

NATUR

Natur kan lindre stress, smerter og depression

Natur fremhæves i en række undersøgelser som afgørende for lindring af stress, smerter og depression *(Frandsen et al., 2009, s. 204-206, 206-207). 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 *(Reed, 1995; Rowlands & Noble, 2008).

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.

Printvenlig version af designprincippet NATUR

Ophold

Adgang til haver og udearealer påvirker patienter og pårørendes oplevelse af velvære og få dem til at slappe af samt have en positiv indflydelse på deres oplevelse af en institution *(Brereton et al., 2012; Moore et al., 2013).

Kontakt til naturen kan også være en måde at holde kontakt til livet uden for institutionen* (Reed, 1995; Rowlands & Noble, 2008). Udestuer, vinterhaver, atrier og lignende kan i denne sammenhæng give brugerne adgang til udearealerne i en større del af året* (Healy, 1986a).

Adgang til udearealer kan også mindske ophidset adfærd for nogle patienter ramt af demens. Der er dog også et andet studie, der drager den modsatte konklusion *(Day et al., 2000; Marquardt et al., 2014).

En have kan også danne ramme om forskellige former for samvær* (Realdania, 2009). Legepladser værdsættes eksempelvis både af børn og voksne, når der er udsyn til dem*(Healy, 1986b). En have eller dele af haven kan også være til gavn for området omkring en institution*(Realdania, 2009).

Sanseoplevelser kan også understøttes ved at anlægge en decideret sansehaver, der specifikt er anlagt med fokus på dufte, smage og synsoplevelser*(Realdania, 2009). De palliative patienter er ofte i kørerstol eller sengeliggende i den sidste tid. Derfor er det nødvendigt, at senge og kørestole kan flyttes rundt i haven* (Healy, 1986a). Højbede eller planter i en vis højde støtter også de sengeliggende patienters oplevelser.

Dyr og det at kunne se ud på dyr fremmer også brugernes livskvalitet*(Healy, 1986a).

En have kan være en forlængelse af de indre opholdsrum. Ved at støtte brugernes forskellige behov for privatliv og socialt ophold*(Healy, 1986a). Opholdszoner i uderummene bør så vidt muligt placeres i forbindelse med de indre opholdsrum for at understøtte de forskellige opholdsområder og for at inspirere til brug.

Generelt

Natur fremhæves i en række undersøgelser som afgørende for lindring af stress, smerter og depression* (Frandsen et al., 2009, s. 204-206, 206-207). Natur er et vigtigt element for patienter, pårørende og personale.

Både patienter, pårørende og personale fremhæver i flere evalueringer af hospitalshaver, at ophold i haver gør dem i bedre humør, gør dem mere afslappede og rolige* (Frandsen et al., 2009, s. 204-206, 206-207). 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. 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.

Haver og natur kan være et stemningsgivende element* (Frandsen et al., 2009, s. 189, 204-206, 206-207, 209, 207-208). 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.

MULIGHEDER

- Indarbejd en have og udearealer med naturelementer.
- Skab udestuer, vinterhaver, atrier og lignende, der kan forlænge adgangen til udearealerne.
- Have og uderum bør udformes, så de imødekommer forskellige behov hos forskellige aldersgrupper. Indret eksempelvis en legeplads.
- Hæv bedene op så patienter i senge og kørestole også kan komme tæt på.
- Vælg belægninger, som sikrer at senge og kørestole kan køre rundt i haven.
- Prioritér at brugerne kan have dyr i institutioner eller kan se på dyr i udearealerne.
- Have og uderum bør placeres ved indgangen og i forlængelse af de indre opholdsarealer. Eksempelvis placeres private terrasser/rum bør placeres ved hver sengestue og sociale terrasser og haverum ved de fælles opholdsrum.
- Indret haven med fokus på forskellige typer af ophold og skab eksempelvis steder at sidde og områder hvor børn kan lege.
- Møblér udearealerne med stole, borde og overdækninger.
- En have skal være stemningsfuld for at blive brugt. Indret den eksempelvis med træer, planter og blomster og skab sanseoplevelser gennem duftende blomster, lyde af fugle, vinden i træerne og rindende vand, sollys og skygge.
- Åbne vinduer kan også give sansning af natur.

Jo mere integreret en have eller et uderum er i en bebyggelse, jo mere bliver den brugt* (Frandsen et al., 2009 s. 189, 204-206, 206-207, 207-208). 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.

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* (Frandsen et al., 2009, s. 206-207, 208-209).

Patienterne og pårørende kan være udfordret på mobiliteten og derfor er det ligeledes vigtigt, at haven er tilgængelig for personer, der er dårligt gående eller i kørestol* (Frandsen et al., 2009, s. 207-208, 208-209).



Naturen indtages igennem bevægelse og sansning på alle niveauer; høre, se, dufte, smage og mærke

- Indarbejd udsigt til landskab med natur og prioriter udsigten til natur på sengestuer og opholdsarealer.
- Indret med billeder af natur.
- Indret med blomster, planter og dekorationer i opholdsrummene.

Udsyn

Patienter nyder og kan drage fordel af billeder af og udsigt mod natur og omgivelser specielt, når de ikke selv er i stand til at komme ud *(Gardiner et al., 2011; Rigby et al., 2010; Rowlands & Noble, 2008). Et studie viser, at patienterne værdsætter at kunne se ud på en have, en smuk udsigt eller i det mindste på billeder af natur*(Rowlands & Noble, 2008). Udsigten fremhæves også som et vigtigt element i at opretholde livskvalitet og kontakt til omverdenen.

Planter og blomster på bordene fremhæves også som imødekommende og stemningsskabende* (Nielsen, 2013) *.

Generelt

Udsyn til natur ser ud til at have positiv betydning for en lang række omstændigheder som stress, koncentration, smerter, heling, tiltrækning af og aktiviteter for både patienter, pårørende og personalet i forskellige typer sundhedsarkitektur*(Frandsen et al., 2009).

Udsigt præget af grønne områder kan 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* (Frandsen et al., 2009, s. 191-192, 193-194). 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 *(Frandsen et al., 2009, 195-196, 196-197). 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*(Frandsen et al., 2009, s. 197-198). En anden undersøgelse antyder, at personer, der føler sig stressede, foretrækker at se på natur frem for bymiljø* (Frandsen et al., 2009 s. 197-198). 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* (Frandsen et al., 2009, s. 193-194). 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* (Frandsen et al., 2009, s. 194-195). Naturbillederne var dog også i den sammenhæng mere beroligende end billeder af bymiljøer.

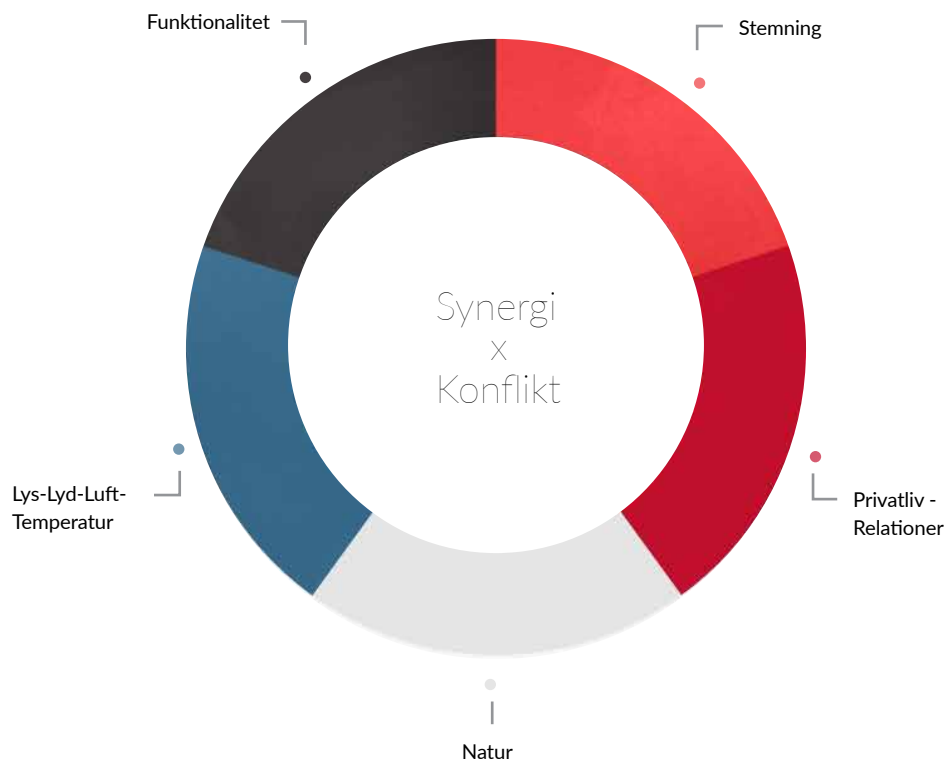
Udsigt til natur ser også ud til at have en positiv betydning for oplevelsen af smerte. Både laboratorieforsøg og forsøg med smertepatienter viser, at billeder af natur kan være positiv distraktion for smerte, når alternativet er at se på neutrale omgivelser*(Frandsen et al., 2009, s. 68, 68-69). En lignende antagelse tegner sig i en undersøgelse, hvor patienterne efter en operation havde udsigt til enten træer og vegetation eller til en murstensvæg* (Frandsen et al., 2009, s. 201). 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 vinduer og dermed manglende udsyn*(Frandsen et al., 2009, 201-202). 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 *(Frandsen et al., 2009, s. 202-203, 203-304). 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*(Frandsen et al., 2009, s. 204).





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.