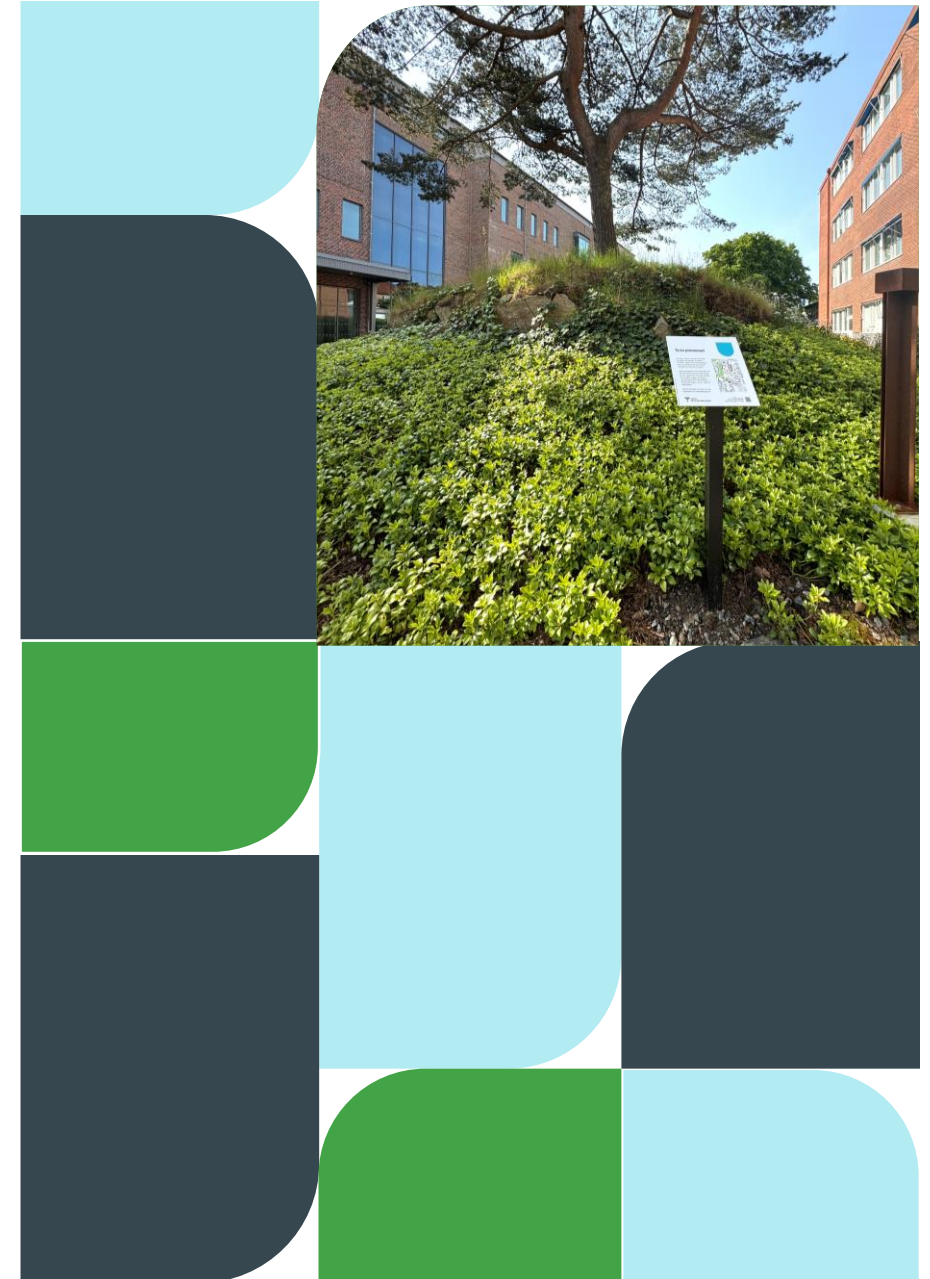


Promenadslingor i vårdens miljöer

Satsning på promenadslingor för ökad återhämtning, hälsa och naturkontakt

Hanna Berko, Projektledare Gröna sjukhusmiljöer



Agenda

- Bakgrund
- Hälsöfrämjande utemiljöer
- Utemiljöplaner
- Projektet Gröna sjukhusmiljöer
- Summering & frågor



Bakgrund

Behov av långsiktighet, koncern-
övergripande samverkan, ökad kännedom
och nyttjande av utemiljön som en resurs

Behov av insatser för biologisk mångfald

Utgångspunkt i arbetet med
sjukhusförvaltningarnas utemiljöplaner

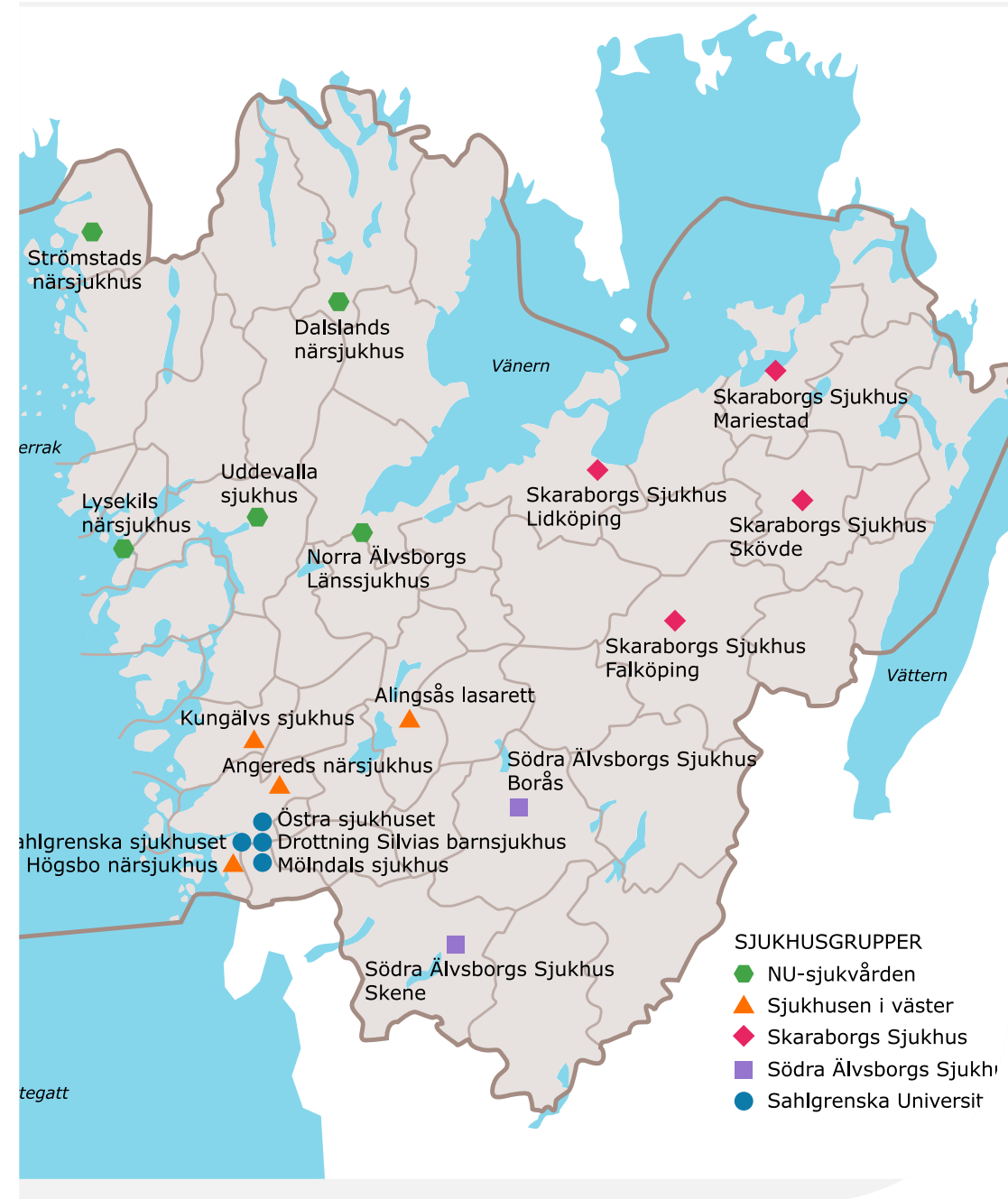
Samverkan med HFS-nätverket –
Hälsofrämjande sjukhusmiljöer satsning
att skapa fler promenadslingor



Sjukhusen inom VGR

17 sjukhus fördelat på fem sjukhusförvaltningar

- NU- sjukvården
- Sjukhusen i väster
- Skaraborgs Sjukhus
- Södra Älvsborgs sjukhus
- Sahlgrenska Universitetssjukhus



Naturens positiva effekter på människors hälsa och välbefinnande

Minskade nivåer av stresshormoner

Sänkt blodtryck

Ökad koncentrationsförmåga

Ökad kreativitet

Minskad oro och nedstämdhet

Stärkt immunförsvar

Sjuksköterskor vid intensivvårdsavdelningar visade avsevärt minskade arbetsrelaterade utbrändhetssymptom när de under sex veckor uppmanades att ta en daglig arbetspaus i en trädgård i stället för i personalrummet inomhus (Cordoza et al. (2018)

EBD 2020, Centrum för vårdens arkitektur, Chalmers (2021)

Kontakt med naturen kan leda till minskad medicinering hos patienter (Whear et al., 2014) samt färre vård dagar på sjukhus (Ulrich et al. 2008)

Bengtsson, A m.fl. (2018). Evidensbaserad design av utemiljö i vårdssammanhang ,SLU

Forskning som tyder på att gröna miljöer stimulerar till fysisk aktivitet (Schantz, 2003).

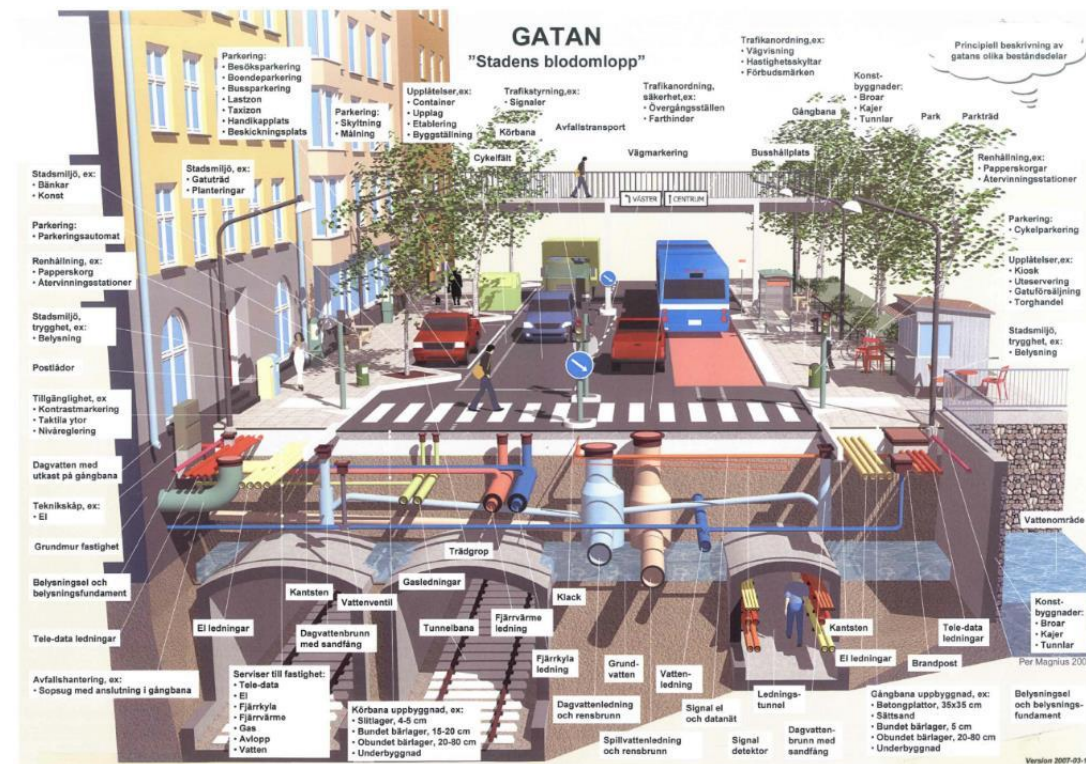
Boverket (2023). Gestaltningens betydelse. <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/arkitektur-och-gestaltad-livsmiljo/arbetssatt/vardens-miljoer/gestaltningens-betydelse/>

Hälsofrämjande utemiljöer – varför är det viktigt?

- För våra medarbetare- Personalen på sjukhusen möjlighet till återhämtning
- För patienter, närstående och besökare med behov av sociala ytor, distraktion till avskildhet.
- Ökad välbefinnande genom utomhusvistelse – genomtänkta gröna miljöer skapar trivsel och främjar hälsa



Sjukhus förr och nu



Utemiljöplaner

Vad gäller specifikt för vårdmiljöer?

Syftar till att värna om befintliga grönytor och möjliggöra fler hälsofrämjande gröna rum.

Samplanera andra funktioner i utemiljön så som trafik för att skapa en helhet.

Beskriver befintliga kvalitéer, förutsättningar och förbättringsåtgärder.

Målsättning: utemiljöplaner vid samtliga sjukhustomter 2025



LANDSKAPSARKITEKTUR
TRÄDGÅRD VÄXTPRODUKTIONSVETENSKAP
Rapportserie



EVIDENSBASERAD
DESIGN AV UTEMILJÖ I
VÅRDSAMMANHANG

En forskningssammanställning

Anna Bengtsson
Lillian Lavesson

Nina Oher
Patrik Grahn

Anna Åshage

Fyra zoner av kontakt med utemiljön



Zon 1- inifrån

Zon 2- lätt tillgängligt

Zon 3- parkmiljö

Zon 4- omgivande natur

Miljökaraktärer/ Perceived Sensory Dimensions (PSD)



ROFYLLDHET

Rofyllda platser karaktäriseras av miljöer där det är lugnt och tyst, både fysiskt och visuellt. Här störs du som besökare inte av buller eller andra ljud. Platsen är välskött och ren utan skräp eller andra inslag som stör upplevelsen.



VILDHET OCH NATUR

Parkkaraktären är en vild och naturlig miljö som erbjuder upplevelsen av orörd natur. Här kan du som besökare fascineras över den vilda naturen.



AVSKILT OCH SKYDDAT

Avskilt och skyddat är en karaktär som finns på mer omslutna, trygga och mindre offentliga platser. Här kan du vara för dig själv och det finns tid och utrymme att prioritera sina egna sinnliga upplevelser.



ARTRIKEDOM OCH VARIATION

Karaktären artrikedom och variation återfinns där du som besökare finner en stor bredd av växter och djur.



SOCIAL GEMENSKAP

Karaktären social gemenskap skapar möjligheter till möten mellan människor. Här kan du som besökare delta eller bara iaktta vad som händer på platsen.



KULTUR OCH HISTORIA

Kategorin innefattar platser där du som besökare kan uppleva historiens vingslag. Det kan till exempel handla om att bevara landskapselement som kan ha funnits på platsen länge eller föremål som kan visa spår av religion eller historiska händelser. Karaktären inkluderar även konstnärliga inslag i gröna miljöer.



ÖPPET OCH UTSIKT

På platser med stora öppna ytor ges du som besökare möjlighet att få en god överblick. Öppna ytor skapar även platser för aktiviteter som en picknick eller fysisk aktivitet.



KÄNSLA AV RYMD

Upplevelsen av rymd innefattar att du som besökare känner att du har förflyttat dig till en ny miljö, en annan värld. Detta genom en enhetlig och sammanhållen plats.



Fysisk aktivitet

Utemiljöplan Högsbo Nuläge 2022



Utemiljöplan Högsbo Vision 2035

Högsbo visionsutvecklingsplan ligger till grund för utplaceringen av de åtta olika hälsofrämjande miljökaraktärerna som återfinns i bilden.



Projektsammanfattning

Syfte: Ökad möjlighet till återhämtning, goda hälsoeffekter samt ökad kunskap om natur och biologisk mångfald

Målgrupp: Personal, patienter och besökare

Målsättning: Utveckling av befintliga slingor med fokus på återhämtning, hälsa och naturkontakt. Ökad kännedom och användning av slingor.

Stödjer miljömål för biologisk mångfald och sociala hållbarhetsmål: att främja god hälsa och välbefinnande

Projektperiod: Höst 2024 – december 2025.
Finansiering: Hållbarhetsutskottet

MILJÖMÅL 2030: Vi nyttjar ekosystemtjänster hållbart och främjar den biologiska mångfalden

Delmål för biologisk mångfald: Utemiljöerna på VGR:s fastigheter är utvecklade år 2030 med avseende på främjad biologisk mångfald och hälsofrämjande ekosystemtjänster.

Stärker uppföljningen av Målsättning för 2025: upplevelsen av utemiljöns hälsofrämjande kvalitéer

Färdplan biologisk mångfald:

Åtgärdsområde 1: Fastigheter och markanvändning

Åtgärdsområde 2: Kunskapsuppbyggnad

Hälsa och välbefinnande bland invånarna i Västra Götaland ska förbättras till år 2030

Delmål 1.4: Främja goda levnadsvanor och ett hållbart arbetsliv

*“Våra lokaler och miljöer ska vara hälsofrämjande och stimulera rörelseglädje.
Västra Götalandsregionen ska ta också ta tillvara på utemiljöns läkande effekt.”*

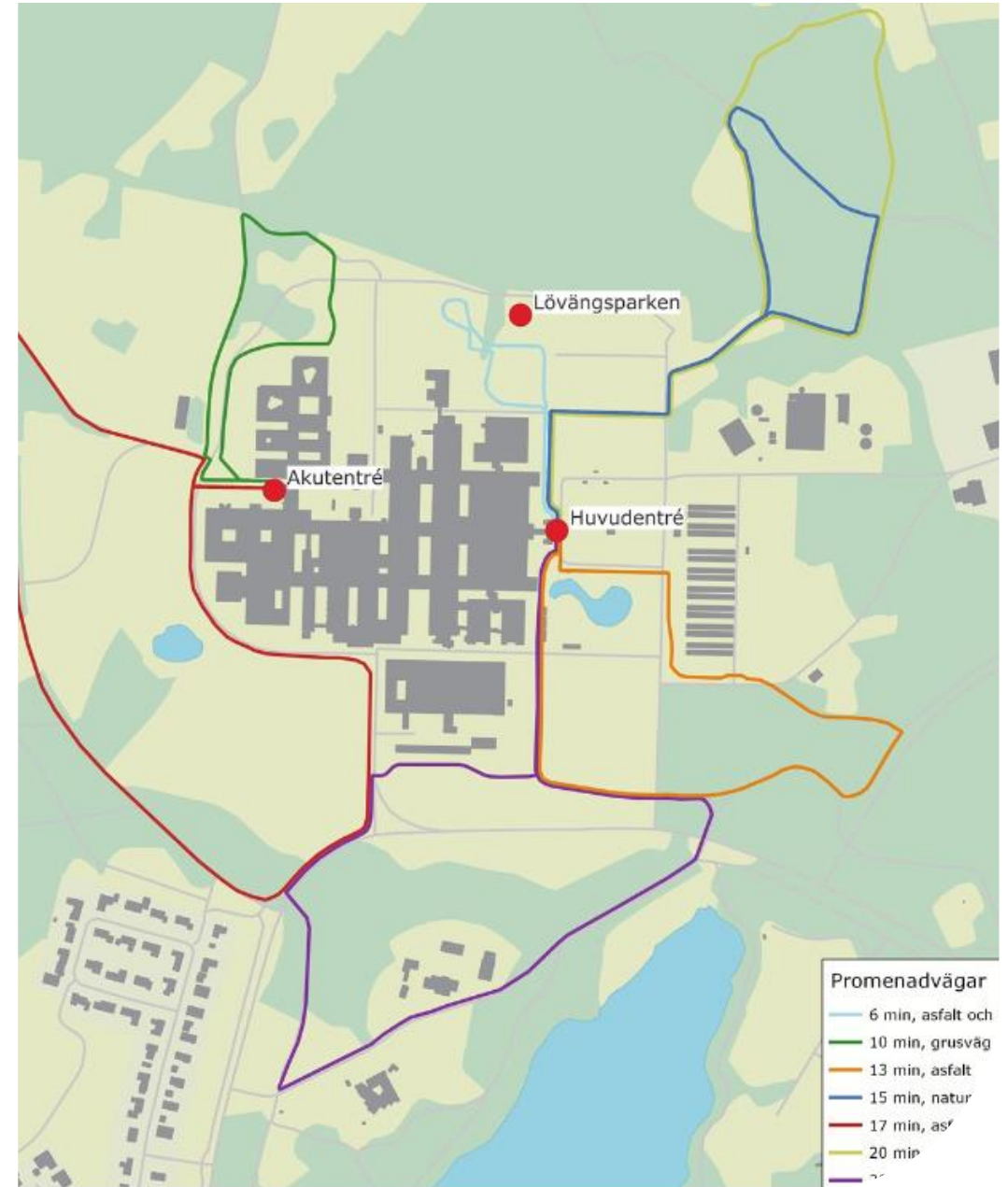
Pilotprojekt

Högsbo (SU, SiV) och Skövde (SkaS)

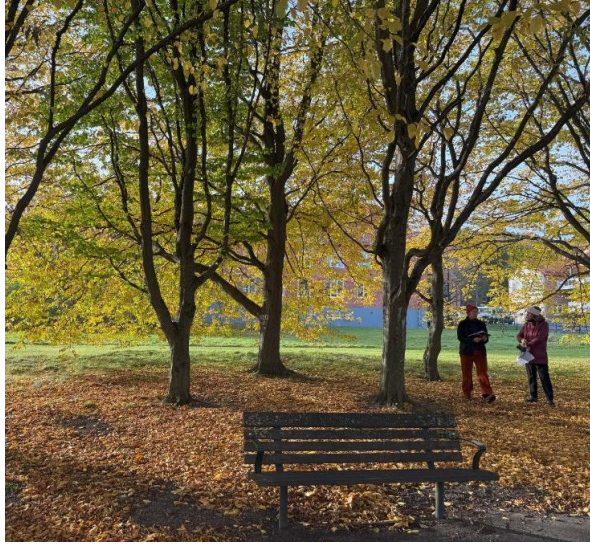
Identifiera kvalitéer längs slingorna:
naturvärden, återhämtande miljöer,
hälsa, konst och kulturmiljö

Kommunikationsinsats – fysiska
skyltar, ljudfiler och infomaterial

Utvecklingsinsatser för att gynna
biologisk mångfald







Insatser för att gynna biologisk mångfald

Högsbo

Risstaket

Höggräs i anslutning till
risstaket

Vårdträd: Kaskadpil



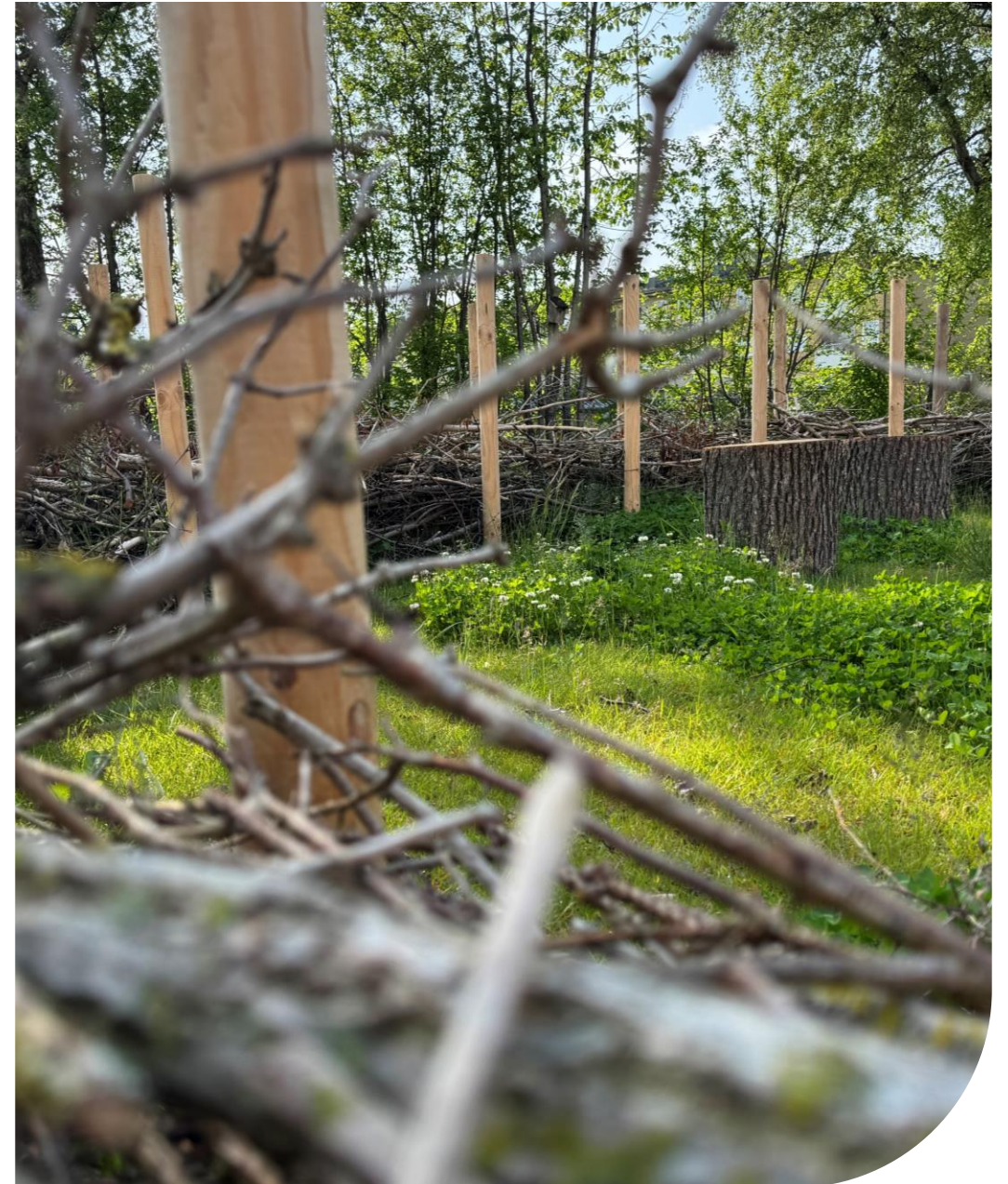
Skövde

Sandbädd

Fågel- och fladdermus holkar

Vårlöksplantering

Vårdträd: Säl



Resultat

Uppföljning/ mätning

Användning av slingorna: Antal scannningar
QR – kod karta och ljudfiler

Vad tycker personal, patienter och besökare?

Enkät – tex i samband med invigning av satsningen på Högsbo (22 svar)

Utvärderingssamtal med olika målgrupper

*"Kul med qr-koderna
som bidrar till en rikare
upplevelse "*

*"Fantastiskt fin
omgivning! Promenerar
varje dag till jobbet och
går slingorna ofta på
lunchen :)"*

*"Väldigt fint och spännande sätt
att göra människor motiverade till
att ta en promenad i närområdet.
Inte bara helande för patienter
utan även för personal och
besökare att använda platsen.
Jättebra!"*

Summering

Utevistelse kan leda till **återhämtning, stressreduktion och distraktion** från arbete eller vård för personal, patienter och besökare

Aktiv utevistelse och rörelse kan ge **goda hälsoeffekter** för personal, patienter och besökare.

Ökad kunskap och **förståelse för omgivande närliggande natur** och begreppet biologisk mångfald

Promenadslingor Högsbo sjukhusområde



Grön slinga

På den gröna rundan möter du konstverk och bjuds in till en närvaroövning.



Gul slinga

Längs den gula promenadslingan hittar du konst, men får också en inblick i platsens historia.



Röd slinga

Högsbo sjukhusområde - en plats där nytt möter gammalt och natur möter



Rosa slinga

I våra gröna utemiljöer försöker vi hitta sätt att gynna den biologiska

Frågor?

Mer info

[Promenadslingor runt Högsbo sjukhusområde - VGR fastigheter](#)

[Promenadslingor runt Skaraborgs sjukhus i Skövde - VGR fastigheter](#)

[Satsning på promenadslingor runt regionens sjukhus - VGRfokus - Dina nyheter från Västra Götalandsregionen](#)



Tack!