

Trädgårdar och parker

- viktig väg till friskare liv



– Parker och trädgårdar aktiverar människors tankar. Den gröna miljön väcker minnen från förr. När man tittar på ett träd så är det livet självt man ser. Det blir påtagligt att vi människor är en del av naturen.

Gunnar Sorte är professor och prefekt på Lantbruksuniversitetet i Alnarp där man nästa år startar utbildning i hur man använder trädgårdar och parker i rehabilitering.

Trädgårdar och odling som ett inslag i rehabilitering har funnits några år. På Danderyds sjukhus i Stockholm har det länge funnits en trädgård för träning och på nybyggda servicehuset

i Vigs Ängar utanför Ystad har naturen och husbyggnationen gått hand i hand redan från planeringsstadiet.

Att välbefinnandet ökar i grönskande lundar och parker är ingen nyhet. Man har kunnat konstatera att trädgårdsmiljöer har effekt på människors brutalitet. Vi blir helt enkelt snällare och lugnare genom att vistas i grönskande miljö.

En jämförande studie av barn på olika daghem visade att barn som vistades i gammal, uppväxt trädgårdsmiljö hade lättare för att koncentrera sig än andra.

Det finns också mycket som talar för att en grön miljö påskyndar tillfrisknandet efter operationer och behandlingar. Studier har visat att sår efter operationer läker bättre om patienten har en grön växt på rummet och att träd utanför fönstret bidrar till att man snabbare blir frisk.

Grönskan aktiverar

– Människor med senildemens som får möjlighet att vistas i trädgårdsmiljö har plötsligt börjat leva upp igen, säger Gunnar Sorte. De känner igen sig i den gröna miljön, de återupplever något välbekant och det kan kännas som att hitta hem.

– På ett servicehus för senildementa gjorde man om matserveringen och inredde den som den skulle ha sett ut för 25 år sedan. De som bodde där började äta själva från att tidigare ha blivit matade och de började prata med varandra efter att bara ha suttit tysta. Det här exemplet visar att det vi bär med oss från förr är viktigt. Minnet av hur saker och ting såg ut och upplevdes betyder mycket för att vi ska kunna behålla känslan av kontroll över livet. Parkmiljön kan aktivera människor på samma sätt, de minns sin barndoms trädgårdar.

Rakt ut i naturen

Ett servicehus för äldre och funktionshindrade, där trädgården varit med i tankarna från början, är Vigs Ängar utanför Ystad. Det är byggt efter antroposofisk förebild och innehåller 32 lägenheter, alla med förbindelse rakt ut i naturen. En del lägenheter vetter mot trädgården utanför huset och andra mot någon av de tre generösa innegårdar som finns.

Två av gårdarna är stora, närmare 500 kvadratmeter och en mindre, cirka 100 kvadratmeter. Där finns den aktiva gården med alla väggar rödmålade, den gula gården för socialt umgänge och den blålila för vilsam samvaro.

När man går i huset så kan man snabbt se på dörrarna, som är av glas och trä, vilka som leder ut och vilka som leder vidare inne i huset genom olika symboler på dem. Allt för att underlätta för de boende att hitta rätt.

Naturen har fått bestämma en hel del i Vigs Ängar. Från början var det tänkt att huset skulle placeras på ett visst sätt men en björkdunge som var i vägen fick styra och planerna ändrades. Lillemor Husberg är arkitekten bakom huset, numera också vd för verksamheten. Hon anser att det är viktigt att alla känner sin betydelse och på Vigs Ängar hjälps också alla åt med att sköta trädgårdarna och vattna blommorna.

– Jag tror det är viktigt när man är gammal och funktionshindrad att man tvingas leva i nuet. Man måste ha uppgifter som kräver ens närvaro även om de är små. Vi måste fungera som ett litet samhälle där alla behövs.

Nästa steg är att börja odla grönsaker och kulturväxter och sälja dessa. Ett litet trädgårdscafé finns också med i drömmarna och planerna.

Lättare tala med varandra

Marianne Söderström är chefsarbets-terapeut på Danderyds sjukhus. Tillsammans med arbetsterapibiträdet Britta Dahlbäck har hon anlagt en fin trädgård att använda i träningen för i första hand patienter som drabbats av skullskador, stroke och psykiska sjukdomar.

– Att arbeta i trädgården eller bara vistas där är så naturligt, säger Marianne Söderström. Även för den som har svårt att tala efter en skada så blir det på ett sätt självklart att kommunicera med de andra i gruppen under arbetet i trädgården. Vi vet ju att kommunikation med andra är det vi behöver allra mest.

På Danderyds sjukhus är trädgården uppbyggd i flera rum. Dels finns odlingslådor och bord för den fysiska och aktiva träningen, dels blommor, stenar och vattenfall för den som söker sinnen upplevelser. Det finns också en asfalterad stig som slingrar sig genom trädgården. Det gör att även rullstolsburna kan ta sig fram

mellan rabatterna och planteringarna. Mitt i trädgården finns också ett vackert växthus, där det växer vin, tomater och fikon. I växthuset finns en möbel att slå sig ner på. Genom växterna som klättrar upp efter väggarna och ljuset som silas in mellan dem får man en känsla av att vara tryggt omfamnad av grönskan.

– Det här med trädgårdsarbete aktiverar människor på så många olika plan, säger Marianne Söderström. Man använder hela kroppen och alla sinnen. Kanske kan man tycka att det är enkelt att sätta ett frö i jorden och se det gro men det handlar ju också om att få plantan att överleva och till det krävs också en intellektuell insats.

Skottkärra för enhänta

Trädgården används för att patienter ska kunna träna sig tillbaka till fysisk styrka och livsglädje. I en bod finns allsköns trädgårdsmaterial förvarade, skottkärran för enhänta, en sylvass spade som skär genom jorden utan nästan något krav på armstyrka, förkläde att stoppa trädgårdsverktygen i för den som sitter i rullstol, spadar med dubbelgrepp, handskar med karborrband som hakas fast på spaden när inte handgreppet fungerar och en hel mängd andra fiffiga verktyg för trädgårdsskötsel.

– Vi har en hel del människor som ringer och ber att få komma hit och se på våra verktyg. Ofta får de idéer som går att kopiera och ordna hemma. Många av de spadar och andra verktyg vi har är vanliga standardgrejer som vi gjort om.

Arbets terapeuterna på Danderyds sjukhus är pionjärer inom det här med trädgårdar. De började så tidigt att ingen kunskap fanns att tillgå och fick lita till sin egen uppfinningsrikedom.

Nu hjälper de till att sprida sina kunskaper genom att hålla kurser. Intresset för trädgårdar i rehabilitering och vård har ökat på senare år och många sjukhus och institutioner har skaffat sig en egen täppa. (ikapp)