

UTE på sykehjem



Roger Jensen, seniorrådgiver
Statsforvalteren i Vestfold og
Telemark



Fylkesmannen i
Telemark



TELEMARK
FYLKESKOMMUNE

Utemiljø ved sykehjem i Telemark



En fotorapport 2009 – 2010

Skien, mars 2011

Aldri for gammel...Leve hele livet!

**Eldre bør få tilbud om
fysisk aktivitet
som forebyggende,
behandlende og
rehabiliterende tiltak**

(HOD)





<https://sykepleien.no/2018/07/sykkelturer-er-noe-av-den-beste-medisinen-vi-har>

Gulset sykehjem

«Daglige turer gir mening i livet»



«Etter at stien kom er jeg ute hver dag.»

Bli inspirert av naturen, frisk luft og møter med andre mennesker.

Disse daglige turene gir meg stort utbytte»

*Anne Lise Dahl (79)
Drangedal, Telemark*

Husbandens prinsipper for sykehjem

Overordnet :

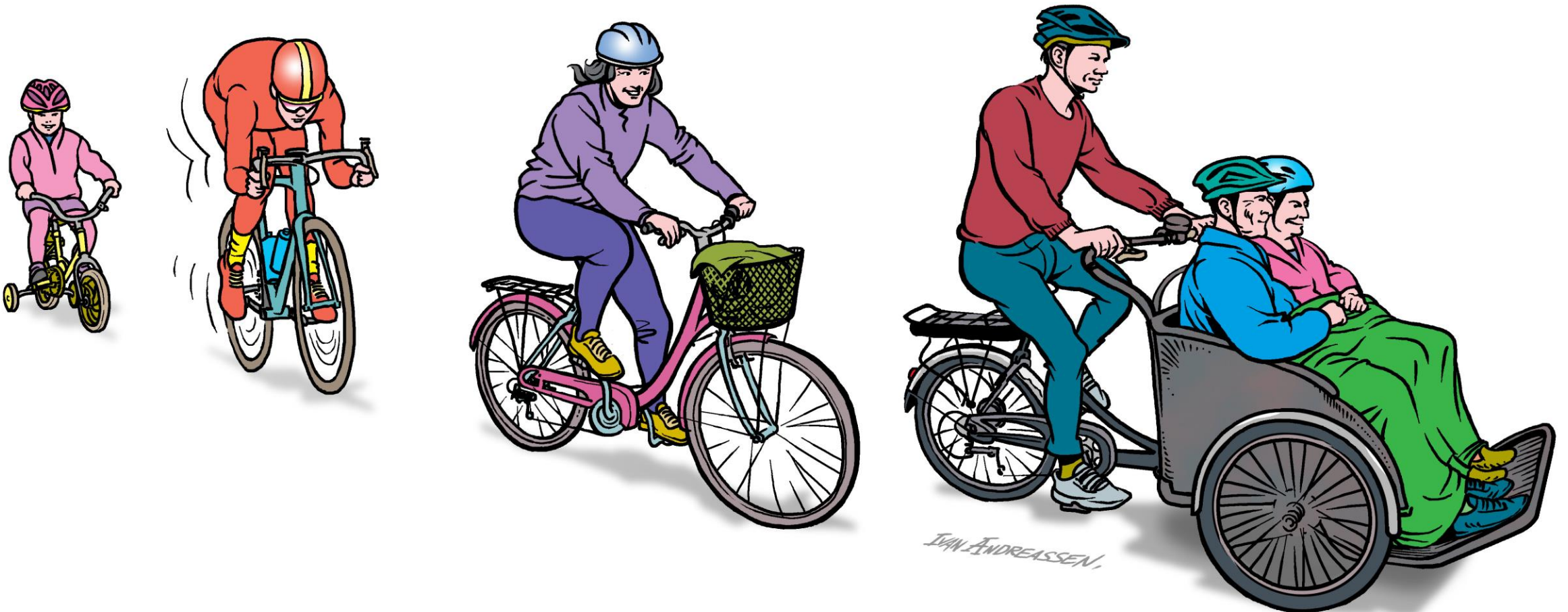
Brukergruppenes behov skal ligge til grunn for løsninger





JUAN ANDREASSEN

Aldersvennlig samfunn



Helsefremmende omgivelser:

Aktivitetsmuligheter, rekreasjonsareal og møteplasser som er tilgjengelige og attraktive.

* Ved kognitiv svikt:

- Enkelt og trygt å komme seg ut
- Opplive naturen, planter, vind, vær, dags- og sollys
- Mulig å delta, eller se på, aktiviteter ute og inne

Det er behov for å utvikle eit mangfald av **gode møteplassar mellom generasjonane** – både ved å etablere møteplassar mellom unge og eldre i dagleglivet og ved å organisere aktivitet og verksemd på tvers av generasjonane. **Sjukeheimar og omsorgsbustader bør byggjast slik at dei blir ein integrert del av lokalmiljøet.**

Folkehelsemeldinga 2019

Kvalitet: 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. (Johansen og Thorsen Gonzalez)

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).

www.helsehuset.no



En åpen dør ut gir følelse av frihet. Mangel på hindringer er mangel på tvang og gir valgmuligheter for beboerne.

Kvalitet: *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. I Nissedal.



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

Kvalitet:

Bevegelse og hvile



Å bruke kroppen og være aktiv ute gir

- * Stimulering
- * Trening
- * Restitusjon
- * Komfort
- * Naturlig hvilebehov
- * 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. Sitteplasser er et sosialt sted når man blir slitne. En fysisk aktiv hverdag gjør eldre mer selvstendige, tilfredse og gir bedre søvn.

Kvalitet: Å treffe andre



Samvær med andre 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)



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. besøk av barnehagebarn, turvenner og artister.

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

Kvalitet:

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 ekle eller likegyldige. Slik er livet. De fleste legger merke til den levende vannfontenen på veg inn til Borgehaven.



Å være.....Som gammel er kreftene begrenset. Sanselig stimulering betyr mye for å dekke behov som gir ro og det å bare være. Litt i sin egen verden, og litt sammen med andre.

Kvalitet: Å føle trygghet



Å føle trygghet påvirkes av:

- * Ansvarsfull omsorg
- * Forutsigbarhet
- * Beskyttelse mot fare
- * Angstdempende miljø
- * Gjenkjenneelse
- * 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 horisonter og 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.

Tinn helsetun og Øyan i Austbygde



Borgehaven og Kjølnes i Porsgrunn



Gjerpen sykehjem og Gjerpenhavna



Bamble helsehus og Dammane





STRÅLENDE FORNØYD: Asbjørn Berntsen og Signe Lyngmyr med Hege Lill Wilhelmsen ved pedalene. Elfrid og Odd Fredriksen med Tormod Hansen som motor og Solveig Østby og Lilli Hagebø med Hilde Bugott ved pedalene.

- Dette vil vi gjøre hver dag

Beboere fra Bamble helsehus strålte om kapp med sola da de fikk seg en sykkeltur rundt Dammane tirsdag.

TOM B. HANSEN
tom.hansen@pd.no
952 77 037

- Dette er bare utrolig gøy. Dette vil vi gjøre hver eneste dag, bare været er bra, jublet Elfrid og Odd Fredriksen.

De hadde fått plass i sykkelvogna som Tormod Hansen fra Menstad frivilligsentral hadde tatt med seg til Bamble for å demonstrere tirsdag.

Han var ved Dammane i anledning at Fylkesmannen og Bamble kommune i samarbeid gjerne ville vise fram, teste og ta i bruk den fine turveien rundt Dammane, og gjøre turveien kjent for flest mulig. Arrangementet er en del av prosjektet Sentrumsnære turveier med universell utforming.

Bamble Helsehus har så langt bare en slik sykkelvogn, og ønsker seg mange flere.

- Dagavdelingen får snart et par til, men vi vil veldig gjerne ha på resten av huset også, sa Hege Lill Wilhelmsen.

Strålende eksempel

Roger Jensen er folkehelsekoordinator hos Fylkesmannen.

Han er utrolig imponert over turveien som er laget rundt Dammane.

- Det kan jo ofte diskuteres om asfalt er påkrevet i slike sammenhenger, men sløyfa rundt denne dammen er jo helt perfekt i forhold til brukerne fra Bamble helsehus. Jeg synes dette er et strålende eksempel på hvordan slike ting kan gjøres, sa Jensen til PD.

Brukes av mange

Det var et yrende liv på turveien rundt Dammane tirsdag. Hege Braathen, leder av helse og omsorgsutvalget i kommunen, sto for en symbolsk åpning av turveien. Etter snørklippet var det veldig mange

av brukerne på helsehuset som tok seg en tur, enten på sykkel eller egne bein. Noen fikk seg en tur i rullestolen sin, mens andre syklet på egen sykkel.

Det var også barn fra barnehagen like ved på turveien, og brukere fra Nustad gård var på plass og nøy sykkelturner og spaserturner rundt Dammane.

Jubilanter

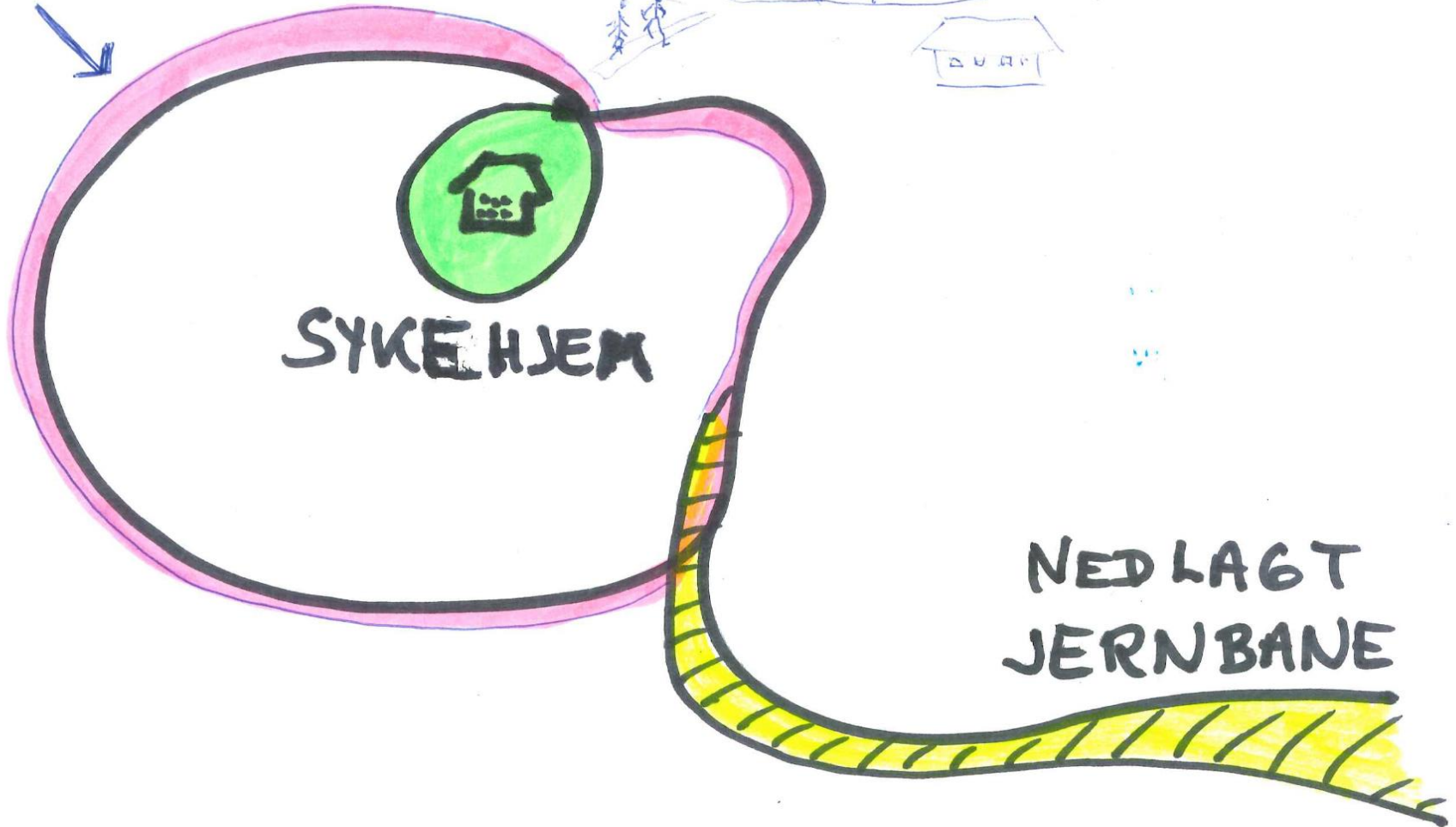
Elfrid og Odd Fredriksen syntes også det var en helt spesiell grunn til å få seg en tur i en slik flott doning som sykkelvogne er.

- Vi feirer faktisk diamantbryllupsdag i disse tider. Da er det jo til de grader på sin plass med en slik tur, smilte de.

Neslandstunet og gamle Kragerøbanen



TURVEG



NESLANDSVATN

Turvei



Sauherad bygdeheim og Kjærlighetsstien



Bø sykehjem og Evjudalen



Kviteseid omsorgssenter og Dalaelva



Tokke helsesenter og Bufjordstigen



Fyresdal pleie- og omsorgsenter ved Hamaren



Tilrettelagt for rullestolbrukere



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



«Stier og turveier er den viktigste arenaen for fysisk aktivitet»



- **Kommunene bør følge regjeringens oppfordring:**
- **Lag planer for grønnstruktur i byer og tettsteder. For å tilrettelegge friluftsliv og nærturer.**

• *Norges miljø- og biovitenskapelige universitet*

Muligheter – hva kan vi gjøre?

- **Ideer og vilje**
Initiativ og forankring
- **Status**
Hvordan står det til?
- **Anlegg**
Plan og økonomi
- **Drift**
Ansatte og frivillige



Eldrerådene påvirker framtida....

- Statlig og kommunal politikk rommer mye
- Kom med innspill – dagsorden kan påvirkes
- Nå:
- Ny folkehelsemelding
- Ny handlingsplan for fysisk aktivitet
- Ny «Leve hele livet»

- *Prosjekt «Park Telemark» ?*

Om natur og folkehelse

- **Med trær og grønne områder trives mennesker i urbane miljøer betydelig bedre.**

Patrick Grahn, landskapsarkitekt

- **Opplevelser ute betyr mye for psykisk og sosial velvære; - utnytt hele sanseapparatet og opplev estetikk.**

Kine H. Thoren, professor

