vil.»

«Det skal være sosialt å være ute. Da er det lett å bli med.»

Tilgjengelig

Uteområdet er universelt utformet, uten trinn og bratte partier. Bygningen har to etasjer med utgang til terreng på begge sider.

Haugmotun har **el-sykler** til bruk i et flatt nærområde..



Luftig atrium

Atriet er stort, åpent og har en gangvei som er lett å bruke. Gangstien her og innerst i sansehagen er oppvarmet om vinteren. Uteplassen har en fontene, mange benker og variert vegetasjon.

Sansehagen er stor, innholdsrik og tilgjengelig for alle. Hagen kan brukes hele året og er tydelig markert med navn over porten. Stabbur og grill, pryde- og bærbusker, egendyrkede poteter, fuglematere m.m. skaper oppmerksomhet.



Haugsåsen bokollektiv



Flerbrukshus

Bokollektivet deler hovedinngang med bydelshuset, som er et aktivt flerbrukshus for Menstad.

Det romslige inngangspartiet har luftig takhøyde. Glassfasaden gir himmelhorisont, utsyn og mye naturlig lys.



Pulserende miljø og rolige soner

Bydelshuset gir beboerne gode muligheter for aktivitet og sosiale treff. Samtidig er det klart skille på boligdelen og senterdelen. I bokollektivet er det svært mye roligere og mer privatliv med faste beboere.

«Her er ingen låste dører»

Bokollektivet vurderer nærområdet som trygt. Beboerne kan gå ut og inn som de ønsker. Mange tilbringer timer av gode dager ute. De som har erfart å gå seg bort, blir tilbudt å bruke signalsender.

Naturområde

Furuskog omkranser bygningene. Eiendommen har godt med areal, lys og luft. Det er kort gangveg til utsikt over Skienselva og området mellom byene.

Kviteseid omsorgssenter



Utsikt og identitet

KOS ligger på ei solrik hylle, med god utsikt vestover vannet i Sundkilen og mot sentrum i Kviteseidbyen. Kjente landskap gir trygghet.

Sommerstid er det god underholdning å se på Victoria og andre båter på Telemarkskanalen.



Plantebruk

I hagen til skjermet avdeling er det planter med ulike farger og former, grill og flere sitteplasser.



Å hugge ved

Beboerne har tilbud om «å gjøre som de alltid har gjort». For eksempel kjente og hverdagslige aktiviteter som å hugge og stable ved.

Lyngbakken bo- og behandlingssenter



Dagsenter og sykehjem

Den nye to-etasjers bygningen ligger landlig og bolignært, med sydvendt uteområde. Inndelt i flere paviljonger, som alle har god tilgang på sol, dagslys og grønn utsikt.

Dagsenteret ligger i byggets sentrum. Gjestene der bruker den fine parken og sitteplassene utenfor for spisesalen. Et trygt, sosialt møtested, med en avslappet stemning i solveggen etter frokosten. Uteplassen er lett tilgjengelig.



Travbane

Parken grenser til en øvingsbane for travhester og en turvei inntil dyrka mark. Duft av syriner og urter i juni. Og bærbusker av forskjellige slag. Skulptur av et rådyr. Utegrill. Og lave lyktestolper som markerer gangveiene.



Romslige verandaer

Alle avdelingene har verandaer med god plass og nærhet til lett synlige og rolige grøntområder. Terskelen for å komme ut i frisk luft er lav, samme hvor man er i bygget.

Marienlyst sykehjem



Skjærgårdsidyll

Sykehjemmet har et lite og fint uteområde, med gressplen og utsikt til den indre skjærgården i Kragerø. Hagen er frodig og skjermet med gamle trær. I tillegg har Marienlyst en liten gressplen, som er skjermet for trekk fra sjøen.

Takterrasse

Verandaer i 2. og 3. etasje brukes nesten daglig i sommerhalvåret. På takterrassen, som har god utsikt, er det mulig å gå tur.



Tilrettelagt turområde

Området er universelt utformet. Det er mulig å ta en trilletur rundt sykehjemmet, som for øvrig grenser til sykehuset.



Melum bo- og servicesenter



Tett på

Institusjonen ligger landlig og har relativt få plasser. Beboere og betjening blir fort kjent.

Den store terrassen rett utenfor fellesrommet er lett tilgjengelig. Her er det både sol og skygge. Et godt sted for å nyte en kopp kaffe og en god samtale.



Nærturer

De flate og lite trafikkerte bygdeveiene nord for eiendommen egner seg til spaser- og sykkelturet. Ansatte og beboere har vært på småturer nesten daglig i sommer, på sykkel og til fots. Melum har elektrisk taxisykkel som er populær.

Turer kan også tas i hagen, som har bærbusker og andre kulturplanter. Hagen er åpen, og beboerne har god plass og motivasjon til å utfolde seg.

Mule sykehjem



Tilrettelagt hage

Hagen er flott vedlikeholdt med kunst og universell utforming.

Rullestolbrukere kan bevege seg rundt bygget, men må bruke heisen for å komme fra hagen til parkeringen. Benker og stoler er plassert på alle flater, med ulike solforhold.

Ute er det apparater for trening og balanse, samt mange ulike planter.



Fredelig

Mule sykehjem er nytt og grenser til skog på to sider, servicesenter og vei. Området er fredelig og vakkert. Flere bygninger og innganger krever god skilting. Utsikt mot Eidangerfjorden.



Fontène

Sansehagen er åpen for alle. Den består av en fontène, fargerike blomster, bål plass og sittegrupper. Sykehjemmet har tidligere hatt høner.

Nesbukti pleie- og omsorgssenter



Ved vannet

Sykehjemmet ligger i vakre og fredelige omgivelser, nede ved øvre del av Seljordsvannet. Utsikt mot vann, fjell og bebyggelse. Det er kort avstand til sentrum og et nettverk av fine turveger.

Ved sykehjemmet er det mange sitteplasser, skulpturer og opphøyde bed med blomster, bær og urter.



Ute/inne

Sykehjemmet har et innbydende inngangsparti med gode solforhold. Blomsterpotter livner opp miljøet.



Gamle minner

Skjermet avdeling har egen avgrenset hage med gjenkjennelige, aktiviserende gjenstander. Bl.a. gamle melkespann på rampe.

Nissedal omsorgssenter



Rolige uteområder

Ved inngangen er det laget et trivelig hageparti, omgitt av asfalt og med sitteplass og en fontène.

Sykehjemmet ligger i rolige omgivelser i Treungen, med utsikt mot skog og fjell i horisonten.

De ansatte tar med beboere på tur med bil, sykkel og til fots.



Finne frem, samme hvor man går

Utgangsdører og interne gangveier skal føre trygt tilbake til et utgangspunkt, som i et kretsløp.



Velstelt hage

Sansehagen har stimulerende kjente elementer, for eksempel blonder til tørk. Personalet har ansvar for tildelte områder av hagen. De oppfordres til å ta beboerne med ved arbeid i hagen.

Nome sjukeheim

Kort vei til sentrum

Ansatte og pårørende kan gå tur med beboerne til Lunde sentrum på gode fortauer. Sykehjemmet har minibuss og taxisyssel. Det er enkelt å komme ut hovedinngangen, også for rullestolbrukere alene.

Sykehjemmet samarbeider med helselinja på videregående skole og en barnehage. En besøkshund kommer en til to dager i uka.



Verandaene brukes

På verandaen kan beboerne sitte så mye de vil. Avdelingene har en uhytlig konkurranse om hvem som har den fineste verandaen. Årets sommer ga mange brune fjes.

Arrangement

En fin gangveg går rundt bygningen. Sykehjemmet har sansehage og høner. St.Hans- og vinterfest, mini-dyrsku'n, kanefart og andre mer spontane arrangement avholdes ute.



Rjukan sykehjem- Eldres hus



Sentralt

Sykehjem ligger ved elva i utkanten av sentrum, nær mange boliger. Det er turvei og kort avstand til butikken, der beboere iblant er på tur med ansatte. Inngangspartiet har et hageanlegg med en flott steinsetting.

Sykehjemmet planlegger stor ombygging i nær framtid.



Ulike romopplevelser

De ulike uterommene vekker følelser. Mens et rom er grønt og åpent, er et annet mer skjult og vekker nysgjerrighet. Bruk av grill og et lysthus bidrar til å gjøre forskjell på de mange hverdagene. Beboerne har utsikt til elva Måna og fjellsidene på Rjukan. Da kan de enklere orientere seg. Det er utstilt kunst på uteområdet med forskjellige skulpturer. Beboere deltar i å stille blomster og luking.

Sauherad bygdeheim



Det skjer på terrassen

På terrassen går hønene fritt om sommeren og holder beboerne med selskap.

Besøk

Eiendommen grenser til en barnehage, som er på besøk hver uke. Elever fra Sagavoll folkehøyskole og Bygdekvinnelaget kommer også på besøk til beboerne. En besøkshund er regelmessig innom.



Beboer og ansatt bruker den populære taxisykkelen på den nærmeste gang- og sykkelvegen.



Gvarv sentrum og nabovirksomheter besøkes med rullestoler eller taxisykel. Her er en fornøyd gjeng på tur til Kartfestivalen i fint augustvær.

På tur i bygda

Sykehjemmet legger stor vekt på å tilby turer ut i nærmiljøet. Aktiviteter har blitt lettere å få til med satsing på «heltids-kultur» for de ansatte.

Eplehage

Sykehjemmet ligger inntil en stor eplehage. Det er et ønske om å få en gangveg rundt bygningene, tilrettelagt for rullestol. En stor plen har potensiale til å bli en felles hage for flere nære virksomheter og naboer.

Siljan sykehjem



Fellesaktiviteter

Hver måned gis tilbud om aktiviteter utenfor huset, for eksempel å dra på tur. Naboer og pårørende blir også invitert til hjemmet.

Dagbrukerne bruker uteområdene mye. Sansehagen og det trivelige inngangspartiet er lett tilgjengelig.



Frivillige jobber i hagen

Vedlikeholdet av hagen er basert på avtale med frivillige fra blant annet Røde Kors. Sedum-matter brukes fremfor gress for å begrense arbeidet.



Gangvei

Sykehjemmet ligger i Siljan sentrum, hvor det bor mange eldre. På uteområdet er det fine, brede, asfalterte gangveier i nabolaget som gjør det nære uteområdet i Siljan veldig tilgjengelig. Sentrum er et viktig turområde, hvor beboerne kan treffe kjentfolk.

Tinn helsetun

Beliggenhet

Tinn helsetun ligger i et landlig, solrikt område, med trygge gangveier til Austbygde sentrum. De ansatte kan følge beboerne dit, dersom de har ærend og vil treffe andre i bygda. Det er fin utsikt til kulturlandskapet, tettstedet, fjellene og Tinnsjøen.



Sol og utsyn

Somatisk avdeling har en solvendt balkong med godt utsyn. Bygget består av en gammel og ny del inntil hverandre.

Uteområdet er godt utbygd med gangveier og ulike sitteplasser, bl.a. ved en paviljong. Helsetunet får skryt av dagbrukere for sitt fine uteområde. Her kommer barnehagen ofte innom.



Sansehage

Hagen har stor variasjon med rips, solbær, stikkelsbær, bringebær, plommer, moreller, og epletrær.

Det er mange gjenkjennbare elementer som skigard, melkespann, utedo og en pergola, hvor man kan sette seg i skyggen.

Vegetasjon er tatt i bruk som et romdannende og estetisk element.



Tokke helsesenter



Skjermet avdeling

På skjermet avdeling er man opptatt av at beboerne får komme ut og bevege seg fritt. I sansehagen kan de spasere rundt eller sitte i skyggen.

Broen over dammen på bildet skaper interesse og gir beboerne en fin utfordring.

Tur i nærområdet

Om sommeren tar ofte frivillige med seg beboere ned til bryggeområdet, til torget eller rundt om på Dalen.



Sansehage

Atriet på helsesenteret har nylig blitt oppgradert med stauder og urte- og grønnsaksbed. Alle kan bruke uteområdet, og mange beboere og gjester har glede av hagen i løpet av sommeren. Kjøkkenet henter urter, bær og grønnsaker fra hagen til matlagingen



Vestsiden sykehjem



Foran inngangen

Inngangspartiet er innbydende og tydelig. Det har en blanding av funksjonelle og estetiske elementer. Belysning, kunst, sykkelparkering og beplantning skaper lederlinjer og rom.



Sansehage

I hagen er det mange planter i forskjellige farger og størrelser. Treningsapparater oppfordrer til mer og variert bevegelse.

Nytt

Sykehjemmet åpnet i 2017 og har 64 døgnplasser.



Interesse for uteaktivitet

Har de ansatte et ledig øyeblikk, vil de gjerne bli med aktuelle beboere ut i frisk luft.

Frivillige hjelpere tar beboerne med på turer i taxisykkel.

Vinje sjukeheim



Sentralt

Sykehjemmet ligger i kommunesenteret på Åmot, med godt utsyn over bygda. At sykehjemmet ligger sentralt gjør det lettere å ta med beboere ut på kafé eller andre ærend i butikker, dersom de ønsker det.



Vei til naturen

Det går en fin, men noe bratt gangvei fra sykehjemmet ned til innsjøen Ormetjønn i et vakkert område på Åmot. Det er et mål å gjøre atkomsten mer universelt utformet. Beboerne savner et grønnere uteområde nært inntil sykehjemmet.



Deltakelse

Skjermet avdeling har høner som gir mye selskap. Noen beboere deltar i hagearbeidet og stell av hønene.

Frivillig innsats, eksempel 1:

Mandagsturer med Skien Rotary



Hver mandag de siste fem årene, unntatt i juli, har frivillige i Skien Rotary og ansatte pleiere gått turer med beboere på Gjerpen sykehjem.

I det nære naturområdet Gjerpenhavna er det laget en fin turveg. Den brukes, dersom det ikke er mye snø og slaps. Hvis været er vanskelig, går turen i korridorene på sykehjemmet.

Turene er et populært tilbud med fast avgang kl. 11. Ordningen er godt innarbeidet mellom personalet på avdelingene, aktivitøren og medlemmer i Rotary. Etter turen er det sosialt samvær, kaffe, kake og prat.



Frivillig innsats, eksempel 2:

«Sykling uten alder»



Organisasjonen «Sykling uten alder» har et ideelt oppdrag: *Å gi eldre rett til vind i håret.* Konseptet i Danmark har flere tusen frivillige piloter, som sørger for at de eldre på pleiehjem kommer ut på tur i rickshawsykler. Dette gir gode, sosiale møter og opplevelser, som avkopling i en ofte stille hverdag. De eldre passasjerene får på en aktiv måte føle frisk luft, kjenne lukter og høre lyder fra natur og naboskap.

I Norge er «Sykling uten alder Grenland» en svært aktiv avdeling. Frivillige driver stor utadrettet informasjonsvirksomhet overfor kommuner, sykehjem, dagsentre og nærmiljøsentraler. Både frivillige og ansatte er sykkelpiloter på stadig flere sykehjem i Telemark. Se mer info på www.syklingatanalder.com



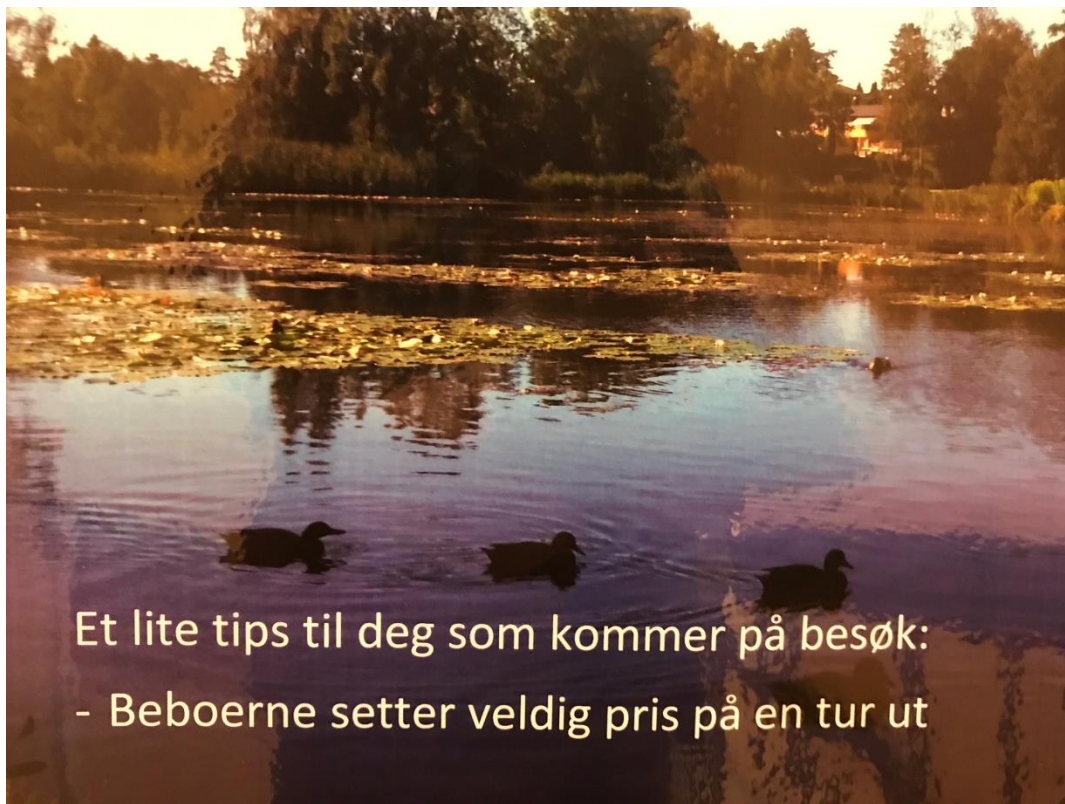
Sykkelglede i et livsløp. Leve hele livet!

Frivillig innsats, eksempel 3:

Pårørende og andre besøkende

Nær familie, venner og andre som besøker sykehjemmet er opptatt av hvordan de kan bidra til god trivsel og livskvalitet for beboerne. Å gå en tur ut i hagen eller nærområdet kan være en fin måte å være sammen på.

På Bamble helsehus fant vi denne plakaten på inngangsdøra til sykehjemsavdelingen:



Et lite tips til deg som kommer på besøk:
- Beboerne setter veldig pris på en tur ut

Frivillig innsats, eksempel 4:

Turveger, parker og trivelige nærmiljø

Samfunnsutvikling for en aktiv alderdom er ett av satsingsområdene i Regional plan for folkehelse i Telemark 2018-2030. Delmålet er «flere aktive og friske leveår».

Folkehelsearbeidet er avhengig av et samarbeid mellom offentlig, privat og frivillig sektor.

Samtidig som mange eldre personer er en målgruppe for å få offentlige tjenester, er det også mange eldre med god helse som bidrar som ressurs. Dette gjelder både ved at de mobiliserer seg som «ansvarlige og aktive i eget liv». Men også ved at de yter frivillig arbeid i organisasjoner eller på egenhånd. Enkeltpersoners, grupper og foreningers frivillige innsats er svært viktig for å skape trivelige og tilgjengelige lokalsamfunn.

En strategi i folkehelsearbeidet er å stimulere til stedsutvikling og nye boformer. På den måten kan nærmiljøer utvikles og tilrettelegges for generasjonsmøter, inkludering, aktivitet og sosiale møteplasser.

Utendørs kan dette for eksempel være å lage attraktive turveger, grøntanlegg og dugnadskafeer, åpne og brukbare for alle.

Eksempler på frivillige organisasjoner:



Naturopplevelser, helse og universell utforming

Å komme ut i frisk luft, være i bevegelse og få varierte sanseinntrykk kan gi stor mening, bedre helse og økt livskvalitet. Det gjelder også for de som bor på sykehjem.

Sykehjemmets utemiljø skal kunne brukes av så mange som mulig. Det må være lettvinnt å komme ut og bevege seg utendørs. De fleste beboere har nedsatt funksjonsevne.

Uteområdet må derfor være lett tilgjengelig og universelt utformet.

Ved god tilrettelegging bør alle kunne nyte det nære friluftslivet!

Kjennetegn på gode uteområder ved sykehjem:

- * Godt med areal – til varierte bruksmåter
- * En frodig og grønn park
- * Åpen for beboere, pårørende og nærmiljøet
- * Sol og skygge
- * God fremkommelighet for alle
- * Trygghet og tydelighet
- * Estetikk og utsikt
- * Tursti i og rundt området
- * Utfordringer og sanseopplevelser
- * Kjente, minnerike elementer
- * Steder for hvile og aktivitet
- * Sosiale møteplasser
- * Brukbart hele året
- * Lekeplass for barn på besøk



Det passer ikke alltid å gå ut...

En tur i korridorene er en erstatning. Utemiljø malt på veggene inne på sykehjemmet gir gode minner og skaper mye positiv interesse.

Best er likevel frisk luft og virkelige landskap.



Fra «Boligguiden» til Aldring og Helse:

Om hager for personer med demens

Vi har sakset fra publikasjonen «Boligguiden», kapittel 6; Hage og uteområde:

Hagen sto sentralt i planleggingen av de store psykiatriske sykehusene på 1900-tallet. Mange institusjoner er siden den tid bygd uten en slik helhetlig planlegging av hus og uteområde. Nå har man sett betydningen av tilgang til hage og uteområder igjen, og Husbanken vektlegger adgang til et uteområde som en viktig del av botilbud til personer med demens.

Målet er å lage en hage hvor personer med demens fritt kan bevege seg uten følge.

Aktiviteter

En av de viktigste prinsippene i behandling av personer med demens er at de får benytte gjenværende ressurser lengst mulig. En hage gir fine muligheter til ulike aktiviteter, fra enkle til mer sammensatte oppgaver.

Planter og gjenstander kan gi gode minner

Det er viktig at mennesker som i dag er inaktive på grunn av sykdom, kan få anledning til å fortelle hvem de en gang har vært. Reminesens (minnearbeid) er blitt et populært begrep. Det handler om å ta tak i gamle minner, og snakke om hendelser fra tidligere i livet og betydningen av disse.

Turområde utenfor hagen

Selv om boenheten har en fin hage vil noen av beboerne ha behov for å gå lengre turer i skog og mark, eller en rundtur i nærmiljøet.

Andre råd fra «Boligguiden»: **Ha belysning i hagen - og bruk hagen hele året.**



Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse skal sikre nasjonal kompetanseoppbygging og kompetansespredning om [alderspsykiatri](#), [demens](#), [funksjonshemming](#) og aldring og [utviklingshemning](#) og aldring. Se mer info på www.aldringoghelse.no

Vinterbilde fra Mule sykehjem

Sjekkliste - fra inne til ute:

Tilgjengelige utemiljø

Det fysiske miljøet må være universelt utformet. Her er noen faktorer som har betydning for beboernes uteliv på sykehjemmet:

- utsikt og luftemulighet fra eget rom
- utsikt og utgang til friluft fra avdelingen
- terrasse, vinterhage og veranda i avdelingen
- korridorer, avstand og etasjer til yttergang
- skilting og vegmerking
- tilgang på hjelpemidler for bevegelse
- utgangsparti med enkle døråpnere
- utforming av nærmeste 10m i friluft
- underlag og terskler på uteparti
- gangveier og andre stier
- attraksjoner og aktivitetsplasser ute
- grøntområder og dyreliv
- benker og hvilemuligheter
- sol- og skyggeplasser
- sosiale møteplasser
- veier ut av sykehjemsområdet
- de nærmeste naboene og virksomheter
- den nærmeste naturen

Nasjonale anbefalinger:

Om fysisk aktivitet for å forebygge fall for eldre

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er nøkkelfaktorer for å holde seg på beina og unngå å falle.

* **Gjør balanseøvelser og styrketrening** tre eller flere ganger i uka.

* **Unngå lange perioder med sitting**, for eksempel ved at du reiser deg fra stolen minst en gang i halvtimen.

(Helsedirektoratet)





Venstre rad: Tinn Austbygd (1+2), Bakkane og Fyresdal. Høyre rad: Fyresdal, Brevik, Borgehaven og Bamble

Referanser:

Helse- og omsorgsdepartementet (2018): "Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre". Melding til Stortinget nr 15, 2017-18.

Nasjonalt kompetansesenter for Aldring og helse (2017): "Boligguiden", kap. 6; Hage og uteområde

Universell Utforming AS og Husbanken (2017) "Inkluderende uterom som stimulerer til aktivitet". Oslo, november 2017 .

Ideheftet viser eksempler på uterom og enkeltelementer som kan stimulere til aktivitet for alle aldersgrupper.

Høyland, K., og Strøm Solberg, S. (2011) (Porsgrunn kommune, SINTEF Byggforsk og Husbanken) «Fremtidens omsorgsplasser»

Rapporten viser erfaringer fra forskningsprosjekt der bo- og tjenestetilbud formidles i fysiske løsninger, tjenesteorganisering og omsorgsfilosofi.

Therkildsen Sudmann, T. (2017) Aktivitet og fellesskap for eldre (Internett) (SENTER FOR OMSORGSFORSKNINGS RAPPORTSERIE Nr 6/ 2017). Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport2_aktivitet_fellesskap_141117.pdf

Rapporten oppsummerer kunnskap og forskningsresultater som del av kunnskapsgrunnlaget for leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre.

Rotvold, M. (2017) «Uteområder på sykehjem tilpasset personer med demens sykdom» (Masteroppgave). Sted: NMBU, AS

Målet er å tegne et forslag til et uteområde der pasienten kan bevege seg trygt, samt oppleve en følelse av frihet. Forslaget er konseptuelt, og skal derfor kunne tas i bruk hvor som helst

Johansen, H. (2015) "Sykehjemsbeboere – erfaringer og erindringer knyttet til naturkontakt". (Masteroppgave) Sted: Diakonhjemmet Høgskole, Lovisenberg diakonale høgskole. Tilgjengelig fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2382818/HTE11HaakonJohansen201508.pdf?sequence=1>.

Studiens hensikt er å belyse hva som kjennetegner erfaringer og erindringer knyttet til kontakt med natur for beboere på sykehjem. Sykehjemsbeboerne viser gjennom erindring at kontakt med natur har gitt glede, mening, fellesskap og tilknytning.

Kirkevold, M. and **Gonzalez, M.T.** (2012). "Betydningen av sansehage og terapeutisk hagebruk for personer med demens – en scoping review." *Sykepleien Forskning* 7(1): 52-64.

Hensikten med studien var å undersøke og beskrive hva forskningslitteraturen rapporterer på bruk av sansehager, terapeutisk hagebruk og målrettet bruk av planter innendørs for personer med demens.

Kommunal- og moderniseringsdepartementet "BYROM – EN IDEHÅNDBOK, HVORDAN UTVIKLE BYROMSNETTVERK I BYER OG TETTSTEDER» Trykk: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon, 12/2016,

Idehåndboken viser til ideer, strategier og eksempler på byrom og steds kvaliteter. Et godt utgangspunkt også når det kommer til utforming av uteområde på sykehjem.

HANNA NYBORG STORM (2010) "Steds kvalitet og attraktivitet, En litteraturgjennomgang". Telemarksforskning. TF-notat nr. 59/2010, tilgjengelig fra: <https://www.telemarksforskning.no/publikasjoner/filer/1944.pdf>

Et prosjekt om regional attraktivitet, som inngår i forskningsrådets program – Virkemidler for regional innovasjon. Det presenteres teoretiske perspektiver, med vekt på økonomisk teori og hvordan begrepet steds kvalitet er operasjonalisert.

Aamodt, K., Tufto, L., Ribe, Å., og Clarke E. (2001) «Nye eksempler på omsorgsboliger og sykehjem» (internett) Husbanken. Tilgjengelig fra: http://biblioteket.husbanken.no/arkiv/dok/3199/nye_eks_omsorg_syk.pdf

Dette er en eksempelsamling med hovedvekt på tilbud til eldre med store pleiebehov med spesielt fokus på planløsninger/tilrettelegging for mennesker med aldersdemens.

Jensen, Liv Helene (2013): «Trivsel ute året rundt»; Høgskolen i Buskerud, Ål og Nes kommune, Utviklingssenter for sykehjem i Buskerud