



Koncept

Inom- och utomhusmiljö på vårdboende för personer med
kognitiv svikt/demenssjukdom

Helsingborgs Stad

Författare: Sara Andersson

Leg. Arbetsterapeut/Projektansvarig utökning av demensplatser

Referensgrupp: Kerstin Skornicka Persson, Ann-Charlotte Hanke &
Karin Nilsson

1. Inledning

I Helsingborgs Stad har det under 2019 tagits beslut i nämnden att antalet vårdplatser för individer med kognitiv sjukdom ska utökas. I samband med att denna utökning sker har även detta koncept över hur inom- samt utomhusmiljön på avdelning för individer med kognitiv sjukdom arbetats fram för att underlätta vidare utökning samt säkerställa att miljöförändringarna samt kompetensutveckling på de olika vårdboendena blir så lika varandra men ändå anpassade utifrån individer samt de olika förutsättningarna på de olika vårdboendena.

2. Bakgrund

2.1 Miljöns påverkan vid kognitiv svikt

Det finns tydlig evidens att den fysiska miljöns utformning är av stor betydelse för att individer med kognitiv svikt ska känna sig säkra och trygga. Miljön bör vara så familjär och hemlik som möjligt (Day, Carreon & Stump, 2000; Morgan, Stewart, Darcy & Werezak, 2004). Det ska finnas möjlighet att få vara delaktig och en del av vardagslivet genom aktiviteter såsom att laga mat, prata med andra, att få vara ute, gå på promenad och äta tillsammans i grupp.

Socialstyrelsen rekommenderar att individer med måttlig till svår kognitiv svikt/demenssjukdom erbjuds boende som har inkluderande inom- samt utomhusmiljö. Detta anses bidra till upplevelsen av ökad livskvalitet, ökad samvaro med andra, bättre kommunikation, en ökad delaktighet i vardagen och ett minskat läkemedelsbruk (Zingmark, Sandman & Norberg, 2002; Slaughter, Calkins, Eliasziw, & Reimer, 2006).

En miljö som är utformad på rätt sätt kan hos individer med kognitiv svikt stödja bevarande funktioner, öka känslan av självständighet samt aktivitetsnivå och därmed bidra till ökad trygghet och välbefinnande. En felaktigt utformad miljö kan ha motsatt effekt och för individer som har svårigheter att tolka stimuli kan det leda till känslor av oro, aggressivitet och stress (Wijk, 2014). Det ska finnas utrymmen för mötesplatser som skapar glädje och gemenskap samt inbjuder till aktivitet. Att kunna engagera sig i olika aktiviteter utanför de dagliga rutinerna är en viktig indikator på

livskvalitet. Att kunna välja att vara med på en aktivitet är en viktig del för en känsla av självständighet och ger en positiv självbild för individen med kognitiv svikt. Aktiviteterna av olika slag ska ge en känsla av mening och meningsfullhet (Tak, Kedia, Tongumpun & Hong, 2015).

2.2 Inomhusmiljö

Som ovannämnt är det viktigt att den fysiska inomhusmiljö är stödjande för individen med kognitiv svikt, då med fokus på att stödja orienterbarheten för att skapa trygghet och minska oro. I en sådan miljö är kök, matplats, toalett och sociala utrymmen lätta att upptäcka och förstå. Koder och ledtrådar i miljön är viktigt för att visa vilka funktioner de olika rummen har (Wijk, 2014). En fysisk miljö där yttre stimuli har minskats blir det lättare för individer med kognitiv svikt att vistas i. Risken med för mycket stimuli är att individer med kognitiv svikt för svårt att förstå och orientera sig i omgivningen och vill då istället isolera sig ifrån den. Kognitiv svikt medför bl.a. nedsatt koncentrationsförmåga, lägre stresströskel och nedsatt bearbetning av stimuli. Faktorer som påverkar kan vara ljud, ljus, kontrastmålning som gör det lätt att hitta, utrymme för privatliv och visuell stimulans (Wijk, 2014; Socialstyrelsen, 2016).

2.3 Utomhusmiljö

Utevistelse har visat sig ha stor betydelse för individer med kognitiv svikt. En utemiljö som uppmanar till rörelse är därför viktigt för att skapa sammanhang och har, enligt forskning, visat sig ha en stabiliserande verkan. Vår omgivning har även en existentiell betydelse för hur vi ställer oss tillrädda i världen (Dahlberg & Segesten, 2010). Tillgängliga utomhusmiljöer med möjlighet att vandra fritt mellan inomhus- och utomhusmiljö för individer med kognitiv svikt har enligt dagens forskning visat på en ökning av individens fysiska och psykiska välmående. Att se och känna naturen minskar stress och agitation hos individen med kognitiv svikt. Fysisk aktivitet och delaktighet i trädgårdsaktiviteter har visat sig fördröja kognitiv svikt och minskat antal fallolyckor (Abbott, Whear, Rodgers, Bethel, Thompson Coon, Kuyken, Stein & Dickens, 2014). För individer med kognitiv svikt är den närliggande utomhusmiljön ett bra komplement till inomhusmiljön vad gäller rekreation,

behandling och rehabilitering. De aktiviteter som fungerar bättre att genomföra för individen med kognitiv svikt, är sådana som de kan ha genomfört tidigare och därför har en viss igenkänning för men bara att ha möjligheten att komma ut och få spendera tid utomhus har en välgörande effekt (Patomella, Sandman, Bergland & Edvardsson, 2016). En trädgård som bjuder in olika sinnen och som erbjuder odlingar har visat sig ha störst påverkan på individerna med kognitiv svikt och deras välbefinnande. Framförallt har forskningen sett förbättringar vad gäller sömnen och de fysiska förmågorna medan användande av läkemedel, allvarigare fallolyckor samt destruktiva beteende har minskat (Gonzalez & Kirkevold, 2013).

3. Syfte

Syftet med konceptet är att underlätta planeringen vid nybyggnation och renoveringar samt för att säkerställa att alla boende får en standardiserad och en miljö, inomhus såväl som utomhus, som fungerar för individer med kognitiv svikt. Vård- och omsorgsförvaltningens boende ska vara funktionella, ändamålsenliga, flexibla och fullt tillgängliga. Boendet ska inrymmas i trivsamma miljöer där såväl Vård- och omsorgsförvaltningens normer som lagar och statliga föreskrifter, t ex arbetsmiljökrav, tillgodoses.

Nedan följer mer detaljerade beskrivningar för rekommendationer om hur boendet bör utformas och eventuellt förändras gällande inomhus- och utomhusmiljön. Även personalens och enhetschefens kompetensutveckling måste beaktas.

Vård- och omsorgsförvaltningen har beslutat att miljöerna på demensavdelning, oavsett vårdboende, ska vara inbjudande till aktivitet samt eftersträva självständighet och delaktighet hos individen. Nedan följer en beskrivning på de områden som särskilt behöver beaktas vid förändring av miljön på demensavdelning. Till vår hjälp har vi, förutom beskrivna bakgrundsinformation, även använt: Checklista för Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet (Myndigheten för delaktighet, 2015).

Vård- och omsorgsförvaltningen har utifrån forskningen och

rekommendationer från Socialstyrelsen sammanställt detta koncept för hur de olika miljöerna på boende med platser för individer med kognitiv sjukdom bör se ut. Detta koncept kommer att vara ett stöd och underlätta vid framtida nyproduktioner och renoveringar.

4. Miljö

4.1 Utomhusmiljö

Boendet bör om möjligt placeras på bottenplanet, skilt från entrén till övriga plan. Övriga plan och trädgårdssidan ska kunna nås utan passage via demensboendet.

Utemiljön är viktig och ska vara inspirerad av Sinnenas trädgård. Möjlighet för de boende att kunna röra sig inom ett område utan "spärrar", det vill säga avgränsat på ett tryggt och lämpligt sätt.

Promenadslinga

Promenadslingan ska inbjudas till att röra sig runt i trädgården med olika "rum" och ge möjlighet till olika sittplatser runt om i miljön. Promenadslingan ska kantas med växter såsom olika typer av bär, fina blommor och goda dofter. Runt omkring slingan och i trädgården ska det finnas möjlighet att hitta skugga, även så över sittplatserna.

Växtlighet

Växterna i trädgården ska vara ofarliga, gärna ätbara. Detta innebär att växter med giftiga eller oätbara blad eller bär, växter som är snåriga eller har taggar ska avlägsnas, även om det enbart är marktäckande. Växter med oätbar bark kan eventuellt vara kvar.

I nyanlagda trädgårdar ska enbart ogiftiga växter anläggas.

Avgränsningar

Det ska finnas en tydlig in-/utgång till gemensam uteplats som sedan leder vidare till promenadslingan som går runt i trädgården. Trädgården ska vara

inhägnad av stängsel/staket som är minst 120cm högt. Stolpar, stag och överliggare ska placeras på utsidan av stängslet samt häck ska planteras på insidan, för att göra trädgården mer ombonad för att öka viljan att vistas i trädgården. Grindar ska placeras i staketet för att underlätta för trädgårdsskötarna, med fördel kan blomsterlådor placeras på dessa grindar för att inte grinden ska uppmärksammas lika lätt.

4.1 Inomhusmiljö

Miljön har stor betydelse för att individer med kognitiv svikt ska känna sig trygga och uppleva välbefinnande. Beteendemässiga och psykiska symtom vid demenssjukdom (BPSD) kan lindras och orienteringen underlättas genom boendets utformning. En lugn ljudmiljö är viktigt och beaktningstagande av fysiska stimuli bör göras. Boende för individer med kognitiv svikt bör vara småskaligt enligt Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom (Socialstyrelsen, 2017).

Boendet ska vara överblickbart och lätt att orientera sig i. Lägenheterna bör ansluta till gemensamma utrymmen för att underlätta orienteringen. Korridorer utformas om möjligt för stor rörelsefrihet och så att den boende visuellt fångas av aktiviteter i gemensamma utrymmen. Planlösningen bör vara sådan att personalen kan hålla uppsikt över platser såsom t ex utgångsdörren.

Färgsättning

Det är viktigt att färgsättningen är väl genomtänkt och beakta aktuell forskning för att minska risken för förvirring. Tydlig kontrastmålning i minst 40% färgförändring ska finnas runt dörrar som hyresgästerna ska kunna använda samt runt strömbrytare som sitter inne i hyresgästernas lägenheter. Kring de dörrar och strömbrytare som hyresgäster inte ska använda ska ingen kontrastmålning finnas och dörrarna ska målas till samma färg som väggen. Tak bör målas ljusa och väggarna i en enhetlig färgton alternativ tapet i diskreta mönster.

Lägenhetsdörrar

Det är av stor vikt att lägenhetsdörrar vid nybyggnationer eller helrenoveringar planeras så att dessa ska öppnas åt det håll som inbjuder till att gå ut mot matsalarna/vardagsrummet. Vid delrenoveringar kan detta ses över men inget måste. Slagdörrar är att föredra framför skjutdörrar.

Golv

Golven på varje avdelning ska vara enhetliga. Det får inte förekomma linjer eller avvikande mönster/färger på golven i samma rum eller där golvet går igenom flera rum.

Golven bör vara mörkare än väggarna med en enhetlig färgton. Blanka golv bör undvikas då dessa kan feltolkas som vatten eller is. Mörka partier i golvet kan uppfattas som fördjupningar. Finns det hiss bör hissgolvet ha samma golvbeläggning/färg som korridorerna. Möjligheten att uppfatta rummet förbättras om man använder kontrasten för att förtydliga rummet.

Det är även viktigt att se över hur pass belysning samt fönsterljuset speglar sig mot golvet då även detta kan misstolkas om speglingen blir väldigt ljus. Stora glasade ytor kan påverka rumsuppfattningen. En fördel är att välja ett matt golv istället för ett blankt för att minska risken för spegling.

Kök

Köken som finns i anknytning till matplatser på varje avdelning ska ha möjlighet att stängas helt, slagdörrar är att föredra framför skjutdörrar. Alla ingångar till köken ska ha hela dörrar som låses med elektroniska lås. Dörrarna ska vara öppna då personal är närvarande i köket men stängas då ingen personal är i närheten. Hyresgäster ska inte stängas ute ifrån varken kök eller tvättstuga, det är en bra aktivitet för hyresgästen att vara delaktig i matlagning eller tvätt av kläder, med personalens översyn. I de kök som sedan tidigare har bardiskar eller liknande rekommenderas installation av jalousi eller fönster för att bevara känslan av öppenhet men ändå ha möjlighet att stänga vid behov t ex om nätter eller då det behövs även under dagarna.

Inomhusbelysning

Inomhusbelysning ska ligga runt 3000 kelvin, som i hemmamiljö ger en varmvit färgtemperatur. Det är även viktigt att se över typ av ljus för att minska risken för motljus av stark sol och bländning. Uppåtriktade lampor som ger ett indirekt ljus bländar inte och är mer vilsamt för ögonen.

Badrum

Toalettstol och handfat kontrastmarkeras, likt ovannämnt 40% färgförändring, med t.ex. foliering på vägg bakom toalettstol/handfat. Det ska även kontrastmarkeras kring strömbrytare genom att byta ramen runt strömbrytare. Knapparna på strömbrytaren ska fortsatt vara vita.

Lås på olika dörrar

I Helsingborgs Stad har arbetet för att få elektroniska, smarta lås på alla personaldörrar och liknande, istället för lås med nyckel, påbörjats. Därför har det bestämts att dörrar ut och in ifrån avdelning samt avdelningsgränser ska ha skallås.

Dörrar som enbart personalen ska kunna ta sig in i ska förses med elektroniska, smarta lås. Dessa personallås ska sitta på alla utrymmen dit personalen ska komma in såsom personalrum på avdelning, soprum, köket men även medicinskåp i hyresgästernas lägenheter. De dörrar som i dagsläget inte har någon form av lås ska detta installeras på.

På dörrarna till hyresgästernas lägenheter ska det installeras så kallade hotellås med funktionen att kunna öppna dörren utan att använda tagg.

Kombination av lås ska användas för att minimera risken att hyresgästen utsätter sig för situationer som är svåra att hantera. Det är även viktigt att det går att logga alternativt ge olika behörigheter.

Frostning

Frostning av glasfönster och glasdörrar kan förekomma av olika anledningar.

Det kan t.ex. förekomma för att avleda, avdela och minska stimuli.

Helfrostning, delfrostning med eller utan motiv är olika alternativ. Motivet bör väljas med omsorg.

Nödutrymningsknappar

De nödutrymningsknappar som förekommer på demensavdelningar är de som är standard. De är vita och gröna och ska sitta uppsatta, i lämplig höjd, vid alla dörrar som, av brandsäkerhetskonsult, bedömts som nödutrymningsvägar. Vård- och omsorgsförvaltning har beslutat att på de nödutrymningsdörrar som leder ut i allmänna utrymmen såsom rakt ut mot väg, parker eller liknande ska en nödöppningsknapp med försvårad öppning användas. Det är enbart på dörrar som leder ut i miljöer där det inte finns möjlighet att sätta upp en yttre barriär och där det finns en överhängande risk att hyresgästen kan komma bort samt skada sig. Viktigt är att personal samt anhöriga till hyresgäster informeras grundligt om hur denna typ av nödöppningsknapp fungerar. Till dessa specifika nödöppningsknappar finns speciellt skyltmaterial. Vid nybyggnationer av vårdboende är det viktigt att ta i beaktning möjligheten till en yttre barriär.

5. Kompetensutveckling hos personalen

Utöver att tillrättalägga både inomhus- samt utomhusmiljö är det av stor vikt att personalen och enhetschefen, på avdelningarna för personer med kognitiv svikt, får rätt kompetensutveckling.

All omvårdnadspersonal bör ha undersköterskekompetens, gärna med vidareutbildning inom området. All personalen måste kontinuerligt erbjudas kompetensutveckling för att fördjupa kunskapen gällande kognitiva sjukdomar. Dessutom måste regelbunden handledning och reflektion genomföras för att möjliggöra för personalen att möta och lindra BPSD.

Det är även av yttersta vikt att personalen har kunskap om och arbetar efter det lokala vårdprogrammet för kognitiv sjukdom. Detta hittas på Portalen.

De kompetensutveckling som SKA ingå är:

- Utbildning av Stjärnmärktinstruktörer
- Stjärnmärkt med uppföljning
- Verksamheter som är Silviacertifierade ska re-certifieras
- SweDem-registrering (HSL)
- BPSD-webbutbildning
- Utbildning i kognitiva sjukdomar för Enhetschefer och HSL-personal

Mer information om de olika utbildningarna finns i den [strategiska demensplanen](#), i dokumentet [Förbättra Kommunens Demensvård](#) samt i det [lokala vårdprogrammet för kognitiv sjukdom/demenssjukdom](#).

Referenser

1. Abbott, R; Whear, R; Rodgers, L; Bethel, A; Thompson Coon, J; Kuyken, W; Stein, K; Dickens, C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 76. Nr. 5. Si. 341-351. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.02.012>
2. Dahlberg, K & Segesten, K. (2010). *Hälsa och vårdande: i teori och praxis*. Natur & Kultur Akademisk.
3. Day, K; Carreon, D; Stump, C. (2000). The Therapeutic Design of Environments for People With Dementia: A Review of the Empirical Research. *The Gerontologist*. Vol. 40. Nr. 4. Sid: 397-416. <https://doi.org/10.1093/geront/40.4.397>
4. Gonzalez, M. T. & Kirkevold, M. (2013). Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing*. Vol. 23. Nr. 19-20. Sid. 2698-2715. <https://doi.org/10.1111/jocn.12388>
5. Morgan, D. G.; Stewart, N. J; D'arcy, K. C; Werezak, L. J. (2004). Evaluating rural nursing home environments: dementia special care units versus integrated facilities. *Aging & Mental Health*. Vol. 8. Nr. 3 Sid. 256-265. <https://doi.org/10.1080/1360786041000166796>
6. Myndigheten för delaktighet. (2015). *Checklista för miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet*.
7. Patomella, A-H; Sandman, P-O; Bergland, Å; Edvardsson, D. (2016). Characteristics of residents who thrive in nursing home environments: a cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing*. Vol. 72. Nr. 9. Sid. 2153-2161. <https://doi.org/10.1111/jan.12991>
8. Slaughter, S; Calking, M; Eliasziw, M; Reimer, M. (2006). Measuring Physical and Social environments in Nursing Homes for People with Middle- to Late-Stage Dementia. *Journal of American Geriatrics Society*. Vol. 54. Nr. 9. Sid. 1436-1441. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2006.00851.x>
9. Socialstyrelsen. (2017). *Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom*.

10. Tak, S. H; Kedia, S; Tongumpun, T. M; Hong, S. H. (2015). Activity Engagement: Perspectives from Nursing Home Residents with Dementia. *Educational Gerontology*. Vol. 41. Nr. 3. Sid. 182-192.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2014.937217>
11. Wijk, H. (2014). *Vårdmiljöns betydelse*. Studentlitteratur AB.
12. Zingmark, K; Sandman, P. O; Norberg, A. (2002). Promoting a good life among people with Alzheimer's disease. *Journal of Advanced Nursing*. Vol. 38. Nr. 1. Sid. 50-58. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02145.x>
- 13.