

NATUR

Natur kan lindre stress, smerter og depression

Natur fremhæves i en række undersøgelser som afgørende for lindring af stress, smerter og depression*. Natur er et vigtigt element for patienter, pårørende og personale. Kontakt til naturen er også en måde at holde kontakt til livet uden for institutionen*.

Designprincippet Natur omfatter betydningen af alt lige fra det at opholde sig i en have, til planter og til billeder af natur i opholdsarealer. Det er en fælles betegnelse for vild natur som skov, hav og strand men også bearbejdede naturelementer som haver og parker med bede, træer, græs, planter og til dels også indendørsplanter og billeder af natur.

Ophold

Både patienter, pårørende og personale fremhæver i flere evalueringer af hospitalshaver, at ophold i haver gør dem i bedre humør*. De bliver mere afslappede og rolige. En have bliver et åndehul, hvor man kan trække sig tilbage og tænke. Nogle fremhæver at de føler sig genopfrisket og stærkere, efter at de har opholdt sig i en have. Samtidig kan haven danne ramme om forskellige former for samvær. Der er dog forskel på, hvordan forskellige aldersgrupper bruger en have. Voksne sidder ofte stille enten alene eller sammen med andre. Børn er mere aktive. Legepladser værdsættes både af børn og af patienter, når de har udsyn til dem*. En have eller dele af haven kan være et element, der også er til gavn for området omkring enheden*.

Haver og natur kan være et stemningsgivende element*. En have skal opleves stemningsfuld for at blive brugt. Det er stort set de samme elementer, der fremhæves som tiltrækkende og stemningsskabende i alle undersøgelser. Træer, planter og blomster er de vigtigste og mest tiltrækkende elementer. Dufte fra blomster, lyde af fugle, vinden i træerne og rindende vand samt stimulering af følesansen ved f.eks. sollys og skygge fremhæves også som positive elementer. Dyr og det at kunne se ud på dyr fremmer også brugernes livskvalitet*. Sanseoplevelser kan også skabes ved at anlægge en decideret sansehøve. En have der specifikt er anlagt med fokus på dufte, smage og synsoplevelser*. Når bedene er hævet op, kan patienterne komme tættere på, selv når de er sengeliggende. En varieret beplantning kan give oplevelser i haven hele året rundt.

Jo mere integreret en have eller et uderum er i en bebyggelse, jo mere bliver den brugt*. Det kan f.eks. være ved at haven ligger tæt ved fællesarealerne. En have, der ikke er synlig eller som er langt væk fra enheden, bliver ikke brugt i samme grad.

En have kan være en forlængelse af de indre opholdsrum. Det kan være når uderummene understøtter brugernes forskellige behov for privatliv og sociale relationer*. For at understøtte de forskellige opholdszoner bør uderummene så vidt muligt placeres i forbindelse med de indre opholdsrum. Brugerne har større glæde ved at bruge en have, og de bruger den også mere, når der er stole, borde og overdækninger, der beskytter imod regn og sol i haven*. Udestuer, vinterhaver, atrier og lignende kan give brugerne adgang til have i en større del af året*.

Det er vigtigt at haven er tilgængelig for personer, der er dårligt gående eller i kørestol*. De palliative patienter er ofte sengeliggende i den sidste tid. Derfor er det nødvendigt, at senge kan blive flyttet rundt i haven*. For at imødekomme de sengeliggende patienter bør haven designes med højbede eller planter i en højde, hvor patienten kan nyde dem, selv når de er ligger i deres seng.

MULIGHEDER

- En have og uderum med naturelementer bør indarbejdes i enhver palliativ enhed.
- Have og uderum bør udformes, så de imødekommer forskellige behov hos forskellige aldersgrupper.
- Træer, planter og blomster er vigtige at indarbejde i udearealerne.
- Have og udearealer designes med fokus på sanseoplevelser ved brug af elementer som dufte fra blomster, lyde af fugle, vinden i træerne og rindende vand, sollys og skygge.
- Have og uderum bør placeres ved indgangen og i forlængelse af de indre opholdsarealer.
- Uderum udformes så de understøtter både privatliv og sociale relationer.
- Private terrasser/rum bør placeres ved hver sengestue.
- Sociale terrasser og haverum skal placeres ved de indre opholdsrum.
- Uderum bør møbleres med stole, borde og overdækninger.
- Udestuer, vinterhaver, atrier og lignende kan forlænge brugernes adgang til naturen.
- Belægningen designes med fokus på tilgængelighed.
- Åbne vinduer kan også give sansning af natur.



MULIGHEDER

- Udsigt til natur prioriteres på opholdsarealerne.
- Som supplement til udsigt kan billeder af natur indarbejdes i opholdsrummene.
- Planter og dekorationer i opholdsrummene giver også mulighed for at se og dufte naturelementer.

Udsyn

Udsyn til natur ser ud til at have positiv betydning for en lang række omstændigheder som stress, koncentration, smerter, heling, tiltrækning og aktiviteter både for patienter, pårørende og personalet i forskellige typer sundhedsarkitektur*.

Udsigt præget af grønne områder ser ud til at have en beroligende effekt både i forhold til fysiologiske faktorer som f.eks. hjerterytme og i forhold til humør og oplevelsen af ro og afslappethed*. Undersøgelser fremhæver at udsigt til bymiljø ikke har samme afslappende effekt.

Billeder og videoer af naturmiljøer ser ud til at have en markant mere beroligende effekt på personer, der har været udsat for en stressende oplevelse, end billeder og videoer af bymiljøer har*. Det viser sig både i fysiske målinger og den individuelle oplevelse. Modstandsdygtighed mod stress synes også at blive styrket hos personer, der umiddelbart efter en stressende situation ser billeder eller videoer af natur*. En anden undersøgelse antyder, at personer, der føler sig stressede, foretrækker at se på natur frem for bymiljø*. Der er dog ikke noget entydigt billede af, om natur kan styrke evnen til at bevare ro i stressede situationer, da en anden lignende undersøgelse ikke viser denne sammenhæng*. Studier, hvor naturbilleder blev vist på en fjernsynsskærm i et venteværelse, viser dog at et slukket fjernsyn virkede mere afstressende for patienter end skiftende naturbilleder*. Naturbillederne var dog også i den sammenhæng mere beroligende end billeder af bymiljøer.

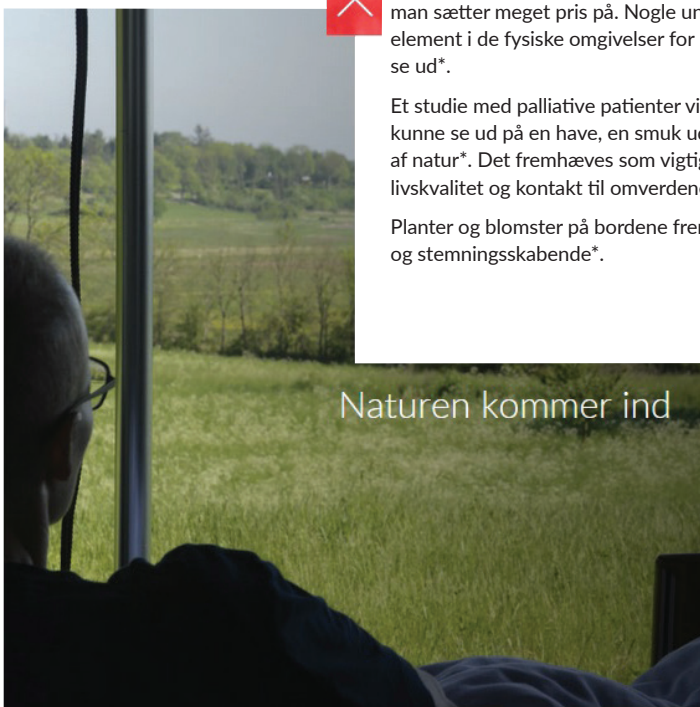
Udsigt til natur ser også ud til at have en positiv betydning for oplevelsen af smerte. Både laboratorieforsøg og forsøg med smertepatienter viser at billeder af natur kan være positiv distraktion for smerte, når alternativet er at se på neutrale omgivelser*. En lignende antagelse tegner sig i en undersøgelse, hvor patienterne efter en operation havde udsigt til enten træer og vegetation eller til en murstensvæg*. Her modtog patienterne med udsigt til natur betydelig mindre smertestillende medicin end de andre.

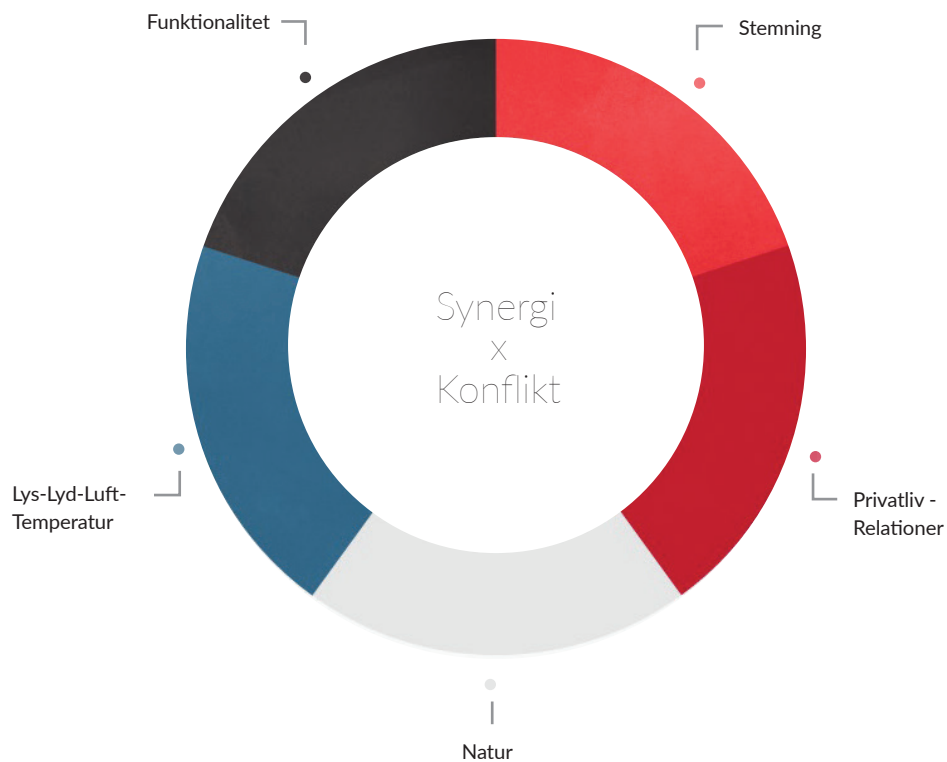
Det ser ud til at en øget udvikling af delirium hos patienter (karakteriseret ved forstyrrelser af opfattelse af tid, sted og egen bevidsthed) har en sammenhæng med manglende udsyn via vinduer*. I den specifikke undersøgelse sammenlignes patienterne i to intensivafdelinger, en afdeling havde vinduer og en havde ingen vinduer.

Patienter og personale fremhæver, at de sætter pris på at kunne følge med i og orientere sig i omgivelserne udenfor. En undersøgelse viser, at patienter og personale fortrækker at opholde sig i rum med vinduer, hvor de kan se langt*. Det at kunne se himlen fremhæves, som noget man sætter meget pris på. Nogle undersøgelser har vist, at det vigtigste element i de fysiske omgivelser for personalets arbejdsglæde er at kunne se ud*.

Et studie med palliative patienter viser, at patienterne værdsætter at kunne se ud på en have, en smuk udsigt eller i det mindste på billeder af natur*. Det fremhæves som vigtige elementer for at opretholde livskvalitet og kontakt til omverdenen.

Planter og blomster på bordene fremhæves også som imødekommende og stemningskabende*.





Funktionalitet
x
Natur



- Naturoplevelser i en have og lignende forudsætter at adgangsforholdene er udarbejdet så tilgængelighed passer til brugernes behov.

- Der kan opstå en konflikt mellem, om et byggeri skal tilpasses et element i omgivelserne som eksempelvis en udsigt, eller om planstrukturen skal optimeres i forhold til eksempelvis korte arbejds gange.



Stemning
x
Natur



- Udsigt, billeder, lyde, dufte og helt konkret sansning af naturelementer kan udnyttes som stemningskabende elementer.
- Kunst kan også skabes med udgangspunkt i natur.



Privatliv - Relationer
x
Natur



- Uderum kan udformes, så de bliver et supplement til de indre opholdsrum og understøtter privatliv og sociale relationer.
- Naturelementer som indre atriumgårde, store pottedplanter og grønne arealer kan være elementer, der gør opholdsrummene mere attraktive og understøtter brugen af dem.



Lys-Lyd-Luft-Temperatur
x
Natur



- Det naturlige dagslys særligt fra syd og øst kan understøtte patienternes døgnrytme og søvnkvalitet.
- Mulighed for naturlig ventilation er både gavnligt for luftkvaliteten og for muligheden for at dufte og lytte til naturen.

- Vinduers areal og deres placering har både betydning for muligheden for at give udsyn til natur og muligheden for at skabe gode lys, luft og temperaturforhold. Eksempelvis fjernes udsynet til natur, hvis vinduerne afskærms for at fastholde temperaturniveauet eller for at undgå blænding fra det direkte sollys.