



Gröna rum inom rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg

KAN-05-9905



Education and Culture

Leonardo da Vinci



Leonardo da Vinci

Gröna rum inom rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg KAN-05-9905

Deltagare i projektet:

Svenska yrkesinstitutet

Adress: Kungsgårdsvägen 30 A, 65380 Vasa, Finland

Tel +358-6-324 2811

www.syi.fi

Elisabet Borgar, HVM, SVL, Lektor, Projektkoordinator elisabet.borgar@syi.fi

Seija Svanfors, HVM, Specialfysioterapeut seija.svanfors@syi.fi

Birgitta Mickelsson, HVM-stud, Tandhygienist birgitta.mickelsson@syi.fi

Glenn Höstman, Trädgårdsmästare, Lektor glenn.hostman@syi.fi

Henrik Lövdahl, Trädgårdsmästare, HL-Gardening , Timplärare hl-gardening@netikka.fi

Fylgia

Adress: Skolhusgatan 34, 65100 Vasa, Finland

Telefon: +358-6-281 7770

Ulla-Maj Salin, Sjukvårdsledare, Föreståndare umsalin@fylgia.fi

Ann-Christin Björk, Närvårdare, Sysselsättningsledare anki.bjork@pp.nic.fi

Malmska hälso- och sjukvårdsområdet

Adress: Källbyvägen 7 Pb 111, 68601 Jakobstad, Finland

Telefon: +358-6-786 1111

www.mhso.fi

Teija Svenfelt, HVK, Avdelningsskötare teija.svenfelt@mhso.fi

Annika Krook, Sjukskötare, Trädgårdsmästare annika.krook@mhso.fi

Ann-Kristin Ray, Primärskötare, Trädgårdsmästare ann-kristin.ray@mhso.fi

Förord

Gröna rum inom rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg, KAN-05-9905 är ett nationellt projekt inom Leonardo da Vinci, ett av Europeiska unionens utbildningsprogram.

Utbildningsprogrammet syftar till att höja nivån på yrkesutbildningen i Europa. Genom programmet stöds europeiska samarbetsprojekt som utvecklar den grundläggande yrkesutbildningen, yrkesinriktade vidareutbildningen och fortbildningen. Samarbete mellan utbildningssektorn och arbetslivet är en av de mest centrala aspekterna i programmet. (www.leonardodavinci.fi)

Deltagarna i projektet ”Gröna rum inom rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg” önskar tacka alla organisationer och personer, som på olika sätt har bidragit med information, specialkunskande och erfarenhet inom ramen för projektets tema.

För vidare information vänligen kontakta:

Elisabet Borgar, projektkoordinator

Svenska yrkesinstitutet

Adress: Kungsgårdsvägen 30 A, 65380 Vasa, Finland

Telefon: +358-6-2324 2321, +358-50-336 8281

elisabet.borgar@syi.fi

www.syi.fi

INNEHÅLL:	Sida
Deltagare i projektet	1
Förord	2
1. Projektets bakgrund och syfte	4
2. Gröna rum inom rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg	4
3. Lärande miljöer och lärande processer	4
4. Den äldres behov av gröna rum	7
5. Rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg	9
5.1 Rehabiliterande arbetssätt	9
5.2 Kinestetisk tillämpning inom den rehabiliterande och aktiverande äldreomsorgen	9
5.3 Aktiviteter i de gröna rummen	11
6. Det gröna rummet inom äldreomsorgen	13
6.1 Klängväxter – stora och små rum	16
6.2 Lövfällande buskar – stora och små rum	17
6.3 Lövträd – stora rum	20
6.4 Lövträd – stora rum, Prydnadsäppel	21
6.5 Lövträd och buskar med stamform – små rum	21
6.6 Barrträd och buskar – små rum	22
6.7 Häckplantor – stora och små rum	23
6.8 Doftande rosor	24
6.9 Perenner	25
6.10 Sommarblommor som kan användas i gröna rum	29
6.11 Fukt och bär	32
6.12 Kryddor	35
7. Förslag till utbildningsmodul	36
8. Sammanfattning	37
Litteratur	38

1. Projektets bakgrund och syfte

Målgruppen, dvs de äldre i samhället ökar i antal och deras medvetenhet om rättigheter till en värdig ålderdom har även ökat. För att tillmötesgå de äldres behov av rehabiliterande och aktiverande verksamhet bör det även inom yrkesutbildningen skapas och erbjudas specifik kunskap till yrkesutövarna. En integrering av kunskap om äldre och stimulering av deras sinnen med den specifika kunskap ”gröna rum” ss aktiviteter i natur och trädgård skulle även vidga möjligheterna till samarbete mellan aktörer inom natur- och trädgårdsbranscher och inom äldreomsorgen ute i samhället.

Syftet med projektet är att utreda möjligheterna till att skapa en utbildningsmodul som tar fasta på hur man kan aktivera och rehabilitera de äldre i samhället genom att integrera kunskap om äldre och stimulering av deras sinnen med den specifika kunskap ”gröna rum” inom- och utomhus ss aktiviteter i natur och trädgård erbjuder. Modulen skulle även inbegripa specifik kunskap gällande kinestetiska tillämpningar i äldreomsorgen inom de gröna rummen och tillgänglighetsaspekter för äldre med funktionshinder.

Utbildningsmodulen, som på detta sätt skapar synergier mellan olika branscher (social, hälso- och idrottsområdet med natur och miljö) möjliggör en förbättrad kvalitet i yrkesutbildningen och ett tillvaratagande av resurser från olika utbildningsområden. En strävan till att skapa en utbildningsmodul som också skulle vara nationellt gränsöverskridande kunde garantera enhetliga referensramar inom äldreomsorgen.

2. Gröna rum inom rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg

Inom ramen för detta projekt avses med begreppet ”Gröna rum” miljöer som innefattar sinnesupplevelser av natur, naturmaterial, konst mm så som:

- vistelse och/eller aktivitet i naturen; trädgårdar/olika utemiljöer
- vistelse och/eller aktivitet i vinterträdgården
- olika rehabiliterande aktiviteter i samklang med de aktuella årstiderna
- gröna rum för meditation, poesi-, musik-, dans-, bild-, och konstterapi
- mångkulturellt tänkande i gröna rum, dvs utnyttjande av erfarenheter från andra kulturer
- upplevelser av naturmaterial exempelvis under bastubadande
- sinnesupplevelser relaterade till ”gröna rum” som befrämjar vård av och omsorg om de äldre i livets olika skeden

Det som presenteras i denna rapport behandlar endast en del av ovanstående definition. Fokus ligger på de gröna rummen i vinterträdgårdar och i uterum. I någon mån presenteras aktiviteter som innefattar kulturella inslag i vården.

3. Lärande miljöer och lärande processer

Vi människor deltar i olika former av verksamheter som ger oss erfarenheter. Genom dessa erfarenheter lär vi oss mycket, vare sig vi vill det eller inte. Erfarenhetsbaserat lärande fyller en viktig funktion i våra liv samt har en påverkan på individuella lärande processer.

Alla organisationer och grupper kan vara mer eller mindre lärande. En stor del av lärande sker på arbetet. Därför är det viktigt att vara medveten om hur vi lär oss, drivkrafterna bakom

lärandet och vad som stimulerar ett kreativt och utvecklande klimat. En lärande organisation klarar av att anpassa sig till omvärldens krav, den är effektiv och utvecklas ständigt. För att bli en lärande organisation krävs utrymme för kontinuerligt gemensamt lärande. Man behöver tid och möjlighet att skapa en gemensam bild av vad som förväntas. Man behöver också hitta gemensamma lösningar för att kunna svara på de krav som ställs.

För att skapa en lärande organisation bör lärande och kreativitet uppmuntras. Vi lär oss av både framgångar och misstag. Inläring stimuleras om det ges utrymme för nyfikenhet, ifrågasättande, problemlösning, reflektion, handling och misstag.

Man kan öka tryggheten inom den lärande organisationen genom att vara tydlig, informera och skapa delaktighet. Om alla förstår varför en förändring sker ökar möjligheterna för att flera känner sig delaktiga.

Förutsättningar för att inläring skall ske är att:

- **Målet** skall vara klart och tydligt
- Uppgiften skall kännas **meningsfull**
- Den lärande skall stå i centrum och ha **medbestämmande**
- Det skall finnas **möjligheter** att lära sig
- **Motivation** skall vara väckt hos den/de som skall lära sig

Samarbete mellan olika aktörer är av stor betydelse för att möta de äldres behov av vård och omsorg. Toward Active Old Age (2004) var ett samarbetsprojekt som förverkligades i fyra europeiska länder; Finland, Holland, Polen och Ungern. Målsättningen var att få i gång diskussioner både på nationell och på internationell nivå gällande särdrag inom utbildningen samt om behov av utveckling inom åldringsvården/äldreomsorgen.

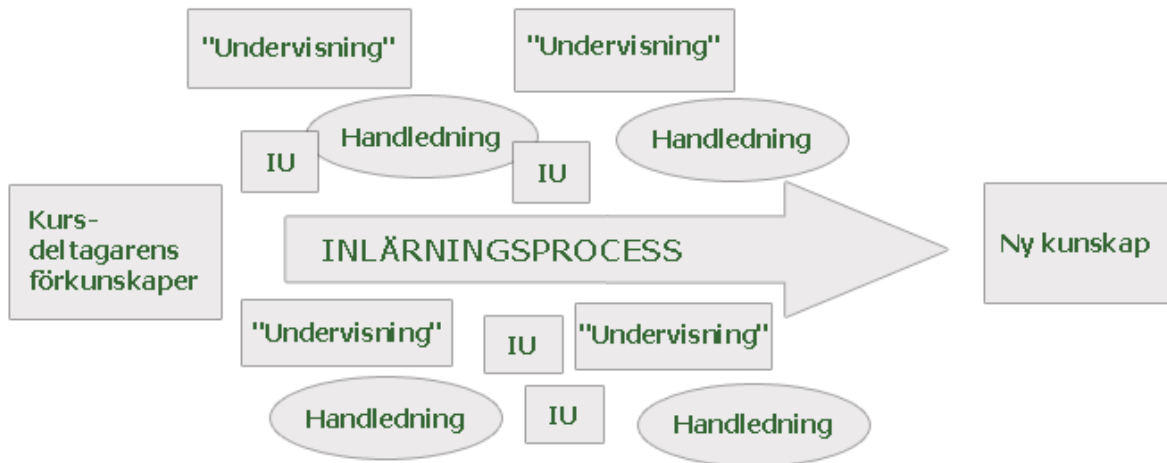
Projektet lyfte fram två kunskapsområden, varav den första var ”Ikääntyvän asiakkaan voimaantumisen tukeminen” där målsättningen är att stöda den äldre så att han/hon själv kan använda sina resurser och styra riktningen i sitt liv. Det andra området ”Toiminta vanhustyössä monialaista tieto- ja taitoperustaa hyödyntäen” tar fram det professionella samarbetet inom vården. Vårdaren skall ha kunskaper från olika områden och färdigheter att integrera dessa till en handling samt att utveckla sitt dagliga arbete.

I delrapporten inom ovannämnda projekt ”Vanhusten hoito- ja palvelutarve tulevaisuudessa Kysely 50-59 vuotiaille” kom det fram att t.ex. hälsoaspekter, ekonomisk situation, resurser inom social- och hälsovården och kulturella olikheter visade på stora skillnader mellan projektländerna. Som exempel kan nämnas att i Finland ville de flesta äldre bo hemma men ändå ta emot hjälp och vård av yrkesmänniskor (71,5 %), endast 16,7 % ville ha hjälp av anhöriga. Projektets resultat visar på att det bör finnas både fordringar på och visioner om hur utbildningen byggs upp så att det motsvarar framtidens utmaningar. (www.aktiivinenvanhuus.com www.activeoldage.com) (Vanhustyön ennustuksia ja osaamisprofiiileja koulutuksen kehittämisen tueksi FIN-01-B-F-NT-126629).

Utbildningsorganisationerna har således en viktig roll i samarbetet med de lärande organisationerna ute i arbetslivet. Genom samarbete mellan olika aktörer som företräder olika kunskapsområden kan man erbjuda utbildningsmoduler som naturligt kan anpassas inom den specifika kontexten. Utbildningsmodulen kunde innefatta en kartläggning av det specifika inlärningsbehovet på arbetsplatsen, fastställande av mål (organisationens mål, inlärningsmål

hos personalen) personliga inlärningsprogram, praktiska inlärningsuppgifter på arbetsplatsen med teoretisk förankring, samarbete i nätverk och utvärdering av process och produkt.

I utbildningsmodulen kunde inlärningsprocessen avancera stegvis, både i termer av tid och innehåll och planeras av kursdeltagaren och handledaren tillsammans. Den inlärningsorienterade undervisningen ger kursdeltagaren möjlighet att ta till sig denna inlärningsprocess och att fatta självständiga beslut baserade på detta. Handledaren finns där för att stödja och handleda den lärande i inlärningsprocessen, så att den lärandes tänkande och problemlösande processer kan främja inlärnigen.

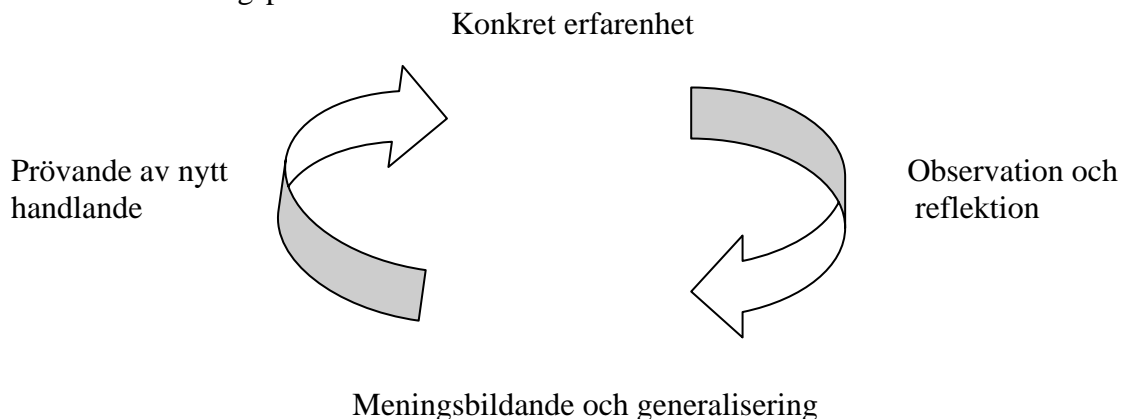


IU = inlärningsuppgift Handledning = feedback från handledaren

Källa: VATO-Training package – ”Att stödja och bibehålla funktionell kapacitet hos äldre och deras vårdare” FIN-01-B-F-PP-126641

I syfte att stöda den lärandes tänkande och problemlösande processer klarläggs individens/avdelningens/organisationens styrkor och svagheter, de medel man har och vad som fattas, kunskaper och färdigheter, utvecklingsbehov och konflikter som kan vara på personlig nivå eller inom organisationen och därefter möjliggörs personliga och gemensamma inlärningsstigar för hela arbetsplatsen.

Genom tillämpning av modellen för erfarenhetsbaserat lärande (Kolb 1984) vägleds den lärande i inlärningsprocessen



- Den konkreta erfarenheten är här-och-nu upplevelsen, som är central för själva lärandet
- Genom observation och reflektion studeras den konkreta erfarenheten. Reflekterandet leder till en djupare förståelse av den konkreta erfarenheten, begreppen och kunskapen får en mening.

Reflektion är att kunna stanna upp, fundera på vad man gjort bra och vad som kunde göras ännu bättre nästa gång. Det är att veta *hur* man tänker och inte bara *vad* man tänker. Man kan ställa sådana frågor som; Vad vet jag? Vilken information behöver jag? Vad tycker jag om detta? Vad känner jag inför denna fråga? Vad är det för fel på detta? Finns det någon fara? Vilka är fördelarna här? Vilka är de bra uppslagen? Vilka idéer har jag? Hur kan jag förändra?

- Den djupare förståelsen prövas i nya situationer. Nya kunskaper och färdigheter kan därefter leda till ett nytt praktiskt handlande.

4. Den äldres behov av gröna rum

”Knastrande fotsteg på en grusgång, den söta doften av liljekonvalj, strävheten på undersidan av ett grässtrå. Små och enkla naturupplevelser kan framkalla känslor och minnen även i grumliga hjärnor” Så beskriver en vårdare trädgårdar och natur i sitt arbete bland äldre, både friska åldringar och dementa.....

Natur och trädgård är för de flesta människor förknippad med positiva känslor och minnen. Pia Schmidtbauer hänvisar i boken ”Tänkvärda trädgårdar” (2005) till arbetsterapeut Yvonne Westerberg som är initiativtagare till Sinnenas trädgård vid äldreboendet i Sabbatsbergsbyn i Stockholm. Trädgården kan stå för trygghet, glädje och en känsla av att vara hemma. Yvonne Westerberg beskriver trädgården som en existentiell plats där vi möter vår själ, där vi kan försonas med vår skröplighet och med våra misstag. Hon beskriver vidare att trädgården ger förtröstan, hopp och en känsla av att man är en del i ett större sammanhang.

Naturens betydelse för lugnet och inre balansen beskrivs som betydande element i människans välmående. Naturen ökar vår koncentrationsförmåga och påskyndar tillfrisknande. Naturen väcker vår spontana uppmärksamhet och vi registrerar olika intryck med våra sinnen. Vi ser fjärilar, fåglar, blommor. Vi känner vinden vidröra vår hud, vi känner dofter av naturen utan att det fodrar någon energi.

Växter, (träd, buskar, blommor) ute och inne, är en livsnödvändighet för människans existens och välbefinnande. Det är viktigt att normalisera äldre personers liv på anstalt/i ett serviceboende med livet utanför, med deras tidigare liv genom att bredda väggarna och öppna dörrarna för nytänkande. Genom att ta till vara och stimulera de äldres kunskaper, färdigheter och erfarenheter av egna gröna rum åstadkommer man större delaktighet från de äldres sida och berikar innehållet i deras vardag. Samtidigt stimuleras och aktiveras även de anhöriga och personalen.

Johan Ottosson beskriver i boken *Möjligheternas trädgård* (2000) att sandstranden med sina vågor framkallar en känsla av urtidspuls och oföränderlighet. Man känner inte sig underlägsen någon annan. Ensam med stenen känns det som om stenen tar emot ens sorg och man känner en starkare samhörighet med naturen och med andra människor.

Marianne Kyller på Lunds tekniska högskola har sammanställt positiva hälsoeffekter som uppnås för äldre av en aktiv utevistelse:

- Skelettet stärks och benskörhet motverkas
- Muskulatur och rörlighet bibehålls
- Övervikt motverkas
- Sömnkvaliteten förbättras
- Depression och ångest motverkas
- Motståndskraften mot infektioner ökar
- Stresstoleransen höjs
- Akut hjärtåkomma motverkas
- Socialt liv främjas och ensamhet motverkas

Aktiviteter i trädgården skapar engagemang och väcker livslust och längtan. Intryck från naturen och trädgården väcker minnen och associationer med hjälp av alla sinnen. Det ger människan en uppfattning av hennes identitet och ger henne möjlighet att växa och utvecklas (Vårdguiden för Stockholms län nr 2/05).

För att möjliggöra delaktighet bör de gröna rummen vara tillgänglighetsanpassade för äldre (Sandberg, 2000, Wijk, 2004). Personer med exempelvis syn- hörsel- och rörelsefunktionshinder och personer som lider av demens bör även ha möjlighet att njuta av de gröna rummen (Rappe, 2003). Som exempel kan nämnas att rummen bör vara anpassade så att man tryggt kan röra sig, att belysning och kontraster är beaktade med tanke på personer med synfunktionshinder. Dessutom kan val av material och ljudsignaler ge vägledning om att omgivningen förändras. (Visually Impaired Masseurs FIN-01-B-F-PP-126633). Varierande markläggning kan fungera som orienteringspunkter och som ledstråk. Betongplattor med taktila egenskaper kan ge olika slags information och fungera som vägledning för den synfunktionshindrade (Sandberg 2000).

För den rullstolsburna äldre personen bör man exempelvis tänka på att ha upphöjda blomsterrabatter så att han/hon kan delta i trädgårdsaktiviteterna.

En äldre med demens har svårt att uppfatta det som sker i rummet. Det kan vara svårt att hitta och orientera sig. Användning av symboler på rätt höjd underlättar orienteringen. Eftersom den dementas perceptionsförmåga förändras är det viktigt att välja milda färger och ytor som inte bländar. Utomhus kan det handla om att skilja av trädgården med rejäla häckar, att ha slingor eller stigar direkt när man öppnar dörren och som sedan leder tillbaka till huset igen. På gården kan man ha tydliga landmärken som underlättar orienteringen i uterummet (Grahn 2005).

I en studie som tog fasta på effekten av trädgårdsaktiviteter för äldre med demens framkom att det är möjligt för demenssjuka att vara aktiva i park- och trädgårdsmiljö. Aktiviteterna bestod exempelvis av trädgårdsskötsel såsom vattning, ogräsrensning, krattning och plantering, promenader samt sociala aktiviteter. Resultatet i studien visade bl.a på att dementas fysiska och psykiska funktionsförmåga förbättrades. De blev gladare och mindre oroliga. Hälften av deltagarna förbättrade sin balans (Olofsson mfl 2004). Vid skapandet av tillgängliga miljöer för funktionshindrade bör samarbete etableras med sakkunniga inom området och med de funktionshindrades intresseorganisationer.

5. Rehabiliterande och aktiverande äldreomsorg

Förhållandet mellan människan och omgivningen utgör grunden för människans funktionsförmåga. När omgivningens krav motsvarar människans handlingsfärdigheter försiggår växelverkan utan problem. Om människan saknar fysiska eller psykosociala förutsättningar att svara på omgivningens krav törnar hon mot gränserna av sin funktionsförmåga. Då behövs det nya lösningar. Hon behöver hjälp och handledning av yrkesutbildade personer för att klara sig i den nya situationen, det behövs vård och rehabilitering. För att kunna ge den bästa vården och omsorgen bör varje vårdare använda ett rehabiliterande arbetssätt (Kettunen et.al. 2005).

5.1 Rehabiliterande arbetssätt

Det rehabiliterande arbetssättet är ett kreativt arbetssätt. Det finns inte något som är det enda rätta utan man arbetar alltid utgående från patientens resurser och möjligheter mot gemensamma mål. Vissa begrepp är centrala ss.

- Helhetssyn på människan
- Funktionell kapacitet
- Rehabiliteringsprocess
- Resursinriktning
- Samarbete
- Patientcentrering
- Självtändighet
- Mångprofessionalitet
- Rätt tidpunkt

Målsättningen inom vården utgår ofta ifrån ett problembaserat tänkande, där vårdpersonalen har en central roll. Om målsättningen utgick från det som borde vara självklart för oss alla, det som främjar hälsan och skapar stimulans och livskvalitet, skulle säkert många målsättningar se annorlunda ut (Demensförbundet 2003). Vad är det vi vill att åldringarna skall uppleva? Borde de lära sig något eller skapar vi trädgården bara för upplevelsernas skull.

De äldre har ibland begränsningar i sinnessens mottagningsförmåga. Då är det speciellt viktigt att använda alla kanaler för att nå en rehabiliterande verkan och skapa positiva sinnes-/minnesbilder. Detta är något som bör beaktas i skapandet av de gröna rummen. De äldre bör ges möjlighet till upplevelser via alla kanaler – och att använda alla sinnen som de har kvar. Till exempel dofter är en viktig del för att återuppliva minnen...doften av nyklippt gräs, kaneläpplen...(<http://larstilar.cfl.se>, <http://www.ld-info.com/learningstyle.html>)

5.2 Kinestetisk tillämpning inom den rehabiliterande och aktiverande äldreomsorgen

Enligt Boström (1997) fördelas den vuxnas sinnespreferenser enligt:

- Visuellt 30%
- Auditiv 22%
- Kinestetisk/taktil 48%

Resultatet påvisar det sinne man helst använder i en inlärningsituation. Alla människor lär sig snabbare om fler än ett sinne är aktivt under en inlärningsprocess.

Som Boströms (1997) studie visar använder människan sitt kinestetiskt/taktila sinne (och kroppens minne) om det bara ges möjlighet att använda detta. I det gröna rummet har vi klienter/patienter som borde få använda alla sina sinnen för inläring/rehabilitering, men också för att använda de resurser/kanaler/sinnen som finns kvar för att få upplevelser av omgivningen.

Kinestetikens grundprinciper kan man integrera i alla vårdhandlingar, det är ett sätt att arbeta när vårdaren berör, flyttar, lyfter patienten (Hantikainen 2002). De viktigaste begreppen är växelverkan, funktionell anatomi, normala rörelsemönster, tyngdöverföring och omgivningens betydelse.

Kinestetik är en grundsten i det rehabiliterande arbetssättet. Det är något som vårdaren borde ha i ryggmärgen, en del av den tysta kunskap som är med i allt vårdarbete. Vårdaren tar patienten med till det gröna rummet, hjälper, stöder, handleder, flyttar, lyfter, vårdar... allt detta gäller också rehabilitering och kinestetiskt arbetssätt.

För klientens/patientens välbefinnande är det viktigt att hitta rätt arbetssätt, rätt ergonomi, behagliga rörelser och ställningar samt ett sätt att möjliggöra stimulering och användning av alla sinnen. Vårdaren använder det rehabiliterande och kinestetiska arbetssättet i sitt arbete också för att ta hand om sin egen hälsa och välbefinnande.

I det gröna rummet kan vi använda kinestetiskt tänkande i alla förflyttningar, stå- och gångövningar, i användning av olika höga nivåer, stigar, gångar, för att ordna möjligheter till beröring för olika kroppsdelar (händer, fötter, axlar, armar), för att känna in olika material såsom vatten, sand, växter, värme, vinden, solen, till dofter samt för att se och för att lyssna.

Rappe (2003) skriver att stimulerande påverkan kommer genom aktivitet, motoriska funktioner aktiverar flera andra områden i hjärnan. Det är även viktigt att komma ihåg att fysiologiska förändringar händer i kroppen trots att ytan är orörlig. Det är viktigt att förstå att aktivitet inte alltid innebär synbara handlingar, ett synligt passivt deltagande skapar/kan skapa också upplevelser och känslor – det aktiverar sinnen och minnet.

Att komma ut och motionera i den friska luften bort från vårdenheten har en stor betydelse för patienten. Bara en möjlighet att titta på gröna växter påverkar patientens sinnesstämning i positivt riktning. I det gröna rummet bör man också tänka på hur man kan skapa upplevelser när sinnenas förmåga är begränsad, när patienterna har syn- hörsel- eller rörelsefunktionshinder. Enligt Rappe (2003) kan man således använda trädgårdsterapi för att stärka såväl den fysiska, psykiska som den sociala funktionsförmågan.

Förslag till struktur och innehåll för att stärka den äldres funktionsförmåga finns beskrivet i VATO-utbildningspaket (VATO-Training package – ”Att stödja och bibehålla funktionell kapacitet hos äldre och deras vårdare” FIN-01-B-F-PP-12664, <http://vato.kam.fi>) De främsta syftena med utbildningspaketet är

- Att utveckla nya tankemodeller för vården av äldre människor
- Att utveckla nya modeller för att agera i vården av äldre människor
- Att utbilda kursdeltagare (personal) i att stödja funktionell kapacitet hos de äldre
- Att hjälpa kursdeltagare (personal) att bibehålla sin arbetsförmåga

Begreppet funktionell kapacitet innefattar förutom fysisk, psykisk och social dimension även den andliga dimensionen. Utan att relatera till en viss religion så erbjuder det gröna rummet möjligheter för andliga upplevelser. Människan har ett behov av att ibland få vara ifred både fysiskt och mentalt. Detta gäller såväl rumslig och akustisk miljö. Tillgången till en väl avgränsad trädgård kan ge det livsrum som alla behöver när det privata reviret krymper.

I VATO-Training package är t.ex. ”Fysisk kapacitet” indelad på följande sätt:

Fysisk kapacitet (=fysisk funktionsförmåga):

- balans
- koordination
- muskelstyrka
- uthållighet
- motorik
- ADL

Allt detta kan stödjas och tränas i det gröna rummet. Tillämpning av kinestetiskt tänkande i det gröna rummet syns bl.a i att man skapar en omgivning där det finns möjligheter att utöva olika motoriska och taktila färdigheter – och/eller en omgivning som erbjuder njutning och upplevelser för andra sinnen via en blick, beröring, dofter och ljud.

Det gröna rummet bör alltså innefatta tillgänglighet och mångsidiga användningsmöjligheter såsom exempelvis varierande, trygga gångbanor som fungerar som övningsbanor. Gångbanorna borde vara tillgängliga för alla, även för rörelsehindrade, äldre som lider av demens, synskadade etc. Viloplatsen bör planeras så att man har möjlighet att få näring för alla sinnen. Man kan arbeta med minnesstörningar genom att prata om det man planerar att göra och det man gjort. Balansen kan tränas genom att till exempel ta upp potatis. Finmotorik och handträning kan göras genom att plocka vissna blad från blommorna.

Trädgårdsmöblernas form och placering bör vara väl genomtänkta för att fylla ergonomiska och kinestetiska krav. Rabatter i olika höjd erbjuder möjlighet både fysisk övning och psykisk/andlig njutning. Belysningen har också viktig roll i det gröna rummet med tanke på patienter som har olika förutsättningar att röra sig fritt och se omgivningen samt att den kan skapa varierande upplevelser. I de gröna rummen skall man ha trevligt tillsammans och mötas i en social gemenskap.

5.3 Aktiviteter i de gröna rummen

Ann-Christin Björk berättar: ”En av vårens höjdpunkter var när vi anlade en trädgårdstappa där vi odlade potatis, sallad, dill, persilja, gräslök, lök, jordgubbar, morötter och sommarblommor. Vi planterade också rabarber och vinbärsbuskar som borde ge bra skörd denna sommar. Många var engagerade i arbetet med att bereda och så jorden, och att gå ut och vattna varje dag för att se vad som hänt under natten. Mycket gott att äta morötter och bär direkt ur eget trädgårdsland. Många dementa minns sina egna täppor och kan berätta hur och vad de odlade förr. ”

Det är viktigt att plantera ”gamla” sorters blommor och buskar vid ålderdomshem, för det tar fram så många minnen och berättelser från förr, vilka sorter som fanns vid barndomshemmet

osv. Speciella blommor är kejsarkronor, malvor, ringblommor, rosor, pion, syren och äppelträd (Multisensorisk minnes- och funktionsträning, 2001-2003. Fylgia).

Personalen på hälsovårdscentralens bäddavdelning i Jakobstad kom första gången i kontakt med kultur i vården i och med Stakes projekt "Pieni on kaunista" år 1997. Tanken föddes att avdelningarna kunde bilda en kulturkommitté för att införliva kulturen och konsten som en del av det dagliga vårdarbetet. Efter ytterligare inspiration av "Kultur i vården" seminariet på Hanaholmen 1998 startades både bildkonst- och musikprojekt på avdelningar med hjälp av stipendier enligt följande:

Kultur i vården startade med konstutställningar 1997 som är öppna för allmänheten. 1997-98 gjorde Ann-Christine Krooks och Hannele Rabb konstverk på avdelning 3 med motiv årstiderna. Ann-Christine Krooks gjorde en 24 m lång väggmålning "De te fabula narratur" på HVS:s läkarmottagning. På hösten 2000 erhöll musikläraren och kompositören Zsolnay Zsolt ett stipendium för musikprojekt. Han musicerade med patienterna på alla tre avdelningar. År 2001 fick hälsovårdscentralen stöd för skapande verksamhet. Ann-Christine Krooks arbetade tillsammans med patienterna och akvarellmålning var ett centralt tema. Samma år erhöll Ann-Christine Krooks ett stipendium för att göra mosaikskulpturer till bäddavdelningarna. Avdelningarna har var sin egen maskot, en papegoja, en räv och en isbjörn.

År 2003 beviljades arbetsgruppen på bäddavdelningarna ett stipendium för att anlägga en ortagård med målsättningen att patienterna skulle få uppleva dofterna och arbetet med jordnära sysslor. Projektet leddes 2004 av sjukskötare Annika Krook och primärskötare Ann-Kristin Ray som vid sidan av sitt arbete på bäddavdelningen studerade till trädgårdsmästare. Det ledde till ett meningsfullt samarbete och skapade gemenskap patienter, personal och anhöriga emellan och arbetet fortsätter. År 2004 erhöles ett stipendium för musikprojekt av Svenska kulturfonden som startades 16 januari och avslutades 19.3.2005. Ett projekt för gamla traditioner startar efter musikprojektet på våren 2005 (Kultur i vården. Malmska hälso- och sjukvårdsområdet).

Utgående från projektdeltagarnas kunskaper och erfarenheter har följande tankar och förslag till aktiviteter i de gröna rummen framlagts:

- viktigt att utgå från de specifika behoven hos äldre med tanke på användning av exempelvis rullstolar och rullatorer
- trädgårdsredskap bör vara utformade för speciella behov
- det bör finnas olika underlag som underlättar framkomlighet med rullstolar
- personalen bör ha grundkunskaper i trädgårdsskötsel
- viktigt att tänka på att man inte planterar buskar med giftiga bär

Förslag till aktiviteter:

- trädgårdspromenader : olika teman tex –frågor om djur och natur, blommor
- sköta en drivbänk, från att så tills utplantering i trädgården
- planering av växter till plantering i krukor utomhus
- lättare trädgårdsarbete
- plantering av "Vårdträd"
- blomplockning, för att sätta i vas inomhus
- måla med vattenfärg i trädgården
- vistelse i de gröna rummen i lugn och ro lyssna på naturen, dofta, känna, att bara sitta och njuta i trädgården med ett glas saft (känna gräset under fötterna och doften av blommor)

- picknick eftermiddagar
- matlagning och bakning
- bastubadande
- dans
- minnesträning (korsord, frågesport, spel, ordspråk, bingo), reminiscens
- utflykter med kaffe, grillfester
- teater, sång och musik, högläsning, dikter
- jul-, valborg- och midsommarfest mm
- andakter från olika församlingar (trädgårdsandakt)
- sammankomster med inbjudna gäster (körer, solister, ”intressanta personer”)
- gymnastik (även i trädgården)
- anhörigeftermiddagar, anhörig/vårdare/patient

Det går att utnyttja trädgården till nästan vad som helst, enda begränsningen är den egna fantasin! Om man planerar på förhand gällande tillgänglighet och har kunskap om åldringens rörlighet så undviker man eventuella missöden och besvikelser. Boken ”Möjligheternas trädgård” (2000) ger vägledning i hur man planerar och förverkligar en tillgänglig trädgård för den äldre befolkningen.

6. Det gröna rummet inom äldreomsorgen

Trädgården är ett redskap för rehabilitering och aktivering inom äldreomsorgen. Den har ett terapeutiskt värde, dels för behandling men också för stimulans och aktivitet. Den fysiska miljön skall vara funktionellt och ergonomiskt utformad och därmed aktivitetsvänlig.

I trädgården och i olika uterum ska alla sinnen hos besökaren stimuleras; syn, hörsel, lukt, känsel och smak. Här finns vatten som porlar, växter med olika strukturer, former och färger, dofter av olika slag. Sinnet stimuleras, stimulansen ger associationer och minnen, känslor och tankar växer.

Den som inte har möjlighet att ta sig ut i naturen ska här kunna finna en plats för rekreation och avkoppling från normala vardagen.

Utemiljöer kan även utgöras av parker. I exempelvis Österbotten finns Finlands äldsta planerade park som ännu är i användning, en nyttoträdgård från 1700-talet som har restaurerats samt många fler historiskt värdefulla parkanläggningar. Man kan vandra genom skolparker, herrgårdsmiljöer, bland ruiner, återuppförda historiska trädgårdsbyggnader och i frodiga blommande trädgårdsmiljöer. Österbotten har en rik parkhistoria att bjuda på och även parker av nyare snitt. Parkerna bjuder på växt- och djurliv, möjlighet till avkoppling och rekreation samt konst (Crossing fences - The green and Natural Heritage of gardens & Parks goes Tourism 1/4 2002 - 30/3 2005 <http://www.syi.fi/gardens>).

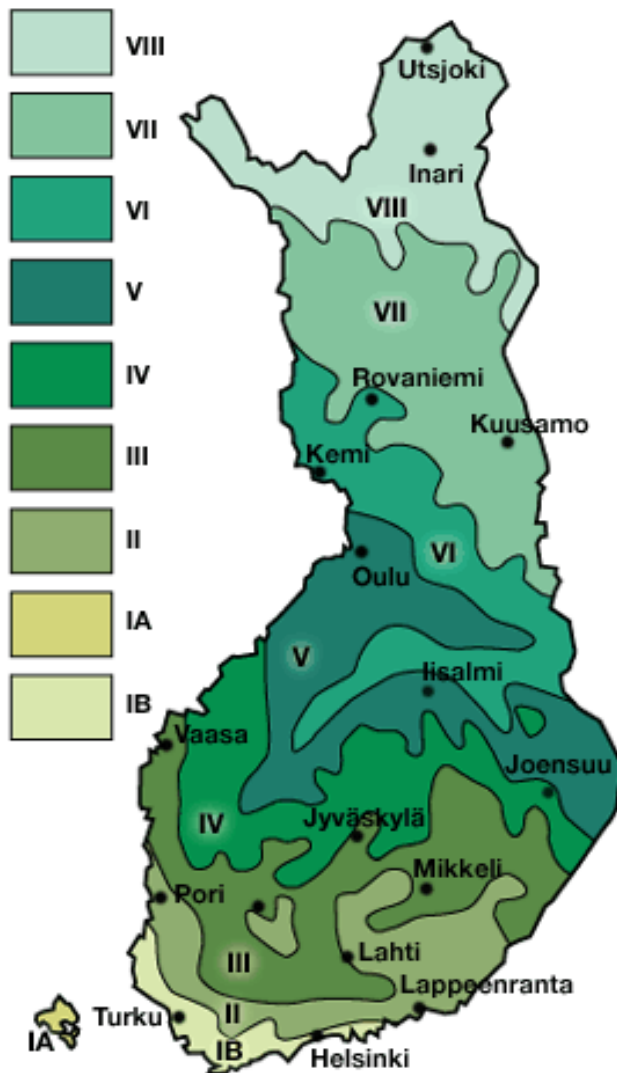
Trädgården är en plats för möten mellan boende på området, anhöriga, personal och besökande utifrån. Här finns en plats för social gemenskap och för att dela tankar och erfarenheter.

I den välplanerade trädgården får åldringarna njuta av stillheten, slappna av och uppleva årstidernas växlingar. De kan också ägna sig åt olika aktiviteter, som att så och sköta växter eller plocka blommor, bär och frukter. Trädgården erbjuder dessutom möjlighet till promenader och annan motion. En välplanerad trädgård skall vara vacker, trivsamt och

praktisk. Trädgården kan bestå av ett eller flera rum som avgränsas med planteringar, staket eller murar. Då man väljer växter till en trädgård skall man ta hänsyn till klimatet, ljus, skugga och vind - men också till vem som skall använda trädgården och hur mycket skötsel växterna kräver.

För att lyckas med sin trädgård behöver man bland annat känna till växternas egenskaper. I denna projektrapport presenteras en växtlista lämpad för växtzon III-IV. Här finns information om träd, buskar, perenner, sommarblommor, fruktträd, bärbuskar och kryddor som man kan planera för det gröna rummet.

Växtzonkarta



(<http://www.yhteishyva.net/puutarhamaailma/valintaopas/fi>)

Växtzonerna som anges skall vara en vägledning vid växtvalet. Zonkartan är dock inte detaljerad så områden med bättre eller sämre klimat kan förekomma. En del växter kan klara sig bra även utanför angivna zonerna. Mikroklimatet som finns i närmaste omgivning av plantan påverkar växtens tillväxt och övervintrings möjligheter. Växtzonen kan växla från

ena hörnet till andra hörnet av tomten beroende på t.ex. vind, planteringsläget, jordmån och andra tillväxtfaktorer. Nedan följer en presentation av olika växter som är lämpliga att använda i de gröna rummen.

I sektion 6:1 - 6:8 följer ett urval på 263 klängväxter, lövfällande buskar och träd, barrträd och doftande rosor som klimatmässigt passar i svenska Österbotten och söderut. Gemensamt för dessa växter är att de är giftfria eller innehåller så små mängder gift att de är ofarliga för människor. Dessa växter passar, med undantag av rosor och hagtorn, även på skolgårdar och daghemsgårdar. Personer med vissa funktionshinder kan dock reagera negativt på växter med starka färger.

Växtlistorna är uppdelade enligt stora rum (stora gårdar) och små rum (små gårdar). Detta gäller inte för rosor. En del växter som nämns under rubriken små rum passar också i stora rum. I presentationen har inte tagits hänsyn till att bladverket på en del växter ger prasseljud redan vid små vindhastigheter.

- 6:1 Klängväxter – stora och små rum
- 6:2 Lövfällande buskar – stora och små rum
- 6:3 Lövträd – stora rum
- 6:4 Lövträd – stora rum, Prydnadsäppel
- 6:5 Lövträd och buskar med stamform – små rum
- 6:6 Barrträd och buskar – små rum
- 6:7 Häckplantor – stora och små rum
- 6:8 Doftande rosor

I sektion 6:9 presenteras perenner som är valda för att passa i gröna rum. En del perenner har lämnats bort helt p.g.a. deras giftighet eller andra negativa egenskaper. Perennerna är uppdelade enligt vilka lägen de trivs bäst i. Färg, höjd och blomningstid ingår också.

- 6:9 Perenner

I sektion 6:10 – 6:11 presenteras sommarblommor samt olika frukt- och bärsorter

- 6:10 Sommarblommor som kan användas i gröna rum
- 6:11 Frukt och bär

I sektion 6:12 följer ett urval av de vanligaste kryddväxterna

- 6:12 Kryddor

6:1 Klängväxter – stora och små rum

Namn		Blomfärg	Höjd (m)
Klängväxter - Stora rum			
Aristolochia macrophylla	Pipranka		8
Aristolochia mandschuriensis	Koreansk pipranka		8
Aristolochia macrophylla	Pipranka		
Celastrus scandens	Amerikansk träddödar		5
Humulus lupulus	Humle		5
Parthenocissus inserta	Vanlig vildvin		10
Parthenocissus q. Ængelmannii´	Klättevildvin		10
Klängväxter - Små rum			
Clematis alpina	Alpclematis	Blå	4
Clematis alp.´Pamela Jackman´	Storblommig alpclematis	Blå	3
Clematis alp.´Cyanea´	Alpclematis	Blålila	4
Clematis alp.sibirica	Sibirisk clematis	Gulvita	4
Clematis sibirica Àlbina plena	Sibirisk clematis	Vit	3
Clematis sib.´Riga´	Sibirisk clematis	Vit	3
Clematis tangutica	Gulclematis	Gul	4
Clematis macropetala ´Georg´	Kronclematis	Ljuslila	3
Clematis macr. ´Rosy O Grady´	Kronclematis	Ljusrosa	3
Clematis eriostemon	Fransk clematis	Blå	2
Clematis viticella	Italiensk clematis	Mörkröd	2,5
Clematis hybrida´Piilu´	Storblommig clematis	Purpurrosa	1,5
Clematis hybr.´Minister´	Storblommig clematis	Rosalila	2
Clematis hybr. ´Multi Blue´	Storblommig clematis	Violettblå	3
Clematis hybr. ´Nagritjanka´	Storblommig clematis	Rödsvart	1,5
Clematis hybr. ´Ruutel´	Storblommig clematis	Röd	1,8
Clematis hybr ´Tartu´	Storblommig clematis	Ljusblå	1,8
Clematis hybr ´Valge Daam´	Storblommig clematis	Vit	1,8
Lonicera caprifolium	Äkta kaprifol	Rödgula	5
Lonicera periclymeneum	Vildkaprifol	Gulröd	5
Hydrangea anomala subsp.petiolearis	Klätterhortensia	Vit	6

6:2 Lövfällande buskar – stora och små rum

Namn		Höjd (m)
Lövfällande buskar – stora rum		
Acer tataricum	Rysk lönn	5
Acer ginnala	Ginnala lönn	3
Amalancier spicata	Häggmispel	4
Cercidiphyllum japonicum	Katsura	5
Cornus alba Èlegantissima´	Vitbrokig kornell	3
Cornus a. `Sibirica´	Korallkornell	3
Cornus a. `Stolonifera´	Gullkornell	3
Corylus avellana	Hassel	6
Euonymus europæus	Bened	3
Hydrangea paniculata `Grandiflora´	Syrenhortensia	3
Hydrangea pan. `Mustila´	Mustilahortensia	2
Hydrangea pan. `Praecox´	Tidig syrenhortensia	2
Philadelphus levisii `Tähtisilmä´	Schersmin	2
Philadelphus lev `Waterton´	Norrlandsschersmin	2
Physocarpus opulifolius	Smällspirea	3
Physocarpus op. `Diabolo´	Rödblågig smällspirea	2
Prunus kurilensis `Ruby´	Kurilerkorsbär	3,5
Rubus odoratum	Rosenhallon	2
Sambucus nigra	Fläder	3
Sorbalia sorbifolia	Rönnspirea	2
Spiraea billardii `Triumphans´	Klasespirea	2
Spiraea chamaedrofolia	Kvastspirea	2
Spiraea cineraria `Grefsheim´	Brudspirea	1,5
Spiraea Watsoniana	Kungsspirea	1,5
Syringa x henryi `Julia´	Norrlandssyren	3
Syringa josikea	Ungersk syren	4
Syringa josikea `Holger´	Vitbl. ungersk syren	4
Syringa prestoniae `Coral´	Rosa prestonssyren	3
Syringa pr. Èlinor´	Purpurröd prestonssyren	3
Syringa pr. `Royalthy´	Purpurröd prestonssyren	3
Syringa reflexa	Hängsyren	3
Syringa reticulata	Liguistersyren	5
Syringa vulgaris	Vanlig syren	3
Syringa vul. `Alba´	Vit vanlig syren	3

Namn		Höjd (m)
Syringa vul. Änd. an. Ludwig Späth	Ädel syren	3
Syringa vul. `Beauty of Moscow´	Ädel syren	3
Syringa vul. `Mme Lemonei´	Ädel syren	3
Viburnum lantana	Parkolvon	3
Viburnum opulus	Skogsolvon	3
Viburnum op. `Pohjanneito´	Snöbollsbuske	3

Lövfällande buskar – små rum

Aronia melanocarpa	Svartaronia	1
Aronia prunifolia	Bärraronia	1,5
Cytisus decumbens	Krypginst	0,3
Cytisus purpureus	Rosenginst	0,5
Hydrangea mac. `Endless summer´	Hortensia	1,5
Philadelphus lemonei `Erectus´	Småblommig schersmin	1,5
Philadelphus `Mont Blanc´	Smultron schersmin	1,5
Potentilla fruticosa `Goldfinger´	Ölandstok	1
Potentilla frut. `Goldteppich´	Ölandstok bredv	0,5
Potentilla frut. `Lovely Pink´	Ölandstok	0,4
Potentilla frut. `Red Robin´	Ölandstok	0,4
Potentilla frut. `Sandved´	Ölandstok	1,2
Prunus var. depressa	Sandkörsbär	0,3
Prunus triloba `Rosemund´	Rosenmandel	1,5
Rhododendron `Elviira´	Revalpros	0,6
Rhododendron `Cunninghams White´	Parkrododendron	1
Rhododendron `Nova Zembla´	Parkrododendron	1
Rhododendron `Catawbiense Gr.florium´	Parkrhododendron	1,5
Rhododendron `Hellikki´	Vresrododendron	1,5
Rhododendron `St.Michel´	Tigerstedt hybr, rododendron	1,5
Rhododendron luteum	Guldazalea	1,5
Ribes alpinum	Måbär	1,5
Ribes alp. `Pumilum´	Lågt måbär	0,6
Ribes aureum	Gullrips	1,5
Salix lantana	Ullvide	1,5
Salix purpurea `Nana´	Dvärrödvide	1
Spiraea betulifolia	Björkspirea	1

Namn		Höjd (m)
Spiraea decumbens	Krypspirea	0,3
Spiraea densiflora	Rosa björkspirea	0,8
Spiraea japonica `Crispa`	Flikrosenspirea	0,4
Spiraea jap. `Darts Red`	Mörkrosenspirea	0,5
Spiraea jap. `Firelight`	Eldspirea	0,4
Spiraea jap. `Froebelii`	Rosenspirea	0,8
Spiraea jap. `Goldmound`	Gulbladigspirea	0,4
Spiraea jap. `Little Princess`	Liten praktspirea	0,5
Spiraea jap. `Manon`	Liten praktspirea	0,7
Spiraea jap. `Ödensala`	Praktspirea	0,8
Spiraea nipponica `June Bride`	Girlandspirea	0,6
Spiraea triolobata	Sbirisk spirea	0,5
Stephanandra incisa `Crispa`	Stefanandra	0,5
Syringa x chinensis	Parksyren	1,5
Eunymus nanus turkenistanus	Dvärgbenved	0,5

6:3 Lövträd – stora rum

Namn		Höjd (m)
Acer platanoides	Lönn	20
Acer platanoides `Royal Red`	Blodlönn	12
Alnus glutinosa	Klibbal	15
Alnus glutinosa `Pyramidalis`	Pelarklibbal	11
Aesculus hippocastanum	Hästkastanj	15
Betula pendula	Vårtbjörk	25
Betula pendula `Yongii`	Tårbjörk	12
Betula pendula `Dalicarlia`	Ornäsbjörk	18
Betula pubescens `Rubra`	Finsk rödbjörk	15
Fraxinus excelsior	Ask	20
Populus Balsamifera	Balsampoppel	15
Prunus mackii	Gulbarkighägg	10
Prunus padus	Hägg	10
Prunus padus `Colorata`	Blodhägg	8
Prunus pensylvanica	Amerikansk häggkörsbär	5
Quercus robur	Ek	20
Salix sibirica	Silverpil	13
Salix schwereni	Sibirisk pil	8
Salix fragilis `Bullata`	Bollpil	8
Sorbus americana	Amerikansk rönn	7
Sorbus aucuparia	Rönn	10
Sorbus aucuparia `Edulis`	Sötrönn	10
Sorbus intermedia	Oxel	10
Tilia x vulgaris	Parklind	20
Tilia cordata Greenspire`	Lind	20
Ulmus glabra	Alm	20

6:4 Lövträd – stora rum, Prydnadsäppel

Namn		Blomfärg	Höjd (m)
Malus baccata	Bärapel	Vita	5
Malus `Cheals Weeping		Rödlila	5
Malus Eleyi´	Purpurapel	Röda	5
Malus `Hopa´	Rosenapel	Lilarosa	5
Malus `Hyvingensis´	Hängapel	Vita	4
Malus `John Downie´	Paradisäpple	Vita	5
Malus `Makamik´	Rosenapel	Purpurrosa	5
Malus `Peräpohja´	Bärapel	Vita	5
Malus `Royalthy´	Rosenapel	Röda	5
Malus `Amuruusko		Ljusröda	5
Malus `Kirjalija		Ljusröda	5
Malus `Wabiskaw		Rosenröd	5
Malus `Royal Beauty		Rosa	4

6:5 Lövträd och buskar med stamform – små rum

Namn		Höjd (m)
Amalancier alnifolia	Västamerikansk häggmispel	5
Aronia melanocarpa	Svartaronia	3
Caragana arborescens `Lorbergii´	Fjäderkaragan	3
Caragana arb. `Pendula´	Hängkaragan	2
Crataegus grayana	Stamhagtorn	5
Crataegus Toba	Pärlhagtorn	4
Populus tremula `Erecta´	Pelarasp	15
Prunus fruticosa `Globosum´	Klotkörsbär	5
Prunus triloba `Rosemund´	Rosenmandel	3
Prunus virginiana `Schobert´	Rödblädig virginiahägg	4
Sorbus auciparia `Fastigiata´	Pelarrönn	7
Sorbus auciparia `Pendula´	Hängrönn	4
Sorbus koehneana	Pärlrönn	3
Syringa x henryi	Norrlandssyren	4
Syringa josikea	Ungersk syren	4
Syringa josikea `Öden´	Ungersk syren	4
Syringa prestoniae `Royalthy´	Prestonsyren	4
Viburnum opulifolius roseum `Pohjanneito´	Snöbollsbuske	3

6:6 Barrträd och buskar – små rum

Namn		Höjd (m)
Barrträd		
Abies koreana	Koreagran	5
Abies lasiocarpa `Kompakta´	Liten korkgran	1
Picea abies `Barryi´	Dvärggran	1
Picea omorica	Serbisk gran	15
Picea omorica `Nana´	Liten serbgran	3
Picea omorica `Pendula´	Serbisk hänggran	8
Pinus sylvestris `Fastigiata´	Pyramidtall	3
Buskar		
Juniperus communis `Blue Swede´	Blåen	1
Juniperus com.f.suecica	Träden	3
Juniperus com.`Norrback´	Pelaren	3
Juniperus com.`Repanda´	Dvärgen	0,3
Juniperus horizontalis `Blue chip´	Krypen	0,4
Juniperus horiz.`Wiltonii´	Krypen	0,2
Juniperus squamata `Blue star´	Dvärgblåen	0,5
Juniperus sq.`Blue Carpet´	Låg blåen	0,2
Juniperus sabina	Sävenbom	0,8
Juniperus sabina `Arcadia´	Låg sävenbom	0,5
Microbiota decussata	Kryptuja	0,3
Picea abies `Nidiformis´	Fågelbogran	0,5
Picea abies `Repens´	Dvärggran	0,4
Picea glauca `Conica´	Sockertoppsgran	1,5
Picea gl. `Echiniformis´	Blå igelkottgran	0,3
Pinus mugo `Pumilo´	Dvärgbergtall	1,5
Pinus pumila `Glauca´	Blå buskcembra	1
Pinus mugo `Mops´	Dvärgbergtall	1
Pinus nigra `Nana´	Svarttall	1
Pinus pumila `Nana´	Dvärgtall	1

6:7 Häckplantor – stora och små rum

Namn		Höjd (m)
Häckplantor – stora rum		
Picea abies	Vanlig gran	5
Amalancier spicata	Häggmispel	4
Caragana arborescens	Häckkaragan	4
Crataegus grayana	Häckhagtorn	4
Salix fragilis bullata	Bollpil	4
Sorbaria sorbifolia	Rönnspirea	1,5
Spiraea billardii	Klasespirea	1,5
Spiraea chamaedrofolia	Kvastspirea	1,5
Syringa josikaea	Ungersk syren	3
Syringa vulgaris	Vanlig syren	3
Viburnum opulus `Pohjanneito´	Snöbollsbuske	3
Häckplantor – små rum		
Aronia prunifolia	Bäraronia	1,5
Aronia melanocarpa	Svartaronia	1,5
Potentilla fruticosa `Goldfinger´	Ölandstok	1
Potentilla frut. `Sandved´	Ölandstok	1,2
Ribes alpinum	Måbär	1,5
Rosa rugosa	Vresros	1,5
Rosa rugosa `Hansa´	Hansaros	1,5
Rosa `Therese Bugnet´	Theresaros	1,5
Spiraea betulifolia	Björkspirea	1
Spiraea cinerea Grefsheim´	Brudspirea	1
Spiraea japonica `Ödensala´	Praktspirea	0,8
Spiraea salicifolia	Häckspirea	1

6:8 Doftande rosor

Namn		Blomfärg	Höjd (m)
Klångrosor			
Rosa heleanae hybrida	Helena ros	Gulvit	2,5
Rosa Leverkusen		Gul	2
Rosa `Henry Kelsey´		Röd	2
Rosa `John Cabot		Röd	2,5
Rosa `William Baffin		Röd	2,5
Parkrosor			
Rosa alba `Minette		Ljusrosa	1,2
Rosa alba `Maxima		Vit	2
Rosa alba `Mme Plantier		Vit	1,5
Rosa `Golden Wings		Gul	1,5
Rosa `Hurdal		Rosa	2,5
Rosa pimpinellifolia `Plena´	Finlands vita ros	Vit	1,5
Rosa `Red Nelly		Karminröd	1,5
Rosa rugosa `Blanc Double de Coubert´	Rugosa ros	Vit	1,5
Rosa rug `Moje Hammarberg´	Rugosaros	Röd	1
Rosa `Cuthbert Grant		Sammetsröd	0,8
Rosa `Henry Hudson		Vit	1
Rosa `Marie Bugnet		Vit	1,5
Rosa `Martin Frobisher		Ljusrosa	1,5
Rosa `Morden Snowbeauty		Vit	0,8
Rosa `Morden Sunrise		Gulrosa	0,7
Rosa `Winnipeg Parks		Röd	0,7
Rosa `Charles Albanel		Röd	0,5
Rosa `David Thompson		Röd	1,2
Rosa `Jens Munk		Rosa	1,5
Rosa `Louise Bugnet		Vit	1,2
Rosa `Prairie Dawn		Mörkrosa	1
Storblommiga			
Rosa `Hanne		Mörkröd	0,6
Rosa `Ingrid Bergman		Mörkröd	0,7
Rosa `Peace		Gul	0,7
Rosa `Pascali		Vit	0,6

6:9 Perenner

Perenner för soliga lägen

Namn		Färg	Höjd (cm)	Blomn.tid
Adonis vernalis	Våradonis	Gul	20	april-maj
Alcea rosea (2- årig)	Stockros	Flera färger	200	juli-sept
Anaphalis margaritacea	Pärleternell	Vit	40	juli-aug
Antennaria dioica	Kattfot	Vit,röd	10	maj-juni
Arabis caucasica	Fagertrav	Vit	20	april-maj
Aster alpinus	Alpaster	Blålila	30	maj-juni
Aster novi-belgii	Höstaster	Blåviolett	90	sept-okt
Bellis perennis	Tusensköna	Vit	15	maj-juni
Campanula medium (2- årig)	Mariaklocka	Blå/rosa	80	juni-juli
Centaurea montana Grandiflora	Bergklint	Blå/violett	60	juni- juli
Centranthus ruber Albus	Pipört	Vit	60	juni- sept
Cerastium tomentosum	Silverarv	Vit	15	maj-juni
Chrysanthemum rubellum	Höstkrage	Ljusrosa	70	sept-okt
Coreopsis verticillata	Höstöga	Ljulgul	60	aug-sept
Delphinium pacific	Praktriddarsporre	Blå	150	juni-aug
Dianthus deltoides	Backnejlika	Vit/röd	15	juni-juli
Echinacea	Rudbeckia	Vit/röd	100	juli- sept
Echinops bannaticus	Blå bolltistel	Mörkblå	100	aug-sept
Eryngium alpinum	Alpmaraton	Blå	70	juli-aug
Eupatorium purpureum	Rosenflockel	Vinröd	160	juli-sept
Gentiana septemfida fransgentiana		Mörkbiå	10	aug-sept
Gypsophila paniculata	Brudslöja	Vit, fylld	100	juli-aug
Iris germanica	Trädgårdsisiris	Blå/gula/violetta	50-80	juni
Lathyrus latifolius ´Splendens´	Rosenvial (klängväxt)	Rosa	200	juli-sept
Lavandula angustifolia ´Hidcote Blue´	Lavendel	Blåviolett	35	juli-aug
Leucanthemum superbum ´Polaris´	Jätteprästkrag	Vit	80	juli-sept
Leucanthemum vulgare	Prästkrag	Vit	70	maj-juni
Liatris spicata	Rosenstav	Rosa / lila	60	juli-sept
Lilium lancifolium	Tigerlilja	Orange	100	juli-aug
Linum perenne	Lin	Blå	40	juli-aug
Lupinus polyphyllus ´Gallery´	Regnbågslupin	Blå,gul,rosa, röd, vit	80	juni-aug

Namn		Färg	Höjd (cm)	Blomn.tid
Lychnis chalcedonia	Brinnande kärlek	Röd	100	juni-aug
Lychnis coronaria	Purpurklätt	Cericeröd	70	juni-juli
Lythrum salicaria 'Robert'	Fackelblomster	Mörkrosa	60	juli-aug
Malva moschata	Myskmalva	Rosa	50	juni-sept
Monarda Áquaris'	Trädgårdstemynta	Lilarosa	70	juli-aug
Monarda 'Cambridge Scarlet'	Trädgårdstemynta	Röd	80	juli-aug
Nepeta faassenii	Kantnepeta	Ljusviolett	30	maj-sept
Oenothera capitata	Nattljus	Gul	50	juni-aug
Paeonia officinalis	Bondpion	Vit, rosa, röd	70	juni-juli
Paeonia lactiflora	Luktpion	olika färger, med enkla och fyllda blommor	80	juni-juli
Paeonia tenuifolia	Dillpion	Röd, enkel	50	juni-juli
Papaver bracteatum 'Beauty of Livermere'	Jättevallmo	Mörkröd	100	juni-juli
Papaver nudicaule 'Gartenzwerg'	Sibirisk vallmo	blandade färger	25	juni-sept
Papaver orientale 'Brilliant'	Jättevallmo	Scharlakansröd	80	juni-juli
Phlox paniculata 'Fujiyama'	Höstflox	Vit	80	aug-sept
Phlox subulata 'Daisy hill'	Mossflox	Rosa	10	maj-juni (marktäckare)
Pulsatilla vulgaris 'Violet'	Backsippa	Blåviolett	20	april-maj
Rudbeckia laciniata 'Goldkugel'	Höstrudbeckia	Gul, fyllda blommor	80	aug.-sept
Salvia nemorosa 'Blauhugel'	Stäppsalia	Blå	40	juni-sept
Saponaria officinalis	Såpnejlika	Rosa	50	juni-juli
Scabiosa caucasica 'Perfecta'	Höstvädd	Ljust blåviolett	70	juli-okt
Sedum acre 'Yellow Queen'	Gul fetknopp	Gul	5	juni-juli (marktäckare)
Sempervivum 'Éngels'	Taklök	Rosa (marktäckare)	5	juli-aug
Stachys byzantina	Lammöron	Lilarosa	20-40	juli-aug
Stachys grandiflora 'Superba'	Praktbetonika	Rödviolett	40	juni-juli
Thymus serpyllum 'Coccineus'	Backtimjan	Rödviolett	5	juni-juli (marktäckare)

Perenner för soliga - halvskuggiga lägen

Namn		Färg	Höjd (cm)	Blomn.tid
Ajuga reptans	Revsuga	Blå, rödbladig	15	juni
Alchemilla mollis	Jättedaggkåpa	Ljusgul	40	juni- sept
Anemone sylvestris	Tovsippa	Vit	30	maj-juni
Anemone nemorosa	Vitsippa	Vit	15	april- maj
Anemone ranunculoides	Gulsippa	Gul	15	april- maj
Aquilegia vulgaris	Akleja	många färger	60	juni-juli
Aruncus dioicus	Plymspirea	Gräddvit	150	juni-juli
Astilbe x arendsii astilbe		Rosa/ vit/ röda	100	juli-aug
Astilbe chinensis	Dvärgastilbe	Lila, rosa	30	juli- sept
Astrantia major	Stjärnflocka	Rosa, vit	60	juni-juli
Bergenia cordifolia	Bergenia	Röd	40	maj-juni
Campanula carpatica	Karpaterklocka	Violett	20	juli-aug
Chelone obliqua	Sköldpaddsort	Rosa	60	aug-sept
Cimicifuga racemosa	Silverax	Vit	120	aug- sept
Dicentra Formosa	Fänrikshjärta	Vit mörkrosa	30	juni-sept
Dicentra spectabilis	Löjtnantshjärta	Röd/vit	80	maj-juni
Dodecatheon dentatum	Tolv gudablomma	Vit, rosa, röd	40	juni
Doronicum orientale Magnificum	Vårkrage	Gul	50	maj-juni
Euphorbia polychroma	Gulltörel	Gul	50	maj-juni
Fritillaria imperialis	Kejsarkrona	Orange	80	maj-juni
Gentiana sino-ornata	Höstgentiana	Blå	10	sept-okt
Geranium	Trädgårdsnävor	Olika färger på blommor och blad	20-60	juni- okt
Hemerocallis	Dagljiljor	Olika färger, gul, orange, röd, blå	100	juli- aug
Heuchera micrantha	Alunrot	Brunröd	20- 40	juni-juli
Lilium martagon	Krollilja	Rosa, violett	100	juni-juli
Lysimachia nummularia	Penningblad	Gul	5 (marktäckare)	juni-aug
Lysimachia nummularia 'Áurea'	Penningblad, gulbladig	Gul	5 (marktäckare)	juni-aug
Lysimachia punctata	Praktlysing	Gul	80	juli-aug
Myosotis palustris 'Thuringen'	Förgätmigej	Ljusblå	25	juni-aug
Polemonium caeruleum	Blågull	Ljusblå	50	maj-aug

Namn		Färg	Höjd (cm)	Blomn.tid
Primula denticulata 'Alba'	Bollviva	Vit	25	april-juni
Primula florindae	Sommarviva	Gul	50	juni-aug
Primula pubescens	Trädgårdsaurikel	Blandade färger	15	maj-juni
Primula veris	Gullviva	Gul	15	maj
Ranunculus aconitifolius 'Pleniflorus'	Stormhatts - ranunkel	Vit	60	maj-juni
Sedum telephium hybr. 'Herbstfreude'	Kärleksört	Röd	50	aug.-okt
Solidago 'Strahlenkrone'	Höstgullris	Gul	80	aug.-sept
Tradescantia andersoniana 'Blue Stone'	Tremastarblomma	Kornblå	50	juni-sept
Trollius chinensis 'Goldköningen'	Trädgårdssmörboll	Gul	60	maj-juni
Viola odorata	Luktviol	Blå	10	maj-juni
Viola cornuta 'Anna Lena'	Viol	Gul	15	maj- okt
Matteuccia Struthiopteris	Strutbräken		120	

Perenner för halvskuggiga – skuggiga lägen

Namn		Färg	Höjd (cm)	Blomn.tid
Brunnera macrophylla	Kaukatisk förgätmigej	Ljusblå	30	maj-juni
Epimedium rubrum	Röd sockblomma	Röd	20	maj- juni
Helleborus niger	Julros	Vit/röd	30	jan-april
Hepatica nobilis	Blåsippa	Blå	10	april-maj
Hosta funkia		Ljusviolett	40- 80	juli-aug
Astilboides (Rodgersia) tabulans	Parasollblad	Vit	100	juli
Lamiastrum galeobdolan 'Hermans Pride'	Gulplister	Gul	30	juni-juli
Liquaria dentata 'Desdemona'	Klippstånds	Orangegul	100	juli-aug
Liquaria przewalski	Spirstånds	Gul	100	juli-aug
Meconopsis betonicifolia	Blå bergvallmo	Blå	80	juni-juli
Omphaloides verna	Ormöga	Blå	15	maj
Pulmonaria 'Majeste'	Brokbladig lungört	Blåviolett, silvriga blad	25	april-maj
Tiarella cordifolia	Spetsmössa	Vit	20	maj-juni
Vinca minor	Vintergröna	Blåviolett	10	maj-juni
Rodgersia pinnata	Skuggblad	Gulvit	60	juli-sept

6: 10 Sommarblommor som kan användas i gröna rum

Namn		Färg (nyanser)	Höjd (cm)
<i>Abutilon x hybridum</i>	Klockmalva	Röd, vit, rosa	30
<i>Ageratum houstonianum</i>	Leverbalsam	Vit, blå	15
<i>Amaranthus caudatus</i>	Rävsvens	Röd	30-70
<i>Ammi majus</i>	Slöjsilja	Vit	80
<i>Antirrhinum majus</i>	Lejongap	Vit, blå, gul, rosa	20-80
<i>Argyranthemum frutescens</i>	Buskmargerit	Vit,rosa,gul	30
<i>Begonia semperflorens</i>	Sommarbegonia	Vit, röd, rosa	20
<i>Begonia x tuberhybrida</i>	Knölbegonia	Röd, vit, rosa, gul	20
<i>Brachycome iberidifolia</i>	Dockkrage	Vit, blå	20
<i>Brassica oleracea v sabellica</i>	Prydnadskål	Vit, blå, röd	20
<i>Brugmansia s.</i>	Änglatrumpet	Vit	40-150
<i>Calceolari integrifolia</i>	Toffelblomma	Röd, gul	20
<i>Calendula officinalis</i>	Ringblomma	Gul, orange	30-60
<i>Canna indica</i> hubr.	Kanna	Gul, röd, rosa	70
<i>Callistephus chinensis</i>	Sommaraster	Vit, röd, blå	20-80
<i>Capsicum annuum</i>	Prydnads paprika	Vit, gul, röd, orange	20
<i>Carthamus tinctorius</i>	Färgtistel	Gul, orange	80-120
<i>Celosia cristata</i>	Tuppkam	Gul, röd	20
<i>Celosia plumosa</i> gr.	Plymört	Röd, gul	20-30
<i>Chrysanthemum paludosum</i>	Pysslingskrage	Vit	20
<i>Chrysanthemum</i>	Olika typer av prästkrage	Vit, gul	20-80
<i>Centaurea cyanus</i>	Blåklint	Blå	40
<i>Cleome hassleriana</i>	Paradisblomster	Vit, lila, rosa	35-70
<i>Cobea scandens</i> (K)	Klockranka	Violett	
<i>Coleus blumei</i>	Palett blad	Röd, gul , grön, lila	40-50
<i>Coreopsis grandiflora</i>	Flicköga	Gul-röd	40
<i>Cosmos bipinatus</i>	Rosenskära	Gul, vit, rosa	30-60
<i>Cucurbita</i>	Prydnads pumpa	Gul, grön, röd	10-30
<i>Dahlia-hybr.</i>	Sommardahlia	Gul, vit, röd, lila	30
<i>Delphinium ajacis</i>	Ettårig riddarsporre	Vit, blå, röd	100
<i>Dianthus barbatus</i>	Borstnejlika	Vit, röd	50-70
<i>Dianthus chinensis</i>	Sommarnejlika	Vit, röd	15
<i>Dianthus x semperflorens</i> (A)	Ampelnejlika	Vit, röd	30

Namn		Färg (nyanser)	Höjd (cm)
Diascia barbarea (A)	Tvillingblomma	Rosa, vit	20
Dichondra argentea (A;M)	Silverfall	Silver	10
Dorotheanthus bellidifornis	Stor doroteablomma	Gul, rosa, röd	10
Fuchsia- hybrider (A, S)	Kristi blodsdroppe	Vit, röd, lila	10-30
Gaillardia pulchella	Kokardblomster	Röd-gul	20-30
Gazania splendens	Påfågelblomster	Gul, röd, lila	10-20
Godetia amonea	Atlasblomma	Röd, vit	30-40
Gypsophila muralis	Ampelsommarslöja	Vit, rosa	30
Helianthus annuus	Solros	Gul, orange	30-300
Helichrysum bracteum	Jätte eternell	Vit, gul, röd, blå	30
Helichrysum petiolare	Rabatt eternell	Silver	30
Heliotropium arborescens	Heliotrop	Blå	50
Impatiens walleriana	Flitiga Lisa	Vit, röd, lila	30
Ipomea tricolor (A;K)	Blomman för dagen	Röd, blå	-300
Kochia scoparia	Sommarcypress	Grön-röd	-90
Lantana camara (A)	Eldkrona	Gul-röd	20
Lathyrus odoratus (K)	Lukt ärter	Vit, röd, blå	-200
Lavatera trimestris	Sommarmalva	Röd, vit	30-60
Lobelia erinus	Lobelia	Vit, röd, blå	10
Lobelia erinus pendula	Hänglobelia	Vit, blå, röd	10
Lobularia maritima	Strandkrassing	Vit, röd, blå	10
Mimulus-hybr. (A)	Gyckelblomster	Gul, röd, vit	20
Molucella laevis	Mysselsysska	Grön	70
Nemesia strumosa	Nemesia	Röd, vit, gul	30
Nicotiana x sanderae	Prydnadstobak	Röd, vit, lila	20-40
Panicum "Purple Majesty"	Hirs	Lila blad	-120
Pelargonium zonale	Pelargon	Röd, vit, rosa	30
Pelargonium peltatum hybr.	Häng pelargon	Röd, vit, lila	10
Petunia grandiflora	Petunia (stora bl.)	Röd, vit, blå, gul	20
Petunia multiflora	Petunia (mindre bl.)	Röd, vit, blå, gul	20
Phaseolus coccineus	Rosen böna	Röd, vit	200
Phlox drummondii	Sommarflox	Röd, vit, lila	30-50
Plectranthus argentatus	Novemberljus	Silver	-60
Portulaca grandiflora	Praktportlak	Gul, vit, röd	-40
Rhodochiton atrosanguineus	Törnrosas körtel	Vit- röd	-200

Namn		Färg (nyanser)	Höjd (cm)
Ricinus communis	Ricin (Giftiga frön)	Röd,rosa	-150
Rudbeckia hirta	Sommarrudbeckia	Gul, orange	20-50
Salvia farinacea	Daggsalvia	Blå, vit	-70
Salvia splendens	Praktsalvia	Rödvit, röd, lila	20-40
Sanvitalia procumbens (A)	Husarknappar	Gul	20
Scaevola aemula (A)	Femtunga	Blå	40
Senecio cineraria	Silverek	Silver	-30
Tagetes erecta	Stor tagetes	Gul, orange	-40
Tagetes pataula nan	Små bl. tagetes	Gul-brun	20
Tagetes tenuifolia	Dvärgsammets bl.	Gul, röd	20
Tanacetum parthenium	Mattram	Brun, vit	20
Thunbergia alata (K)	Svart öga	Gul,vit	150
Thymophylla tenuiloba (A)	Gullkrage	Gul	30
Torenia fournieri (A)	Torenia	Vit, lila, röd	20
Tropaeolum majus (K)	Indiankrasse	Röd, gul, orange	250
Verbena hybrid	Trädgårdsverbena	Röd, vit, lila	30
Viola cornuta	Hornviol	Röd,vit,blå osv	20
Viola x wittrockiana	Pense`	Röd, vit, blå osv	20
Zinnia elegans	Zinnia	Röd, gul, vit	-30

6:11 Frukt och bär

Namn	Egenskaper	Växtzon
Äppel - sommarsorter		
Bergius	frukten lysande röd, god pollinerare	III
Borgovskoje	gul medelstor söt	V
Esteri päärynä omena	litet äpple med söt päronsmak	V
Huvitus	hefrukten gul med röda strimmor	IV
Pirja	sött aromatiskt delikatessäpple (Huvitus x Melba)	IV
Sokerimiron	sötaktig smak, gult med röda strimmor	IV
Silva	gulgrönt delikatessäpple	IV
Transparente blanche	stor ljusgul, delikatessäpple, allmän pollinerare	III
Äppel - höstsorter		
	(kan lagras ca 1 månad)	
Kanel gul	frisk kanel smak, god pollinerare	V
Kanel röd	frukten röd, medelstor	V
Raike	frukten gul och röd, god pollinerare	III
Sariola	rödstrimmigt delikatessäpple, sött vinsyrligt	V
Höststrimling	hushållsfrukt, gult med röda strimmor	IV
Särsö	Cloetta, medelstort syrligt o. sött	IV
Äppel - vintersorter		
	(kan lagras ca 3 månad)	
Antonowka	frukten stor, gulgrön	V
Åkerö	frukten gul och röd	III
Familjeäppel	tre olika sorter på samma träd	V
Dvärgäppelträd	fullvuxna 2-2.5m	III
Päron		
Augusti päron	frukten medelstor, gulgrön	III
Aunes päron	frukten medelstor, gul	III
Plommon		
Sinikka	medelstor blå, självfertil	III
Allmänt gulplommon	medelstor	III
Allmänt rödplommon	behöver pollinerare, sött med mjuk arom	
Körsbär		
Arttulaskörsbär	självfertil, svag syrliga och sötaktiga bär	IV
Fanal	självfertil, stora mörkröda saftiga	III
Huvimajankörsbär	självfertil, sötaktiga bär	IV
Rauhalaskörsbär	från Pihtipudas, självfertil	IV
Sikkolaskörsbär	självfertil, små kärnor, söta bär	IV
Skuggmorell	självfertil, frukten brunröd, saftig	III

Namn	Egenskaper	Växtzon
Bärbuskar – svarta vinbär		
Hildur	upprättväxande, rikligt med söta bär (Öjebyn x Sunderbyn)	VI
Melalahti	Stora söta mjukskaliga bär	VII
Mortti	stora söta mjukskaliga bär	IV
Ola	medelstor, rikbärande	IV
Storklas	stora bär, rikbärande, mjöldagg resistent	V
Öjebyn	storfruktig, upprättväx. stamform RH 80	V
Vertti	grönvinbär , mogna bär gulgröna	V
Bärbuskar – röda vinbär		
Röd holländsk	rikbärande, härdig	VI
Jonkheer van Tets	söta bär	III
Bärbuskar – vita vinbär		
Vit holländsk	rikbärande, härdig	V
Bärbuskar – krusbär		
Hinnonmäki gul	stora gulgröna, tunnskaliga	V
Lepaa röd	stora, röda, söta bär	V
Josta	krusvinbär, mjöldagg resistent	IV
Bärbuskar – havtorn		
Havtorn - han	pollinerare behövs minst 10%	
Havtorn - hon	C-vitaminrika bär	
Ljubitel'skaya	Stora gula bär, 3-3.5m hög	
Protzrasnaya	Stora gul röda bär, 4m höga	
Amelanchier alnifolia	4m Saskatoon	IV
Västamerikansk häggmispel, - 'Smoky'	blåa bär	
ARONIA prunifolia, mitschurinii, melanocarpa 'Elata'		
Viking Bäraronia	svarta bär	IV
Pensasmustikka blåbär		
Vaccinium corymbosum	trivs i sur jord	
Aino	70 cm, söta blåbär	IV
Alvar	80 cm, mörkblå söta bär	IV
Northblue	60cm. goda bär, bra till infrysning	IV
Hallon		
Algonquin	Förgrenar sig rikligt, nästan taggfri	IV
Fallgold	gula hallon	III
Muskoka	relativt små bär	V
Ottawa	bra kvalitet på bären	V
Preussen	söta bär	III
Heisa	åkerbärshallon	IV

Namn	Egenskaper	Växtzon
Åkerbär		
Astra	allåkerbär	
Aura	allåkerbär	
Björnbär		
Bedford Giant		III
Smultron		
Minja	trädgårdssmultron , 15cm	IV
Jordgubbar		
Bounty	sen, rikbärande söt	
Honeye	tidig, lättplockade jämnstora bär	
Jonsok	tidig, stora bär, rikbärande, hårdig	V
Korona	medeltidig, aromrika lättplockade bär	
Polka	medeltidig, rikbärande, välsmakande bär	V
Senga Sengana	sen, rikbärande, stor, aromrik, utmärkt för konservering	IV
Alba	vita bär	
Vinranka till vinterträdgård och växthus		
Frankenthaler	stora blå druvor	
Fruher Malingre (Dr. Schmittmanns)	små söta gröngula nästan stenfria	
Zilga	blå, övervintrar även utomhus vid en skyddad solig södervägg	III
Fikon		
Fikon		
Köksväxter		
Rabarber - Elmblitz	låg halt oxalsyra	
Viktoria		

6:12 Kryddor

Här följer ett urval av de vanligaste kryddväxterna. Gemensamt för alla kryddväxter är att de vill ha ett soligt och gärna vindskyddat läge för att komma bäst till sin rätt.

Namn		Färg	Höjd (cm)	Blomn.tid
Allium shoenoprasum	Gräslök		30-40	
Anethum graveolens	Dill		100	
Artemisia abrotanum	Åbrodd		70	
Artemisia absintium	Malört		70	
Artemisia dranunculus	Fransk dragon		50	
Asparagus officinalis	Sparris		ca 100	
Borago officinalis	Gurkört	Blå	60	juli-sept
Coriandrum sativum L.	Koriander	Vit	60	
Cymbopogon citratus	Citrongräs		60-70	
Helianthus tuberosus 'Bianca'	Jordärtskocka	Gul	200	juli-sept
Hypericum perforatum	Johannesört	Gul	50	juli-sept
Hyssopus officinalis	Isop	Blå	40	juli-aug
Lavandula angustifolia	Lavendel	Lavendelblå	40	juli-aug
Levisticum officinalis	Libbsticka	Gul	150	juni-juli
Lepidium sativum	Krasse, grönsaks		10-15	
Matricaria recutita	Kamomill	Vit	30	juni-aug
Melissa officinalis	Citronmeliss		40	
Mentha piperita 'Basil'	Basilikamynta	Violett	50	juli-aug
Mentha piperita 'Citrata Lime'	Citronmynta	Violett	30	juli-aug
Mentha spicata 'Crispa'	Krusmynta	Violett	50	juli-aug
Myrrhis odorata	Spansk körvel	Vit	70	juni-juli
Origanum laevigatum 'Herrenhausen'	Mejram	Rödviolett	40	aug -sept
Origanum hirtum	Vintermejram	Vit		
Origanum vulgare	Oregano	Lilarosa	30	juli-aug
Petroselinum crispum	Persilja		25	
Portulaca oleracea L.	Portlak		15	
Rosmarinus officinalis	Rosmarin	Ljusblå	60	juni-juli
Salvia officinalis	Kryddsalvia	Ljusblå	50	juni-juli
Salvia officinalis 'Purpurascens'	Rödblädig kryddsalvia	Ljusblå	50	juni-juli
Salvia officinalis 'Tricolor'	Brokbladig kryddsalvia	Ljusblå	50	juni-juli
Thymus vulgaris	Kryddtimjan	Lilarosa	25	juli-sept
Thymus citroidorus 'Golden Dwarf'	Citrontimjan	Lilarosa	15	juli-aug

7. Förslag till utbildningsmodul

Enligt riktlinjerna i kapitlet om lärande processer byggs utbildningen, dess innehåll och omfattning upp i samklang med den lärande organisationens målsättning och enligt de lärandes inlärningsbehov i relation till utbildningsmodulens innehåll. Den handledande läraren från utbildningsorganisationen ansvarar för utbildningen och handledningen i inlärningsprocessen. Sakkunniga som representerar de olika kunskapsområdena bidrar med sin substanskänedom och vägleder i praktiska övningsuppgifter.

Utbildningsmodulens grundstruktur kunde vara följande:

1. Den äldres hälsoresurser/funktionella kapacitet och behov av gröna rum
 - fysiska hälsoresurser/funktionell kapacitet i relation till gröna rum
 - psykiska hälsoresurser/funktionell kapacitet i relation till gröna rum
 - sociala hälsoresurser/funktionell kapacitet i relation till gröna rum
 - andliga hälsoresurser/funktionell kapacitet i relation till gröna rum
 - vård- av och omsorg om de äldre i det gröna rummet
2. Det gröna rummet inom äldreomsorgen
 - miljöplanering inomhus och utomhus
 - tillgänglighetsaspekter
 - trädgårdskunskap
 - växter, planteringar
 - redskap för olika ändamål
 - praktiska övningsuppgifter
3. Att stödja och bibehålla funktionell kapacitet hos äldre och deras vårdare i det gröna rummet
 - rehabiliterande arbetsätt
 - kinestetisk tillämpning inom den rehabiliterande och aktiverande äldreomsorgen
 - praktiska övningsuppgifter där kunskap från del 1-3 i utbildningsmodulen tillämpas
4. Samarbete i nätverk för att tillgodose den äldres behov ur ett helhetsperspektiv
 - skapande av nätverk
 - utvecklande av stimulerande verksamhet inom äldreomsorgens gröna rum

Utbildningsmodulen bör innefatta en kartläggning av det specifika inlärningsbehovet på arbetsplatsen, fastställande av mål (organisationens mål, inlärningsmål hos personalen) personliga inlärningsplaner, praktiska inlärningsuppgifter på arbetsplatsen med teoretisk förankring, samarbete i nätverk och utvärdering av process och produkt.

8. Sammanfattning

De gröna rummen är en plats för möten mellan människor, en plats för social gemenskap och rekreation. Gröna rum kan skapas inomhus och utomhus och i anslutning till olika aktiviteter som stimulerar sinnen och anknyter till naturupplevelser.

En förutsättning för att möjliggöra möten i de gröna rummen är att de finns på relativt nära håll och att personal inom olika professioner samarbetar för de äldres hälsa och välbefinnande.

Det är alltså viktigt att anställda inom äldreomsorg och anställda inom natur- och trädgårdsbranschen knyter kontakter, tar tillvara de olika kompetenserna och hittar modeller för samarbete.

Det behövs inblick i varandras kompetensområden och en klarläggning över hur mycket man som traditionell yrkesutövare inom respektive bransch behöver kunna för att förverkliga idén om gröna rum inom äldreomsorgen.

Idén om gröna rum bör vara förankrad i hela vårdorganisationen liksom inom natur- och trädgårdsbranschens organisation. Det behövs klara visioner, strategier, resursering och stöd från ledning och medarbetare för att den enskilde yrkesutövaren skall kunna förverkliga det innovativa – att ta tillvara och rehabilitera den äldre och erbjuda honom/henne en värdig ålderdom.

Litteratur

Projekt: **VATO-Training package** – ”Att stödja och bibehålla funktionell kapacitet hos äldre och deras vårdare” <http://vato.kam.fi>

Projekt: **Vanhustyön ennustuksia ja osaamisprofiileja koulutuksen kehittämisen tueksi Towards Active Old Age** www.activeoldage.com och www.aktiivinenvanhuus.com

Projekt: **Crossing fences - The green and Natural Heritage of gardens & Parks goes Tourism** www.syi.fi/gardens

Projekt: **Multisensorisk minnes- och funktionsträning**, 2001-2003 Fylgia i Vasa rf

Projekt: **Kultur i vården Malmska hälso- och sjukvårdsområdet, Hälsovårdscentralen** www.mhso.fi

Projekt: **Visually Impaired Masseurs** <http://vim.syi.fi>

Abramsson, Karin. 2003. **Grön Rehabilitering**. Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell. Institution för landskapsplanering Alnarp.

Almgren, Gun mfl. 1999. **Lyckas med dina perenner**. Semic

Berglund, Katrin. 1999. **Din Trädgård**. Albert Bonniers förlag

Boström, L. 1997. **Inläring på elevernas villkor**. Brain Books AB, Jönköping

Dahlenborg, Inge. 2003. **Trädgård – en möjlighet i all vård**. Demensförbundet, Stockholm.

De Mecidi, Lorenza. 2000. **Frukt – en passion**. Albert Bonniers Förlag.

Dilani, Alan. 1998. **Design och omsorg i sjukhusplaneringen**. Kungliga Tekniska Högskolan. Institution för Arkitektur och Stadsbyggnad. Projekteringsmetodik, Stockholm

Dilani, Alan. Red. 1998. **Vårdbyggnader som stödjande miljö**. Kungliga Tekniska Högskolan. Landstinget Västernorrland, Stockholm.

Dilani, Alan (edit.) 2001. **Design & Health. The Therapeutic Benefits of Design**. Svensk byggtjänst, Stockholm.

Drameus-Åberg, Lena. 1999. **Kryddväxter**. ICA bokförlag

Evers, Aino-Maija. toim. 1998. **Puisto, puutarha ja ihmisen mieliala** – 2. seminaari. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos, Puutarhatieteen julkaisuja 33.

Fridell, Solveig. 1998. **Rum för vårdens möten**. Om utformning av fysisk vårdmiljö för god vård. Institutionen för Arkitektur och stadsbyggnad. Kungliga Tekniska Högskolan, Stockholm.

Hantikainen V. 2002. **Kinaesthetics**. Mistä on kyse, mihin Kinaesthetics perustuu ja mitä sen avulla voidaan saavuttaa?. Luentomoniste. Turku

Heiskonen Reija, Rätty Ella & Virkkunen Hanna. 2006. **Puutarha ja piha. Suunnittelu ja perustaminen**. Welling/Göös

Helsingin kaupungin taidemuseo. 2004. **Paratiisin puutarha**. Minerva Kustannus Oy.

Irjala, Auli. Red. 1994. **Kultur ger hälsa**. Nordisk konferens i Hanaholmen, Esbo. Finlands Unesco-kommission no 70, Helsingfors.

Kolb, D. (1984). **Experiential Learning. Experience as The Source of Learning and Development**. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Krook, Annika & Ray, Ann-Kristin. 2005. **Den terapeutiska trädgården**. Lärdomsprov på branschen för trädgårdsskötsel, Svenska yrkesinstitutet.

Lindh, Carin. 1998 (prod) 1998. **Perenner- Trädgårdens stöttepelare**. Semic

Norfolk, Doland. 2003. **Läkande trädgårdar**. Natur och Kultur

Olofsson, L, Thelander, V & Lenninger A. 2004. **Trädgårdsaktiviteter för personer med demens**. Utvärdering av en interventionsmodell. Rapport 20. Kompetenscentrum inom äldreomsorg och äldreomsorg. Stockholm/Älvsjö

Rappe, Erja. & Lindén, Leena. & Koivunen, Taina. 2003. **Puisto, puutarha ja hyvinvointi**. Gummerus, Jyväskylä.

- Rappe, Erja. 2005. **The Influence of a Green Environment and Horticultural Activities on the Subjective Well-being of the Elderly Living in Long-term Care.** Academic dissertation. the Faculty of Agriculture and Forestry and the University of Helsinki.
- Mårtensson, Hans. 1998. **Grindar, staket & plank.** Rabén Prisma.
- Rapp, Birgitta. 1993. **Konst på sjukhus – till glädje för alla,** Raster Förlag.
- Rihloma, Seppo. 1990. Värät ja valot sisätiloissa. Käytännön väripsykologiaa. Paino-Team, Tampere.
- Rihloma, Seppo. 1997. Värioppi. Rakennustieto Oy, Helsinki.
- Rihloma, Seppo. 1999. **Valaistus ja värät sisustussuunnittelussa.** Rakennustieto Oy, Helsinki.
- Ruohonen, Eila. 1999. **Det sköna som kraftkälla.** En vårdvetenskaplig och idéhistorisk analys av det sköna. Pro gradu avhandling i vårdvetenskap. Institutionen för vårdvetenskap. Åbo Akademi, Vasa.
- Sandberg, Kerstin (red). 2000. **Möjligheternas trädgård – en trädgård för alla,** Hjälpmedelsinstitutet och Sveriges Utbildningsradio AB.
- Schmidtbauer, Pia, Grahn, Patrik & Lieberg, Mats. 2005. **Tänkvärda trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården.** Formas
- Wijk, Helle (red) 2004. **Goda miljöer och aktiviteter för äldre.** Studentlitteratur, Lund
- Wikström, Maj-Britt. 1997. **Estetik och omvårdnad.** Studentlitteratur, Lund.

Kataloger:

- Scheteligs frökataloger – sommarblommor 2005, 2006 www.schetelig.com
- Helles frökataloger – sommarblommor 2005, 2006 www.puutarhaliikehelle.fi
- Syd Österbottens plantskola kataloger - frukt och bär sorter, 2005, 2006, Pörtom, Finland
- Gardmans kataloger - frukt och bär sorter, 2005, 2006, Sundom, Finland

Internetadresser:

- www.kinaesthetics.com
- <http://larstilar.cfl.se>
- <http://www.ld-info.com/learningstyle.html>
- www.leonardodavinci.fi
- <http://www.yhteishyva.net/puutarhamaailma/valintaopas/fi>