

BOP3101 Bacheloroppgave **Interiørarkitektur**

Menneskets biologiske natur: Et eldresenter med fokus på tilhørighet, identitetsforsterkning og livsglede gjennom natur.



Hvordan skape tilhørighet og identitetsforsterkning for eldre mennesker ved bruk av Biophilic Design?

Høyskolen Kristiania

6. semester – Vår 2016

Innleveringsdato: 25.05.16

”Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

Forord

Som en del av et 3-årig bachelorstudium i interiørarkitektur, har det blitt skrevet en avsluttende bacheloroppgave ved Høyskolen Kristiania. Oppgavens hovedfokus er boforhold innenfor temaet eldreomsorgen. Utformingen baseres på Biophilic Design og boformen etableres med selveierleiligheter og fellesarealer, også kalt seniorsenter. Bakgrunnen for prosjektet går ut på å skape et varig og godt botilbud for personer 50+, med tilhørighet og identitetsforsterkning som mål.

Denne Bacheloroppgaven er selvstendig utført uten samarbeid med medstudenter i gruppearbeid, men jeg vil takke medstudenter for god støtte og diskusjoner underveis i oppgavens løp. Jeg vil gjerne takke min veileder, David Coates, som har gitt gode tips og forslag til videreføring av prosjektet underveis i prosessen, samt vist stort engasjement for valgt tema. Jeg vil takke Jarle Fotland og Jeremy Williams for raske tilbakemeldinger og for deres tilgjengelighet underveis i prosessen. Jeg vil også rette en takk til respondentene av spørreundersøkelsen jeg utførte i henhold til boforhold, hvor dette kom til god nytte for min datainnsamling.

Jeg vil rette en takk til min mor for god støtte, samt min far og mormor for rettskriving av dokumentet. Jeg vil takke min stefar for hjelp til oppskjæring av materialer, min søster for gode råd og svogeren min for hjelp med digitale programmer som har blitt brukt underveis i prosjektet.

Å gjennomføre denne Bacheloroppgaven har vært utfordrende. Jeg har fått tilegnet meg ny kunnskap og blitt kjent med to ulike sider av temaet eldreomsorgen. Med dette ønsker jeg å takke Skedsmotun Bo- og Behandlingscenter. Jeg vil også gi en takk til Marit Gusdal og Sidsel Bratlie for å ta i mot meg på boformen Doyén på Eidsvoll. Dette er brukt som datainnsamling for prosjektet.

Oslo, 25. mai 2016

Sammendrag

Formålet med denne oppgaven var å skape et seniorsenter for personer 50+, med fokus på sosialisering, trivsel og aktivitet i hverdagen. Oppgaven baserte seg på temaet om eldreomsorgen, med Biophilic Design som konsept. Utformingen i de ulike rommene inneholder elementer fra naturen, organiske former og bærekraftige materialer. Det ble utformet fire ulike etasjer som til sammen skaper et helhetlig bilde av hvordan en innovativ boform for eldre mennesker kan se ut.

Det ble drøftet teori rundt eldreomsorgen og Biophilic Design med refleksjoner rundt hvordan eldre mennesker har det i dag, hvordan de ulike bosituasjonene er, samt hvilken påvirkning natur har på mennesker og hvordan den kan integreres i et bygg. For å komme frem til eventuelle løsninger for utforming i prosjektet, ble det anvendt kvantitative og kvalitative metoder for datainnsamling. Funnene som metodene ga, ble brukt videre i kreative metoder for idéutvikling for utformingen av rommene. Metodene ble også brukt for å komme fram til endelig problemområde, hvor valget baseres på plassering, omgivelser, tilgangen på fasiliteter og byggets utforming.

Det ble utarbeidet et konsept, Human Nature og logo med navn og underord. Materialer, form, farge, lys og akustikk er gjort rede for med fokus på bærekraftighet. Utformingen er i stor utstrekning basert på universell design. Dette er et forslag på hvordan mennesker og natur kan leve sammen i et menneskeskapt bygg, samt hvordan eldre mennesker kan få en lys fremtid med et innholdsrikt livsløp.

Konklusjonen av oppgaven er at det finnes få botilbud for eldre som er tilrettelagt og som gir et varig og godt botilbud. Denne oppgaven er et av mange mulige svar på hvordan dette kan bli skapt.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	6
1.1 Bakgrunn	6
1.2 Problemstilling	7
1.3 Formål og hensikt	7
1.4 Avgrensninger	7
2.0 Teori	8
2.1 Eldreomsorgen	8
2.2 Biophilic Design	9
3.0 Metodebruk og datainnsamling – Kvantitative metoder	10
3.1 Spørreskjema: Boform	10
4.0 Metodebruk og datainnsamling – Kvalitative metoder	12
4.1 Feltstudier og observasjon: Ovalbygget og Tjuvholmen	12
4.2 Befaring: Skedsmotun - bo- og behandlingssenter	12
4.3 Befaring: Doyén sameie	13
5.0 Kreative metoder	13
5.1 Tankekart	13
5.2 Inspirasjonstur	15
5.3 Skissering	15
5.4 Travel Log	16
6.0 Problemområde	16
6.1 Ovalbygget	16
6.2 Bakgrunn for valgt problemområde	16
7.0 Konsept og idé	17
7.1 Konsept	17
7.2 Idé	17
7.3 Navn og logo	18
8.0 Målgruppe	18
9.0 Fokusområder	18
10.0 Begrunnelse av faglige valg	19
9.1 Form	19

9.2 Farge	23
9.3 Materialer og bærekraftighet	23
9.4 Lys	25
9.5 Akustikk	26
11.0 Universell utforming	27
12.0 Arkitektoniske og scenografiske virkemidler	28
12.1 Designprinsipper	28
12.2 Virkemidler	29
13.0 Oppsummering	30
Litteraturliste	31

Vedlegg:

Vedlegg I: Datainnsamling fra spørreundersøkelse

Vedlegg II: Skisser fra kreativ metode

Prosess- og prosjektbeskrivelse

1.0 Innledning

For å komme frem til eventuelle muligheter og løsninger for utforming i denne oppgaven, blir det brukt en kvantitativ metode hvor det anvendes en spørreundersøkelse med lukkede svaralternativer. Spørreundersøkelsen blir analysert og resultatet blir konkludert. For å bli kjent med valgt problemområde ble det brukt en kvalitativ metode, feltstudie og observasjon, for å visualisere og dokumentere for oppdagelser. For å få innblikk i to ulike boformer for eldre mennesker, ble befarings bruk ved et besøk på Skedsmotun bo- og behandlingssenter og Sameiet Doyén. Resultatet er dokumentert gjennom bilder og tekst.

Videre blir det tatt for seg kreative metoder med fokus på idéutvikling for utforming hvor metodene tankekart, inspirasjonstur, skisser og travel log blir tatt i bruk. Konseptet og idéen blir definert, samt selvlaget navn og logo. Målgruppen og problemområdet for oppgaven blir gjort rede for, med begrunnelse for valget av bygg. Hvilke områder i bygget som blir prosjektert blir gjort rede for under fokusområder, hvor også valgt tema blir forklart.

Det blir tatt for seg begrunnelse av faglige valg for hver etasje hvor, form, farge, materialer, lys og akustikk blir gjort rede for. Tiltakene for universell utforming blir forklart med målforhold i henhold til Byggforsk. Som en avsluttende del av dokumentet blir det tatt for seg arkitektoniske- og scenografiske virkemidler, samt designprinsipper. Til slutt vil det komme en avslutning med en konklusjon av prosjektet.

1.1 Bakgrunn

Bakgrunnen for valgt tema bygger på mangelen på gode botilbud for eldre. I Dagbladet skriver Thor Eek en artikkel om at eksisterende boliger ikke er tilpasset behov som trygghet og tilgjengelighet, noe som er avgjørende i et livsløp (Dagbladet). Det finnes få hjem som har livsløpsstandard. En del eldre mangler kontakt med familie og venner, noe som kan føre til ulike sykdommer og svekkelser. I en artikkel

fra Høgskolen i Oslo, sier Astrid Bergland at det er viktig å bo sammen med noen når man er gammel da dette påvirker en både sosialt, psykisk og fysisk (Forskning.no). Plasseres man på et sykehjem eller aldershjem med fokus på de mest pleietrengende kan dette bidra til å gjøre de friske syke. Temaet er også valgt på grunnlag av et ønske om et trygt botilbud for sine egne foreldre, besteforeldre og når en selv blir gammel.

1.2 Problemstilling

Fokuset i denne oppgaven er temaet eldreomsorg og hvordan eldre kan få et optimalt botilbud som kan bidra til å skape trygghet, tilhørighet og samhold blant beboerne. Det blir tatt for seg forholdet mellom mennesker og natur, og hvordan natur integrert i bygg eller rom kan bidra til energi og livsglede i hverdagen. Problemstillingen lyder som følger;

Hvordan skape tilhørighet og identitetsforsterkning for eldre mennesker ved bruk av Biophilic Design?

1.3 Formål og hensikt

Formålet med valgt tema og retning er å skape et sted som kan bidra til identitetsforsterkning og skape tilhørighet gjennom bruk av elementer fra naturen. Det skal prosjekteres fungerende løsninger som er funksjonelt og visuelt tilpasset målgruppen. Hensikten er å skape bedre botilbud for eldre ved å tilrettelegge og fokusere på behov og ønsker, slik at flere kan få muligheten til å bo selvstendig og med andre mennesker rundt seg.

1.4 Avgrensninger

Det som ikke har vært i fokus i denne oppgaven er himlingsplan, rombehandlingsplan, eget flisskjema, bruker- og behovsanalyse og subjektiv og objektiv analyse. De ulike områdene som ikke er fokusert på er; alvorlige sykdommer og funksjonsnedsettelse, fasade og uteplass, mer enn én leilighet, balkong i leilighet, trappeoppganger, heis, gangarealer, sjakter og andre tekniske rom. Det har blitt avgrenset med prosjektering av de ulike delene da det ikke er tekniske tegninger av 1. etasje, 2. etasje og 12. etasje. Her er det bare er visuelle fremstillinger gjennom fargede møbleringsplaner, oppriss og 3D-rendringer. Det har ikke blitt tatt for seg

prinsippskisser av alle selvlagde elementer, utenom fire elementer i 1. etasje. Innenfor tekniske tegninger av leilighet er det avgrenset med snitt-tegninger av kjøkken og badrom, samt en skjemategning av et selvlaget element for å vise til kunnskap om dette. Det er ikke lagt stort fokus på utarbeiding av felles toaletter og kjøkken.

2.0 Teori

2.1 Eldreomsorgen

I ”Ageing and Place” skriver Andrews og Phillips om at eldre mennesker kan føle seg som fanger i sitt eget hjem, hvor de er sosialt isolert. Som et samfunn forklarer de mangelen på organisering av plass for eldre mennesker, hvor hus ikke er tilrettelagt og brukervennlige. I en bok fra 2001 beskriver Masud og Morris (sitert i Andrews og Phillips 2008, 111) at de vanligste grunner for fall er løse tepper, badekar uten støtter, dårlig belysning, utrygge trapper og dårlig tilpasset skotøy. Andrews og Phillips forklarer at i mange tilfeller er plassen de kaller ”hjem” et sted de har levd over en lang periode og som har en følelsesmessig og fysisk betydning for de. Selv om de fleste trenger støtte fra familie eller omsorgsorganisasjoner for daglige aktiviteter, er det viktig for dem å opprettholde følelsen av å ha kontroll over sitt eget liv (Andrews og Phillips 2008, 110). Som regel blir synsskarpheten, kontrast og dybdesyn svekket med aldring, men kan delvis kompenseres ved hjelp av riktig utforming av bostedet, hvor kontrast og dybdesyn er viktige for å opprettholde kontrollen for å unngå fall (Andrews og Phillips 2008, 112). I en bok fra 1992 beskriver Rubinstein og Parmelee (sitert i Andrews og Phillips 2008, 188) at identitet er følelsen av hvem man er i verden, basert på erfaringen gjennom levetiden, mens fra et kollektivt perspektiv består identitet av en kulturell konstruksjon av livsløpet som består av sosialt normative, kollektivt skisserte og aksepterte livskursstatuser og overganger.

I boken ”Mens vi venter på eldrebølgen” skriver Kjersti Vik (2015, 159-160) om ’grønn omsorg’ som handler om ulike aktiviteter og arbeid som er tilpasset ulike behov, noe som kan gi en meningsfylt hverdag som kan gi mestringsopplevelser og læring gjennom både praktiske og sansefylte opplevelser. Hun sier at det ikke bare gjelder aktiviteter som har noe med gårdsbruk å gjøre, men også for eksempel dyrking av urter, matlaging og snekring, som igjen skal gi mestring, utvikling og trivsel.

2.2 Biophilic Design

I boken om Biophilic Design skriver Kellert, Heerwagen og Mador om at Biophilic Design er menneskets behov for kontakt med naturen og nødvendigheten for å opprettholde og forsterke den reelle følelsen av natur i et bygd miljø. De forklarer også at Biophilic Design ikke bare handler om å gjøre bygningene våre grønne med planter og trær, men å finne menneskets plass i naturen, i takt med den naturlige verden og dets plass i menneskets samfunn. Det skal være et sted hvor det finnes gjensidig respekt mellom mennesket og natur, noe som forventes å være en norm framfor en forventning. De forteller om at viktigheten med menneskets evolusjonære bakgrunn for utviklingen av menneskets sinn og kropp er basert på miljøfunksjoner som lys, lyd, vind, vær, vann, vegetasjon, dyr og landskap. De henviser til seks elementer innenfor Biophilic Design: Miljømessige funksjoner, naturlige funksjoner, naturlige former, naturlige mønstre og prosesser, lys og rom, stedsbaserte relasjoner og utvikling av menneske-natur relasjoner (Kellert, Heerwagen og Mador 2004, kap. 1). Det å være i kontakt med naturen kan virke helbredende og kan forbedre sykdommer ved kontakt med for eksempel naturlig belysning eller vegetasjon, men også ved hjelp av bare bilder (Kellert, Heerwagen og Mador 2004, kap. 1). Det er en ulikhet mellom direkte og indirekte erfaringer med natur, hvor direkte beskrives som dagslys, planter, dyr, naturlige habitat og økosystemer. Indirekte erfaringer kan bestå av kontakt med natur gjennom potteplanter, fontener eller akvarium (Kellert, Heerwagen og Mador 2008, kap. 1). Dette kan ha samme positive påvirkning på mennesket og det gir muligheten for å ha dette i eget hjem. Selv om mennesker er tilpasningsdyktige er det et sterkt fysisk og psykisk behov for å ha et sted å kalle "hjem". Det at mennesker kan få denne tilknytningen til et sted, forsterker viktigheten med å sette fokus på langsiktig omsorg for å opprettholde både bygninger og omgivelser. De forklarer videre at bærekraftighet handler like mye om å holde bygningene vedlike slik at de varer lengst mulig, som å bygge nye bærekraftige bygg. Og derfor bør Biophilic Design jobbe for en lav miljøpåvirkning og oppnå sann og varig bærekraft (Kellert, Heerwagen og Mador 2004, kap. 1).

I boken har de satt opp en tabell over elementer og attributter som blant annet inneholder miljømessige egenskaper som; farge, vann, ild, luft, sollys, planter, dyr, naturlige materialer, utsikt, grønne fasader, geologi og landskap, habitat og

økosystemer. En annen tabell inneholder mulige naturlige former som; botaniske motiver, trær, bæresøyler, dyr (virveldyr), motiver, skjell og spiraler, egg, ovale former, rørformede former, buer, hvelv, kupler, figurer som motsetter rette vinkler og former, simulering av naturlige funksjoner, biomorphic, geomorfologi og bio-mimicry (Kellert, Heerwagen og Mador 2008, kap.1).

3.0 Metodebruk og datainnsamling – kvantitative metoder

3.1 Spørreskjema med lukkede svaralternativer: Boform

For innsamling av primærdata ble spørreskjema tatt i bruk ved å stille samlede spørsmål i et skjema som relateres til temaet. Svaralternativene har begrensede rammer for respondentene, da spørsmålene rettes i en bestemt retning (Jacobsen 2015, 251-252). Metoden ble brukt for å kartlegge område og bygg for besvarelsen. I spørreundersøkelsen lå fokuset på hvilken type boform, hvilke omgivelser, hvilke fasiliteter og aktiviteter og design som er mest attraktivt. Spørreundersøkelsen baserte seg på hvilke individuelle ønsker, krav og muligheter man har med aktiviteter, fasiliteter og design. Undersøkelsen ble rettet mot det bestemt problemområde, men de ble likevel spurt om deres ønskede bosted og omgivelser. De valgte respondentene var tilfeldige mennesker på nettsiden Facebook, hvor det var en variasjon blant alder og kjønn.

I analysen av svarene på spørreundersøkelsen var det generelt svarene; småby, sentralitet, nærliggende fasiliteter og aktiviteter, rolig, trygt, sosialisering, natur, hav og skog som kom sterkest fram fra respondentene. Spørsmålet om hvilke omgivelser som ønskes rundt bosituasjonen var småby, hav/innsjø, storby og tettsted/borettslag. Ut i fra analysen av tilleggskommentarene nevnte 11 respondenter at nære aktiviteter og natur var avgjørende, samt 11 respondenter som ønsket nære fasiliteter. Derav åtte personer nevner at sosialisering og trygghet er avgjørende for trivsel. For å se datainnsamlingen fra undersøkelsen, se vedlegg I, side 1.

Ut i fra hvilke omgivelser som ønskes innendørs fikk natur 33 stemmer, hjemme-stil 22 stemmer og universell design 16 stemmer. Ut i fra dette kom ideen om å ta i bruk naturen som utgangspunkt for utformingen med et hjemmekoselig preg, samt å ha et

lite fokus på universell design i utformingen. For datainnsamlingen fra undersøkelsen, se vedlegg I, side 1.

Ut i fra hvilke aktiviteter som ønskes innendørs fikk trim og turer 39 stemmer, sosialgrupper 35 stemmer, badebasseng 32 stemmer, trening 31 stemmer, spill og aktiviteter 25 stemmer, kokkelering 24 stemmer og hagearbeid og verksted 22 stemmer hver. Dette var til nytte for å kartlegge hva brukerne overordnet ønsker mest. I tilleggskommentarene kom det fram at sosialisering, kos, trening og natur er viktig og bør være et fokus. For datainnsamlingen fra undersøkelsen, se vedlegg I, side 2.

Ut i fra hvilke fasiliteter de ønsket tilgang til fikk helsepersonell 40 stemmer, kafé 35 stemmer, hage/park 33 stemmer, frisør 30 stemmer, matbutikk 29 stemmer, spa/massasje 29 stemmer, treningssenter 26 stemmer, badeanlegg 25 stemmer, vinterhage 24 stemmer og bibliotek 23 stemmer. Resten av alternativene hadde lavere antall stemmer og finnes allerede rundt i området. I tilleggskommentarene kom det fram tilgang til helsepersonell vil være en trygghet for de som bor der. Noen skrev at det er trygt med nære naboer om livstruende situasjoner inntreffer. For datainnsamlingen fra undersøkelsen, se vedlegg I, side 2.

Konklusjon

Det konkluderes med at flertallet ønsket seg felles aktiviteter, sosialisering, bo sentralt, være nær natur og ha fasiliteter nært tilgjengelige som kafé, frisør og matbutikk. De nevnte fasilitetene finnes allerede i nærområdet, slik at dette er dekket. Helsepersonell, hage/park, spa, trening, badeanlegg, vinterhage og bibliotek ble satt mer i fokus i prosjektet, da dette ikke er tilgjengelig i nærområdet fra før. Helsepersonell vil ikke være en direkte synlig del, men det vil være et tilgjengelig tilbud. Ut i fra denne undersøkelsen kom det fram et tilleggs-ønske fra respondentene, hvor flere la til at de er avhengige av å ha barn og unge rundt seg for å trives. Ut i fra neste metode, befaring til Ovalbygget, kom det fram at Norlandia Tjuvholmen barnehage ligger rett ovenfor bygget. Da er det muligheter for at barna kan komme på besøk og ha oppvisninger for de eldre, men også de eldre kan besøke barna i barnehagen etter avtaler. Svarene fra spørreundersøkelsen kan ikke regnes som reliable fordi det er ulike faktorer som påvirker svarene, hvor svaralternativene er begrenset slik at undersøkelsen ”styrer” respondentenes svar. Respondentene er i ulik alder, kjønn og de har individuelle ønsker og krav (Jacobsen 2015, 377).

4.0 Metodebruk og datainnsamling – kvalitative metoder

4.1 Feltstudier og observasjon: Ovalbygget og Tjuvholmen

For å bli kjent med bygget og omgivelsene, samt å avdekke eventuelle behov og potensielle løsninger, ble metoden ”Feltstudier og observasjon” tatt i bruk. Denne metoden fokuserer på observasjon av mennesker og den valgte målgruppen mens de opptrer normalt i reelle situasjoner. Her kan spørsmål stilles, som for eksempel aktiviteter, hva tar de i bruk, hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Dette kan hjelpe til med å kartlegge flere ulike sider av en observasjon. Det ble også tatt i bruk bilder for å kartlegge detaljer på bygget og byggets fasade og omgivelser (Lerdahl 2011, 83-84). For å se resultater av metoden se vedlagt Travel Log.

Konklusjon

Metoden fungerte som en måte å få en tilknytning til bygget og omgivelsene, noe som videre ga inspirasjon til ideer for utforming. De har god universell utforming, med et unntak hvor inngangspartiet til restauranten består av to trappetrinn som er den eneste muligheten for å komme inn i restauranten og besøkende begrenses. Det er rolige og trygge omgivelser med lite gjennomgangstrafikk, lite støy, ikke biltrafikk eller forurensning.

4.2 Befaring: Skedsmotun - bo- og behandlingssenter

For å få et innblikk i hvordan et standard eldresenter er bygd opp og dokumentere for gode og dårlige løsninger, ble befaring til Skedsmotun bo- og behandlingssenter valgt som en metode for datainnsamling. Gjennom bilder, samtaler med en avdelingsansvarlig og forklaringer rundt utforming og funksjon, kom det tydelig fram hva som fungerer bra og dårlig. På Skedsmotun behandles eldre mennesker nedsatte funksjoner, bevegelsesnedsettelse, sykdommer og som ikke klarer å ta vare på seg selv. Det er også friske mennesker som bor her uten fysiske eller psykiske problemer. For å se resultater av metoden se vedlagt Travel Log.

Konklusjon

Skedsmotun bestod av både ikke-funksjonelle og funksjonelle løsninger som har dukket opp underveis ettersom behovene har utartet seg i enkelte situasjoner. Da oppstår alternative løsninger som ikke fungerer visuelt og kan være misvisende. Det

samme gjaldt møbler og annet inventar i de ulike rommene og sosialsonene. Avdelingsansvarlig informerte om at noen trives med gammel stil og interiør fordi det minner om deres fortid. Det finnes også eldre boende som ikke trives med dette. Mine erfaringer fra metoden er at universell utforming må bli tatt hensyn til, slik at det ikke er nødvendig med alternative løsninger. Møblene bør være ergonomisk riktige og ha funksjonelle innstillinger slik at alle kan benytte samme møblet. Ideen om hev-senk stoler kom da fram.

4.3 Befaring til Doyén sameie

For å få et innblikk i hvordan et moderne eldreinterier er bygd opp, samt dokumentere for deres gode og populære løsninger ble befaring til Doyén brukt som en datainnsamlingsmetode. Det ble dokumentert ulike ideer til utforming og interiør som fungerer godt og som de trives med. Dette er et sameie med selveierleiligheter for aktive voksne over 50+, hvor målet er å øke livskvaliteten til de som bor der ved å ha livsløpsstandard på sine leiligheter og fellesareal. De har fokus på grunnverdier som vennskap, trygghet, aktiviteter, helse og trivsel (Doyén). For å se resultater og dokumentasjon av metoden se vedlagt Travel Log.

Konklusjon

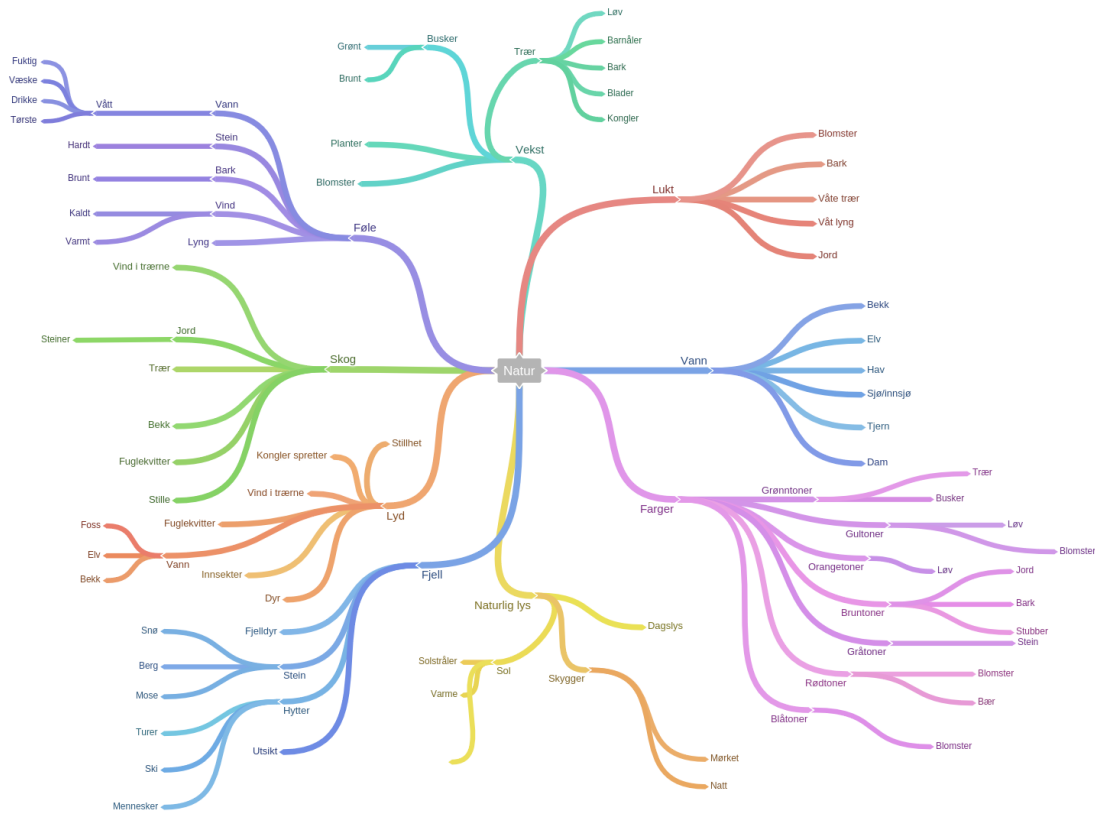
Bygget er pusset opp med hensyn til universell utforming, men det er enkelte steder det er høye dørterskler og to opp- og nedtrinn. Leilighetene har to helt ulike planløsninger, stiler og innredning, som viser hvor ulikt og individuelt beboerne kan få det etter ønsker og krav. Dette er noe som kan ha en stor betydning på trivsel og glede, nettopp fordi man har muligheten til å bo i omgivelser som man selv trives optimalt med og har muligheten til å ha med seg egne minner. Dette gjelder farger, type kjøkken, bad, innredning og tekstiler.

5.0 Kreative metoder

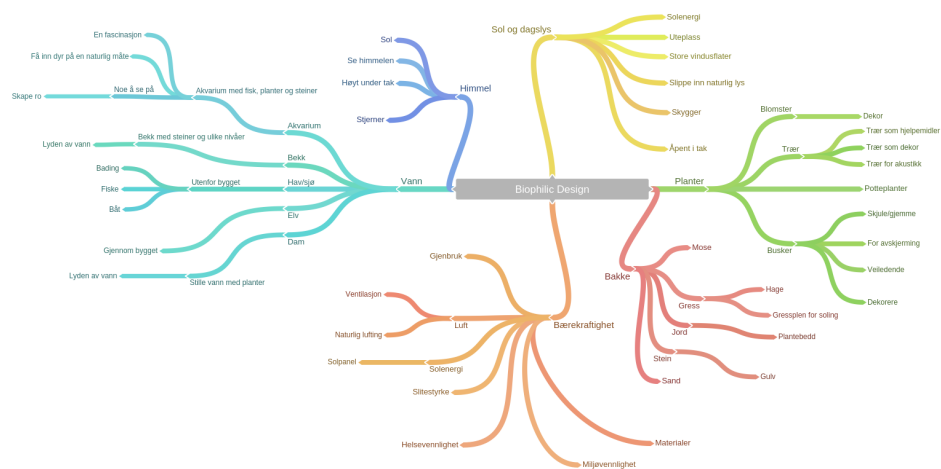
5.1 Tankekart

Metoden går ut på å assosiere over et valgt felt ved å sette opp en modell med et sentralt ord, som assosieres videre ut i fra ved å trekke ut såkalte grener. Man har muligheten til å gå frem og tilbake mellom de oppskrevne assosiasjonene og bygger videre på de ettersom det ene ordet leder til et annet. Metoden kan føre til tilfeldige

koblinger av ord og ideer (Lerdahl 2011, 124-125). Denne metoden ble valgt for å videreføre resultatene av datainnsamlingene inn til ideer for konsept og utforming. Assosiasjonsordet natur og Biophilic Design ble brukt, da utformingen skal baseres på dette.



Figur 1: Figuren viser tankekart med natur som assosiasjonsord.



Figur 2: Viser tankekart med Biophilic Design som assosiasjonsord.

Konklusjon

Ut i fra tankekartene oppstod det ulike ord som sier noe om hva natur, hva det består av og hvilke elementer jeg ville ta i bruk. Dette var en metode som hjalp meg å komme i gang med prosessen for fargevalg, hvor ideen om å bruke naturlige farger og toner kom fram. Ideen om å ha elementer som vann, naturlig sollys, planter og trær, samt jord ble kartlagt og tatt med videre i prosessen. Bruk av bærekraftige materialer kom ved bruk av tankekartet med assosiasjonsordet "Biophilic Design". Dette er en enkel og effektiv metode i starten av en idéfase, hvor man får reflektert over de ulike temaene og fokusområdene.

5.2 Inspirasjonstur

Metoden går ut på å ta digitale bilder av objekter og motiver som virker som inspirasjon. Bildene blir brukt som inspirasjon til nye ideer og kan knyttes opp mot oppgaven ved å tenke ut ulike måter objektene kan bli dratt inn i besvarelsen (Lerdahl 2011, 203-204). I tillegg ble hvert bilde beskrevet på en visuell måte, slik at tankene og inspirasjonen som kom fram ble dokumentert. For å se resultater og dokumentasjon av metoden se vedlagt Travel Log.

Konklusjon

Metoden ga ideer innenfor utforming, form og interiør, da ideen om at alt menneskeskapt er basert på inspirasjon fra elementer og former i naturen. Fra fjellformasjoner som var formet som stoler, sofaer og bord dekket med mose, kom ideen om å ha faste møbler integrert i arkitekturen trukket med behagelige og naturlige tekstiler. Ideen om å lage møbler og inventar i organiske former kom fra formen på trær, trestammer og røtter da de er i essens tilfeldige og organiske.

5.3 Skissering

Metoden går ut på å tegne og skissere ideer med penn eller blyant ved bruk av skissebok/skisserull eller på datamaskin ved bruk av tegneprogram (Lerdahl 2011, 184-185). Denne metoden ble valgt for å skissere og utvikle ideer, få nye ideer og visualisert og realisert påtenkte ideer. For å se utplukkede skisser med forklaringer se vedlegg II, side 1, 2 og 3.

5.4 Travel Log

Basert på Erik Lerdahl sin forklaring ved bruk av dagbøker som en kreativ metode, vinkles Travel Log i samme retning. Metoden går ut på å skrive det man tenker og få en dyp refleksjon rundt et arbeid på et personlig plan (Lerdahl 2011, 199). Den er brukt som en metode for å avdekke behov som ble registrert under ulike observasjoner, befaringer og intervju. Travel Log inneholder resultater fra prosess med metoder for datainnsamling. Ved bruk av denne metoden var det mulig å dokumentere resultatene fra kvalitative metoder på en visuell måte, noe som gjorde at resultatene kom sterkere fram gjennom bilder og forklarende tekst. Se vedlagt Travel Log metodens resultat.

6.0 Problemområde

6.1 Ovalbygget

Ovalbygget er en av tre bygg som stod ferdig på Tjuvholmen i 2009 og er det første bolighuset i Oslo som står delvis på søyler i vann. Det har beliggenhet med utsikt mot fjorden og Filipstad. Bygget har en nærhet til vannet og som gir bygget et maritimt særpreget og identitet, med en to kilometers lang kystlinje som går fra Aker Brygge. Bygget har et parkeringsanlegg på 30.000 kvm som ligger lenger ut på Tjuvholmen, hvor det er plass til 800 biler. Med 11 etasjer og til sammen 91 leiligheter, har bygget også takterrasse med god utsikt for avkobling og hvile. Størrelsen på leilighetene varierer fra 49 kvm. til 186 kvm. (Byggeindustrien)

6.2 Bakgrunn for valgt problemområde

Det viktigste kriteriet for valgt bygg var beliggenheten, da rolige, trygge og helsevennlige omgivelser var i fokus. Det var viktig å finne et bygg som lå sentralt med tilgang til ulike aktiviteter som sykling, turmuligheter, løping, båtkjøring, bading osv. Bygget har også tilgang på noe natur, hvor kanalen ligger rett utenfor og dermed gir bygget en egen brygge. Det er ulike fasiliteter som matbutikk, kiosk, kafé, restaurant, bar, museum, klesbutikker, barnehage, badestrand, båt, kollektivt, turmuligheter og andre severdigheter. Ovalbygget har god utsikt og har rikelig med tilgang til sollys og takterrasse. Bygget har store glassflater som gir rikelig med naturlig dagslys inn i bygget, samt godt med utsyn. Området er rikelig på leiligheter og har da blitt skapt til et eget borettslag, noe de fleste liker. Det er sosialt med tanke

på at det er en del spisesteder, severdigheter og en holme med en badestrand. Tjuvholmen er meget godt utformet med tanke på universell utforming, hvor det finnes ramper og graderinger i bakke, framfor bare trapper. På grunn av at det er store begrensninger med hensyn til biltrafikk på Tjuvholmen, så unngår man problemer som bilstøy og veistøv. Det er gode parkeringstilbud i nærområdet.

7.0 Konsept og idé

7.1 Konsept

Konseptet ”Human Nature” baseres på kontakten og samspillet mellom mennesket og naturen. Naturen er der mennesket har sine røtter og hvor vi føler en tilhørighet til. Ideen bygger på temaet Biophilic Design, hvor naturen inkluderes i menneskers liv på innsiden av deres hjem.

I begynnelsen levde vi i ett med naturen. For mange mennesker er det viktig å opprettholde kontakten med naturen. Nå fjerner vi oss fra naturen og vi lukker oss inne i bygninger og rom. Dette er to veldig ulike, men viktige momenter som står i kontrast til hverandre. Hvordan kan disse to faktorene samarbeide?

For å realisere konseptet er fokus satt på samarbeidet mellom det menneskeskapte og det naturlige, ved å integrere elementer fra naturen inn i et eksisterende bygg. Biophilic Design fokuserer på å koble mennesker med sine naturlige omgivelser, noe som her blir realisert gjennom organisk design, naturlige materialer og naturlig fargebruk.

7.2 Idé

Det blir skapt en plass hvor mennesket kan leve et selvstendig og innholdsrikt liv i samspill med naturen. Det skal være et sted for samhold, sosialisering, aktivitet, hvile, livsglede og ikke minst tilhørighet og trygghet. Beboerne skal ha muligheten til å bo individuelt og selvstendig, samtidig som de har tilgang til å sosialisere.

7.3 Navn og logo

Nært Ovalbygget ligger Holmen og Skjæret, hvor det er en bystrand for bading og soling. Denne fasiliteten ble brukt som inspirasjonskilde for ”Holmen – Bo og Sameie”. Navnet passer godt til hvordan Ovalbygget er plassert, da det visuelt fremstår som en holme som hviler seg på vannet med brygge og vann rett utenfor. Holmen er en forkortelse av Tjuvholmen, slik at navnet har en tilknytning til både stedet, omgivelsene og fasilitetene i nærområdet. Støtteordet ”fremtidens boliger” skal fortelle hva ”Holmen – Bo og Sameie” er med korte ord. Det beskriver seniorsenteret som nytenkende, bærekraftig og tilrettelagt for beboerne. Logoen er laget i samsvar med støtteordet og den består av to hender som foldes som skaper naturlig vekst. For å signalisere til eksklusiviteten til stedet er logoens farge i en gullgul tone. Underteksten forteller videre hva stedet består av og hvem det er for.



*Bo- og sameie for aktive
mennesker over 50+*

8.0 Målgruppe

Målgruppen er friske og selvstendige ”Young-Old” (ca. 50-80) som enda ikke er ferdige med å aktivisere seg, arbeide eller reise og oppleve ting. Plassen skal være egnet for naturelskere som ønsker å bo sentralt og å ha mennesker rundt seg.

9.0 Fokusområder

1. etasje består i dag av en asiatisk restaurant, samt to inngangspartier til kontor i 2. etasje og leiligheter i resten av bygget. Etter endring er 1. etasje bestående av fellesarealer med forskjellige rom med ulike fasiliteter og bruksområder. Til sammen

vil fire områder i etasjen bli prosjektert, som består av et felles spiseområde for beboerne, en plass for avslapning og sosialisering avskjermet fra resten av bygget med utsikten som hovedmoment, en møteplass sentralt i etasjen og et rom for lesing, avslapning, sosialisering, møter, interne klubber etc. Det er også et felles arbeidskjøkken for tilberedning av felles måltider.

2. etasje består i dag av kontorlokaler med tilgang til trappeoppgang og heis. Etter endring består venstre del av treningsrom og treningssal for privat bruk av beboerne, med tilgang til helsepersonell etter avtale. Høyre del består av spa og velværeavdeling etter endring, med tilgang til Jacuzzi, bar, lounge med utsikt, badstue, steam-rom, samt toaletter og et massasjerom for innleid massør og terapeut.

10. etasje består i dag av leiligheter og består av en planløst leilighet etter endring. Leiligheten har samme utgangspunkt i eksisterende planløsning, med endring av noen dører, vegger og møblering.

12. etasje består i dag av takterrasse og vinterhage etter endring. Vinterhagen består av mulighet for egen planting, verkstedarbeid og tilberedning av mat og planter på et arbeidskjøkken. Takterrassen består av grillplass, utvendig Jacuzzi og gressplen for soling.

10.0 Begrunnelse av faglige valg

Hver enkelt del i fellesarealene har fått ulike navn for at brukerne kan ha muligheten til å gjenkjenne de ulike stedene. I 1. etasje er det gjort plass til et felles arbeidskjøkken som beboerne kan ta i bruk for tilberedning av felles måltider og annet, samt et handicaptoalett i samme område.

10.1 Form

1. etasje

Mathagen: Rommet består av faste sittebenker, spisebord og spisestoler. Sittebenkene er i organisk form for å ta opp byggets ovale form. Benken som er integrert inn i en rett vegg skal gi et inntrykk av at den har vokst ut av veggen, samt beplantning i begge ender for å skape et naturlig uttrykk. Alle bord har avrundete kanter for å unngå

skader. Sittebenken langs vindusrekkene er formet etter rommets vinkel i en organisk form for å skape naturlige former. Det er gress og beplantning på toppen av ryggstøtten for avskjerming, dekor og akustikkdemping. I rommet er det et bedd med beplantning for å skape et sentrum i rommet, samt å avskjerme de ulike sitteplassene fra hverandre. Det skal være et sosialt rom hvor beboerne kan ha felles og private måltider, samt diverse arrangementer. Elementene som er brukt er planter, organiske former og naturlige materialer.

Utsikten: Rommet består av avslapningssoner med tre ulike sittemuligheter. Det er plassert to like sittegrupper i hver sin ende av rommet for å skape sosialsoner. Stolene er i en organisk form som skal illustrere naturlig vekst opp fra gulv, da disse er fastmonterte. Runde bord benyttes for å unngå skader. Stolene har en gyngefunksjon og skal være ergonomisk tilpasset for god støtte og komfort. Glassveggen med beplantning fungerer som avskjerming, men med mulighet for å få en indikasjon på hva rommet består av. Det er fastmonterte heve-senk stoler i glassveggen. Rommet er avskjermet med glassflater som gir utsikt. På andre siden av veggen er det en 10 cm dyp nedsenket dam med sirkulerende vann, for gjenskapelse av naturlig lyd og bevegelse. Det er konstruert en sandkasse, integrert i gulvet som et aktivitetssted for barn. Rommet skal fungere som et sted for avslapning og sosialisering med muligheten for hvile, spill, samtaler og utsikt. Elementene som er brukt her er vann, stein, planter, sand og naturlige materialer.

Møteplassen: Rommet består av et venteområde med en organisk formet sittebenk for venting, avslapning og avlastning. Tilsvarende sittebenken i Mathagen, er denne sittebenken integrert i gulv og vegg med gress og beplantning på ryggstøtte, samt gress på bakvegg for akustikkdemping og dekor. I sentrum av rommet er det et organisk formet akvarium integrert i gulv og tak for å ta opp formen i alle rom. Akvariet skal være med på å skape fascinasjon og ro blant brukerne. På motsatt side av akvariet er det en identitetsvegg med bilder og informasjon om beboerne slik at det forsterker følelsen av at de tilhører bygget, samtidig som besøkende kan bli kjent med beboerne. Dette kan være med på å skape identitetsforsterkning og tilhørighet hos beboerne. Rommet skal fungere som et sentralt møtested. Elementene som er brukt her er vann, dyr, sand, planter og naturlige materialer.

Kulturen: Rommet består av gulv-til-tak bokhyller integrert i vegg. Det er en sofagruppe i organisk form med et tilhørende organisk formet bord integrert i gulv. Det er plassert to sofastoler for sosialisering eller lesing, med tilhørende organisk formet avlastningsbord integrert i vegg. I enden av rommet er det en avskjermet sofastol for lesing. Det er konstruert opp en vegg med to skyvedører med glassruter for å ha muligheten til å lukke rommet, men samtidig ha inn- og utsyn. Rommet skal være et lunt og koselig sted hvor man kan ha kosestunder, spillekvelder, private møter, framvisninger på tv-skjerm hengt på vegg, samt avslapning og alenetid. Det er god akustikk i rommet da det er mange bøker i rommet, teppegulv, beplantning og tekstiler på møblement. Elementene som er brukt her er planter, naturlige fargetoner og naturlige materialer.

2. etasje

Treningsrom og treningssal: Rommet inneholder ulike treningsapparater. Med utsikten over fjorden opprettholdes kontakten med naturen og omgivelsene. Døren til dette rommet er endret til skyvedører med glassflater, slik at det er enklere å åpne dem, samt mulighet for inn- og utsyn. I rommet med treningssal er vegger som var foran inngangen ved trappeoppgangen fjernet, slik at det blir større plass. Mellom dørene til trappeoppgang og heis er det et fastmontert speil. Rommene blir brukt for privat trening med mulighet for sal-trening med innleid instruktør. I begge rom er det mulighet for selvstyring av musikk. Rommet med toalettet er omgjort til et kontor for innleid helsepersonell ved behov. Elementene som er brukt er beplantning og naturlige materialer.

Spa- og velværeområde: Rommet har blitt gjort om til et loungeområde med integrert Jacuzzi i gulv med trappetrinn for opp- og nedstigning. Dette er gjort med tanke på at mennesker med funksjonsnedsettelse bør ha assistanse ved bruk. Det er plassert tre loungestoler med beinstøtte for avslapning og sosialisering med utsikt. Det er plassert en selvbetjent bar med rom for oppbevaring av utstyr, mat og drikkevarer, samt mulighet for tilberedning. Veggen til høyre for baren er beholdt, men døren er omgjort til tilsvarende dør som i treningsdelen. Her er det plassert et selvstyrt steamrom og en badstue for avslapning og sosialisering. Toalettet er beholdt som handicap toalett, men det innerste rommet er et vanlig toalett. Ved siden av badstuen

er det et rom for innleid massør og terapeut ved behov. Elementene som er brukt er planter, steiner og naturlige materialer.

10. etasje

Leilighet: Leilighetens planløsning er blitt beholdt slik den er, men med små endringer. Inngangspartiet er beholdt med innredet kommode, skap og knagger for oppbevaring av klær. Gjestetoalettet er beholdt slik at det ikke er stor gjennomgang gjennom soverommet. Kjøkken er på samme sted, men gjort om til et L-kjøkken med en øy, slik at man kan komme gjennom med rullestol, samtidig som gulvplassen foran kjøkken blir brukt. Kjøkken består mest av skuffer, slik at det skal være lettere for mennesker med bevegelsesproblemer å ha tilgang. Overskap har hev-senk funksjon slik at man slipper å strekke seg. Det er innfelte hyller i vegg, slik at det blir skapt mer plass for oppbevaring. Det er integrert bedd i hjørnet på kjøkkenbenken, slik at man kan plante egne urter og annet. Mellom overskapene er det en fastmontert spile i vegg for oppheng av kjøkkenredskaper. Veggen som går ut på siden av høyskapet er gjort kortere, slik at den er like dyp som skapene, for at rullestol kan komme forbi. Innerst i rommet er det et spisebord med mulig plass for 8 personer, samt en sofakrok med sofabord, avlastningsbord og to tilhørende sofastoler plassert ved vindu for utsyn og naturlig lys for lesing. Veggen som er ovenfor sofa har en integrert tv/bokhylle for oppbevaring av diverse med både åpne hyller og hyller med skapdører for muligheten til å skjule ting. Gjesterom/kontor består av gjesteseng med garderobeskap for oppbevaring, samt nedslagbart kontorbord med tilhørende kontorstol. Soverommet er bevart slik det er, men med innfelte hyller i vegg som fungerer som garderobe for å spare gulvplass. Baderommet er beholdt slik det er, men med en åpen luke med mulighet for å åpne og lukke for å gi tilgang til naturlig lys og kontakt med omgivelsene gjennom vinduer på soverom. Badebenk med høyde slik at rullestolbrukere kommer inntil, med integrert servant og speil opp til tak. Dusjhjørne med innslagsbare glassdører med støtter integrert i vegg. Vegghengt toalett med god plass på hver side, samt støtter integrert i vegg på hver side. Tilsvarende kjøkken og soverom er det innfelt hyller på samme vegg som luken og i dusjhjørne.

12. etasje

Takterrasse: Uteområdet er beholdt slik det er, men med beplantning langs hele rekkverket for avskjerming og dekor i tillegg. Det er plassert et hjørne med fastmontert grill og anretningsbord med tilhørende spisebord. Nedsenket utvendig Jacuzzi, samt plass for soling ved siden av. Det lukkede rommet er gjort om til en vinterhage med tilgang for rullestolbrukere gjennom alle rom. Vinterhagen består av fastmonterte kasser for beplantning i gulv, med mulighet for rullestolbrukere å komme tett inntil. Integrert arbeidsbord i gulv i sentrum av rommet med tilhørende stoler for verkstedarbeid. Det er konstruert opp et rom på andre siden av heisen, hvor det er et arbeidskjøkken som beboerne kan bruke til både vinterhagen og tilberedning av mat.

10.2 Farge

Fargevalget på veggene er varianter av jordfarger som blåtoner, grøntoner, jordorange og brunrød for å ta opp fargene som finnes i naturen. Fargene er brukt i henhold til eldre sine behov for kontraster, hvor forgrunnen har en annen farge eller tone mot veggen bak. Dette er viktig for at eldre skal kunne identifisere gjenstander, hvor økning av kontrast vil være positivt for alle. Dette er uavhengig av synsskarphet (Helsenytt for alle). Fargetonene er også brukt på tekstiler på stoler og sofaer, samt naturlig treverk, sort metall og hvittoner som går igjen i hele bygget. Fargene skal være en virkning for å få inn fargetoner vi er kjent med fra naturen.

10.3 Materialer og bærekraftighet

På bærekraftig grunnlag har det blitt valgt ut materialer som har god slitestyrke, lang levetid og som er produsert på helse- og miljøvennlige prinsipper. Det har blitt brukt lokale leverandører som har fokus på miljø og en bærekraftig fremtid.

Korkgulv (Gulvspecialisten): Gulv i 1. etasje, utenom i ”Kulturen”, samt i gang, stue og kjøkken i leilighet. Korkgulv (”Deco Life Pine Plank”) med overflate av vinyl som er et mykt og komfortabelt naturprodukt med lyddempende egenskaper. Denne demper både trinn og rom-støy. Korkgulvet er bygget opp av ekte kork og gir god fjæring som gjør det lunt å gå på. Slitestykken er svært høy og holder i mange år. Gulvet er miljøvennlig og er med på å sikre hygienisk innneklima og motstår smuss og

søl og danner ikke mugg og bakterier. Gulvet er lett å vedlikeholde og krever ingen polering eller sliping og kan vaskes med vann og såpe. (Gulvspesialisten)

Teppeflis (Interface): ”HN850 308084 Limestone” og ”7150002 Urban Retreat 103”. I ”Kulturen” er det lagt teppefliser fra Interface som er laget på bærekraftige prinsipper, hvor teppene er laget av 100% resirkulert nylongarn (Interface). Teppeflisen er valgt på grunn av akustikk demping, behagelig å gå på og er helse- og miljøvennlig. Det er enkelt å bytte ut fliser ettersom det oppstår slitasje og annet. Teksturen minner om stein på bakke.

Ubehandlet eik: Alle elementer som består av treverk er av ubehandlet eik. Eik er et solid og sterkt treverk med god vannmotstand og er svært allsidig og lett å jobbe med (Lefteri 2014, 26).

Ull tekstiler (Ludvig Svensson): Flammehemmende og vaskbart ullstoff som har god holdbarhet og er slitesterke, med 50 000 Martindale. Soft/Mill: 7670, 110, 111 og Retro: 550, 870 og Step: 900. Brukes på løse og faste sittemøblement utenom integrerte sittebenker (Svensson).

Skinn: Lounge stoler i spa- og velvære området består av skinn fordi det er vannavstøtende, stort utvalg av bruksområder og er derfor gjenbrukbart og kommer i enorme mengder av ulike utførelser (Lefteri 2014, 62).

Maling (Miljømal AS): ”1928 Sommersne, NCS: 1102-Y10R” generelt i 1. etasje, treningssal og i leilighet, ”4618 Kveldshimmel, NCS: S5010-R90B” i ”Utsikten” og i leiligheten, ”125 Palmetto NCS: S5020-G30Y” i ”Mathagen” og i leilighet og ”2859 Whispering Red NCS: 4436-Y81R” på kjøkken i leilighet. Eco proffs er en miljøvennlig maling som er uten kjemiske tilsetninger og inneholder ikke det allergifremkallende emnet MI (Miljømal AS).

Rustfritt stål: Rustfritt stål på understell, karmen og vindusrammer. Det er et ekstremt sterkt materiale som tåler høye temperaturer, kan behandles på ulike måter og er resirkulerbart (Lefteri 2014, 198).

Aluminium: Aluminium er brukt på understell på alle stoler på takterrasse. Det har god styrke-til-vekt forhold, lett og allsidig å bearbeide, har korrosjonsmotstand og er et resirkulerbart materiale (Lefteri 2014, 174).

Marmor (Flisekompaniet): Marmor brukes på bar i spa, bord ute på takterrasse og servant på badrom og toalett i leilighet. Det har høy tetthet og hardhet, er bra for utskjæringer og det er høyt klassifisert (Lefteri 2014, 216).

Keramisk flis (Flisekompaniet): Keramisk flis brukes på gulv og på dusjvegger i dusj, samt backsplash på kjøkken. Flisen har høy ripe- og slitestyrke, høy bruddstyrke, lav vannopptak, god frostbestandighet og målenøyaktighet som også kan påføres glasur som gir et bra resultat med egenskapene til flisen og de egenskapene en glasert overflate gir (SINTEF Byggforsk 2008).

Naturstein (Flisekompaniet): Naturstein brukes på gulv i spa og på gulv i dusjhjørne i leilighet. Steinen har god styrke, god ruhet og dermed god sklisikkerhet, god slitasjemotstand, bruddenergi, god flekkmotstandsevne, anses som brannsikker og har en motstandsevne overfor fukt- og temperatur-påkjenninger (SINTEF Byggforsk 2012).

10.4 Lys

Dagslys: Bygget har store glassflater og åpne rom i fellesarealene og gir tilgang til naturlig dagslys hele dagen. I *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life*, forklares det hvor avgjørende det var med dagslys og eksponering av sollys for at trivsel, god helse og overlevelse skulle oppnås. Som arv er vi vandt med ekte lys både psykologisk og fysiologisk, samt skiftet mellom naturlig lys og mørke (Kellert, Heerwagen og Mador 2008, kap. 6). Det vil også oppstå naturlige skygger og bevegelser i rommet, ettersom sollyset forflyttes.

Det er tilgang til naturlig sollys både i 1. etasje, 2. etasje, leiligheten og takterrassen. 1. og 2. etasje består de fleste veggene av vindusflater, slik at direkte dagslys og sollys kommer inn. I leiligheten er det en vegg med vinduer i hvert rom, utenom badrom, toalett og bod. For å gjøre badrommet lysere, er det konstruert en luke som

gir utsyn fra baderom og ut til soverommet hvor det er to høye vinduer. På takterrassen er rommets vegger og tak konstruert med vindusflater for naturlig lysinnslipp for både planter og mennesker. For å ta i bruk solenergien fra solen er det lagt solpanel på ytterkanten av bygget på takterrassen. Disse er spredd slik at de tar inn energien fra soloppgang til solnedgang.

Kunstig belysning: I 1. og 2. etasje er det godt belyst med downlights integrert i tak: ”Downtown” fra FLOS – Ø: 160 mm. Belysningssystemet skal være automatisk styrt i forhold til hvor mye lys som er inni bygget til enhver tid, slik at det er tilgang god belysning til enhver tid. Lyset dimmes ned da det er tilstrekkelig med naturlig lys i bygget og dimmes opp da det er mørkere. Dette kan vær med på å skape trygghet hos de eldre, slik at dårlig lys og sikt ikke forekommer.

I leiligheten er det satt inn dimmesystem på downlights i tak og i overskap fra FLOS: ”Light Soldier” – Ø: 75 mm. Det er godt spredd i leiligheten for tilstrekkelig belyste aktive områder.

I vinterhagen på takterrassen er det brukt LED lampearmaturer fra Fagerhult: ”Itza Beta Opti” – B: 124 mm. x L: 1244 mm. x H: 124 mm. Armaturene henger over arbeidsbord for å ha god nok belysning til å gjøre detaljarbeid, samt plante kassene i rommet. Ute på takterrassen er det plassert lysstolper langs veggene til vinterhagen og langs bedd: ”LINUS 1.0 by Wever & Ducre” – 110 mm x 110 mm x 800. Lysstolpene er med på å lyse opp deler av takterrassen og kan være veiførende da de er plassert på kantene av gangsoner.

10.5 Akustikk

1. etasje består av mange glassflater som reflekterer lyd som er med på å skape dårlig akustikk (Folkehelseinstituttet). Eksisterende tre-spiler av eik i tak som er med på å dempe akustikken i rommet, noe som er videreført til tak i alle fellesarealene. Bepantningen og plantevegger i bygget kan virke akustikkdempende, da de er i ulik form, mengde og en myk overflate som kan bryte opp lydbølgene. Gulvet er laget av to lag med ekte kork og har en overflate av vinyl. Med sin myke overflate kan dette virke akustikkdempende. Dette demper også trinnlyder fra gulvet. Treverk på sittebenker, støtter, bord og andre elementer kan dempe akustikken da overflaten er

noe ujevn og er formet i organiske former framfor flate overflater. I ”Kulturen” og i leiligheten er det brukt teppegulv som er med på å dempe akustikken på grunn av ujevn og myk overflate. Byggets ovale og buede form kan også redusere dårlig akustikk, da lydbølgene spres i ulike retninger i stedet for å reflekteres mellom parallelle veggflater.

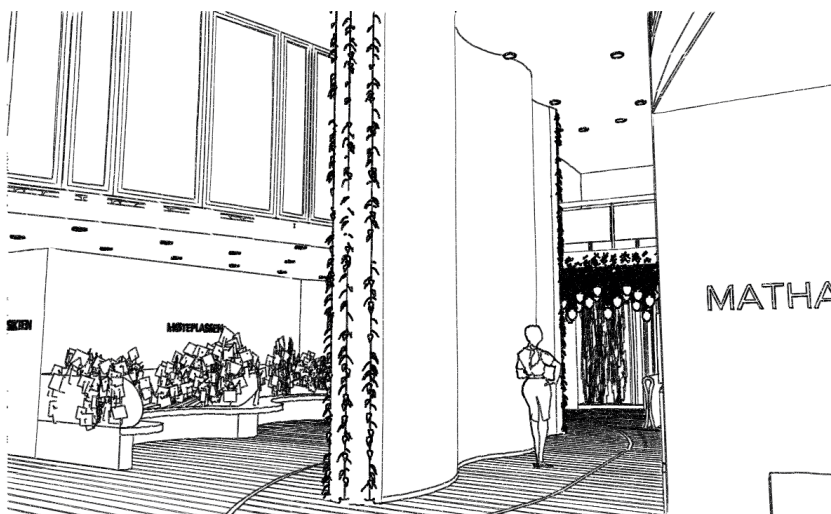
11.0 Universell utforming

Det har blitt tatt for seg universell utforming i en viss grad, hvor det er allment tilgjengelig for rullestolbrukere og god fremkomst i prosjekterte områder i bygget. I 1. etasje har det blitt tatt hensyn til fremkommelighet med rullestolbrukere hvor det skal være minimum en bredde på 0,75 m. I hele bygget er det gått ut fra 0,90 m i bredde mellom elementer, som er et minimumsmål for korte passasjer på steder med lite trafikk. På de fleste områdene i bygget er det et snuareal på 1,50 m som er tilstrekkelig for rullestolbrukere uten assistanse. Det er 1,60 m snuareal for rullestolbrukere med assistansehjelp på de største områdene. Alle bord, servanter på toaletter, arbeidskjøkken og blomsterkasser på takterrassen er i en høyde med 0,75 m over gulv, slik at det er mulig for rullestolbrukere å komme inntil. Høyden på bruksinventar er på 0,90 – 1,00 m, som er maks høyde som alle bør nå (SINTEF Byggforsk 2006). Integrert i gulv i 1. og 12. etasje er det en lyslist som skal fungere som skal virke veiførende og hjelpe svaksynte med å finne fram til de ulike rommene. I 1. etasje er lyslistene lagt i sentrum av bygget og fører ikke igjennom alle rom, mens i 12. etasje er det lagt gjennom hele bygget, nettopp fordi det er ulike lysforhold med dårligere belysning utendørs på kveldstid. Dette vil også fungere som et stemningslys, da lyset er mykt og behagelig å se på. De fleste dører i bygget er gjort om til skyvedører, nettopp for enklere håndtering med gjennomgang for alle, samt ingen dørterskler. For mennesker med behov for støtte er det satt opp organisk formede støtter integrert i gulv. Disse er laget av ubehandlet treverk som ikke er varme- eller kuldebærende, slik at det er behagelig å berøre. For å skape kontrast på bæresøylene er det festet beplantning i tak slik at de henger på overflaten av stolpene og skaper en fargekontrast mellom hvit og grønn, men også en kontrast mellom glatt flate og formen til bladene.

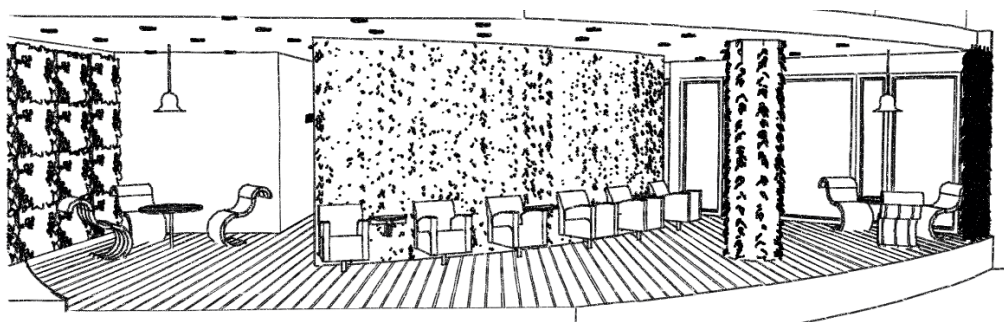
12.0 Arkitektoniske- og scenografiske virkemidler

12.1 Designprinsipper

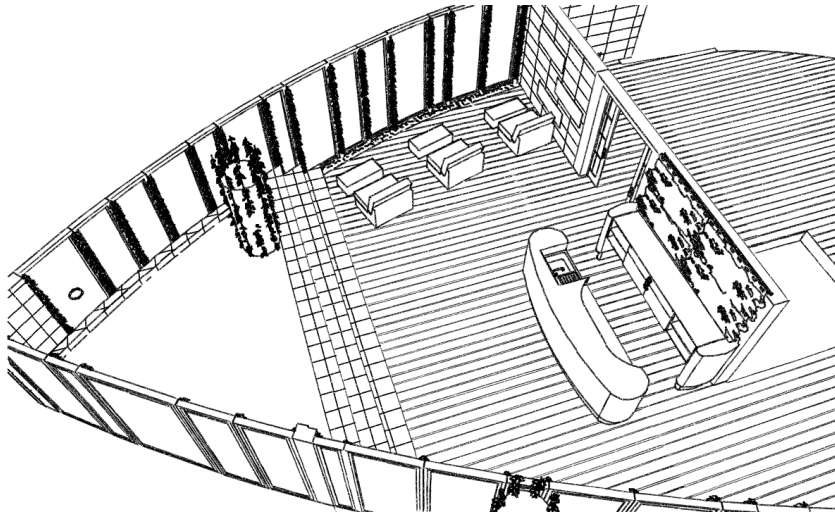
Designprinsippet ”Human Scale” har blitt brukt i 1. etasje ved ”Møteplassen”. Bæresøylene som står sentralt i rommet brukes som støtter av et akvarium som går fra gulv til tak som er på 5,60 m høyt. I samsvar med den tilsvarende veggen ovenfor, skaper dette en ”lack of human scale”, da menneskene føler seg små i forhold til akvariet (Ching og Binggeli 2012, 129). Bildet nedenfor viser størrelsesforholdet mellom mennesket og akvarium.



Designprinsippet ”Harmony” går igjen to steder i 1. etasje. Begge sittebenkene i ”Mathagen” har organiske former og er laget av samme materiale, men har ulike plasseringer og størrelse. Dette prinsippet går igjen i ”Utsikten”, hvor de to sittegruppene i hvert hjørne og glassveggen med de integrerte stolene har samme materialer. Her har også sittehjørnene den samme organiske formen. Til sammen skaper dette ”Harmony” ved at det er en samling av elementer som har samme form og materiale (Ching og Binggeli 2012, 137). Bildet nedenfor viser forholdet mellom de ulike elementene som til sammen skaper harmoni.



Designprinsippet ”Asymmetrical Balance” er brukt i spaområdet i 2. etasje. Her er det balanse i rommet fordi elementene, Jacuzzi, lounge og bar er plassert spredt i hvert sitt hjørne av rommet. Det er en dynamikk i rommet, ved at det uttrykker bevegelse og forandring (Ching og Binggeli 2012, 136). Bildet under viser det varierende forholdet mellom elementene.



12.2 Virkemidler

For å gjøre orienteringen i bygget enklere er det integrerte lyskinner i gulv, som er med på å dra en gjennom rommet på en naturlig måte. Det hjelper svaksynte med å finne fram, kan være til hjelp med å memorere og gir tryggheten med at det ikke er noen elementer i veien (Norske arkitekters landsforbund). Tilnærmet lik idé har blitt brukt for naturlig støtte og avlastning i 1. etasje. Det er konstruert elementer som er integrert i gulv og trekkes opp i en organisk form. Elementene er et arkitektonisk virkemiddel og skal signalisere at man støttes av naturlige elementer slik man gjør i naturen.

I ”Utsikten” er det brukt scenografi som et virkemiddel, hvor det har blitt skapt en scene og en sal for publikum. Glassveggen med integrerte sofastoler har den scenografiske virkningen for utsikten, hvor utsikten blir scenen og stolene blir salen. Man sitter å betrakter bevegelse og omgivelsene gjennom glassflater som er med på å gi dette en ramme. Scenografiske virkemidler har i tillegg blitt brukt på ”Møteplassen”, hvor sittebenken er setene i salen og akvariet og identitetsveggen er scenen. Akvariet skaper en severdighet og en fascinasjon med naturlige bevegelser som trekker til seg oppmerksomheten for de som tar i bruk benken.

13.0 Oppsummering

Ut i fra valgt teori viser det seg at boliger med livsløpsstandard er et avgjørende behov for at trygghet og tilgjengelighet skal bli oppnådd rundt bosituasjoner hos eldre. Enslige eldre trenger mennesker rundt seg og et funksjonelt tilpasset hjem å bo i slik at de kan klare seg selv lengst mulig, samt muligheten til å velge den boformen man selv ønsker. Det belyses at samfunnet er generelt dårlig på å tilrettelegge for mennesker med behov som tilhørighet, samt det å få et kjennskap til et nytt sted de skal kalle "hjem". Det er viktig at ønsker og krav til design, interiør og farger blir satt i fokus for hver enkelt beboer, slik at tilhørighet og trivsel blir oppnådd. Dette har blitt tatt i betraktning i prosjekteringen.

Fra teori rundt Biophilic Design viser det seg at å omgås natur kan være avgjørende for menneskers helse og sinnstilstander. Ved bruk av naturlige elementer i et rom eller et bygg, kan det virke helbredende og hjelpe til å finne menneskets plass i naturen. Biophilic Design gir mennesker muligheten til å ha disse elementene i eget hjem, slik at man kan oppnå en høyere grad av tilhørighet. Hjemmefølelsen er viktig for tilhørigheten, da vi ofte får tilknytninger til steder og ting vi har positive opplevelser med.

Resultatet av funnene fra datainnsamlingen bekreftet generelle ønsker og krav folk har til bosituasjoner. Med selveide leiligheter, fellesarealer, aktiviteter, fasiliteter, urbanitet og natur er dette oppnådd i prosjektets resultat. Svarene fra spørreundersøkelsen ble tatt i betraktning hele veien og de ønskene og kravene som ikke fantes i nrområdet fra før, har blitt prosjektert.

Målet med prosjektet var å få eldre til å glede seg til å bli gammel og å opparbeide en ny 'trend' med en bærekraftig fremtid for boformer som forbilde i offentlige/private miljøer. Hensikten med prosjektet var å gi et svar på de ønsker, krav og behov som eldre har for at de skal trives optimalt. Problemstillingen; "Hvordan skape tilhørighet og identitetsforsterkning for eldre mennesker ved bruk av Biophilic Design" blir besvart med prosjektets ferdige resultat som består av utforming basert på elementer fra naturen og trivsel gjennom bruk av form, farge, materialer og lys.

Litteraturliste

Andrews, Gavin J. og David R. Phillips. 2008. *Ageing and Place (Routledge Studies in Human Geography)*. Kindleutgave. Publisher: Routledge; 1 utg.

Byggeindustrien. Tjuvholmen Felt 1 Sør. Lesedato 24.03.2016:

<http://www.bygg.no/article/65425>

SINTEF Byggforsk. 2006. Dimensjonering for rullestol. 220.335. Byggforskserien.

Lesedato 26. mai 2016:

<http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=3024>

SINTEF Byggforsk. 2008. Keramiske fliser. Typer og egenskaper. 571.508.

Byggforskserien. Lesedato 26. mai 2016:

<https://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=577>

SINTEF Byggforsk. 2012. Naturstein. Egenskaper og bruksformål. 571.105.

Byggforskserien. Lesedato 26. Mai 2016:

<https://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&documentId=404>

1

Ching, Francis D. K. og Corky Binggeli. 2012. *Interior Design Illustrated*. 3. utg.

New Jersey: John Wiley& Sons inc. 2012.

Dagbladet. Flere og bedre boliger for eldre er viktig både for de eldre og kommunen.

Lesedato 24. mai 2016:

<http://www.dagbladet.no/2015/09/08/kultur/meninger/debatt/kronikk/eldreomsorg/40993403/>

Doyén. Hva er boformen Doyén?. Lesedato 26.03.2016:

<http://www.doyen.no/#!om-doyn/c1bzs>

Folkehelseinstituttet. Kilder for støy inne og tiltak som kan dempe støy. Lesedato 27. mai 2016:

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,6146&MainContent_6263=6464:0:25,6166&List_6212=6218:0:25,8690:1:0:0::0:0

Forskning.no. Hvor godt kan eldre trives på sykehjem? Lesedato 24. mai 2016:

<http://forskning.no/aldring-forebyggende-helse-fysioterapi-samfunnsmedisin/2011/04/mest-helsetrobbel-enslige>

Forskning.no. Mest helsetrøbbel for enslige. Lesedato 24. mai 2016:

<http://forskning.no/aldring-forebyggende-helse-fysioterapi-samfunnsmedisin/2011/04/mest-helsetrobbel-enslige>

Gulvspesialisten. Deco Life Pine Plank. Lesedato 22. mai 2016:

<https://gulvspesialisten.no/produkt/deco-life-pine-plank/>

Helsenytt for alle – arkivet. Aldring, syn og omgivelser. Lesedato 26. mai

2016: http://www.sinnetshelse.no/helsenyttarkivet/artikler/syn_aldring.htm

Interface. Limestone. Lesedato 29. mai 2016:

<http://www.interface.com/CA/en-CA/detail/hn810-limestone-7617004999G17S001#partNumber=7617004999R47S001&page=specificatio ns>

Jacobsen, Dag Ingvar. 2015. *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. 3. utg. Oslo: Høyskoleforlaget.

Kellert, Stephen R., Judith Heerwagen og Martin Mador. 2011. *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life*. Kindleutgave. Print: Wiley; 1 utg.

Lefteri, Chris. 2014. *Materials*. Materials for Design. Printed in: China. Published by Laurence King Publishing Ltd.

Lerdahl, Erik. 2011. *Slagkraft*. Håndbok i idéutvikling. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. 1. utg. 3. opplag 2011.

Ludvig Svensson. Wool. Lesedato 22. mai 2016:
<http://www.ludvigsvensson.com/interior-textiles/products/upholstery?filter=9d144fef-2a42-4808-b532-7015c4c494fa>

Miljømal AS. ECO proffs miljøvennlig maling. Lesedato 22. mai 2016:
<http://www.miljomal.as/miljovennlig-naturmaling/>

Norske arkitekters landsforbund. Bruk av arkitektoniske virkemidler gjør det lettere å orientere seg. Lesedato 26. mai 2016: <https://www.arkitektur.no/bruk-av-arkitektoniske-virkemidler-skal-gjore-det-lettere-a-orientere-seg>

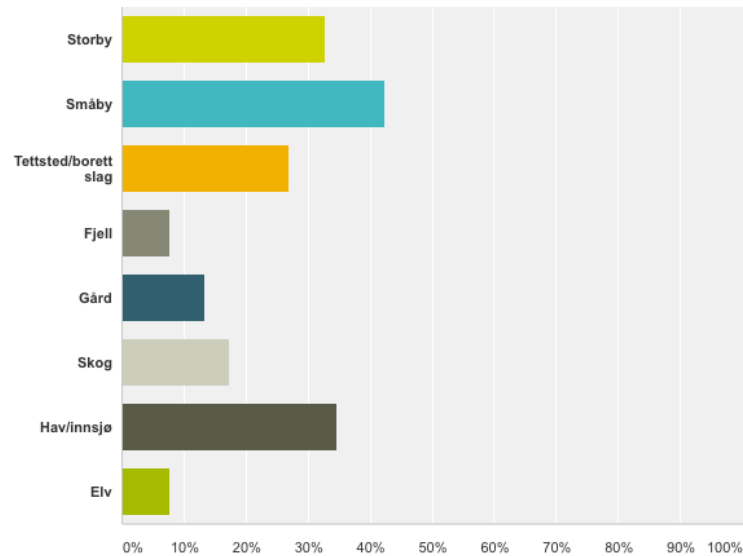
Vibrant Senior Health. Gestational Diabetes. Lesedato 30. mai 2016:
<http://vibrantseniorhealth.com/gestational-diabetes/>

Vik, Kjersti. 2015. *Mens vi venter på eldrebølgen*. ”Fra eldreomsorg til aktivitet og deltakelse”. 1. utg, 1. opplag. Trykk: Dimograf, Polen 2015.

Vedlegg I, side 1

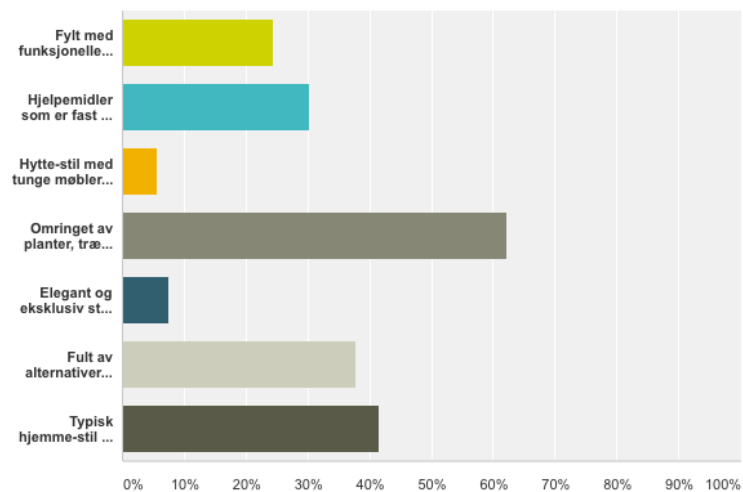
Hvilke omgivelser ville du valgt til din bosituasjon da du blir/er pensjonist, og hvorfor?

Besvart: 52 Hoppet over: 1



Om du skulle vært bosatt på et eldrecenter da du blir/er pensjonist, hvilke omgivelser kunne du tenkt deg i fellesområdene innendørs?

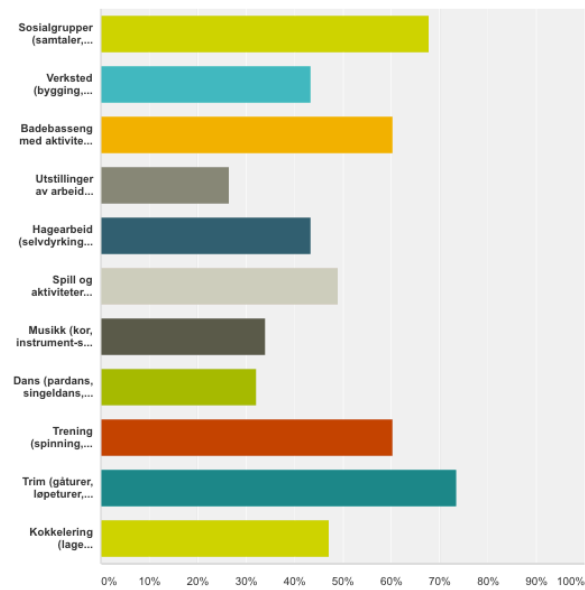
Besvart: 53 Hoppet over: 0



Vedlegg I, side 2

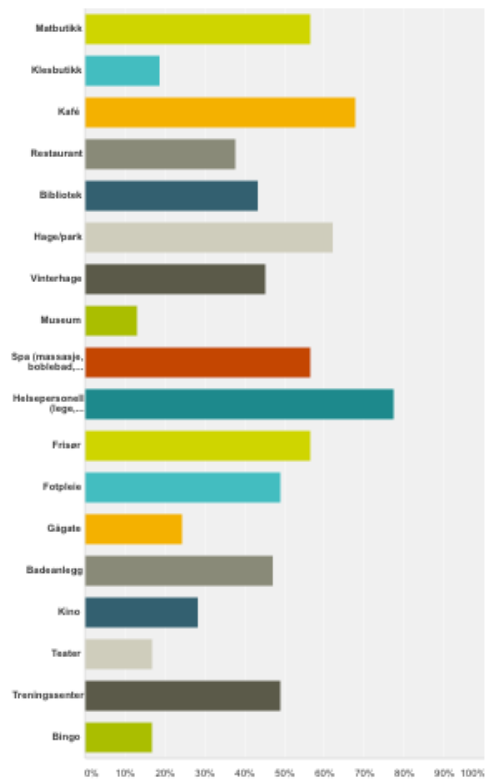
Hvilke aktiviteter ville du hatt tilgjengelig i fellesområdene på ditt eldrecenter, og hvorfor?

Besvart: 53 Hoppet over: 0



Hvilke fasiliteter ville du hatt tilgjengelig i fellesområdene på ditt eldrecenter, og hvorfor?

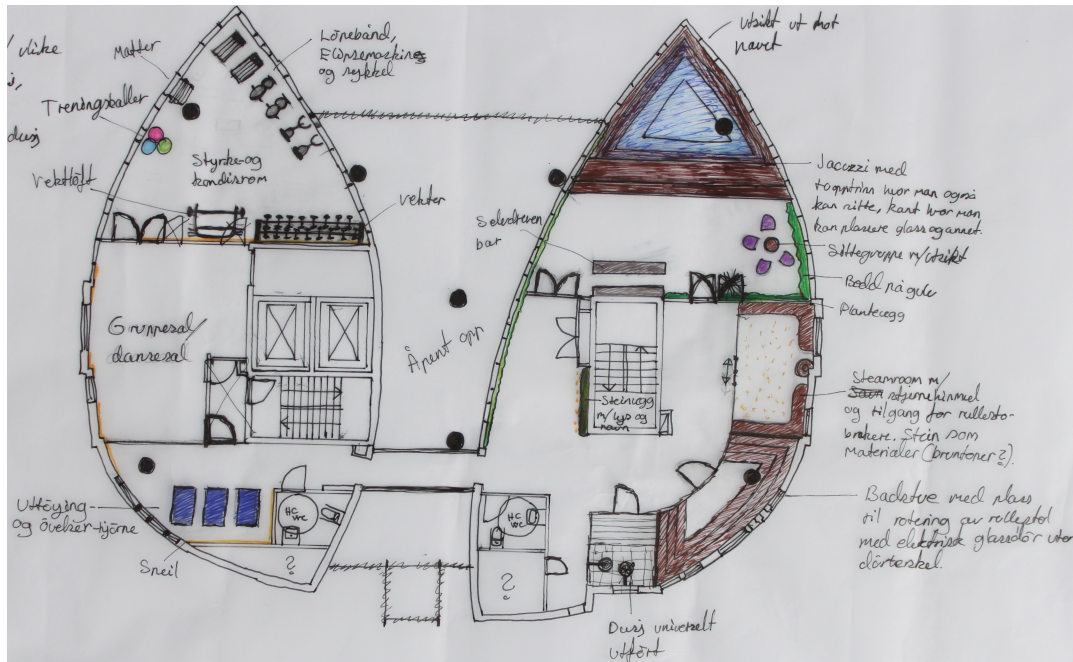
Bevart: 53 Hoppet over: 0



Vedlegg II, side 1

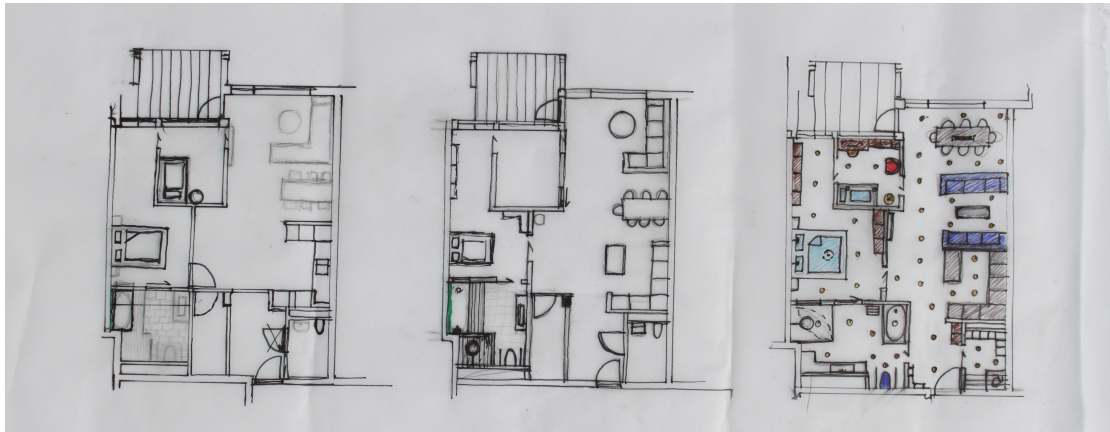


Figur 3: Skisse av 1. Etasje med fellesområder. Dette er siste skisse med endt idé, men ferdig resultat endte med organiske former i Mathagen.



Figur 4: Skisse av 2. etasje med treningsrom og treningshall, spaområde og massasjerom. Dette er siste skisse med endt idé, men ferdig resultat endte med en åpen treningshall og et rom for helsepersonell hvor toalettet er. I Spaområdet har rommet med dusj blitt omgjort til et massasjerom og rommet med spørsmålstepping omgjort til vanlig toalett.

Vedlegg II, side 2

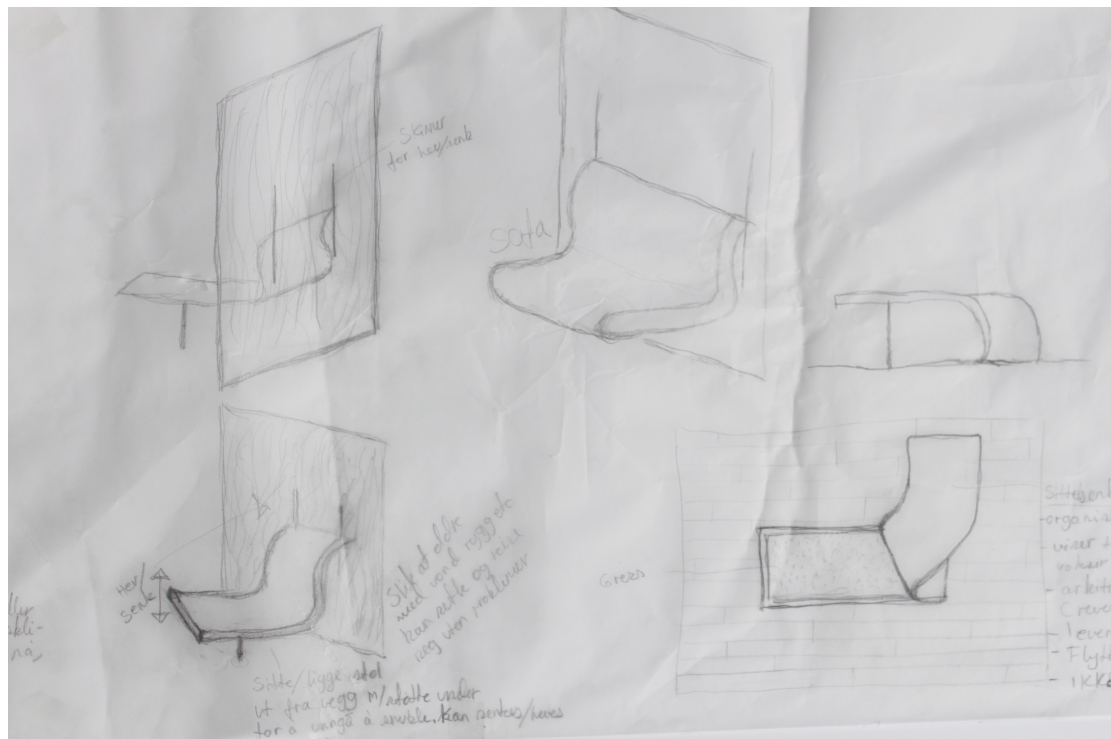


Figur 5: Skisse av forslag til planløsning i leilighet i 10. etasje, hvor resultatet er tilnærmet likt løsningen i midten, men har manglende innredning i kontor/gjesterom og bod. Dette er ikke leiligheten som har blitt prosjektert,, men er tilnærmet lik bare speilvendt. Dette er en utvalgt del av skisseprosessen for leilighet.

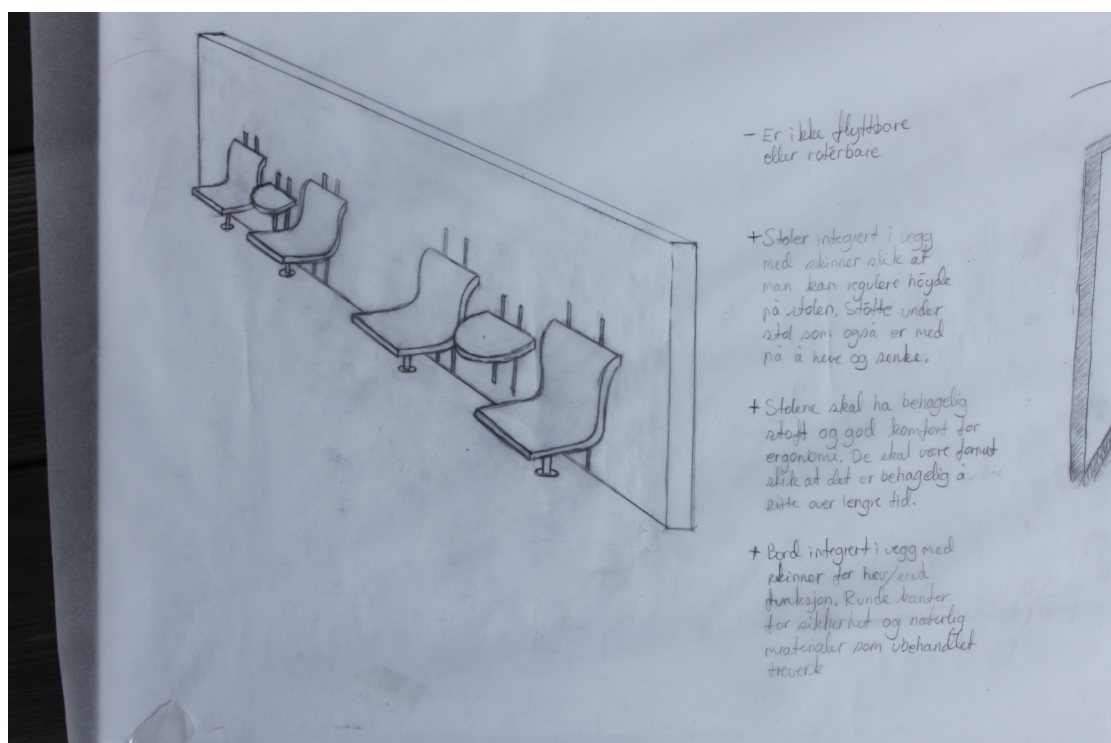


Figur 5: Skisse av forslag til Utsikten i 1. etasje, som er tilnærmet lik valgt idé. Dette var siste skissen for dette området. Skissen er en utvalgt del av skisseprosessen fra 1. etasje, som viser et viktig rom i etasjen.

Vedlegg II, side 3

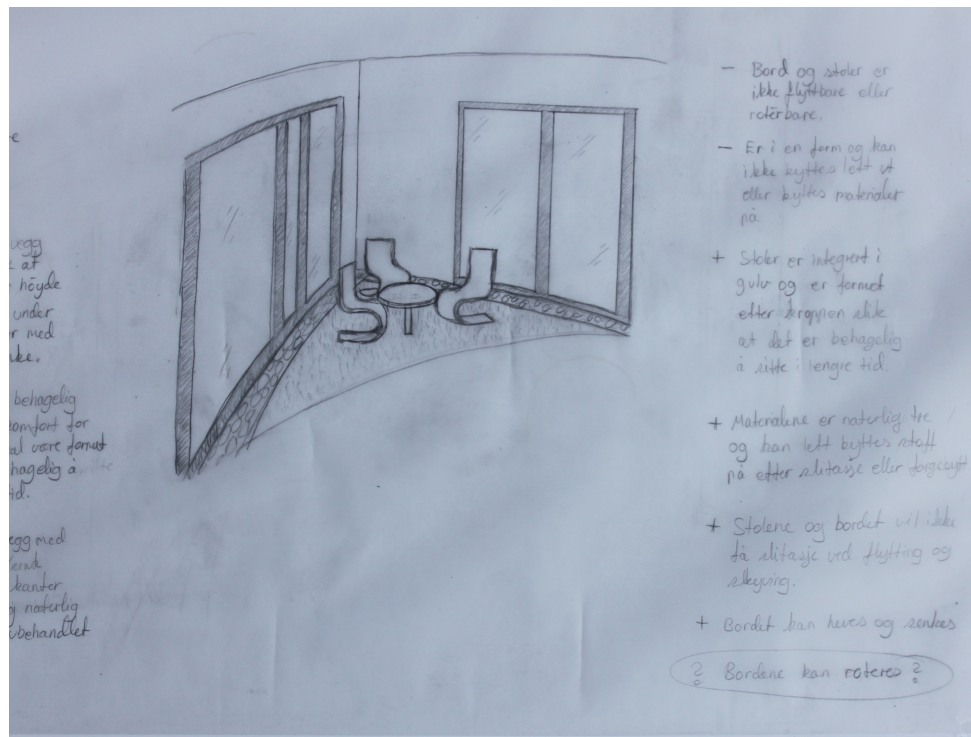


Figur 6: Skisse av forslag til vegg med integrerte stoler i Utsikten med skinner i vegg for hev-senk funksjon, integrert i gulv. Dette var siste skisse for valgt idé, med tilsvarende forslag som solseng, sofa og sittebenk som bretter seg opp fra gulv.

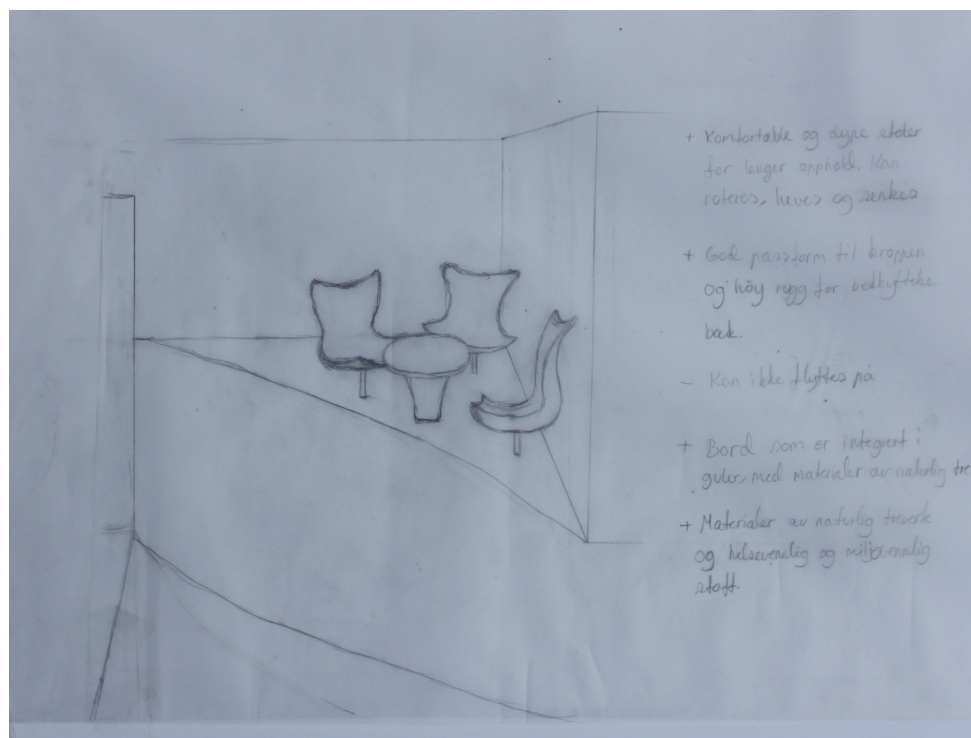


Figur 7: Skisse av endt forslag til glassvegg i Utsikten med hev-senk funksjon på stoler integrert i gulv, med tilsvarende funksjon på avlastningsbord.

Vedlegg II, side 4



Figur 8: Skisse av sittehjørne i Utsikten, med sittegruppe integrert i gulv og organisk formet stoler. Dette er siste skisse med endt idé, men formen på stolene har en større organisk form i endt resultat.



Figur 9: Skisse av sittehjørne på andre siden av Utsikten, med sittegruppe integrert i gulv og organisk formet stoler og bord. Dette er siste skisse av denne sittegruppen, men endt resultat er lik den andre sittegruppen.