



ARKITEKTONISKE RAMMER OM FYSISK AKTIVITET I PSYKIATRIEN

2007

Arkitektoniske rammer om fysisk aktivitet i psykiatrien

Materialet er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af Center for Idræt og Arkitektur, Kunstakademiets Arkitektskole ved arkitekt Bettina Lamm og arkitekt Rene Kural.
www.ciacph.dk

Redaktionel bearbejdning: Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen
Islands brygge 67
2300 København S

Emneord: Arkitektur, Fysisk aktivitet, Hospitaler

Kategori: Rådgivning

Sprog: Dansk

URL: <http://www.sst.dk>

Version 1.0

Versionsdato: November 2007

Elektronisk ISBN: 978-87-7676-585-9

Den trykte versions ISBN: 978-87-7676-586-6

Elektronisk format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

Forsideillustration: Legeskulptur Sony Center Berlin af Peter Walker and Partners Landscape Architecture. Foto: Bettina Lamm

Vejledningshæftet kan downloades fra www.sst.dk eller rekvireres hos Schultz Distribution på tlf. 70 26 26 36 eller via mail: sundhed@schultz.dk

ARKITEKTONISKE RAMMER OM FYSISK AKTIVITET I PSYKIATRIEN

Indholdsfortegnelse

Forord	5
BAGGRUND	
Arkitektoniske rammer om fysisk aktivitet	6
Sygehusets design og arkitektur	7
DE FYSISKE RAMMERS BETYDNING	
Tilgængelige og appellerende rammer	8
Forskellige rum- og aktivitetstyper	9
Hjemlighed	10
ARKITEKTONISKE VIRKEMIDLER	
Lydmiljøet	11
Belysning	12
Materialer og overflader	13
Farvesætning	14
Kunst og udsmykning	16
INSPIRATION TIL RUMTYPER	
Gangarealet	18
Trapperummet	20
Kondicyklen og andre træningsredskaber	22
Patientstue	24
Opholdsstue	26
SÆRLIGE MOTIONSNUM	
Motionsrum	28
Idrætshal	29
Gymnastikrum	30
Styrketræningsrum	32
UDERUMMET	
Uderummet	34
Aktivitetshave	36
Boldbane	38
Terapihave	40
Park- og landskabsrum	42
Tjekliste til de fysiske rammer	44
Litteraturliste	46

Forord

Fysiske rammer har stor betydning for menneskers mulighed for at bevæge sig og derigennem få gode oplevelser kropsligt, mentalt og socialt. Bevægelse skal derfor være en naturlig del af hverdagen, hvilket er et af målene i Regeringens Sundhedsprogram Sund Hele Livet.

Med dette inspirationskatalog ønsker Sundhedsstyrelsen at gøre særligt opmærksom på de mange muligheder, som eksisterer for at fremme fysisk aktivitet på landets psykiatriske hospitaler. Inspirationskataloget er udviklet i forlængelse af Sundhedsstyrelsens indsats for fremme af fysisk aktivitet i psykiatrien, men kataloget kan forhåbentlig også inspirere andre, som ønsker at arbejde med de fysiske rammer for bevægelse.

Målgruppen for inspirationskataloget er de personalegrupper, som er i daglig kontakt med hospitalets patienter, samt hospitalets ledelse. Kataloget indeholder inspiration til små tiltag og nyindretning af eksisterende rum, men også tanker om hvordan nybyggeri på hospitalerne i højere grad kan befordre et fysisk aktivt miljø.

Center for Idræt og Arkitektur, som har udarbejdet inspirationskataloget for Sundhedsstyrelsen, har bestræbt sig på at gøre inspirationskataloget så konkret anvendeligt som muligt. Derfor er der til kataloget udviklet en kort tjekliste, som sygehusets personale kan bruge for at sikre, at de fysiske rammer på deres afdeling er optimeret med henblik på at fremme fysisk aktivitet.

Sundhedsstyrelsen håber, at landets hospitaler vil lade sig inspirere af kataloget og være med til at sikre sunde fysiske rammer for de indlagte patienter.

Else Smith, Centerchef
Center for Forebyggelse
November 2007

Arkitektoniske rammer om fysisk aktivitet

Formålet med kataloget er at præsentere et analyse- og inspirationsredskab til udvikling og fornyelse af de fysiske rammer på landets psykiatriske hospitaler med henblik på fremme af fysisk aktivitet for patienter og personale.

Kataloget peger på initiativer i det fysiske miljø, der understøtter målet mod mere fysisk aktivitet, bevægelse og større kropsbevidsthed for patienter såvel som for plejepersonale. Der fokuseres derfor på kroppens bevægelser såvel som kroppens sansninger i en fysisk rumlig kontekst.

Kataloget tager udgangspunkt i den antagelse, der er arkitekturens grundlag – nemlig at de fysiske rum og miljøer, som vi opholder os i, har en indvirkning på vores krop, psyke og velbefindende. Der er således en sammenhæng mellem fysiske rammer og trivsel.

Kataloget indledes med en introduktion til arkitektoniske virkemidler generelt, da disse er en forudsætning for at kunne skabe gode rammer også om den fysiske aktivitet. Herefter præsenteres nogle generelle rumtyper, der hver især kan understøtte forskellige aktivitets- og samværsformer. Hvert rum underbygges af en række anbefalinger samt eksemplificerende illustrationer.

Idéerne tager udgangspunkt i vores faglige viden om arkitektur, miljø, trivsel og bevægelse. Vi har dog også fundet stor inspiration i besøg på psykiatriske hospitaler og i samtaler med afdelingernes fysioterapeuter, læger, patienter og plejepersonale. Mange steder gøres der allerede et stort arbejde for at optimere de fysiske rammer for aktivitet og bevægelse. Endelig har vi hentet viden i artikler og forskningsprojekter indenfor området.

Kataloget er udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af arkitekt Bettina Lamm, Center for Idræt og Arkitektur, Kunstakademiets Arkitektskole, København.

Sygehusets design og arkitektur

Selvom der i disse år er øget fokus på omgivelsernes betydning for vores velvære, er der stadig langt fra parcelhusets samtalekøkken og spabadeværelse til flersengsstuen på sygehuset. Hospitaler er traditionelt bygget som store maskiner, der primært har fokus på tekniske og medicinske kompetencer. Der er sjældent gjort mange overvejelser over, hvordan hospitalers indretning påvirker patienternes velbefindende. Derfor er hospitalsmiljøer ofte anonyme og institutionsprægede.¹

”Der er tydelig tendens til, at jo mere man kan gøre for patienterne lægevidenskabeligt, des mindre fokuseres der på indretning og arkitektur”.¹

Center for Health Design i Californien er et af de steder, hvor man arbejder intensivt med forskning indenfor hospitalsdesign som led i den terapeutiske strategi. Herfra viser flere undersøgelser, at vel designede omgivelser kan forkorte patienternes indlæggelse.²

Man kan reducere stress hos både patienter og ansatte ved at gøre hospitaler mere behagelige, komfortable og understøttende.³ Tendensen går derfor mod at se hospitalet som et hotel og tilbyde nogle af de samme bekvemmeligheder, der gør et hotellophold til en tryk og behagelig oplevelse. Flere steder arbejdes der målrettet på at afinstitutionalisere sygehuset og finde ud af hvilke ting, som signalerer nærhed og tryk og samtidig højvidenskab og professionalisme, så sygehusets generelle virksomhed understøttes med æstetiske midler.⁴

I fremtidig design af sygehuse vil der således være større fokus på velbefindende gennem f.eks. enestuer, udsigt til grønt, udsmykning og oplevelse af hjemlighed generelt. Det gøres ikke bare for pænhedens skyld, men med udgangspunkt i, at omgivelserne kan være terapeutisk understøttende for patienternes helbredelse.

Desuden befordrer et attraktivt fysisk miljø til fysisk aktivitet, hvilket er særligt vigtigt, idet kroppens fysik hurtigt nedreguleres ved sengeleje. Et fysisk fremmende miljø kan således være med til at sikre, at flest mulige patientgrupper får mulighed for at indløse anbefalingen om mindst 30 minutters moderat fysisk aktivitet dagligt.^{5,6}

1. Heslet, Lars i Andersen, Christian: Hvorfor så grimt?, *Ugeskrift for Læger* 2002;164(23): 3098

2. Center for Health Design: <http://www.healthdesign.org/>

3. Pernille WeissTerkildsen i Larsen, Klaus: Trenden i hospitalsdesign går i retning af enestuer, *Lægen i hovedstadsregionen* nr. 1, marts 2007, www.lkf-hovedstaden.dk

4. Andersen, Christian: Terapeutisk arkitektur, *Ugeskrift for læger* 2002; 164 (23):3101

5. Fysisk Aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen 2004.

6. Det Fysisk Aktive Sygehus. Netværk af Forebyggende Sygehuse i Danmark, 2004.

Tilgængelige og appellerende rammer

At skabe fysiske rammer, der øger den fysiske aktivitet, er en spændende men også noget diffus affære. Hvad motiverer folk til at bevæge sig? Meget få studier er lavet af omgivelsernes betydning for aktiv livsførelse. Alligevel synes nogle forhold at være helt grundlæggende:

Aktivitetsmiljøet skal være tilgængeligt

Aktivitetsmiljøer, som patienter og personale spontant skal bruge, må være tilgængelige og klare til brug. Hvis man først skal booke lokaler, finde udstyr frem eller flytte deponerede møbler, skabes der store barrierer for den ikke planlagte aktivitet. Det er svært at bruge en kondicykel, hvis den står bag en låst dør, og omvendt er der større sandsynlighed for, at man går en tur i parken, hvis den ligger i nærmiljøet og er synligt fra afsnittet.

Aktivitetsmiljøet skal være appellerende

Et aktivitetsmiljø skal virke tiltrækkende og rart, hvis det skal appellere til brugeren. Ved gulvøvelser betyder det noget, at gulvfladen er ren og er i et materiale der føles behageligt. Det appellerende kan betegne den visuelle æstetiske attraktion - at noget er smukt og rart. Steder kan opleves indbydende ved at de er spændende og dragende, men også gennem at være rolig og genkendelig.

Aktivitetsmiljøet skal være trygt

Et aktivitetsmiljø skal være trygt på en måde, så deltagere ikke føler sig udstillede eller overvågede. Derfor er rolige, afskærmede omgivelser uden for mange visuelle og auditive forstyrrelser ofte at foretrække. Men selvfølgelig er behov forskellige afhængig af personlighed, køn og alder. En undersøgelse af kvinder og mænds præferencer for idrætsrum viste at det for 50% af kvinderne havde betydning at de følte sig trygge, mens det kun var væsentligt for 25% af mændene. Samtidig havde det en negativ betydning for 60% af kvinderne, at folk udefra kunne se dem når de var aktive, mens det kun var et problem for 36% af mændene.¹

Mange af disse forhold hænger sammen med den arkitektoniske kvalitet generelt. Derfor vil nogle af vejledningerne i hæftet beskrive mere grundlæggende arkitektoniske kvaliteter, der måske ikke er aktivitetsfremmende som sådan, men snarere er en forudsætning for, at miljøet er appellerende til fysisk aktivitet og velbefindende generelt. Endelig skal de fysiske rammer naturligvis tage højde for patienternes og personalets sikkerhed, specielt indenfor psykiatrien.

MOTIVATORER:	BARRIERER:
NÆRHED	LANGT VÆK
TILGÆNGELIGT	BESVÆRLIGT
APPELLERENDE	UHUMSK, GRIMT, SNAVSET
AFSKÆRMET	UDSTILLET

¹ Undersøgelse af Lokale og Anlægsfonden gengivet i Arkitektur, kvinder og idræt af Laura Munch, Mette Mogensen og Kaya Roessler, Lokale -og Anlægsfondens skrifttrække 13, 2007

Forskellige rum- og aktivitetstyper

Rummene omkring de fysiske aktiviteter skal understøtte meget forskellige aktivitetstyper. Behov, kunnen og præferencer varierer for forskellige patienter afhængig af situation, tilstand og personlighed.

Strukturerede aktiviteter eller fri leg

Nogle patienter har brug for boldspillets regler, der giver struktur på aktiviteten. Andre foretrækker mere legende aktiviteter uden præstationsaspektet. Nogle vil igen have det bedst med monotone aktiviteter som at slå bolde mod en mur. De fysiske rammer skal understøtte forskelligheden.

Udadrettet eller indadrettet aktivitet

Patienter har ofte 'hang til' enten udadrettede, kraftfulde aktiviteter med konkurrence og høj puls eller til mere indadrettede, perciperende aktiviteter med afspænding og rolige bevægelser. Derfor er der brug for, at både ude- og inderum kan understøtte begge former for aktivitet.

Aktiviteter i fællesskab

Aktiviteter, hvor man gør noget sammen, kan stimulere oplevelsen af fællesskab. Der kan komme en frugtbar social dynamik ud af, at personale og patienter deltagere ligeværdigt. Samarbejde i fysiske aktiviteter som f.eks. boldspillet etablerer en uformel kontakt med andre, uden at "man skal forklare sig". Rammer til fælles fysiske aktiviteter skal være tilgængelige både ude og inde.

Individuelle aktiviteter

Muligheden for at gøre noget selv, spontant, uden at det skal planlægges med plejepersonalet, åbner op for, at patienter også kan være fysisk aktive på egne betingelser og eget initiativ. Det skal det fysiske miljø understøtte på en måde, så det opleves rart og ubesværet.

MODSATRETTEDE BEHOVSBEGREBER:

UDADRETTET	-	INDADRETTET
STRUKTUREREDE SPIL	-	FRI LEG
KRAFTFULD	-	BLØD
HANDLING	-	SANSNING
FÆLLESSKAB	-	INDIVIDUEL
PLANLAGT	-	SPONTAN
DYNAMISK	-	MONOTON

De fysiske rammer skal kunne understøtte mange forskellige former for aktivitet.

Hjemlighed

Hjemlighed handler om at føle sig hjemme. Behagelige rammer opstår der, hvor der er draget omsorg for rummene. Der, hvor stolegruppen er organiseret og gjort varm med puder og levende planter, oplever man en større fornemmelse af hjemlighed. Man behøver ikke at være arkitekt for at gøre stedet rart - det kan de fleste hjemme i deres egne stuer.

Hjemlighed handler ofte om de små ting.

Mere hjemlighed:

Lavt placerede lyskilder i fællesstuerne.

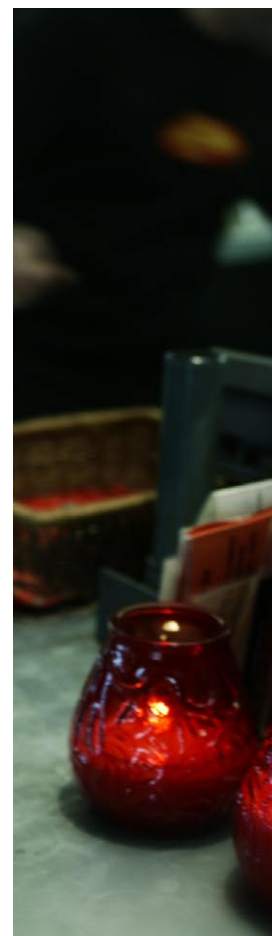
Gruppering af møbler, evt. samlet med løse gulvtæpper.

Mobile møbler, der er nemme at rykke omkring.

Puder og planter, der kan tilføre farvepift til patient- og opholdsstuen uden store omkostninger.

Billeder og farver.

Ro og harmoni



Hjemlighed handler også om mulighed for at kunne vælge forskellige rum som store sociale fælles rum, små intime samtalerum, private lukkede rum, smukke udsigtsrum, arbejdsrum, underholdende medierum og befriende uderum.

Hjemlighed handler ofte om de små ting. Foto: Halfdan Mouritzen.

“Hospitalet skal gøres til et hyggeligt og venligt sted, som er rummeligt nok til, at man kan tage sine vaner med hjemmefra med tekøkken så man selv kan tilberede den mad, som man har lyst til, opholdsrum – det du har brug for i forhold til familie eller arbejde, stuer, arbejdspladser, internetforbindelse – gøre det hjemligt.”¹

Plejepersonalet kan selv gøre en stor indsats i forhold til at indtænke hjemlighed i afsnittet, hvis de føler ejerskab for, at rummene er rare at opholde sig i. Både plejepersonale og patienter kan bidrage til at der er rart, at der er ryddet op, og at de besluttede rumorganiserende principper også overholdes. Det kunne f.eks. være, at kondicyklen står på et rart og tilgængeligt sted, at puderne er rystet, aviserne stablet, og at planterne får vand.

Større forandringer, ombygninger og grundlæggende indretninger er det bedst at få professionel assistance til.

1. Pernille Weis Terkildsen i Larsen, Klaus: Trenden i hospitalsdesign går i retning af enestuer, Lægen i hovedstadsregionen nr. 1, marts 2007, www.lkf-hovedstaden.dk

Lydmiljøet

Lydmiljøet har en stor betydning for stemningen i et rum. Vedvarende støj og dårlig akustik kan virke meget generende og forstyrrende. Støjniveauet er et udtryk for støjens styrke, og måles i decibel DB(A). Akustik beskrives ud fra rummets efterklangstid, dvs. hvor hurtigt lyden i rummet forsvinder. En rungende akustik kan give megen uro med forstærkede lyde af f.eks. fodtrin, stemmer og smækkende døre. Ligeledes kan ventilationsanlæg og andre maskiner have generende lyde.

Støj kan være forstyrrende og stressfremkaldende. På den anden side kan et aktivt lydmiljø i fællesarealer give oplevelse af liv og aktivitet. Man er ikke alene.

På steder med holdtræning i form af gymnastik- og guldøvelser, bør der skærmes af for udefrakommende forstyrrende støj. Samtidig er det selvfølgelig vigtigt, at den støj, som gymnastikken laver (musik, instruktion), ikke generer omgivelserne.

I forskningsprojektet Musica Humana har komponisten Niels Eje i tæt sammen med læger, psykologer og andre fageksperter udviklet musik til brug på hospitaler. MusiCures afspændende og afstressende virkning er klinisk dokumenteret på somatiske patienter.¹ Nogle terapeuter mener dog man skal være varsom med brug af afspænding for psykiatriske patienter, da de netop ofte har behov for at 'holde sammen på sig selv'.

På Center for Health Design i Californien har man lavet videnskabelige undersøgelser af støj, lyd, tale og musiks indvirkning på patienter og personale i hospitalsmiljøer. Undersøgelsen viser at et højt støjniveau kan give patienter søvntab og forhøjet blodtryk og for personale resultere i udmattelse og udbrændthed.² Samtidig kan dårlige akustiske miljøer hindre en effektiv kommunikation mellem patienter og personale og personalet imellem. Rapporten giver forslag til støjreduktion gennem blandt andet private patientstuer, installation af akustikdæmpende plader samt fjernelse af støjkilder.

Bedre lydmiljø:

En rungende akustik kan dæmpes med tekstiler som gardiner, puder og tæpper.

Lofter kan forsynes med akustikdæmpende plader eller der kan monteres akustikdæmpende opslagtavler på væggene.

Vær opmærksom på støjgener fra ventilationsanlæg og andre maskiner.

Skab rum til at samtaler kan føres i fortrolighed.

Specialdesignede lydmiljøer kan virke afspændende for patienter og personale og være stimulerende for helbredelsesprocessen.¹

1. <http://www.musicure.com>, <http://www.musicahumana.org/>

2. Joseph, Anjali and Roger Ulrich: *Sound Control for Improved Outcomes in Healthcare Settings*, Center for Health Design, January, 2007, <http://www.healthdesign.org/research/reports/sound.php>

Belysning

Variation i lysets niveau, farve og retning har stor indflydelse på menneskers velbefindende. ¹ Lys er helt essentielt for vores oplevelse af omgivelser. Derfor er kvaliteten af et rum meget afhængig af rummets belysning.

Dagslys

Kontakt til dagslys er et menneskeligt grundbehov. Lysets retning gennem vinduer gør, at vi kan orientere os og føle os forankrede i verden. Lige så vigtigt er det dog, at udsigten er meningsfuld, smuk og oplevelsesrig. En undersøgelse har vist, at udsigten til grønne arealer reducerede indlæggelsestiden for opererede patienter sammenlignet med en gruppe, der havde udsigt til en mur. ¹

“Vinduet støtter patienternes orientering i tid og sted og hjælper dermed patienterne til at danne sig overblik over indlæggelsen. Naturen er det foretrukne motiv, men det er også vigtigt, at der er bevægelse i det, der betragtes” ²

Lysstofrør og Glødetrædspærer

Mange institutioner er belyst med loftshængte lysstofrør. Lysstofrøret giver et meget ensartet diffust lys der betyder, at alt belyses ens fra alle sider. Der er ingen skyggetegninger, og miljøet vil opleves fladt, konturløst og udflydende. Både lysstofrør og sparepærer „fjerner“ ligeledes en del af farvespektret fra omgivelserne så især de varme farver opleves grålige. Glødetrædspærer gengiver farvespektret mere nuanceret end lysstofrør, og giver et mere rettet lys. Sammen med dagslys er det det mest behagelige lysmiljø at opholde sig i. Med en kombination af både diffuse og rettede lyskilder kan man skabe flere lysrum i rummet og dermed et mere varieret visuelt miljø. Alle steder er det dog vigtigt at der er lys nok.

Opholdsstue, patientstue

Lave og punktvis lyskilder kan være med til skabe flere lokale/private zoner i et større fællesrum og gøre rummet mere varmt og hyggeligt. Med flere mindre lamper og synlige kontakter kan patienter selv tænde og slukke lyset og dermed have større indflydelse på miljøet.

Gangareal

I gangarealet kan der belyses med nedhængte lamper, som danner en rytme ned gennem rummet, evt. med glødetrædspærer, der giver et varmt og differentieret lys. Udsmykning på vægge kan belyses med spots.

Gymnastikrum

I rum, hvor der laves gymnastik, er det vigtigt med et skalerbart lys, der kan skrues ned ved afspændingsøvelser og op til mere energiske aktiviteter. Desuden må lyset ikke blænde, da mange gymnastikøvelser foregår liggende på gulvet og kiggende op i loftet. I rum, hvor der spilles bold, bør lamperne være afskærmede, så de ikke er sårbare for boldslag.

1. www.indeklimaportal.dk Lys Arbejdsmiljøsekretariatet

2. Ulrich, Roger S.: *View through a window may influence recovery from surgery*. Science, 1984, April 21; 224(4647), s. 420-1
Hele artiklen her: <http://www.scribd.com/doc/137039/View-Through-a-Window-May-Influence-Recovery->

3. Terkildsen, Pernille Weiss: *På herrens mark - patienter i sygehusarkitekturen*. Speciale Syddansk Universitet, 2004.

Materialer og overflader

Materialer og overflader er fra et arkitektonisk synspunkt vigtige da det er dem vi rører ved og går på. Kroppen er konstant i kontakt med omgivelsernes materialer.

Gulvfladen

De fleste hospitaler er indrettet med vinyl- og linoleumsgulve. Det er robuste og slidstærke materialer, men de kan virke visuelt urolige i deres mønstrede eller blanke overflader. Den lukkede overflade kan også gøre, at snavs mærkes tydeligere end på mere taktile gulvmaterialer som træ og sten. Trægulve kan give afsnittet et arkitektonisk løft. Både fordi de af mange opfattes som taktile, varme og smukke, men også fordi de har et mere hjemligt præg end linoleumsgulvets institutionelle udtryk. Da trægulve kan være dyre at lægge, kan man udvælge særlige rum f.eks. gymnastikrummet, hvor gulvfladen bruges uden sko eller opholdsstuen, hvor man har brug for en "hjemlighedsfølelse".

Møbeloverflader

Overflader på borde og stole behøver ikke nødvendigvis at være fuldstændigt lyse og smudssynlige. At indføre lidt dybere, varmere overflader i form af borde og stole - enten malede eller i gyldne træsorter kan tilføje liv og varme. Træ har en struktur og stoffighed, der er appellerende og som reflekterer lyset smukt.

Tekstiler

Gardiner, puder, tæpper og plaider kan indføres som bløde farverige elementer i kontrast til det mere anonyme hospitalsmiljø af stål og hårde overflader. Gardiner kan bruges som arkitektonisk element, der inddeler et rum i mindre enheder og som en måde at styre lysindfaldet på. Tekstiler kan ligeledes være lyddæmpende. man skal selvfølgelig være opmærksom på, at tekstilerne let kan rengøres og at de ikke er allergifremkaldende.

Indeklima

Indeklimaet er vigtigt for menneskers velbefindende. Dårligt indeklima kan gøre os syge, utilpasse, irritable eller ukoncentrerede. Indeklimaet opdeles ofte i parametre som luft, temperatur, fugt og dagslys, som alle skal tilgodeses afhængigt af behov. Indeklimaet påvirkes også af rummenes materialer og overflader. Afgasning fra maling og materialer kan påvirke indeklimaet negativt. Et godt indeklima får vi bl.a., hvis der er vinduer, som kan åbnes til den friske udeluft.

Kontakt til udemiljøet

En kontakt til udemiljøet gennem vinduer og døre kan "trække" naturen og naturens materialer så som sten, vand og træer ind i afsnittet.

Kønsbalance

Det er vigtigt at have kønsforskellene i mente, når man indretter og dekorerer en stue således, at den virker appellerende for både kvinder og mænd.



Trægulve kan tilføre varme og hjemlighed og er en behagelig gulvflade til gymnastik.

Se også www.indeklimaportalen.dk ved Arbejdsmiljøsekretariatet

Farvesætning

Farverne og deres signalværdi har stor betydning for oplevelsen af de rum, vi opholder os i. Farver kan bringe liv og varme til ellers kliniske hospitalsrum. Farver på vægflader kan også være med til at differentiere et ensartet institutionsmiljø og gøre det nemmere at orientere sig.

Farvepræferencer er et spørgsmål om temperament, personlighed og tidens tendenser. Dog har vi nogle kulturelle "konsensusaftaler" om, hvilke psykologiske stemninger, de enkelte farver vækker. Kolde farvetoner, som blå og grøn, siges at have en beroligende og kølende virkning. Varme farver som gul og rød er energiske men også urolige og "støjende". Hvid opfattes som klinisk, sval og tidløs, men også steril og kedelig.

Forskellige præferencer

Neurologiske patienter kan opleve farver helt anderledes end andre patienter. Meget stærke farver og meget forskellige farver sammen kan give et uroligt indtryk og være for sanseovervældende for en psykisk syg. Klar rød er en påtrængende farve, der kan opleves som meget voldsom og for opmærksomhedskrævende.

Er et rum meget domineret af én farve, vil farven reflekteres ud i rummet og påvirke lyset og stemningen. Helt hvide vægge kan til gengæld reflektere sollyset og virke blændende.

En generel indstilling er at psykiatriske patienter fortrinsvis har brug for harmoniske og beroligende omgivelser. Det opnås bedst med lyse blide farver i overvejende kølige blå og grønne nuancer. Farvesætning af et rum eller et afsnit må gøres ud fra en helhedsbetragtning, hvor man også tager højde for dagslyset, møbleringen og den stemning man ønsker at skabe.

Bedre farvesætning:

Kølige, lyse og harmoniske farver er at foretrække på et psykiatrisk afsnit, hvor mange patienter har brug for rolige omgivelser.

Farver i et blødt douce skær er mest velegnede i det lave nordlige lys.

Det kan være en god ide at farvelægge enkelte vægflader frem for et helt rum.

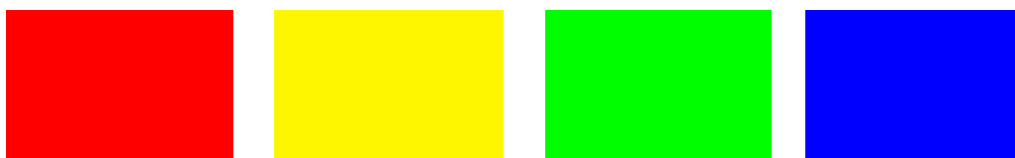
En farve virker typisk lysere på et farvekort end på væggen.

Nogle hospitaler har et egentligt farveprogram, der skal følges.

Læs mere om farver i:

Terkildsen, Mette: *Indretning af plejecentre - for svage ældre og mennesker med demens*, <http://www.social.dk/media/Servicestyrelsen/Publikationer/2004/PDF/gyu0yu8g.ht> Styrelsen for Social service, Socialministeriet

Toffe, Ruth Brent m.fl.: *Color in Healthcare Environments: A Critical Review of the Research Literature*, University of Missouri-Columbia CHER, 2004 http://www.healthdesign.org/research/reports/color_environments.php



Rene farver er for kradse på en vægflade.



Farver tonet lysere med hvid giver pastelfarver.



Farver tonet lysere med hvid tilsat en anelse sort giver mere douce farver. Her vist i to nuancer.



Blandingsfarver i douce nuancer. Med samme optiske blandingsforhold siges farverne at have samme valeur.

Farvehandleren har farvekort med et væld af farver i forskellige toner. Nogle hospitaler har et egentligt farveprogram, der skal følges.



Stærke farver, spejlblankt gulv og lysstofrør kan gøre oplevelsen af rummet meget uroligt visuelt.

Kunst og udsmykning

På nogle hospitalsafsnit sættes der strategisk på kunst, og der indkøbes professionelt til en samling, der kan pryde vægge i gangafsnit og opholdsrum. Andre steder er vægudsmykning præget af, hvad personalet tilfældigvis havde til overs derhjemme.

På Intensiv Terapiklinik ved Rigshospitalet har man investeret i kunst og udsmykning med støtte fra Carlsbergfondet. Det skal understøtte patienternes oplevelse af at leve, ikke kun på grund af vilje, men også med lyst. Her er man overbeviste om, at indretning og helbredelse hænger nøje sammen: ¹

“Ved at give plads til det irrationelle, følelserne, i form af farver, udsmykning og kunst, vil det positivt påvirke kolde parametre som liggetider, ressourcer og effektivitet.” ¹

At udsmykke gangarealet behøver dog ikke at være så dyrt. Men det er vigtigt, at det gøres ud fra en overordnet plan med harmoni og rytme, så resultatet fremstår som en helhed og ikke giver indtryk af fragmenterede og tilfældige initiativer. En indretningsarkitekt kan eventuelt inddrages til de overordnede dispositioner.

Billedgalleri

Der kan købes plakater og fotostater i et bolighus. Der kan opsættes rammer og montrere, hvor patienternes egne produkter kan udstilles på skift. Der kan arrangeres udstillinger af kunstnere udefra evt. i samarbejde med en kunstforening. Der kan vises bidrag fra en børneinstitution i lokalmiljøet eller lignende. Ambitionsniveauet kan variere afhængig af det enkelte afsnits ressourcer og holdninger.

Irritation

Man skal være opmærksom på, at patienterne går op og ned af billederne i dagevis og at for “kradse” kunstudtryk kan virke dominerende og forstyrrende. Patienter kan også irriteres over plakater med påtrykte tekster, som drager øjnene, så man læser det igen og igen.²

Kunst som terapi

De fleste patienter foretrækker billeder, der forestiller noget, og de kan bruge et landskabsbillede til at “drømme sig væk” i.² Et studie af Roger Ulrich viste, at billeder og fotografier af naturmiljøer kunne have en positiv terapeutisk effekt på samme måde som en udsigt. Patienter med udsyn til naturmotiver kom sig hurtigere efter en hjerteoperation sammenlignet med kontrolgruppen.³ Den nonfigurative kunst kan, ifølge Ulrich, virke forstyrrende på hospitalets patienter. Værker bestilt til et psykiatrisk hospital med en “fri” kunstnerisk fortolkning kan muligvis have en tendens til at ‘spejle’ sygdomstilstande frem for at virke terapeutiske.

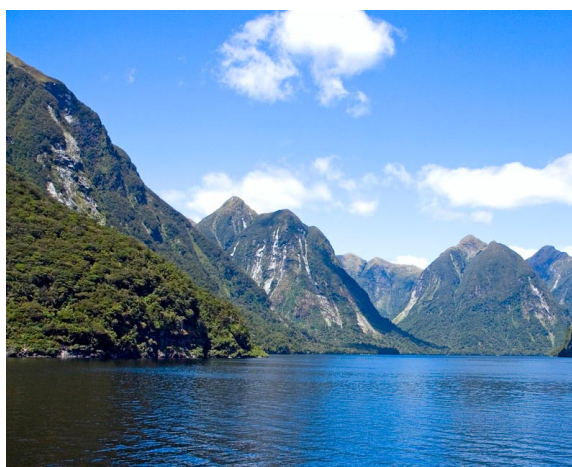
1. Lasse Heslet i Andersen, Christian: Hvorfor så grimt, *Ugeskrift for læger*, 2002;164(23):3098 www.ugeskriftet.dk

2. Terkildsen, Pernille Weiss: *På herrens mark - patienter i sygehusarkitekturen*, Speciale Syddansk Universitet, 2004.

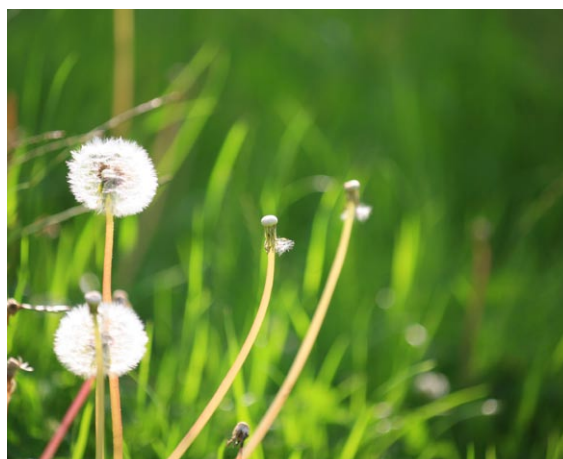
3. Ulrich, R.: *How Design Impacts Wellness* www.scenicflorida.org/lscwellness.html
citing Ulrich, R., Lundén, O., and J. L. Eltinge: *Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from heart surgery*, Germany, 1993, *Psychophysiology*, 30, Supplement 1, 1993: 7



Udsmykning på Rigs-
hospitalets Intensiv
Terapiklinik af Henning
Damgård-Sørensen med
økonomisk støtte fra
Carlsbergfondet. Fotos:
Bettina Lamm



Ifølge Roger Ulrichs
undersøgelser har natur-
motiver - ligesom udsigt
til grønt - en terapeutisk
effekt på hospitalsind-
lagte patienter.



Detaljer fra naturen.
Fotos: Kim Sandholdt

Gangarealet

Gange på hospitaler kan virke monotone og anonyme. Ofte bruges de til opbevaring af vogne, senge og andet udstyr. For personalet er det et praktisk midlertidigt depot, men det får gangarealet til at virke utilgængeligt for patienter.

Bryd gangarealet med nicher til ophold

Lange gange kan brydes med møbler, der skaber pauser i forløbet. Ved at flytte nogle af opholdsrummets funktioner ud i kuber på gangen, frigives plads til f.eks. gymnastik i opholdsstuen. Afskærmninger på gangen kan også danne ramme om bevægelsesaktiviteter.

Møblering i mindre semiprivate opholdszoner på gangen er velegnet til besøgs-samtaler - hvis ellers akustikken i rummet er til det. Med store planter, gardiner eller gulvtæpper kan der etableres rare, afskærmede steder.

Gangen som offentlig vandrehal og galleri

For nogle kan gangen være det offentlige rum, hvor man, som på en banegård, kan følge livet uden nødvendigvis at deltage aktivt i det. Mange patienter bruger gangen som en slags "vandrehal" til gang. Ved en behagelig og afvekslende indretning kan dette gøres til en stimulerende oplevelse. Gangen kan indrettes som et billedgalleri, så der er nogle oplevelser at "gå efter".

Aktivitätszone

Forskellige aktivitetstyper er velegnede at placere i gangarealet, da der ofte er forholdsvist åbne, ubrudte gulvfalder.

Mere aktiverende gangareal:

Lette gymnastikaktiviteter med skumbolde kan foregå i gangarealet.

Fast etablerede spilzoner ansporer til spontan aktivitet: væghængt basketballnet, klatrevæg til sideklatring (husk blødt underlag), lille boldmål.

Tapestreger på gulv og væg kan inspirere til forskellige lege og aktiviteter. På gulvet kan man angive "baner" til for eksempel skumbowling, hinkerude, osv. På væggen kan man aftegne hoppehøjder, boldmål osv.

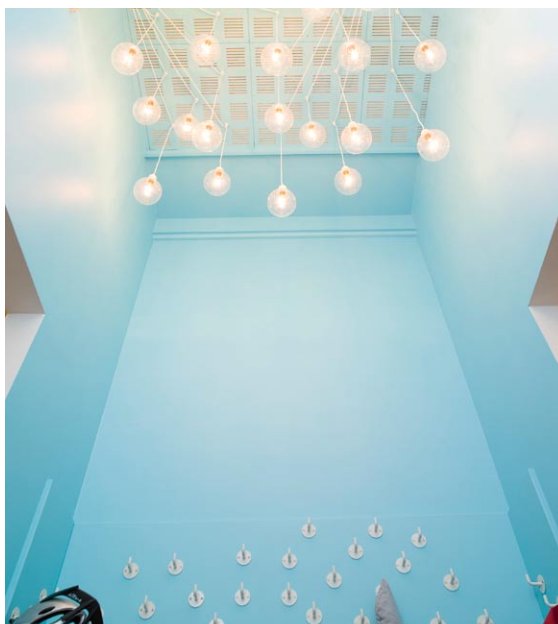
Små gulvtæpper eller afmærkede cirkler kan bruges spontant til "gulvet må ikke røres" øvelser.

Placer og indret omkring motionscykler og lignende redskaber på en måde, så de ikke forveksles med vogne og andre deponerede møbler.

Vær opmærksom på eventuelle brandregler.



Tv.: Karakteristisk gangareal på et hospital. Foto: Sundhedsstyrelsen.



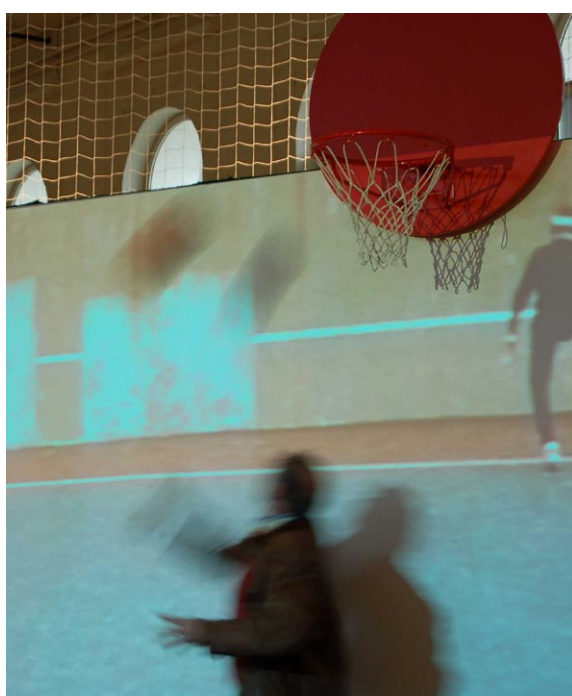
Th.: Et gangareal på Ordrup Skole er indrettet af Bosh og Fjord med nye farver og lamper. www.bosch-fjord.com. Foto: Anders Sune Berg.



Tv.: I Kulturministeriets forkontor af Louise Campbell bruges kuber og gardiner til at underdele et langt rum i mindre zoner. Foto: Simon Ladefoged.



Th.: Opholdskuber i gangarealet skaber opholdszoner på Ordrup Skole indrettet af Bosch og Fjord. www.bosch-fjord.com. Foto: Anders Sune Berg.



Tv.: Et basketnet ophængt i gangarealet kan inspirere til spontan boldspil med skumbolde. Det er altid tilgængeligt. Installation: Bettina Lamm, Foto: Rene Kural



Th.: Markeringer i gulvfladen (med banetape) kan illustrere baner til leg og sport på gangen. Foto: Helle Wikke

Trapperummet

Trapperum findes på især mange ældre hospitaler. Trapperummet er oplagt at bruge som træningssted, da det giver god motion at gå på trapper og er rum som man i forvejen har til rådighed. Det kan betale sig at gøre en indsats for at få flere til at bruge trappen i det daglige bl.a. gennem en istandsættelse.

I en amerikansk undersøgelse "StairWELL to Better Health", fandt man ud af, at ved at gøre rummet visuelt og akustisk mere appellerende, kunne man motivere flere til at benytte trappen frem for elevatoren.¹ Interventioner bestod af nye indbydende farver på væggene, blødere gulvbelægninger frem for beton, billedkunst og musik i rummet samt skilte, der motiverede til at tage trappen.

Ved at gøre trappeopgangen spændende og behagelig kan man således motivere til, at personale og patienter bruger den både som dagligt transportvej frem for elevatoren og som et decideret træningsrum for bevægelse.

Trapperummet kan gøres til et oplevelsesrigt billedgalleri. I StairWELL projektet anvendte man gratis billeder fra internettet af aktive mennesker, frugter og pittoreske landskabsbilleder, der kunne motivere til en sundere livsstil. Billeder kan også bruges som inspirationskilder til forskellige aktiviteter, som personale og patienter kan lave sammen. Flere forslag til indretning af galleri findes under "Kunst og udsmykning" på side 16.

Simple møbler som skamler og planter kan også gøre trappen mere hjemlig og indbydende, hvis det er tilladt i forhold til brandregler.

Bedre trapperum:

Giv væggene appellerende farver.

Gør trappeopgangen til et minigalleri.

Indfør mere behagelige materialeoverflader på trappetrin og gelænder.

Møblér med planter og taburetter til hvil (vær opmærksom på brandregler).

Opsæt skilte med motiverende udsagn som: Tag trappen, Forandringer sker et skridt af gangen osv.

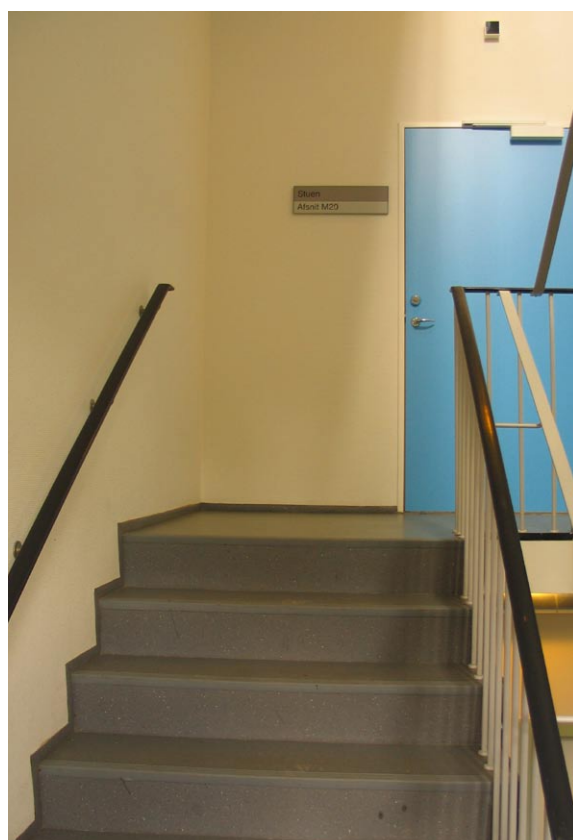
Juster akustikken; indfør evt. musik i trapperummet.

1. *StairWELL to Better Health*: CDC - Centers for Disease Control and Prevention, USA
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/stairwell/index.htm>



“StairWELL to Better Health” undersøgelsen viste, at indretning af trapperummet med lyse farver og billeder kan få flere til at bruge trappen i det daglige. Her eksempler fra undersøgelsen med et trapperum inden istandsættelse (tv.) og efter istandsættelse (th.).

http://www.cdc.gov/nc-cdphp/dnpa/stairwell/recent_photos.htm



Tv.: En neutral trappeopgang på et dansk hospital. Foto: Bettina Lamm

Th.: Endnu et eksempel fra “StairWELL to Better Health” projektet, hvor der er farvelagt vægge og ophængt natur- og aktivitetsbilleder.

http://www.cdc.gov/nc-cdphp/dnpa/stairwell/recent_photos.htm

Kondicyklen og andre træningsredskaber

De fleste psykiatriske afsnit har en kondicykel, men det er ofte tilfældigt, hvordan den står placeret: bag kaffevognen, frit "flydende" i gangarealet eller på afsatsen ved elevatoren? Sjældent indbyder den til, at man sætter sig op og cykler, hverken klemmt ind i et hjørne eller frit udstillet til skue på en stor gang.

Hvordan kan man gøre redskaberne mere interessant og appellerende, uden at de også skaber uro og angst?

Rum omkring cyklen

For at gøre cyklen indbydende kan der etableres et rum omkring den, en forankring. Det skal opleves som om cyklen har et sted at bo og være et sted, der er rart og trygt at opholde sig på. I et større rum kan der afskærmes med gardiner, gulvafmærkning, møbler eller planter, så den cyklende ikke føler sig udstillet.

Udsigt fra cyklen

Cyklingen kan også tænkes fra cyklistens plads: hvad kigger man på? Placering ved vindue med udsigt til grønt kan gøre cykleoplevelsen rar og give adgang til dagslys. Alternativt kan cyklen stilles, så patienten kan se tv eller læse avis fra cyklen.

Øvrige faciliteter

Andet udstyr, der på samme måde kan stå frit tilgængeligt i afdelingerne er cross-trainere, stepmaskiner eller romaskiner. Stil evt. flere redskaber sammen, så træning kan være en fælles aktivitet mellem to patienter eller mellem personale og patient. For øvrige faciliteter som bordtennisbord og bordfodbold gælder ligeledes, at rummet omkring skal være behageligt at opholde sig i, med plads nok til aktiviteten.

Innovative redskaber

Der kan også satses på mere innovativt udformet og legende udstyr som et kæmpe balancebræt eller et rundt bordtennisbord. Nye udformninger på velkendte redskaber kan pirre nysgerrigheden og stimulere lysten til afprøvning. Her er det dog vigtigt med en vis robusthed, hvis udstyret skal kunne holde.

Redskaber, der er interaktive (giver feedback), kan ligeledes øge motivationen. Kan man med cyklen skabe strøm til en blæser eller sætte gang i en filmvisning? Et interaktivt dansetæppe fra Playware¹, hvor man med foden skal fange en lysende plet, giver mulighed for dynamiske lege. Flere computerspil er skabt til at give sved på panden ved, at man interagerer med hele kroppen frem for med musen.

Kondicyklen og andre træningsredskaber:

Redskaber skal placeres, hvor man har lyst til ophold.

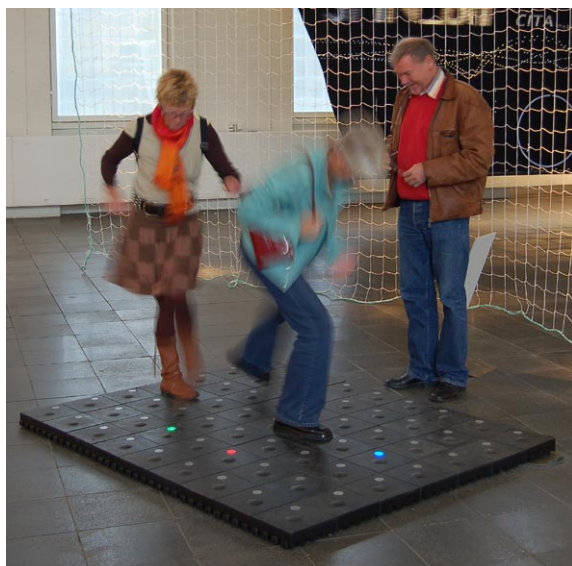
Redskaber forankres i rummet med gulvcirkel, planter eller lignende.

Afskærm, så den cyklende ikke føler sig udstillet.

Ret cyklen mod udsigt til grønt, mod tv'et, eller indsæt læsehylde.

Interaktive og innovative redskaber kan øge motivationen til brug.

1. Interaktivt dansetæppe er udviklet af forskerkonsortiet Playware ved Odense Universitet, Kompan m.fl: www.playware.dk



Venstre kolonne:

Interaktiv dansematte hvor man skal ramme de lysende pletter. Af forskerkonsortiet Playware www.playware.dk

Stort vippebræt til balanceøvelser for en eller flere personer. Af arkitektstuderende Ida Wedfall m.fl., Kunstakademiets Arkitektskole.

Den stationære cykel sætter gang i en film, der afspilles på skærmen foran. Af kunstneren Guy Ben-Ner, Munster Skulpturprojekt 2007.

Højre kolonne:

Illustrationer af eksempler på, hvordan man kan skabe rumlige rammer omkring kondicyklen:

1. Afskærmning og /eller gulvmarkering.
2. Placeret med udsigt til grønt eller mod et miljø, hvor der sker noget.
3. En oase af grønt, der indrammer og afskærmer cyklen.

Patientstue

Mange psykiatriske afsnit tilbyder efterhånden enestuer. Til gengæld er de meget små og anonyme og indeholder sjældent andet end en seng og et skab. Patientstuen er der, hvor patienten har mulighed for at søge noget privat. Det er også her, der kunne være behov for at skabe hjemlighed gennem brug af rare materialer og plads til at have nogle personlige ejendele omkring sig. Muligheden for at lave gymnastik på de små stuer er begrænset, men der kan dog gøres nogle tiltag.

Mere hjemlighed på patientstuen

Der kan skabes liv og varme med enkelte farverige puder og plaider.

Et bibliotek af udskiftelig kunst og billedmotiver i lette rammer, hvor patienten selv kan udvælge et billede til sin stue.

En hylde eller opslagstavle i værelset kan udgøre et lille udstillingssted for personlige ting som fotografier, breve, figurer og lignende.

Mulighed for at variere lyset med hovedloftsbelysning, mindre sidebelysning, dagslys samt gardiner til at mørkelægge.

Udsigt til grønt og til aktivitet og bevægelse kan øge kvaliteten.

Patientstuer kan have hver sin farve, så stuerne får individuelle præg.

Sengen er en del af stuemiljøet, så den må gerne ligne et møbel frem for en hospitalsseng.¹

Bevægelsesmuligheder på patientstuen:

Patientstuen giver mulighed for at gøre gymnastik i ly for andre.

Patientstuen kan indeholde en væghængt yogamåtte eller gulvtæppe, der kan lægges ud, så gulvet kan bruges til øvelser.

Møbler i stuen skal let kunne rykkes, så der kan blive plads til øvelser.

Med transportabelt eller indbygget lydanlæg kan patienter lytte til musik (Musicure) eller gymnastikprogrammer.

Træningscyklen på afsnittet kan have hjul, så den kan tages ind på stuen.

Leg med mindre rekvisitter, som jonglørbolde, kan foregå på værelset.

1. Terkildsen, Mette: *Indretning af plejecentre - for svage ældre og mennesker med demens*, Socialministeriet
www.social.dk/media/Servicestyrelsen/Publikationer/2004/PDF/gyu0yu8g.ht Styrelsen for Social service, Socialministeriet



De fleste patientstuer på psykiatriske hospitaler er tomme og upersonlige.



Inspiration til mere komfortable indretning kan hentes på hoteller og conferencecentre.

Tv.: Værelse på LO-Skolen, Helsingør.

Th.: Værelse på Pharmakon, Hillerød: www.pharmakon.dk.



Tv.: Hjemlighed med farver puder og plaider.

Th.: Væghængte måtter til gymnastik kan være fast inventar på patientstuen. Ordrup skole, Bosch & Fjord. www.bosch-fjord.com. Foto: Anders Sune Berg.



Opholdsstue

Opholdsstuen er patienternes fælles stue. Den skal ofte både fungere som ramme om sociale aktiviteter - planlagte og spontane, som dagligstue til afslappende ophold og ofte også som avis- og tv-stue. Bevægelsesaktiviteter i opholdsstuen skal kunne indpasses til disse brugsformål. Opholdsstuen er patienternes hjem, mens de bor på afsnittet. Derfor er her også tilføjet anbefalinger for at skabe hjemlighed.

Færre og fleksible møbler åbner gulvet

Opholdsstuerne på psykiatriske afsnit er ofte ret tæt møbleret med tunge møbler, selvom alle stole sjældent er i brug samtidig. Hvis der møbleres med færre møbler, kan et større gulvareal friholdes til gymnastik på afsnittet. Lettere møbler med hjul gør det nemmere at rydde et område til bevægelse.

Gulvplateau med træ

En permanent åben gulvflade kan etableres med et plateau, så pladsen bliver et arkitektonisk element - et slags møbel. Når der ikke dyrkes gymnastik, kan den fungere som skofrit flydeområde med puder eller som en lille scene. Trinnet udgør en uformel siddeplads. Fladen kan belægges med trægulv for størst komfort.

Dansesal

Opholdsstuen kan omformes til en dansesal med discokugle, musikanlæg og dæmpet belysningen. Discokuglen har været en succes på nogle psykiatriske afdelinger.

Udfordrende møbler

Opholdsstuen kan møbleres med mere uformelle og udfordrende møbler, der tilbyder flere forskellige bevægelses- og siddemuligheder, så kroppen gives vekslende positioner. En sækkestol kan for eksempel formes til mange forskellige lejer.

Bevægelse i opholdsstuen

Gulvareal friholdt til gymnastik evt. et skofrit plateau.

Tilføj uformelle møbler, der får en til at bruge kroppen mere f.eks. sækkestol eller siddebord.

Lav stuen om til dansesal med discokugle og dæmpet belysning.

Hjemlighed i opholdsstuen

Hjemlighed skabt med farveafstemte puder, urtepotter, planter og andet tilbehør er et let og økonomisk overkommeligt indgreb.

Gruppér møblerne frem for at stille dem op langs væggen.

Gulvtæpper kan inddele rummet i flere mindre zoner.

Belysning skal være blød og lokal, så den danner rum i rummene - meget gerne med individuelle kontakter.



Sække stol giver mulighed for mange forskellige siddepositioner.
FatBoy: www.fatboy.dk

Tv: Plateau i opholdsrum på Ordrup Skole af Bosch & Fjord.
www.bosch-fjord.com.
Foto: Anders Sune Berg.



Th.: Vippebænken SeeSaw designet af Louise Campbell. www.louisecampbell.com



Tv.: I dagligstuen kan der tyndes ud i møblerne så der åbnes plads til gymnastik.

En discokugle kan eventuelt bruges, når der skal danses.

Th.: En opholdsstue gjort hjemlig med vægudsmykning, varme farver, krukker og møbler i træ grupperet omkring små borde. Stue på Gerlev Idrætshøjskole indrettet af Simonne.dk



Motionsrum

Motionsrum kan betegnes som de rum, der er særligt indrettet med henblik på fysisk aktivitet. Hvis man vælger at inddrage et rum til gymnastik og bevægelse, er det vigtigt at bestemme, hvilke typer aktiviteter man ønsker at indrette til. Her defineres tre forskellige typer aktivitetsrum, som uddybes på de følgende sider.

Tre typer motionsrum:

Idrætshal til blandt andet boldspil

Gymnastikrum til mindre holdøvelser på gulv

Træningsrum til fitnessmaskiner og styrketræningsredskaber

Hvordan får man plads?

De fleste psykiatriske afsnit er bygget i en tid, hvor der ikke blev lagt særligt vægt på rum til fysisk aktivitet. Så hvordan får man plads til rum med disse nye typer indhold og funktion? Her følger nogle idéer:

Hordan finder man plads til motionsrum?

Nogle afsnit har valgt at omdanne rygerummet til motionsrum. Rygningen flyttes helt udenfor med opsætning af bænke og ekstra lys.

Man kan inddrage en patientstue, så motionsrummet ligger i umiddelbar kontakt med afsnittet.

Et kælder eller loftsrums kan indrettes til motionsrum. Det vil ofte kræve istandsættelse med gulv, maling og belysning så det virker indbydende.

Dele af gangarealet kan inddrages og møbleres med træningsmaskiner.

En del af opholdsstuens gulvareal kan bruges. Kan der tyndes ud i møbelmængden, så der opstår gulvplads til gymnastik og dans?

Brug spisestuen til fælles gymnastik. Vær opmærksom på at gulvet kan være snavset af madrester og omstændeligt at møblere om hver dag. Sæt evt. hjul under møblerne. Lamper over spisebord skal kunne hæves.

Måske står der et bordtennisbord, som ikke bliver brugt. Erstat det med andre aktivitetstilbud. Kan det gemmes af vejen eller fjernes helt?

Brug et udendørs rum i tilknytning til afdelingen – et gårdrum kan evt. belægges med kunststofmateriale og overdækkes med sejldug.

Der kan laves en tilbygning med motionsrum til deling med andre afsnit.

Ved nybyggeri kan motionsrum indtænkes i byggeprojektet fra start af.

En pavillon kan opsættes i park til gymnastik og dans.

Idrætshal

En idrætshal er et rum, der kan bruges til boldspil og andre holdaktiviteter, hvor der er brug for højt til loftet. Nogle steder har man prioriteret at bygge en fælles idrætshal, fordi den giver mulighed for mere dynamiske holdaktiviteter som boldspil med volleyball, basketball, tennis, hockey, badminton osv.

Robusthed

I en idrætshal skal der være højt nok til loftet til, at man ubesværet kan spille bold. Rummet skal være robust, så det kan modstå hårde boldkast og være uden for mange løse genstande langs væggene, som man kan falde over ved boldspil. Lamper skal indbygges, så de ikke går i stykker, når de bliver ramt af en bold. Et depot til redskaber er en fordel, da idrætshallen så kan holdes fri for visuelt forstyrrende og bevægelsesbegrænsende objekter.

Størrelse

På psykiatriske afsnit vil boldaktiviteter oftest foregå med en lille patientgruppe. Derfor er det bedre med en mindre gymnastikhal tilpasset små hold, frem for en meget stor sal med fulde banestørrelser. Banestørrelser bør tilpasses antallet af deltagere frem for de olympiske standarder. Det kan ligeledes skabe forvirring med en stor gymnastiksal, hvor flere forskellige hold skal spille parallelt.

Gulv

Et blødt gymnastikgulv gør bevægelse mere behagelig. Gulvet bør være et professionelt idrætshalgulv, der er blødt og affjedret. Oftest er det et trægulv eller et gummigulv. Der kan eventuelt laves permanente afmærkninger i form af tapestriber på gulvet, der angiver forskellige boldbaner, men man kan også fint spille uden de mange banestriber, fordi det vil give et roligere gulv.

Det er vigtigt med et kraftigt jævnt lys uden blænding i rum, hvor der skal spilles bold. Hvis der er dagslysvinduer er det vigtigt, at de kan skærmes med gardiner. Det kan være problematisk for nogle patienter, hvis der er indkig til salen udefra.

Er det ikke muligt at indrette en idrætshal, kan man i stedet bygge en multibane og flytte holdsportsaktiviteterne udenfor. Man kan eventuelt også få medfinansieret sin hal ved at leje den ud til lokale brugere.

Idrætshallen kan bruges til:

Volleyball:	Volleyballnet - dyser til net på tværs.
Badminton:	Badmintonnet på tværs.
Tennis:	Tennisnet på tværs.
Basketball:	Kurv for enden: en til streetbasket, to til holdbasket.
Squash:	En væg, der kan spilles op af.
Fodbold:	To endemål.

samt kurvebold, stikbold, rundbold, floorball, hockey og mange andre boldspil - se aktivitetskataloget.

Dimension: Rektangulært rum på ca 80-100 m²
Loftshøjde: ca. 5 meter

Gymnastikrum

Gymnastikrummet er et roligt rum til gymnastik, yoga, dans og andre holdtræningsaktiviteter, hvor man bruger gulvarealet og eventuelle løse rekvisitter. Rummet skal have en tilpas størrelse til hold på 5-6 personer med plads til fri bevægelse.

Rummet bør indrettes, så det er rart, enkelt og roligt uden for mange visuelle og auditive forstyrrelser. Rummet må meget gerne være stemningsfyldt og behageligt for sanserne. Fleksibel/mobil spejlvæg bør kunne åbnes og dækkes til efter behov.

Gulv

Gulvfladen til gymnastik skal være varm, ren, blød og appellerende. Linoleums-gulve, som er på de fleste hospitaler, kan virke kolde og hårde at ligge på og derfor har man flere steder valgt at lægge trægulv i gymnastikrummet. Trægulv er det mest behagelige, men også særlige gymnastikgulve kan bruges.

Belysning

Loftsbelysningen skal give et blødt indirekte lys, der ikke blænder, når man ligger under det. Lyset skal kunne justeres i styrken, så det kan varieres fra kraftigt lys til dans og energisk aktivitet og dæmpet lys til roligere øvelser og afspænding. Rummet må meget gerne have dagslys og ligge med udsigt til grønt. Der skal være mulighed for udluftning med vinduer, der kan åbnes manuelt.

Musik

Musikanlæg af god kvalitet til at understøtte aktiviteter, og højtalere hængt op, så ledninger kommer af vejen, og lyden kan fylde rummet ud. En discokugle med spot kan omdanne rummet til et sted for vild og uformel dans.

Depot

Det er en fordel at have depot tilknyttet gymnastikrummet, så måtter, bolde og andre rekvisitter kan komme af vejen. Alternativt kan de skjules bag et gardin.

Hvor?

Få hospitaler er planlagt med et rum til bevægelse. Bevægelsesrum kan indrettes i en inddraget rygestue eller en flersengs patientstue kan ombygges til gymnastikrum. Andre steder har man fundet et rum i kælderen eller på loftet, som kan indrettes til gymnastik med god istandsættelse af gulv, belysning og vægge. Man kan også indrette opholdsrummet, spisestuen eller gangarealet, så de i det daglige kan bruges til for eksempel morgengymnastik. Her er det vigtigt at tage højde for pladsen, belysningen, gulvets renhed og møblernes mobilitet.

Bedre gymnastikrum:

Et roligt, afskærmet, stemningsfyldt rum.

Lydanlæg til musik.

Depot, så rekvisitter kan komme af vejen.

Gulvet skal være varmt og rent - gerne trægulv.

Vinduer - adgang til dagslys, udsigt og udluftning.

Belysning må ikke blænde og skal kunne justeres.

Spejlvægge skal kunne afdækkes.



Th.: Et roligt og stemningsfuldt rum med plads til gulvøvelser og anden gymnastik for små hold.

Tv.: Gulvflade i træ er den mest behagelige til gymnastik. Her et kælderrum på et psykiatrisk afsnit ombygget til gymnastik.



Tv. Et separat rum til rekvisitter gør, at gymnastikrummet kan holdes visuelt roligt.

Th: Alternativt kan rekvisitter skjules bag et gardin så rummet holdes roligt som hos Yogaliving på Frederiksberg. www.yogaliving.dk



Tv.: Vinduer i gymnastikrum med udsigt til grønt og mulighed for udluftning.

Th: Rummet kan bygges med helt særlige æstetiske og stemningsgivende karaktertræk. Her gymnastikrum på Gerlev Idrætshøjskole.

Træningsrum

Træningsrum er et rum med redskaber som styrketræningsmaskiner, frie vægte, boksebold, romaskine, stepmaskine osv. Disse redskaber er ideelle til individuel træning. Der kan også laves holdtræning, hvor man veksler mellem de forskellige træningsposter.

Et træningsrum er fleksibelt i sit størrelseskrav, idet det kan bestå af få eller flere forskellige maskiner afhængig af plads og ressourcer. I et træningsrum skal der være så god plads mellem maskinerne, at rummet ikke opleves overfyldt. Et proppet rum kan virke intimiderende, da man kommer meget tæt på hinandens kropsløse og lugte. Der skal ligeledes være plads mellem maskinerne til, at en træner/hjælper kan være med. Hellere få redskaber end et alt for pakket rum. Det er vigtigt, at der er mulighed for ventilation eller udluftning.

Lokalt styrketræningsrum

På en del afsnit er det kun muligt at styrketræne i fysioterapien eller særlige træningsrum, som ofte ligger et stykke væk og med begrænsede åbningstider. Adgang hertil kræver planlægning og koordinering med plejepersonale. Det er absolut at foretrække, at et træningsrum indrettes i umiddelbar kontakt med det psykiatriske afsnit, eventuelt som supplement til fysioterapiens træningslokaler. Fordelen er, at det kan bruges i alle døgnets timer og ikke kun i dagtimerne, hvor der er fysioterapeuter eller plejepersonale tilstede. Her kan patienter træne individuelt, når de har lyst uden den store planlægning og koordinering med plejepersonalet. Især for patienter der er på lukkede afsnit, giver et lokalt træningsrum nogle fleksible muligheder for at "brænde energi af".

Hvor?

Hvor kan styrketræningsrummet ligge? På nogle afsnit har man prioriteret træningsrummet højt og inddraget en patientstue eller rygerum til træningsredskaber. Andre steder er det et kælderlokale, der er taget i anvendelse. Er der ikke rum der kan tages fra, kan styrketræningsfaciliteter indrettes i et afskærmet område af gang eller stue. Andre alternativer er at indrette et gårdum med redskaber velegnet til udendørs brug f.eks. en træningspavillon, der er designet til udendørs træning.

Træningsrummet:

Lokalt placeret ved afsnittet.

Tilgængeligt for patienter i alle døgnets timer.

Afskærmet, så træningen opleves tryk.

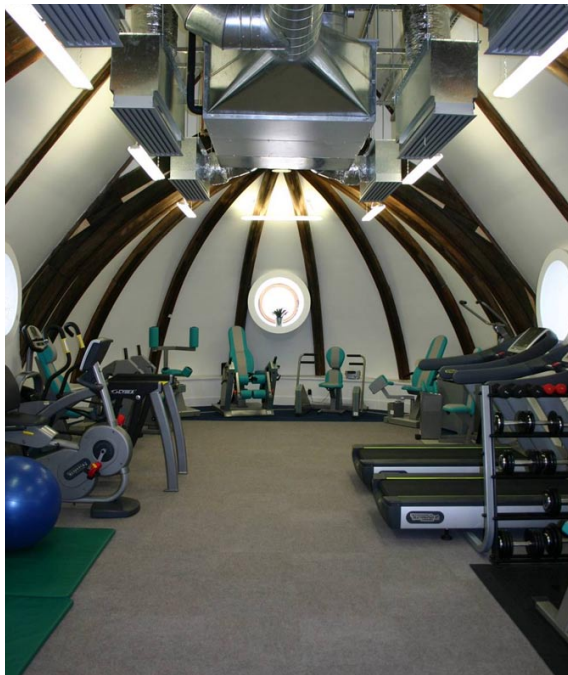
God plads mellem maskinerne.

Skridsikkert gulv.

Varieret udbud af maskiner som medtager alle større muskelgrupper.

Udluftning fra vindue.

Lydanlæg.



Loftsrum indrettet til styrketræning. Tv. står redskaber linet op i en rytmisk orden, th. er de placeret mere kaotisk og for tæt. Orden skaber ro i lokalet.

Venstre foto: Rene Kural



Styrketræningsfaciliteter kan flyttes til uderummet, hvis der ikke kan skabes plads i afsnittet. Her er det tv. træningstrappe og th. træningspavillon begge fra Lokale og Anlægsfonden. www.loa-fonden.dk

Uderummet

Uderummet er et ideelt sted at dyrke motion. De fleste steder er der adgang til en eller anden form for grønt natur- eller landskabsrum. Uderummet kan give mulighed for mange forskellige aktiviteter, fordi der er plads, og fordi parker, skove, stolper, plæner, haver og stier i sig selv kan udgøre de idrætsmæssige medspillere. Desuden giver det anledning til frisk luft som mennesket er helt afhængig af. Ligeledes er det naturlige sollys med til at regulere søvn/døgn rytmen og forbedre det almindelige velvære.

Hvilke aktiviteter der er mulige på de forskellige afsnit afhænger helt af, hvilke faciliteter og ressourcer, der er til rådighed. Med en nem og direkte adgang fra afsnittet til f.eks. opholdshave eller gårdrum, kan patienten frit komme til den friske luft uden ledsager. Motivationen for at bruge uderummet øges også ved, at det er synligt fra afsnittet.

Hvis det ikke er muligt at indrette motionsrum i tilknytning til afsnittet, kan man se nærmere på, hvilke muligheder uderummet giver: Et udeareal kan indrettes med udendørs træningsredskaber som erstatning for styrketræningsrummet, et gårdrum eller en plæne kan omdannes til boldbaner som alternativ til gymnastiksalen, og en pavillonoverdækning kan opstilles til gymnastik og dans.

På de følgende sider har vi desuden beskrevet forskellige typer uderum, som alle giver særlige bevægelses- og aktivitetsmuligheder.

Uderum til aktivitet:

- Aktivitetshave.
- Bevægelsesflade.
- Boldbane.
- Terapihave.
- Park og landskabsrum.

Når man vil etablere et udeareal til nye aktivitetsmuligheder, er det vigtigt med en overordnet plan, som tager højde for helhedsdesignet, så de forskellige elementer kommer til at fungere i en hensigtsmæssig sammenhæng. Der skal også være ressourcer til at pleje og vedligeholde udearealet - selvom dette kan indgå som en del af patienternes aktivitetsprogram.



Et indre gårdrum er ideelt at indrette til uderum med opholds- og aktivitetsmuligheder. Det ligger i tilknytning til afdelingen og er både visuelt og fysisk tilgængeligt for patienterne. Her to gårdrum hvor det ene ligger trist og uudnyttet hen, mens det andet er indrettet til en rar opholdshave.



De fleste psykiatriske hospitaler ligger i nærheden af engområder, park eller skov.



Aktivitetshave

Aktivitetshaven kan indeholde redskaber, der giver mulighed for fælles så vel som individuelle aktiviteter. Man kan kalde aktivitetshaven for en legeplads for voksne. Faste elementer som sten, vand, træbjælker og andet kan indgå som forhindringer man kan interagere med. En helt ny sportsgren, "parkour" eller "free running", anvender netop omgivelsernes elementer som trapper, stolper, afsatser og lignende som forhindringsbane. Der kan hoppes over, kravles igennem, balanceres på, sættes af fra, osv. Øvelser kan stimulere balance, koordination, koncentration, styrke og kropsbevidsthed.

Elementer der kan indgå i en aktivitetshave:

Forhindringsbane.

Vanddyser i belægningen.

Klatreskulptur.

Kæmpe balancebræt.

Klatrevæg.

Balancestolper.

Kæmpe gynger.

Trampolin.

Udendørs bordtennisbord (kan give plads til indendørs aktiviteter).

Aktivitetsredskaber kan udformes skulpturelt, så de er smukke at se på, og kan integreres i et havadesign til både aktivitet og ophold. Måske kan den patient, der ikke normalt er så motiveret til fysisk aktivitet, blive ansporet til selv at prøve, hvis opholds- og legemuligheder er indrettet i tilknytning til hinanden.

Bevægelsesflade

På varme dage kan gymnastikrummets aktiviteter flyttes udenfor. Måske kan der etableres et permanent trædæk, hvor udendørs gymnastik kan udføres. Man kan også bruge en jævn græsflade, meget gerne beliggende mellem træer, der afskærmer, skygger og giver ro. En smuk udsigt fra gymnastikstedet kan virke inspirerende og øge kvaliteten af oplevelsen. Måske kan der opføres en pavillon til gymnastik og dans, som kan bruges en større del af året, hvis der ikke er plads i afsnittet. En bevægelsesflade kan også bruges til alverdens forskellige spil og lege.

Bevægelsesflade:

Græsflade eller trædæk med ro, læ og skygge.

Kan placeres mod stimulerende udsigt.

Historiske spil og lege.¹

Opfør pavillon til gymnastik i parken.

1. Find inspiration til aktiviteter og lege i Gerlev Legepark, der også arrangerer kurser: www.ihv.dk



Legeredskaber kan formgives som skulpturelle elementer i landskabet - og omvendt - skulpturer kan designes til leg.
Fotos: Bettina Lamm



Gynger og vandspyende dysser kan skabe bevægelse gennem interaktion - her kan man gøre noget. Fotos: Bettina Lamm



Naturrelementer som sten og træstammer kan bruges i balance- og forhindringslege.
Fotos: Bettina Lamm



Et indrammet græsareal i det fri eller en pavillon i parken kan bruges til gymnastik.

Boldbane

Boldspil er ideelt til holdaktiviteter, samarbejde, koordination og koncentration. For nogle psykiatriske patienter er det ifølge flere aktivitetskonsulenter meget givende med boldlege, fordi de indeholder præcise og entydige regler for adfærd. Til boldspil kan man enten bruge en græsplæne, asfaltbane, grusbane eller en kunststofbane afhængig af, hvad der på forhånd er til rådighed, og hvad der er ressourcer til at etablere. Gode boldspilforhold vil dog i høj grad øge incitamentet for anvendelse. Spil vil ofte foregå i små hold, og derfor bør banen ikke være for stor. Jo mindre bane, jo flere boldberøringer.

- Græs:** Et åbent, plant græsareal er velegnet til fodbold og rundbold. Små flytbare fodboldmål kan bruges i græsset (køb god kvalitet). En kunstgræsbane kan bruges hele året. Fodboldbane behøver ikke være fuld størrelse.
- Grus:** Petanque foregår optimalt på grus, men græs kan også bruges. Beachvolley kan foregå på grus, eller optimalt i sand.
- Asfalt:** Basketball med en eller to kurve, hockey, fodbold. Asfalt kan bruges til rulleskøjteløb. En asfaltbane bliver dog hurtigt grim og kræver kantbearbejdning, hvis den skal være rar.

Opholdsmuligheder

Det betyder også noget, at der er gode opholdssteder i form af bænke, stole, siddesten eller lignende i umiddelbar tilknytning til boldområdet. Der skal være et sted at samles, lægge trøjer, holde pauser eller blot se på. På den måde gøres det også nemmere at deltage for patienter, der måske ikke helt kan overskue spillet, og for dem som måske først vil se på, før de tør deltage.

Multibane

En multibane er et afskærmet sportsareal, der er designet, så det er velegnet til flere forskellige typer boldspil. I dag opsættes der mange multibaner i kommuner og på skoler. Multibaner er typisk små og velegnede til boldaktiviteter i mindre hold. En multibane har typisk kunststofbelægning eller asfalt. Multibanen er afgrænset af bander, en 50-70 cm høj kant, der er med til at holde bolden på banen, hvilket gør spillet mere intenst. Banden kan bygges i beton eller træ og gives en bredde, så den også kan bruges til siddemur.

Multibanens muligheder:

- Basketball med en eller to kurve.
- Hockey.
- Fodbold.
- Tennis med dyser til net på tværs af banen.
- Volleyball med dyser til net på tværs af banen.
- Squash mod en høj endevæg.
- Samt diverse øvrige boldlege.
- Kan variere i størrelse fra 8x12 m. til 13x21 m. til 20x40 m.



Afskærmet "multibane" kan indrettes så den kan bruges til mange forskellige typer boldspil.

Tv.: Prags Boulevard, København, hvor kanten kan bruges som sidde-
demur. Foto: Bettina Lamm.

Th.: Multibane. Foto: Finn Lund.



Græsplæne med bold-
mål. Med små fodbold-
hold bør plænen ikke
være for stor.



Det er en god ide at etablere opholdspladser omkring boldbaner, som ved denne petanquebane på Islands Brygge. Allétræer giver mulighed for skygge. Foto: Helle Bøcken Wikke.

Terapihave

Terapihave er en betegnelse for, at ophold i og arbejdet med haven, kan have en terapeutisk virkning på patienter, og dermed udgøre en værdifuld supplerende terapi. Undersøgelser i den svenske terapihave i Alnarp har vist, at aktivitet og ro i haven kan reducere stress og udbrændthed hos patienter. Naturens "kravløshed" indvirker gunstigt på vores helbred, og rammen synes uformel og konfliktfri. At passe en have virker meningsfyldt for mange, samtidig med at opmærksomheden rettes mod noget ydre så man, for en stund, glemmer sig selv.¹

Arbejde og ophold i haven kan give effekt på flere niveauer:

Fysisk velvære: bedre søvn, naturlig træthed, motion og styrkelse af muskler.

Psykisk velvære: mindre stress og medicinbehov, mere overskud, bedre koncentration.

Social velvære: identitet, meningsfuldhed, struktur, social kontakt.¹

Der kan være mange opgaver med planter og pleje i terapihave og derigennem masser af fysisk aktivitet. Aktiviteter kan være kraftfulde som at grave i jorden, klippe hækken, flytte buske, eller repetitive som at luge et bed, eller finmotoriske, som at nippe blomster.

En egentlig terapihave kan etableres på mange niveauer. Man kan starte med et enkelt krydderurtebed, der skal plejes, tomater der skal nippes, eller blomster der skal sættes i krukker og vandes. Fælles projekter i haven kan også handle om at samle og opsætte en pavillon, et drivhus, eller lave pileflet.

En terapihave skal give plads til ophold og ro i stemningsfulde omgivelser. Haven kan komponeres så den taler til alle kroppens sanser med elementer som aromatiske krydderurter, frodig vegetation, rolige sten, pibende vand og duftende jord. Opholdspladser skal formgives så de opleves trygge med en bagvæg der danner ryglæ og samtidig være overskuelige med mulighed for udsyn.

Demente patienters have skal være lukket og have stiforløb uden blindgyder så de ikke farer vild. Hjemlighed for de ældre patienter kan skabes med genkendelige klassiske planter som Pelargonier, de kan gå og pleje i haven eller på terrassen.

Terapihaven:

Skal være både aktiv: rum for at gøre, og restorativ: rum til at være.

Haven skal være overskuelig med klare afgrænsninger.

Haven skal være varieret med forskellige rumligheder og sanseindtryk.

Plant forskellige urter og blomster i grupper.

Brug træer og hække til at skabe rum og sammenhæng.

Brug forskellige overflader til gangarealer.

Undgå kradse elementer som stikkende planter og kraftige røde farver.^{1,2}

Tegn en plan over haven, inden arbejdet begyndes.

1. Pedersen, Susanne Friis: *Natur- og haveterapi*, Foredrag Psykiatrifonden, juni 07, PowerPoint www.psykiatrifonden.dk

2. Madsen, Monica C.: *Terapihaven er medicin for alle sanser*, NYH:S December 2005
[www.hosp.dk/direktion.nsf/pics/NYHS_4_2005.pdf/\\$FILE/NYHS_4_2005.pdf](http://www.hosp.dk/direktion.nsf/pics/NYHS_4_2005.pdf/$FILE/NYHS_4_2005.pdf)

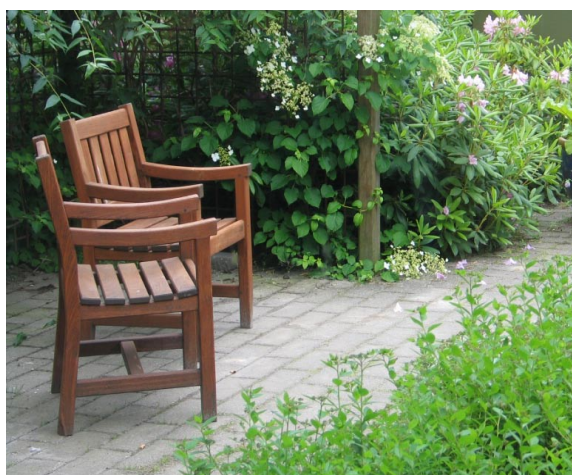
Stigsdotter, Ulrika K.: *Terapihaven i Arboretet*, Skov og landskab, www.sl.life.ku.dk/Faciliteter/Terapihaven.aspx
Stigsdotter, Ulrika K. og Patrick Grah: *What makes a garden a healing garden?*, Journal of Therapeutic Horticulture
www.sl.life.ku.dk/upload/paperi.pdf



Bepantning kan både afskærme og være stemningsskabende.



Arbejdsopgaver i terapihaven kan variere fra at potte planter til at bygge hønehus - her eksempler fra Sankt Hans Hospital.



Terapihaven indeholder mulighed for pause og ophold - udsigtspunkter, vand og naturmaterialer. Opholdspladser med ryglæ og udsyn.



Dufte og farver i harmoniske rytmer.

Park- og landskabsrum

I 1800 tallet havde man rundt omkring i Europa såkaldte spaparker, hvor indtagelse af kildevand og rask gang langs skyggefulde promenader indgik i behandlingen af psykisk syge. Med kroppens bevægelse gennem haven, skulle sanserne vækkes af rindende vand, duftende planter, beroligende musik, lysets spil og synet af blomstrende enge.¹

Naturen er en fantastisk medspiller, når det drejer sig om at være fysisk aktiv. I parker og skove er der mulighed for mange oplevelser der, for en stund, retter fokus udad og stimulerer både krop og sanser. At gå en tur er noget, man kan gøre sammen på lige fod, uden at det kræver store idrætskundskaber.

Etablering af et sammenhængende stiforløb kan koreograferer en oplevelsesrute gennem parken til gang eller løb, som er velegnet til både individuel og fælles brug. Stien skal være afmærket tydeligt hele vejen rundt, f.eks. med en markant sammenhængende belægning. Ruten kan synliggøres med oversigtskort, så orienteringen er let. En "sløjfe" kan lave to mulige længder på for eksempel en og to kilometer. Ruten kan lægges med afstandsmålere som et kæmpe målebånd, så man ved hvor langt man er gået.

Vandreture må meget gerne indeholde mål, man kan stile efter, som udsigtspunktet, pausepavillonen eller lignende. Ruten kan føres igennem varierede landskabelige oplevelsesrum med:

Kunstoplevelser (skulpturpark)
Sanseindtryk (dufthave)
Information (botaniske navne)
Aktivitetsrum (træningsredskaber, klatreskulptur)
Pauserum (pavilion/udsigtspunkt/grillplads)
osv.

Vandreture kan organiseres med naturvejleder, der kan fortælle om historie, træer, natur og årstidens gang. Naturture kan også foretages ved cykling, ridning eller hundeluftning.

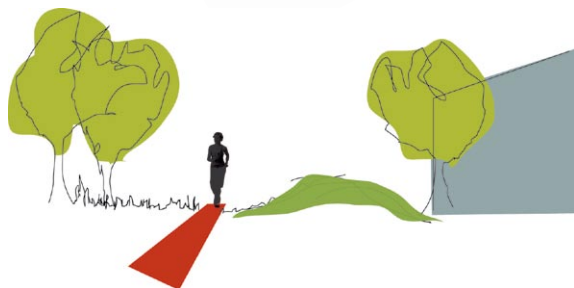
Parklandskabet

Skab en afmærket rute gennem landskabet.

Før ruten igennem varierede oplevelsesrum.

Skab mål i landskabet, som løbe- og vandreture kan stile efter.

¹ Jakobsson, Anna: Landscape and the senses – the Scenography of the Walk at Ronneby Spa
http://rum1.aarch.dk/fileadmin/userfiles/hpd/42E_Jakobsson_Landscapeandthesenses.pdf



Et sammenhængende tydeligt afmærket stiforløb gennem udeområdet kan bruges til gang, stavgang eller løb.



Skulpturer og fysiske udfordringer kan udgøre desitnationsmål i landskabet. Fotos: René Kural



En tydeligt afmærket sti gør det mere trygt at bevæge sig omkring. Skiltning kan vise vej og fortælle om de planter og kulturhistoriske punkter man passerer. Venstre foto: René Kural.

Arkitektoniske rammer tjekliste:

Brug denne tjekliste når I gennemgår afdelingens fysiske rammer.

Gangarealet:

- Er der depotmøbler, der fylder uhensigtsmæssigt i gangarealet?
- Er det muligt at bryde gangarealet med mindre zoner til aktivitet og ophold?
- Kan gangen indrettes til et galleri, som er interessant at gå på opdagelse i?
- Kan en sektion af gangen indrettes til aktivitetszoner?
- Kan gangarealets indretning inspirere til spontane aktiviteter?

Trapperummet:

- Er der trapperum, som kan anvendes til fysisk træning?
- Kan rummet gøres mere appellerende med farver?
- Kan der etableres et minigalleri i trapperummet?

Kondicykel og andre redskaber:

- Står kondicyklen et sted, hvor den er tilgængelig og indbyder til ophold/brug?
- Er der noget interessant at kigge på fra cyklen (udsigt/tv/læsehylde)?
- Kan redskabet forankres i rummet med afskærmning, planter eller afmærkning?
- Kan der suppleres med andre sjove redskaber?

Patientstue:

- Kan patientstuen gøres hjemlig med puder, billedudsmykning, farver og hylde?
- Kan belysningen varieres med både loftsbelysning og mindre bordlamper?
- Kan der let gøres plads til gulvøvelser og ophænges en gymnastikmåtte?

Opholdsstuen:

- Kan stuen gøres hjemlig med farver, belysning, tekstiler og møbelgruppering?
- Kan der tyndes ud i møblerne ?
- Kan der møbleres med mere uformelle bevægelsesudfordrende møbler?
- Kan der frigøres gulvareal til gymnastik og dans, evt. plateau og/eller trægulv?
- Kan der indføres lydanlæg og discokugle til dans?

Motionsrum:

- Kan der findes plads i afsnittet til særlige motionsrum?
- Kan et rum inddrages og omdannes til motionsrum?
- Kan et kælder- eller loftsrums istandsættes og tages i brug?
- Kan et afsnit af gangarealet afskærmes og indrettes til træning og aktivitet?
- Kan spise- eller opholdsstuen ryddes til morgengymnastik på afsnittet?

Gymnastikrum:

- Er rummet visuelt og auditivt roligt?
- Er gulvfladen behagelig, ren og varm?
- Kan belysningen justeres i styrke?
- Er der mulighed for dagslys og udluftning?
- Findes der et depot til rekvisitter?
- Er der et lydanlæg til musik?

Træningsrum:

Er der et styrketræningsrum i umiddelbar tilknytning til afsnittet?
Er det tilgængeligt alle døgnets timer uden ledsagende plejepersonale?
Er der god plads mellem maskinerne?
Er der mulighed for udluftning?
Er der adgang til drikkevand?
Er der lydanlæg?

Idrætshal:

Er der et højloftet rum til forskellige boldspil?
Er det ryddet for forstyrrende rekvisitter?
kan det proportioneres til små hold?
Er der mulighed for udluftning og udsigt?

Uderummet:

Er der direkte og fri adgang til uderum og frisk luft fra afsnittet?
Er uderummet synligt fra afsnittet, så man anspores til at gå ud og bruge det?
Kan aktiviteter som gymnastik, styrketræning og boldspil rykkes udenfor, hvis der ikke er plads i afsnittet?
Er der et rart område - trædæk eller skærmet plæne - der kan bruges til udendørs gymnastik?

Boldbane:

Er der steder, hvor man kan spille bold udenfor?
Er der mulighed for aktiviteter på grus, asfalt, græs/kunstgræs eller kunststof?
Kan der etableres en mere permanent boldbane, f.eks. i form af en multibane?
Er der opholds- og siddemuligheder i forbindelse med boldbanerne?

Aktivitetshave:

Kan der indrettes et udeareal med legerekvisitter, som klatreskulptur, trædesten, forhindringer og lignende?
Kan disse integreres i en opholdshave?
Kan der opsættes udendørs styrketræningsredskaber eller træningspavillon ?

Terapihave:

Kan der indrettes et haveområde med sansestimulerende blomster og grønt?
Kan rummet bruges til både havearbejde og afslapning?
Er der rolige afskærmede opholdsområder i terapihaven?
Er der udsigtspladser i terapihaven?
Kan der sættes opbygnings- og vedligeholdelsesaktiviteter i gang, der involverer patienter?

Park- og landskabsrum:

Er der en park eller skov i umiddelbar tilknytning til afsnittet?
Er der tydeligt afmærkede ruter, som kan følges alene eller i flok?
Er der interessante destinationer at gå efter (udsigtspunkt, drikkefontæne, skulpturer, aktivitetsområde, opholdsplads, pavillon)?
Har afsnittet cykler så man kan komme længere omkring?

Referencer

En stor gruppe mennesker har bidraget med deres viden og indsigt:

Camilla Secher, ergoterapeut, Sct. Hans Hospital, Roskilde.
Michael Danmark, ergoterapeut, Sct. Hans Hospital, Roskilde.
Nina Olsen, fysioterapeut, Bispebjerg Hospital.
Vibeke Lund, fysioterapeut, Psykiatrisk Sygehus, Nordsjælland.
Dorte Høst, forebyggelseskonsulent, fysioterapeut, Bispebjerg Hospital.
Peter Treufeldt, lægechef ved Psykiatrisk Center, Nordsjælland.
Lotte Arlø Theilade, læge, Medicinsk afdeling, Frederikssund Sygehus.
Pernille Weiss Terkildsen, projektchef, Arkitema Sundhed.
Susanne Friis Pedersen, hortonom, Sct. Hans Hospital, Roskilde.
Marie Louise Bistrup, cand.arch., MPH, Sundhedsstyrelsen.

Litteratur:

Andersen, Christian: Hvorfor så grimt, Ugeskrift for læger, 2002;164(23):3098

Andersen, Christian: Terapeutisk arkitektur, Ugeskrift for læger 2002; 164 (23):3101

Centers for Disease Control and Prevention, CDC: StairWELL to Better Health: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/stairwell/index.htm

Center for Health Design: www.healthdesign.org

Dansk Boldspil-Union: Mini-kunstgræsbaner i byerne, 2004: www.dbu.dk/data/dbu/filedb/90.pdf

Edwards, Peggy and Tsouros, Agis: Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. WHO Europe, www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20061115_1

Jakobsson, Anna: Landscape and the senses - the Scenography of the Walk at Ronneby Spa, http://rum1.aarch.dk/fileadmin/userfiles/hpd/42E_Jakobsson_Landscapeandthesenses.pdf

Joseph, Anjali and Ulrich, Roger: Sound Control for Improved Outcomes in Healthcare Settings, Center for Health Design, January, 2007 www.healthdesign.org/research/reports/sound.php

Larsen, Klaus: Trenden i hospitalsdesign går i retning af enestuer, Lægen i hovedstadsregionen nr. 1, marts 2007, www.lkf-hovedstaden.dk

Madsen, Monica C.: Terapihaven er medicin for alle sanser, NYH:S December 2005 www.hosp.dk

Munch, Laura, Mogensen, Mette og Roessler, Kaya: Arkitektur, kvinder og idræt, Lokale- og Anlægsfondens skriftrække 13, 2007

MusicaHumana: www.musicure.com, www.musicahumana.org

Pedersen, Susanne Friis: Natur- og haveterapi, foredrag Psykiatrifonden, Power-Point præsentation, juni 2007, www.psykiatrifonden.dk

Rosler, Kirsten Kaya: Arkitekturpsykologi - idrætsrum som med og modspiller, Lokale- og Anlægsfondens skriferække 7, 2003

Stigsdotter, Ulrika K.: Terapihaven i Arboretet, Skov og landskab, www.sl.life.ku.dk/Faciliteter/Terapihaven.aspx

Stigsdotter, Ulrika K. og Grahn, Patrick: What makes a garden a healing garden?, Journal of Therapeutic Horticulture www.sl.life.ku.dk/upload/paperi.pdf

Sundhedsstyrelsen: Fysisk aktivitet, håndbog om forebyggelse og behandling, 2004

Terkildsen, Pernille Weiss: På herrens mark - patienter i sygehusarkitekturen, Speciale Syddansk Universitet, 2004.

Terkildsen, Mette: Indretning af plejecentre - for svage ældre og mennesker med demens, Styrelsen for Social service, Socialministeriet, www.social.dk/media/Servicestyrelsen/Publikationer/2004/PDF/gyu0yu8g.ht

Tofle, Ruth Brent m.fl.: Color in Healthcare Environments: A Critical Review of the Research Literature, University of Missouri-Columbia CHER, 2004 www.healthdesign.org/research/reports/color_environments.php

Ulrich, Roger S.: How Design Impacts Wellness <http://www.scenicflorida.org/lscwellness.html>, citing Ulrich, R. S., Lundén, O., and J. L. Eltinge: Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from heart surgery, Paper presented at the Thirty-Third Meetings of the Society for Psychophysiological Research, Rottach-Egern, Germany. (1993) Abstract published in Psychophysiology, 30 (Supplement 1, 1993): 7

Ulrich, Roger S.: View through a window may influence recovery from surgery. Science, April 21; 224(4647), s. 420-1 www.scribd.com/doc/137039/View-Through-a-Window-May-Influence-Recovery-

ARKITEKTONISKE RAMMER OM FYSISK AKTIVITET I PSYKIATRIEN

Med dette inspirationskatalog ønsker Sundhedsstyrelsen at gøre særligt opmærksom på de mange muligheder, som eksisterer for at fremme fysisk aktivitet på landets psykiatriske hospitaler. Inspirationskataloget er udviklet i forlængelse af Sundhedsstyrelsens indsats for fremme af fysisk aktivitet i psykiatrien, men kataloget kan forhåbentlig også inspirere andre hospitalsafdelinger.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
Postbox 1881
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
Telefax 72 22 74 11
sst@sst.dk