

# **BOP3102 Bacheloroppgave**

## **Interiørarkitektur**

Nordic Roots: Et boligkonsept for selvstendige eldre voksne



Høyskolen Kristiania

VÅR 2018

«Denne bacheloroppgaven er gjennomført som end el av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania.

Høyskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.»

## Innholdsfortegnelse

FORORD.....	5
SAMMENDRAG.....	6
1.0 Innledning .....	7
1.1 Bakgrunn for prosjektet.....	7
1.2 Formålet med prosjektet .....	7
1.3 Problemstilling.....	8
1.4 Målgruppen.....	8
1.5 Avgrensninger.....	8
1.6 Problemområde.....	8
1.7 Bakgrunn for valgt problemområde.....	9
2.0 Teori.....	9
2.1 Eldreomsorgen .....	9
2.2 Biofilia.....	11
3.0 Metodebruk og datainnsamling – kvalitative metoder.....	12
3.1 Befaring.....	13
3.1.1 Harbitz Torg på Skøyen.....	13
3.1.2 Konklusjon .....	13
3.1.3 Almas Hus.....	13
3.1.4 Konklusjon .....	13
3.2 Intervju - Åpen Samtale – Pensjonistforeningen.....	14
3.2.1 Konklusjon .....	14
3.3 Dybdeintervju.....	15
3.3.1 Konklusjon.....	16
4.0 Kreative metoder.....	18
4.1 Tankekart.....	18
4.2 Lappemetoden.....	18
4.3 Kryssmetoden.....	18
4.4 Skissering.....	19
4.5 Valg av ide.....	19
4.6 Konsept – Nordic Roots.....	19
5.0 Begrunnelse for faglige valg.....	20
5.1 Form 3-roms leilighet.....	20
5.2 Form 2- roms leilighet.....	21
5.3 Form takterrasse.....	21

5.3.1	Grønnsakhage og blomstereng.....	22
5.3.2	Fontene og utsiktsplass.....	22
5.3.3	Bålplass og trehytte.....	22
5.4	Fargebruk.....	23
5.5	Materialvalg.....	23
5.5.1	Stål.....	23
5.5.2	Ull.....	23
5.5.3	Bjørk.....	23
5.5.4	Parkett.....	24
5.5.5	Eik.....	24
5.5.6	Naturstein – skifer.....	24
5.5.7	Fliser.....	24
5.5.8	Laminat.....	24
5.5.9	Betong.....	25
5.6	Lys.....	25
5.6.1	Dagslys.....	25
5.6.2	Kunstig lys.....	25
6.0	Bærekraftighet .....	26
6.1	Økonomisk bærekraftighet .....	26
6.2	Sosial bæredyktighet.....	26
6.3	Miljømessig bærekraftighet.....	26
7.0	Arkitektoniske virkemidler.....	27
7.1	Asymmetri.....	27
7.2	Symmetri.....	27
7.3	Harmoni.....	27
8.0	Universell utforming.....	27
9.0	Konklusjon.....	28
10.0	Kildehenvisning.....	29

Vedlegg 1

Vedlegg 2

Vedlegg 3

Vedlegg 4

Vedlegg 5

Vedlegg 6

## Forord

Som en del av et 3-årig bachelorstudium i interiørarkitektur ved Høyskolen Kristiania har jeg skrevet og utarbeidet en avsluttende bacheloroppgave. Oppgavens hovedfokus er rettet mot boforhold for selvstendige eldre voksne i alderen 50-80 år. Bakgrunnen for prosjektet bygger på et ønske om å skape en bosituasjon som gjør det mulig for den eldste generasjonen å bo lengst mulig i sine egne hjem. Videre baserer utformingen seg på selveierleiligheter og fellesarealer med biofilisk design som

Bacheloroppgaven har vært utfordrende, krevende og til dels frustrerende, men ikke minst spennende og lærerik. Dette prosjektet er utført selvstendig og individuelt, men jeg vil takke medstudenter for god støtte og dialog gjennom hele prosessen. Jeg vil også takke min veileder, David Coates, for hans faglige innspill og tips som har vært svært nyttig i prosjekteringsfasen. Videre må jeg takke informantene i dybdeintervjuet for at de tok seg tid til å svare på mine spørsmål. Resultatene kom til meget god nytte for datainnsamlingen og det endelige resultatet. Til slutt vil jeg takke min venninne, Mina Lande, for kreative råd, samt familie for god støtte og ro i en hektisk og travel periode.

Hamar, 1. juni 2018

## **Sammendrag**

Formålet med dette prosjektet har vært å skape en aktiv og trygg bosituasjon for eldre voksne i alderen 50 og oppover, der muligheten for å bo lengst mulig i sine egne hjem har stått i fokus. Oppgaven har basert seg på hovedtemaene, eldreomsorg og biofilisk design.

Videre har prosjekteringen foregått etter relevant teori innenfor emnene eldreomsorg og biofilisk design. Teorien reflekterer blant annet rundt viktigheten av en trygg og aktiv alderdom, både sosialt og fysisk. De henviser også til hvilken effekt naturen har på mennesker og hvordan biofiliske designløsninger kan integreres i bygget. Ulike kvalitative metodebruk ble anvendt for datainnsamling. Resultatet av disse har blitt benyttet videre i prosjektet, og lagt grunnlaget for ideprosessen og eventuelle løsninger for utformingen av rommene.

Nordic Roots er navnet på konseptet som har blitt utarbeidet gjennom de ulike research- og idefasene. Den nordiske naturen skal derfor gjenspeiles i materialer, form, lys og farger. Disse elementene blir også gjort rede for med fokus på bærekraftighet og universell utforming. Prosjektet fungerer som et forslag til hvordan mennesket kan komme i kontakt med naturen i sitt eget hjem og hvordan dette kan bidra til å skape en aktiv, trygg og sosial hverdag som vil gi positive utslag på helse og velvære på sikt.

Prosjektets konklusjon er at det per dags dato ikke er nok botilbud for eldre voksne som er tilrettelagt optimalt. Forhåpentligvis vil denne oppgaven være et svar på eller et verktøy å møte den stadig økende eldrebølgen og de utfordringene denne bærer med seg når det gjelder bosituasjon.

## **1.0 Innledning**

Prosjektet vil omfatte flere ulike faser. Den første delen tar for seg teorien, der hovedtemaene eldreomsorg og biofilisk design vil bli gjort rede for. Deretter har det blitt anvendt flere ulike kvalitative metoder for datainnsamling som har dannet grunnlaget for eventuelle løsninger og ideprosessen. Sistnevnte er prosjektets tredje fase og vil ta for seg de kreative metodene som har ledet frem til oppgavens konsept. I den fjerde og siste fasen vil de ulike faglige valgene bli beskrevet og forklart med utgangspunkt i relevant teori. Til slutt vil det bli gitt en konklusjon på prosjektets og dets problemstilling.

## **1.1 Bakgrunn for prosjektet**

Statistisk Sentralbyrå har presentert rapporter som avdekker Norges status i dag, og hvilke utfordringer landet vil møte fremover. En av de største utfordringene ligger innenfor helse- og omsorgssektoren når vi fra 2025 kan vente oss fordobling i antall pensjonister. Eldrebølgen er på vei, og den vil ramme helsesektoren hardest. Dette vil føre til at kampen om sykehjems plassene blir stor, og per i dag har ikke Norge nok ressurser til at alle som har behov for sykehjems plass skal få det. Politikerne har i stor grad rettet fokuset mot sykdom og institusjonspleie når det gjelder eldreomsorgen, til tross for at dagens pensjonister holder seg friske lenger enn tidligere. Jeg mener at det er viktig å gi selvstendige pensjonister, som ikke er sengeliggende muligheten til å opprettholde sitt hverdagslige aktivitetsnivå, og vi må derfor arbeide for å finne løsninger som kan få den eldste generasjonen til å bo lengst mulig hjemme. Gjennom faget «Ageing in Place ble jeg introdusert for begrepet biofilia. Dette er menneskets medfødte biologiske forbindelse til naturen. Det er bevist at biofilisk design kan redusere stress, øke kreativiteten, og forbedre vårt velvære og helse. Jeg ønsker derfor å fordype meg mer i biofilisk design, og finne ut om dette kan brukes som et verktøy for å bidra til en bedre hverdag, både funksjonelt og visuelt for den eldste generasjonen.

## **1.2 Formålet med prosjektet**

Formålet med prosjektet er å skape et leilighetskompleks som kan bidra til å øke livskvaliteten til den eldre generasjonen gjennom bruk av biofilisk design. Prosjektet skal dermed se på sammenhengen mellom biofilisk design og eldre menneskers helse og velvære. Videre skal det prosjekteres funksjonelle og visuelle løsninger som er tilpasset målgruppens behov og ønsker, slik at den eldre generasjonen får et botilbud som gir mulighet for trygghet og selvstendighet. Resultatet av prosjektet vil forhåpentligvis kunne bidra til et økt fokus på eldre menneskers livskvalitet før de eventuelt blir pleietrengende, samt se viktigheten av å skape gode funksjonelle og visuelle løsninger ved hjelp av biofilisk design i deres egne hjem.

### **1.3 Problemstilling**

Prosjektets fokus ligger som nevnt på temaene eldreomsorg og biofilisk design. Det omhandler hvordan eldre selvstendige voksne kan få et optimalt botilbud som kan bidra til en aktiv og trygg hverdag i eget hjem. Derfor vil oppgaven vise samspillet mellom mennesket og naturen, og hvilken positiv effekt biofilisk design integrert i rom og bygg, kan ha på mennesket.

Problemstillingen lyder som følger:

*Hvordan kan biofilisk design benyttes som et verktøy for å skape en trygg og aktiv bosituasjon for selvstendige eldre voksne i alderen 50-80 år, slik at de kan bo lenger i sine egne hjem?*

### **1.4 Målgruppen**

Målgruppen er selvstendige og friske eldre voksne fra alderen 50-80 år. Bygget er egnet for alle innenfor denne målgruppen, men spesielt rettet mot natur-glade mennesker som liker å bo sentralt, og søker etter et nytt sosialt fellesskap.

### **1.5 Avgrensninger**

Det er blitt gjort noen praktiske og tematiske avgrensninger ved prosjektet for å kunne forhindre at det ikke skal bli for omfattende med tanke på gjennomførelsesperioden. Når det gjelder tematiske avgrensninger vil oppgaven ikke inkludere mennesker med alvorlig funksjonsnedsettelse, sykdom og demens. Det skal kun utarbeides en takterrasse og to leiligheter i ulike størrelser i en etasje samt felles korridor for sistnevnte. Løsningene i disse to leilighetene skal enkelt kunne overføres til de resterende leilighetene og etasjene.

Den tekniske beskrivelsen skal kun dekke 3-roms leiligheten, da interiørløsningen kan betraktes som en standard for alle leiligheter, og kan enkelt overføres til de resterende. Fasade, heis, trappeoppganger, sjakter og andre tekniske rom ekskluderes fra oppgaven. Videre er snitt-tegninger avgrenset til kun kjøkken i en leilighet, samt et tverrsnitt og et av takterrassen. Prosjektet inkluderer heller ikke teknisk møbleringsplan, veggplan og fliseskjema.

### **1.6 Problemområde**

Oppgavens problemområde retter seg mot utformingen av et leilighetskompleks for selvstendige eldre voksne i alderen 50-80 år. Bygget som skal prosjekteres er boligkonseptet på Harbitz Torg på Skøyen i Oslo. Dette er et av Oslos nyeste byutviklingsprosjekter. Strøket har tidligere vært et fabrikkannlegg, men skal nå utformes til et pulserende strøk med butikker, arbeidsplasser, barnehage



og boliger. Med andre ord er Skøyen et moderne, urbant og aktivt byområde. Det er totalt 161 nye, syd- og vestvendte selveierleiligheter som skal legges ut for salg. Størrelsen på leilighetene varierer fra 37 kvm til 203 kvm. I denne oppgaven skal relevante teoretiske og praktiske begreper integreres i prosjektet. Dette innebærer blant annet universell utforming, bærekraftighet, eldreomsorg og biofilisk design. Områdene som skal behandles i prosjektet er byggeprosjektets L-bygg der takterrassen, og to leiligheter samt gangveien mellom disse skal prosjekteres.

### **1.7 Bakgrunn for valgt problemområde.**

Beliggenheten var et viktig kriterium for valgt bygg. Problemstillingen omhandler en aktiv bosituasjon, og boligkonseptet på Skøyen er et sentralt bygg med tilgang til ulike aktiviteter samt kollektiv trafikk slik som buss, trikk og tog. Omgivelsene rundt selve bygget er preget av en urban by med få grønne arealer, men med park og sjø like i nærheten. Bygningen har god utsikt fra takterrassen og store vindusflater i bygningen som gir rikelig med tilgang til naturlig sollys som passer ypperlig for utforming av biofilisk design. Et ønske om å tilrettelegge for sosial aktivitet har også vært et kriterium for valg av bygg. Boligprosjektet består av flere leiligheter i hvert bygg og utforming av fellesområder vil derfor passe godt til dette.

## **2.0 Teori**

### **2.1 Eldreomsorgen**

Statistisk Sentralbyrå har presentert flere ulike rapporter som gir oss en innsikt i status for dagens Norge, samt hvilke utfordringer som landet vårt står overfor. Rapportene viser at de største utfordringene er tilknyttet helse og omsorgssektoren fordi vi fra 2025 kan vente oss en kraftig forøkning i befolkningsandelen over 80 år. Gjennom publikasjonen «Helsefakta – Norge i verden» stilles norsk helsevesen og befolkningens helse opp mot andre land. Rapporten viser at Norge ligger på toppen når det gjelder forventet helse og levealder, men det stilles også spørsmål om befolkningen vil få et lengre og bedre liv, eller om det vil bli flere år med dårlig helse. For eksempel kan en kvinne i dag forvente 84 % av livet med god helse, noe som vil si at hun vil leve 13,3 år med dårlig helse. Antall år med dårlig helse har derimot sunket med 6 år både for kvinner og menn siden 2005. Dette er gode tall og betyr at vi lever med bedre helse enn tidligere, men dette krever også flere ressurser. Denne ressursbruken inntreffer spesielt innenfor pleie og omsorgstjenester, og det er derfor viktig å skape gode løsninger som gjør at den eldre delen av befolkningen kan bo lengst mulig i sine egne hjem, og med god helse.

Andrews og Phillips beskriver i sitt kompendium «Ageing in Place» hvordan eldre mennesker ofte føler seg som fanger i sitt eget hjem, og at det er en mangel på organisering av plass for den eldre

generasjonen. Husene er verken tilrettelagt eller brukervennlige, og mange opplever å bli skadet i sine egne hjem. De vanligste ulykkene er fall som forekommer på grunn av blant annet dårlig belysning, løse tepper, bad uten støtte, usikrede trapper osv. Gjennom aldringsprosessen er det svært vanlig at dybdesyn og kontrast blir svekket. Her beskriver Andrews og Philips at dette kan løses ved riktig utforming av hjemmet der kontrast og dybdesyn blir opprettholdt for å unngå fall. Forfatterne beskriver også

Aktivitet er et begrep med flere ulike synonymer. Disse er blant annet tiltak, energi, arbeid osv. Det handler med andre ord om å gjøre noe, altså være aktiv, eller være i aktivitet. Ulike yrkesgrupper vil også definere dette begrepet ulikt. En fysioterapeut vil tenke på fysisk aktivitet, mens en ergoterapeut vil legge vekt på hverdagsaktiviteter. I denne oppgaven vil aktivitet først og fremst dreie seg om sistnevnte med ulike gjøremål slik som handle og lage mat, rutineaktiviteter og andre husholdningsaktiviteter. I boken «Mens vi venter på eldrebølgen» beskriver Kjersti Vik viktigheten av å opprettholde hverdagsaktivitetene. Dette er fordi deltakelsen gir bedre livskvalitet, helse og funksjon, samt influerer på sykdomsutvikling og dødelighet. Kunnskapen rundt dette er sentral for at eldre skal forstå og ha tro på at hverdagsaktiviteter er nødvendig og viktig. Videre beskriver Vik hvordan «grønn omsorg» kan bidra til en meningsfylt hverdag med mestring, og praktiske og sansefylte aktiviteter. Dette innebærer nødvendigvis ikke bare gårdsbruk, men også matlaging, dyrking av urter, grønnsaker og planter. Hagearbeid har dessuten gjennom årene blitt en av de vanligste fritidsaktivitetene hos eldre voksne (Hill and Relf 1982, Sarola 1994 Haas et al. 1998). Det er ikke bare sluttproduktet av aktiviteten som er den største fordel, men det er også bevist at hagearbeid fører med seg en stor helsegevinst. Fabrigoule et al. Gjennomførte i 1995 en studie som viste at hagearbeid reduserer risikoen for demens blant eldre voksne. Dette skyldtes blant annet stimulering av kognitive funksjoner gjennom hageaktivitet. Mulighetene for at eldre voksne kan engasjere seg i hageaktiviteter etter de har endt på sykehjem minimaliseres kraftig sammenlignet med selvstendige pensjonister som fortsatt har mulighet til å bo hjemme.

I tillegg vil aktivitetsspørsmålet også dreie seg om det sosiale og tilhørigheten. Undersøkelser viser at eldre voksne bruker mindre tid på sosialt samvær og relasjoner. De har for eksempel mye mindre kontakt med venner enn det den yngre generasjonen har. Den sosiale aktiviteten og relasjonene påvirker kroppen og helsen mye mer enn det folk tror. Amerikanske metaanalyser har blant annet sett på sammenhengen mellom negative følelser, stress og sosiale relasjoner. Resultatene har vist at lite sosial aktivitet kan føre til en økt produksjon av cytokiner. Disse forbindes med betennelsestilstander i kroppen, noe som øker risikoen for alvorlige sykdommer som Alzheimer, diabetes, kreft, benskjørhet, samt hjerte- og karsykdommer. Dette viser hvor viktig det er å

tilrettelegge hverdagen for eldre voksne slik at de kan holde seg både sosialt og fysisk aktive.

## 2.2 Biofilia

Uttrykket biofilia er et relativt nytt et, men konseptet er ikke ukjent, og det har en stadig økende påvirkningskraft på arkitektur og design. Ordet biofilia er gresk og betyr kjærlighet til livet og levende arter, og omhandler at vi mennesker har en intuitiv og naturlig tilknytning til naturen. Stephen Kellert beskriver i sin bok «biophilia» hvordan konseptet er viktig for vår fysiske og psykiske helse. E.O Wilson påstår at vår kontakt med naturen er et menneskelig behov. Med andre ord mener han at det ikke handler om personlig preferanser, men at kontakten med naturen er et universelt primærbehov. For eksempel trenger vi sunn mat og trening for å holde oss friske, og på samme måte trenger vi løpende forbindelser med naturen. Disse kan vi tilegnes på flere måter slik som hagearbeid, gå turer i en park, se på fuglene utenfor vinduet eller nyte en bukett med blomster.

Vår opplevelse av naturen setter preg på vårt atferdsmønster, våre tanker, samt vår fysiologiske funksjon. Biofilia-hypotesen og dens støttforskning kan fortelle at som art er vi mennesker fortsatt svært lydhør over naturens prosesser, former og mønstre (Kellert & Wilson 1993). Ved å bruke denne kunnskapen om vår naturlige forbindelse med naturen kan vi skape et inntrykk eller opplevelse av helse og velvære gjennom de ulike miljøene vi utformer. Eksempler på dette kan være at hjem blir mer harmoniske, mens offentlige rom mer inkluderende og tryggere. Trygghet kan også oppnås ifølge Ryan Browning og Clancy ved områder med god utsikt. Dette gir en følelse av frihet og åpenhet, men samtidig trygghet og kontroll spesielt om man er alene eller i ukjente miljøer. Dette blir også beskrevet i «The Savannah Hypotesis» av G.H Orians og J.H Heerwagen, som beskriver hvordan vi mennesker foretrekker områder som har likhetstrekk med den afrikanske savannen. Savannen med sitt åpne terreng, skyggesamspillet fra trærne og solen, blomster som indikerer sunn plantevekst og ressurser, vann og menneskelig beboelse er noen av faktorer som mennesket virker å foretrekke fremfor noe annet. Ved å integrere disse elementene i designløsninger vil det kunne skape en trygghet hos mennesket fordi det ligger i vår fysiologiske og psykologiske arv. Wilson og Kellert (1993) underbygger denne teorien da de mener at utsikt og estetiske preferanser henger sammen med de ulike referansene til liv og overlevelse. For eksempel indikerer blomster og planter en sunnhet og ressurser og formidler håp for fremtiden. Områder som også har gode tilfluktssteder gir en trygghetsfølelse samtidig som de gir mulighet for å trekke seg litt tilbake enten det gjelder jobb eller hvile både alene og i større grupper (Browning, Ryan og Clancy). Disse stedene skal også variere fra omgivelsene og aktivitetene rundt ved at individene er beskyttet bakfra og ovenfra. Tilfluktsmulighetene kan forekomme under trær eller i vegetasjon som grenser til et åpent rom, plass, eller eng (Ruddell & Hammitt, 1987) Teorien om biofilia forteller at naturen ikke bare trenger

å være visuell, men også aktivt slik som hagearbeid og gåing, eller passivt slik ved utsikt. Fordelene er funnet i flere ulike settinger, kulturer og aldersgrupper fra barndom til voksne. I boken *Healing Gardens* beskriver Cooper, Marcus og Barnes (1995) at natur og hager kan redusere stress, øke bevegelse og aktivitet, gi selvtillit og sosiale ferdigheter. Følelsen av å fortsatt være til nytte er i følge Ojala (1989) viktig for livskvaliteten i alderdommen. Planter kan bidra til denne følelsen da de krever daglig pleie og stell. Alderdommen fører ofte med seg en forverring av egen helsetilstand, og på grunn av dette er eldre voksne ofte nervøse for fremtiden. Planter endrer seg og vokser med de ulike sesongene, og disse endringene kan betraktes som gunstige fordi de representerer håp og positive utsikter (Gaskins og Forte 1995). Hagearbeid er målrettede, produktive og suksessrike aktiviteter som kan gi tilfredsstillende til de involverte i form av blant annet opprettholdelse av helsen (Hill and Relf 1982). I tillegg kan hagebruk som fokuserer på gruppearbeid og sensorisk stimulering gi en økt følelse av verdighet og nytte, økt nivå av mental og fysisk aktivitet, samt etablering av sosialt støtte og fellesskap. Med andre ord gir hagearbeid og naturen et bredt spekter av fordeler. Naturen kan også tilrettelegge for lettere fysisk bevegelse, og involverer bruk av naturlige omgivelser og elementer både i og rundt bygninger. Dette kan i følge professor Ray Green (2014) oppnås gjennom for eksempel gangveier som leder frem til ulike destinasjoner. Klare gangveier gir god oversikt til målet og motiverer til å nå det. Naturen er gunstig for alle uansett alder, kjønn, rase eller etnisitet, og det bør være tilgjengelig for alle, og ikke bare de som har mulighet til å bo ved parker osv. Designeren Oliver Heath skriver også at taktile naturlige elementer kan bidra til å stimulere sanser og redusere stressnivå. I rapporten «Human Spaces» av Interface blir dette støttet opp, da de beskriver hvordan biofilisk design og taktile- og berøringsløsninger kan vekke sansene våre, gi oss en følelse av frihet og gir en følelse av trivsel og aktivitet.

### **3.0 Metodebruk og datainnsamling – Kvalitative metoder**

I dette prosjektet har det blitt anvendt flere ulike kvalitative metoder, men ingen kvantitative. Bakgrunnen for dette valget er at anvendelsen av de kvalitative metodene har blitt sett på som mer relevante enn statistikk og kvantitative metoder i denne oppgaven. Fokuset har vært rettet mot å finne løsninger som vil passe målgruppen. Tiden har derfor gått til å kunne fokusere på å få en bedre og bredere forståelse av målgruppen, og hva som er deres behov og ønsker, samt hvilken rolle naturen spiller i menneskets liv. I forskningssammenheng er kvalitative metoder metoder som handler om å gå i dybden på en problemstilling. Bruk av ulike kvalitative metoder vil kunne gi konkret informasjon om et innsnevret og spesifikt målområde. Hensikten ved denne typen forskning er en videre forståelse. Dette er til forskjell fra kvantitative forskning som dreier seg om statistisk generalisering. I denne oppgaven er det i stor grad blitt benyttet kvalitative metoder.

### **3.1 Befaring**

Befaring er en metode som kjennetegnes ved å foreta en inspeksjon på det utvalgte stedet for å avdekke behov og eventuelle løsninger. Videre kan en befaring eller observasjon fortelle hvordan mennesker forholder seg til hverandre og omgivelsene, samt si noe om hvordan noe gjøres og hvorfor.

#### **3.1.1 Harbitz Torg på Skøyen**

For å få en bedre forståelse av bygget og i hovedsak omgivelsene ble det utført befaring på det aktuelle stedet, Skøyen og bygget på Harbitz Tog (Vedlegg 1). Dette er et byggeprosjekt som er startet av Møller Eiendom, og er derfor ikke ferdigstilt. Fokuset lå derfor på å kartlegge omgivelsene og bydelen ved å ta bilder. Det ble også gjort en befaring av byggeprosessen for å kunne få et inntrykk av hvordan bygget kommer til å bli når prosjektet er ferdigstilt.

#### **3.1.2 Konklusjon**

På grunn av at bygget fortsatt er under bygging ga ikke metoden noen spesielle oppdagelser annet enn inntrykk av stedet og omgivelsene. Skøyen er en urban og travel bydel, som i stor grad består av næringsområder og boligbebyggelse. Videre ligger byggeprosjektet i nær tilknytning til kollektiv trafikk som buss og tog, noe som gjør stedet til et attraktivt boligområde.

#### **3.1.3 Almas hus**

Det ble også foretatt en befaring på Almas hus på Aker Sykehus i Oslo (vedlegg 2). Dette er en leilighet på 65 kvadratmeter, der velferdsteknologi, hjelpemidler og smarte løsninger vises som skal gjøre hverdagen både tryggere og enklere for mennesker med demens eller kognitiv svikt. Visnings- og smilueringsleilighetene har guidete omvisninger for helsepersonell, publikum, og beslutningstakere. I leilighetene kan en se, oppleve, føle og lære om tilrettelegging. Forebygging av hjemmeulykker er også en del av omvisningen.

#### **3.1.4 Konklusjon**

Leiligheten er først og fremst et løsningsforslag for personer med kognitiv svikt. Dette prosjektet utelukker sykdomsbildet og store helseplager, og på grunn av dette var det flere elementer ved besøket som ikke kunne integreres i dette prosjektet. Likevel oppleves befaringen som nyttig, relevant og interessant både for dette prosjektet og fremtidige prosjekt. Forebyggingen av fallulykker i eget hjem samt bevisst bruk av kontraster, siktlinjer og farger vil bli tatt med videre i var løsningsforslagene. Dette inkluderer blant annet støttehåndtak på bad og gripehåndtak i

kontrastfarger på kjøkkenkabinett. I tillegg viste kunnskapstjenesten hvor viktig plasseringen av sofaen er ettersom det ofte er stuen de eldre voksne oppholder seg mest. Det var derfor nyttig å vite at sofaen alltid skal plasseres slik at beboerne har god oversikt over sitt eget hjem.

### **3.2 Intervju - åpen samtale – Pensjonistforeningen**

Det har også blitt foretatt et uformelt intervju eller åpen samtale med Margrethe Gaassand. Hun jobber som rådgiver innen boligpolitikk og velferdsteknologi i Pensjonistforeningen. Bakgrunnen for dette møtet var å kunne få en bedre forståelse av aldringsprosessen og hvilke utfordringer de eldre kan møte på. Samtalen var uformell, der målet var at begge parter kunne utveksle perspektiver og erfaringer. I forkant av samtalen ble det utformet en intervjuguide, med enkle spørsmål. Disse vil bli presentert nedenfor

- 1. Hvilke ønsker har pensjonistforeningen for eldre voksne i fremtiden?**
- 2. Hvilke psykiske behov er knyttet til aldringsprosessen?**
- 3. Hvilke psykiske og fysiske utfordringer er knyttet til aldringsprosessen?**
- 4. Hvilke ulykker er de vanligste i eget hjem?**

#### **3.2.1 Konklusjon:**

Møtet med pensjonistforeningen og Margrethe Gaassand ble sett på som svært viktig og interessant. Det kom frem at det er mange hjem som ikke er tilstrekkelig utformet for å møte alderdommen. I tillegg er ensomhet og isolering et problem som mange eldre voksne møter på. Det er derfor viktig å kunne skape et sted der de eldre kan møtes og være sosiale. Svarene til Margrethe Gaassand vil bli presentert nedenfor.

#### **1. Hvilke ønsker har pensjonistforeningen for eldre voksne i fremtiden?**

Pensjonistforeningens ønske er en større satsing på aktivitetssentre. Disse skal kunne fungere som både en møteplass og et senter der de eldre får ulike dagtilbud. Når det gjelder bofellesskap er det viktig at informasjonen er lett tilgjengelig, for eksempel plassert i en felles hovedetasje. Dette kan gjøre hverdagen mye enklere.

#### **2. Hvilke psykiske behov er knyttet til aldringsprosessen?**

Isolering og ensomhet er et problem vi møter på ofte her i Pensjonistforeningen. Mange sitter alene hjemme og venter på besøk fremfor å gå ut og møte andre mennesker. Teknologi er også noe som svært mange opplever som vanskelig. Teknologien utvikler seg fort, og mange eldre opplever en følelse av å «henge etter» i hverdagen.

### 3. Hvilke psykiske og fysiske utfordringer er knyttet til aldringsprosessen?

Det er en del utfordringer knyttet til økonomi. Dette gjelder særlig i forbindelse med boligbytte. En av grunnene er at boligene kan være veldig dyre. Den andre grunnen handler om å sikre pengene for arv til sine barn. Andre problemer som vi møter på er knyttet til bevegelse. For eksempel er trapper noe mange eldre synes er utfordrende. Ofte kan mange oppleve at redselen for hverdagslige situasjoner øker. Det kan være så enkelt som å bli redd hvis noen ukjente ringer på døren. Det er et problem at folk er redd i sine egne hjem.

### 4. Hvilke ulykker er de vanligste i eget hjem?

De vanligste ulykkene i hjem er nok fallulykker spesielt med tanke på trapper og bad.

### 3.3 Dybdeintervju

Dybdeintervju er en kvalitativ datainnsamlingsmetode der innsamlingen forekommer ved å intervju en person om gangen om et definert problemområde. Hensikten med denne metoden er å få informantens perspektiv på en bestemt situasjon. På bakgrunn av teorien om biofilia og om menneskets iboende tilhørighet til naturen ble metoden valgt ut for å finne ut om den tilhørigheten er så sterk som det teorien skal ha det til.

Samtalene ble utført uten et fastlagt skjema, men heller en intervjuguide, slik at informanten selv kunne snakke fritt om temaet. På denne måten ble heller ikke de forhåndsdefinerte spørsmålene avgjørende for informasjonen som ble samlet inn. Det ble gjort totalt 15 dybdeintervjuer der settingen var uformell. Alle respondentene ble informert før intervjuet om hva agendaen var, hva oppgaven gikk ut på, samt bakgrunnen og mål for prosjektet. Intervjuet startet med noen enkle ja/nei spørsmål for å få i gang samtalen. Deretter ble mer personlige spørsmål stilt. Nedenfor vil alle spørsmålene fra intervjuguiden bli fremstilt med noen få utdrag fra de ulike dybdeintervjuene. Intervjuene i sin helhet vil bli fremvist i vedlegg 3.

Intervjuguiden med beskrivelse vil bli presentert nedenfor:

1. *Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv. fra hjemmet ditt?*
2. *Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?*
3. *Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?*
4. *Kan du beskrive omgivelsene der du bor?*
5. *Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?*

6. *Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?*
7. *Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?*
8. *Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?*

### **3.3.1 Konklusjon:**

Dybdeintervjuet avdekket i stor grad at samtlige respondenter har et forhold til naturen både bevisst og ubevisst. En av informantene kunne fortelle at kjøkkenet var der hun oppholdt seg mest i sitt eget hjem. Dette var fordi hun likte å lage mat, men når hun ble bedt om å beskrive rommet kom det fram at hun hadde et stort vindu på kjøkkenet, der hun hadde utsikt til fuglene hun pleide å mate. Dette kan fortelle noe om hvordan vi mennesker søker etter naturen uten at vi er helt klar over det selv.

Videre kunne samtlige av informantene fortelle at de hadde et nært forhold til naturen, eller ønsket å ha det. På spørsmålet om de kunne beskrive et sted de følte seg avslappet, var det et klart flertall som ga et svar der naturen spilte en viktig rolle. Det er derfor ingen tvil om at naturen har en viktig og positiv effekt på oss mennesker. Andre aspekter ved intervjuene som er relevante å ta med videre er blant annet at flere av informantene føler seg avslappet når de er i aktivitet eller er i sine egne hjem. Dette gir et inntrykk av hvor viktig det er å tilrettelegge for en sosial og fysisk aktiv hverdag.

Til ettertanke og senere intervjuer kan det være nødvendig å se på forholdet mellom svarene informantene gir og i hvilken årstid svarene blir gitt. Grunnen til dette er at flere av informantene ga uttrykk for eller nevnte vårsesongen med sin frodige natur i sine svar. Mange av svarene ble gitt med henvisning til hvordan det så ut ute den aktuelle dagen intervjuene fant sted. Hadde svarene hatt en annen ordlyd om spørsmålene ble stilt på vinteren eller høsten? Dette spørsmålet er det ikke noe sikkert svar på, men det er mulig å tenke seg at svarene kunne vært annerledes. I denne oppgaven vil ikke dette spørsmålet bli drøftet videre, men er kun ment som en baktanke for videre arbeid. Det er kun informantenes faktiske svar som vil bli tatt hensyn til i utformingen og ideprosessen.

Nedenfor vil et utdrag fra en av informantenes svar bli presentert;

*Kvinne, 52 år*

#### **1. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

*Nei. Nei, det kan jeg ikke. Jeg kan se trær. Det er jo frodig rundt meg. Jeg ser jo bare grønt. Men*



*det er gress*

## **2. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

*Ja, veldig viktig. Jeg tror det har noe å gjøre med fargene, stillheten og roen. Jeg merker at det grønne, altså, når våren kommer og det grønne kommer, så legger du merke til hvor pent det er. Og vi legger merke til hvordan denne tiden på våren er finest fordi det er så grønne og sterke farger.*

*Det gir en ro.*

## **3. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

*Nei, det har jeg ikke. Det er fordi jeg en dag oppdaget at det var masse larver på plantene mine. Da fikk jeg helt panikk, og det var på alle i hele huset. Men jeg har falske planter da. Det fungerer veldig bra.*

## **4. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

*Mange naboer rundt meg, men ikke sånn at det er helt åpent. Jeg har jo litt høye busker og noen trær i hagen som skjerner litt. Samtidig har jeg jo en stor tomt, med stor hage og terrasse.*

## **5. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

*Jeg føler meg mest avslappet når jeg ser sjøen eller havet. Det gir en utrolig ro. Den mørkeblå sjøen. Jeg vet ikke hva det er. Men jeg tenkt faktisk på det i går da jeg satt hos min mor og så utover sjøen, at det er noe ved den som bare gir meg en ro. Kanskje det r noe med åpenheten? At jeg kan se utover. Du har på en måte kontroll. Hvis jeg tenker på meg selv i en granskog for eksempel, så får jeg ikke den samme roen. Da har jeg ikke oversikt lenger. Men jeg opplever forresten også den samme roen oppe på fjellet. Så da har det kanskje noe med oversikt å gjøre. For det har jeg jo også oppe på fjellet. Det er stille, rolig, frisk luft og åpent.*

## **6. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

*Det vil jeg beskrive som veldig godt. Jeg er mye ute i naturen, enten det er på joggetur eller skitur. Jeg har bestandig vært mye ute i naturen. Pappa var en veldig sporty og aktiv mann, og jeg og søsknene mine måtte alltid være med ut på tur. Det er noe jeg har tatt med meg videre i voksen alder.*

## **7. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

*Det er som sagt ved sjøen eller fjellet.*

## **8. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

*Godt spørsmål. Det vet jeg faktisk ikke. Jeg er vel litt overalt. På sommeren så er det terrassen. Men ellers er det vel kanskje stuen. Det har noe å gjøre med lyset. Jeg har store vinduer som gir god utsikt over terrassen og hagen, så det må være stua.*

### **4.0 Kreative metoder:**

Skisseprosessen er både en viktig og krevende fase, der hovedfokuset er rettet mot nyskapning samt vise hva en planlegger å gjøre med bygget. Skisseprosessen inkluderer ulike inspirasjonsbilder og moodboard, samt en beskrivelse av målgruppen og deres behov. I denne prosessen finner vi også ideutviklingsfasen. Her benyttes ulike kreative metoder som et verktøy for å utvikle nye tanker og ideer slik at det kan utformes et konsept. I denne oppgaven ble tankekart, lappemetoden, kryssmetoden og skisserull brukt som kreative metoder.

#### **4.1 Tankekart**

Tankekart er en tradisjonell brainstormingsmetode som går ut på nedtegning av tanker ved å trekke assosiasjoner med et hovedord, og deretter andre assosiasjoner med de nye ordene som oppstår på kartet. Metoden ble også valgt fordi den gir en enkel oversikt over valgt tema. Det ble utført tre ulike tankekart, med temaene eldreomsorg, biofilia og leiligheter. Deretter ble det notert ulike assosiasjoner med de forskjellige temaoverskriftene. Under denne prosessen kom blant annet ord som alderdom, trygt, tilpasset, fellesskap, trær, fjell, grønt, fred, og ro frem.

#### **4.2 Lappemetoden**

Lappemetoden ble valgt for å kunne supplere tankekartet, da metodens egenskap handler om å tømme hodet for tanker og ideer uten å tenke for mye på hva som er rett og galt. En klokke ble satt med nedtellingstid på fem minutter, og målet var å komme med så mange assosiasjoner som mulig på denne tiden. Her kom ord som nordisk, sjø, aktivitet, turer, røtter, og praktisk frem (Vedlegg 4).

#### **4.3 Kryssmetoden**

Metoden blir ofte brukt for å fremkalle fantasien, og skape nye ord og uttrykk på en annerledes og morsom måte. Det ble satt opp to overordnede temaer med assosiasjonsord på hver sin side av en loddrett strek. Videre ble det trukket en linje mellom et ord i den venstre kolonnen og over til et ord i den høyre kolonnen. Resultatet ble nye og gøyale ord som organisk-kjøkken, hverdagsbølger, lyst treverk og organisert natur (Vedlegg 5).

#### **4.4 Skissering**

Denne metoden handler om å skissere ideer ved bruk av tegneprogram på datamaskin eller skisserull/bok. I startfasen i ideutviklingsprosessen kan det være nyttig med grovskisser for å kunne få en oversikt over ulike planløsninger, og hva som fungerer og ikke fungerer i valgte rom. Det ble utformet flere ulike løsningsforslag med enkel tekst som forteller hva som er de ulike fordelene og ulempene (Vedlegg 6).

#### **4.5 Valg av ide:**

De ulike kreative metodene førte de flere ulike ideer. For å kunne lande på en ide ble likhetene mellom ideene trukket frem og sammenlignet. Dette førte til tre hovedideer

Etter at jeg hadde gjennomført de ulike kreative metodene valgte jeg å trekke frem likhetene ved resultatene fra hver metode. Dette førte til tre ulike ideer. Den ene ideen omhandlet et konsept med fokus på nordisk natur og derav nordiske materialer. Det andre konseptet skulle reflektere roen ved vann og sjø. Den siste ideen omhandlet et grønt konsept med fokus på trær og røtter. For å kunne velge en av ideene valgte jeg å se tilbake på researchfasen og spesielt fokusintervjuene. I disse intervjuene kom det frem fra nesten samtlige at alle ønsket å være ute i naturen, og at flere var svært aktive i naturen i sine yngre dager, men ulike grunner gjorde at de ikke lenger benyttet seg like mye av naturen som før. Dette ga et grunnlag for et nytt konsept som tar utgangspunkt i de tre ulike ideene.

#### **4.6 Konsept - Nordic Roots/nordiske røtter**

Gjennom research og dybdeintervjuer kom det frem at vi mennesker har en naturlig tilknytning til naturen, og de fleste pensjonistene skulle ønske at de kunne benytte seg mer av den. Men hvordan skal det være mulig dersom vi bare er opptatt av å utforme travle og moderne byområder med fokus på næringsliv og boligbebyggelse? Det er her Nordic Roots kommer inn. Norsk natur er helt unik, da den varierer med alt fra fjorder, sjø, fjell og skog. Nordmenn flest er glad i naturen, og vi har siden barndommen gått på ski, fisket i bekken, klatret i trær og plukket bær i skogen. Noen av oss har denne muligheten rett utenfor døra, men langt på nær alle. Konseptet Nordic Roots går ut på å skape en boligsituasjon for selvstendige pensjonister, der den nordiske naturen står i sentrum. Konseptet viderefører de nordiske røttene slik at beboerne kan føle en tilhørighet. Det skal også gi pensjonistene muligheten til å få naturen rett inn i stua på en trygg, aktiv og funksjonell måte, samt oppleve hva naturen har å by på en felles takterrasse som skal tilrettelegge for sosiale og mindre fysiske aktiviteter. Dette skal utføres ved å integrere elementer fra naturen slik som organiske former, naturlige farger, og naturlige materialer inn i det nyetablerte bygget på Harbitz Torg.

Ideen omhandler å skape en plass der eldre voksne skal få mulighet til å leve et innholdsrikt og

selvstendig liv i samspill med naturen. Dette skal gjøres ved å ha fokus på sosialisering, aktivitet, tilhørighet og trygghet. Med andre ord skal beboerne ha mulighet til å bo alene og selvstendig, samtidig som tilgangen på et sosialt fellesskap er tilstede.

## **5.0 Begrunnelse for faglige valg**

Utformingen av de aktuelle rommene har blitt gjort med bakgrunn i teorien.

### **5.1 Form 3- roms leilighet**

Leilighetens planløsning er blitt beholdt slik den i utgangspunktet skal være. Grunnen til dette er at Møller Eiendom har selv vært gjennom en lang prosess der de har kommet frem til en løsning som de mener er best egnet. I dette prosjektet har det derfor blitt brukt mer tid på å komme frem til alternative løsninger når det gjelder design fremfor å endre på elementer som allerede fungerer. Til tross for dette skal det gjøres ulike justeringer i møbleringsplanen. Kjøkkenet har en L-form og dens nåværende plassering er gjeldene i denne oppgaven. Kjøkkenet har derimot blitt utformet med overskap som strekker seg til taket på den korteste veggen. Grunnen til dette er for å frigjøre mer oppbevaringsplass, slik at beboerne kan plassere det de bruker minst øverst i skapene. I tillegg kan hjemmeulykker reduseres ved høye overskap ettersom det ikke lenger blir mulig å vaske over disse. På den lengste veggen er overskapene fjernet og det er blitt plassert en sylindrerformet vifte over stekeplatene. Foruten om overskapene skal kjøkkenløsningen bestå av mest mulig skuffesystemer. Dette skal gjøre det lettere for mennesker med bevegelsesproblemer å ha tilgang til sitt eget kjøkken. Alle skuffene er integrert med LED- lys som gjør det enklere å se smuss og urenheter. Dette valget er tatt på bakgrunn av å skape en aktiv bosituasjon for eldre voksne. Lyset vil fremheve urenheter, noe som vil føre til en mer aktivitet ved at flere ønsker å rengjøre oftere. Veggen bak sofaen er egenkomponert og er tre tynne vegger i forskjellig høyde som er festet sammen i etter silhuetten til et fjell. Bakgrunnen for dette valget er at den skal vekke nysgjerrighet, og være en vegg som beboerne kan ta og føle på slik at de kan opprettholde et aktivitetsnivå i sin egen leilighet. Denne veggen er også plassert på soverommet. Videre har det også flere steder i leiligheten blitt plassert lameller eller spiler i tre på veggene. Disse har det samme formålet som den taktile fjellveggen. Den skal skape en aktiv bosituasjon ved at beboerne kan ta og føle på materialet og ujevnhetene. Baderommet har også blitt beholdt slik det er, men har blitt utstyrt med løsninger som passer målgruppen. Dusjhjørnet har innslagsbare glassdører slik at de kan legges inntil veggene for å skape mer plass. Det har også blitt plassert flere støttehåndtak på badet, blant annet i dusjen og på hver side av toalettet. Dette er for å redusere fall- og skliulykker på baderommet.

### **5.2 2-romsleilighet:**

I likhet med 3-romsleiligheten er det ikke blitt gjort endringer i selve planløsningen.

Møbleringsplanen avviker heller ikke mye fra den litt større leiligheten, men det er gjort noen justeringer for å kunne frigjøre mer plass. Kjøkkenet har samme løsning som i 3-romsleiligheten, men er dog i en mindre variant. Den inkluderer likevel de samme løsningene, slik om høye overskap, og skuffer med LED lys. Det som derimot er annerledes er at det har blitt satt opp en liten skillevegg av tre-spiler på den ene siden av kjøkkenet. Dette har blitt gjort for å kunne skape mer plass til en mer intim sofa og tv stue. Skilleveggen har også integrerte potter slik at det er mulighet for beplantning.

### 5.3 Takterrassen

Det er blitt gjort større endringer på takterrassen. Dette innebærer blant annet å fjerne gangveien til heis, nødtrapp og trapp, slik at beboerne kommer rett ut på terrassen fra disse tre atkomststrømmene. Dette valget er tatt ut fra Savannah Teorien. Den forteller at det å ha oversikt over et større område, og kunne orientere seg etter det er viktig for å kunne føle seg trygg. Andre endringer som er gjort er at rekkverket rundt takterrassen er forhøyet med 30 cm. På bakken langs rekkverket vil det være bedd i ulike former og høyder. Valget om å øke rekkverket er derfor gjort ekstra sikkerhet som baktanke.

Konseptet baserer seg i aller høyeste grad på biofilisk design med fokus på den nordiske naturen. På bakgrunn av teorien har det derfor organiske former blitt valgt som et gjennomgående formspråk på takterrassen. Takterrassen skal fungere som en fellesarena for beboerne der fellesskap og ulike aktiviteter står i sentrum. Nødtrapp, trapp og heis ligger i tilknytning til hverandre og ved adkomst vil beboerne møte en åpen plass med god utsikt over hele området. Grunnen til dette valget er et av Terrapains 14 veier til biofilisk design som handler om utsikt, og hvordan et område med god oversikt gir en følelse av frihet og åpenhet, men også trygghet og kontroll. Trygghet og sikkerhetsspørsmålene vil være ha ekstra betydning her ettersom området befinner seg flere titalls-meter over bakken. Videre er terrassen delt inn i ulike soner etter ulike formål. Disse baserer seg i aller høyeste grad på savanne-teorien som omhandler hvordan vi mennesker foretrekker tilholdssted som har likhetstrekk med afrikanske savanner. Savannen med sitt åpne terreng, skygger fra trær, blomster som indikerer sunn plantevekst og ressurser, vann, samt menneskelig beboelse viser seg å være foretrekkende for oss mennesker. Disse elementene vil sees i utformingen av takterrassen, men materialene som er blitt benyttet har et nordisk preg og vil bli beskrevet senere i oppgaven. Hver sone har også fått utdelt et eget navn og skilting slik at det skal være enklere å orientere seg.

### 5.3.1 Grønnsakhage og blomstereng

Det er tilsammen fem ulike soner på taket. Grønnsakhagen og blomsterengen er to av disse sonene. De referer begge til vegetasjon, sunn plantevekst, ressurser og håp for fremtiden. Grønnsakhagen er et avgrenset område der det vil være mulighet for egen beplantning individuelt eller i grupper, og lettere fysisk aktivitet. Hagearbeid er dessuten en av de mest utbredte aktivitetene for eldre voksne og er en fin mulighet for å opprettholde og/eller øke aktivitetsnivået. Henvis her Blomsterengen ligger i tilknytning til grønnsakhagen og skal være et sted for ro og hvile. Her er det satt opp en fastmontert benk i organisk form med en enkel halvsirkel av tre-spiler over hodet og bak rygg for å gi en følelse av trygghet, samt vise samspillet mellom solen og skygger.

### 5.3.2 Fontene og utsiktsplass

Den tredje sonen består av fontenen og en utsiktsplass over Skøyen. Denne skal representere vannet og det åpne terrenget og er det første beboerne i bygget vil se når de kommer fra adkomsthuset. Fontenen består av to enkle sirkler i to ulike størrelser og skal minne om en vanddam. Utsiktsplassen er en integrert bue i rekkverket der beboerne kan stå og se utover byen eller terrassen.

### 5.3.3 Bålplass og trehytte

De to gjenværende sone er bålplassen og trehytten som ligger i nær tilknytning til hverandre. Disse representerer menneskelig beboelse og kontakt. Bålplassen har en sirkulær form med organisk integrert benk og en sirkulær bålplass i midten. Denne skal brukes til mer sosial aktivitet slik som matlaging og grilling, gode historier og mimring. Fra bålplassen fører en liten vei inn til trehytten som fungerer som et tilfluktsted under tak. Denne har en rektangulær form i fugleperspektiv men innvendig har de organiske formene fra bedene utenfor blitt integrert i taket for å skape en rød tråd gjennom terrassen. Her er det et samspill mellom fast og løst inventar og har flere mulige sitteplasser. Det er også plassert en arbeidsbenk slik at beboerne kan tilbedre mat eller oppbevare gjenstander her.

Videre består takterrassen i stor grad av faste og egenkomponerte elementer for å kunne gi et organisk formspråk, og skape en oversiktlig arena som kan benyttes uansett årstid. Langs rekkverket rundt terrassen er det blitt satt opp bedd i ulike organiske størrelser som fungerer som lederlinjer med mot de ulike sonene. På grunn av vekten på trærne vil ikke dette bli å finne på takterrassen, men bedene har en form som skal minne om årringer i trærne.

## 5.4 Fargebruk

Fargevalget på veggene i leiligheten består av jordfarger med blå- og grønn-toner. Dette er farger som kommer fra naturens egen fargepalett. De er også blitt benyttet for å kunne brukes som kontraster etter beboernes behov. Kjøkken, stue og gang har blitt utformet med en lys, dempet og varm grønnfarge; S 3020-G50Y. Soverommene derimot har blitt utformet i fargen S 6416 – B02G. Grunnen til dette er at soverommet skal forbindes med et sted for ro og hvile, og den mørke paletten har blitt tatt i bruk for å oppnå denne effekten. Fargene i alle rom bortsett fra badet har blitt tatt i bruk for å oppnå denne effekten. Fargene i alle rom bortsett fra badet kombineres i tillegg med eiken og bjørkens naturlige fargepalett. Videre går fargene igjen i detaljer som puter, gardiner, tekstiler osv. På takterrassen er det treverkets naturlige farge som har fått hovedfokus. Dette er for å skape en mest mulig naturlig og autentisk effekt.

## **5.5 Materialvalg**

Alle materialer har blitt valgt med teorien, bærekraftighet eller den nordiske naturen som grunnlag.

### **5.5.1 Stål:**

Bedene på langs bakken rundt terrassen og bedene i grønnsakhagen slak utformes i brunt stål. Stål kategoriseres som et av verdens viktigste materialer ettersom det er 100% resirkulerbart (Lefteri, 2014). Dette gjør at materialet i aller høyeste grad er svært bærekraftig. Kjentegn ved materialet er at det er sterkt og holdbart, samtidig som det er billig og lett å forme.

### **5.5.2 Ull**

Stolene og sofaen i begge leilighetene skal trekkes i grått ull fra Svensson. Tekstilet er en holdbar fiber som både er motstandsdyktig og vannavstøtende. Ullet fungerer derfor godt til møbler som brukes daglig. I tillegg er materialet fra Svensson merket med Ecolabel, og er derfor svært miljøvennlig.

### **5.5.3 Bjørk**

Bjørk er et lyst tremateriale som både er sterkt, holdbart og lett å anvende. Det er i tillegg et bærekraftig materiale, da dets avfall ofte brukes til å papir produksjon. Det er derimot ikke til å foretrekke utendørs og blir derfor å finne på løstinteriør som stoler, bord, sofa osv. i leilighetene. Felleskorridoren har også blitt utsmykket med bjørkeplater. Trematerialet er dessuten svært utbredt i Norge og nordisk natur. Bjørken har et vakkert og variert uttrykk og egner seg spesielt til møbler.

### **5.5.4 Parkett**

Alle gulv i leilighetene bortsett fra badet skal dekkes med Eik Vedbo fra Kährs. Dette er et 1-Stavs eikegulv med naturlig farge og markerte kontraster og varme. Bakgrunnen for dette valget er

at bordene i gulvet er håndskrapet, noe som fremhever kvistene og den naturlige strukturen i treet. Dette gir dermed et naturlig uttrykk som står til konseptet. For å forsterke det klassiske plankeutseende er det fasede kanter på fire sider hva plankegulvet. Gulvet er i tillegg svanemerket noe som gjør det miljøvennlig.

### **5.5.5 Eik**

Eik er et tremateriale som er et slitesterkt og svært holdbart materiale, noe som gjør at det kan benyttes i ulike bærekonstruksjoner slik som stolper og dragere. Eikens slitestyrke gjør også at materiale passer godt til gulv og parkett. I tillegg er materialet svært utbredt i Norge og er det som har lengst holdbarhet i kontakt med jord, vann og beplantning. Det er derfor svært velegnet til kledning, terrasser og utemøbler. På bakgrunn av dette skal alle faste utemøblelementer på takterrassen utformes i eik.

### **5.5.6 Naturstein – skifer**

På takterrassen i bevegelsesområdet skal det legges norsk skifer. Skiferen kommer i flere størrelser, og med fargetoner i brunt og grått. Skifer er et slitesterkt og frostsikkert materiale som er bestandig mot salt og syrer. Dette gjør at skiferen passer ypperlig for utendørsbruk både om sommeren og vinteren.

### **5.5.7 Fliser**

Keramiske fliser

Keramiske fliser er tynne plater av leire og andre uorganiske råstoffer.

Flisene skal benyttes på gulv og vegger på baderommet, samt som backsplash på kjøkkenet. Denne typen flis har et lavt vannopptak, er slitesterk og har god ripestyrke.

### **5.5.8 Laminat**

Laminat skal brukes til bord, stoler, kjøkkenfronter, skap og benker. Laminatene er produsert av Formica. Firmaet er svært opptatt av bærekraft og bruker papir fra resirkulerte kilder og trevirke fra bærekraftige skoger. Laminatene kommer også i uttrykk og farger. I dette prosjektet har laminat med hvit farge, samt utseende som ligner ask og bjørk blitt brukt.

### **5.5.9 Betong:**

Betong er et fast og solid materiale som tåler mye bruk (Lefteri, Chris. 2014). Betong fungerer også i godt samspill med andre materialer. Materialet har blitt brukt på gulvet i korridoren, samt rundt



bålplassen på takterrassen.

## 5.6 Lys

Ulike synshemninger behøver ulik grad av belysning. Noen er avhengig av mye lys, mens andre trenger mindre. Dette betyr at belysningen i stor grad må tilpasses og tilrettelegges med tanke enkeltindividets eget behov. I dette prosjektet har belyningsplanen blitt utviklet av hensyn til målgruppen, men med mulighet for egen regulering.

### 5.6.1 Dagslys:

Takterrassen har rikelig med tilgang til naturlig dagslys etter som det er et åpent og fritt areal. Takterrassens hytte er konstruert slik at både vegger og tak gir lysinnslipp, samtidig som beboerne ikke direkte blir eksponert for dagslyset. Leilighetene er dessuten utformet med store glassflater i alle rom, bortsett fra inngangspartiet og baderommet. Dette gir god tilgang til naturlig dagslys i eget hjem. Eksponering av dagslys er dessuten en viktig faktor for trivsel og god helse. Mennesket er også vant til det naturlige skiftet mellom lys og mørke. Og de naturlige skyggene og bevegelsene som oppstår i rommet. (Kellert, Heerwagen og Mador 2008) Dette vil også skape en mer aktiv bosituasjon i eget hjem.

### 5.6.2 Kunstig lys

I leilighetene er alle taket i alle rom integrert med downlights som skal gi god belysning i rommet og over arbeidsflater. For å kunne skape et trygt hjem der beboerne ikke trenger å tenke på forekomsten av dårlig sikt og lys, skal belysningen ha et dimmesystem med LED slik at beboerne selv kan tilpasse lyset etter behov og ønske. LED gir også følelsen av komfort og trivsel, og er den mest effektive strømsparingen for innebruk.

På takterrassen er det viktig med en god belyningsplan slik at beboerne kan orientere seg og benytte seg av takterrassen på en trygg og aktiv måte selv når det blir mørkt. De organiske stålbedene fungerer som lederlinjer på dagtid. Disse vil ikke ha en tilstrekkelig funksjon om kvelden. Derfor er det integrert lys av typen Megazip Sound Ø: 200 mm fra Simes i bakken langs bedene slik at det vil bli tilstrekkelig med lys i bevegelsesområdene. Alle inngangspartier på takterrassen skal utstyres med Loft Ceiling Ø: 115 mm som viser klart hvor adkomst og avgang forekommer. Beplantningsbedene skal utstyres med den bakkemonterte lyskasteren On Ground fra Fagerhult. Denne skaper en følelse av trygghet og et hyggelig miljø. Den er spesielt egnet for å belyse vegetasjon rundt fellesområder for å skape en innramming og fin effekt. Buen over benken i blomsterengen skal belyses med Konstsmide Lysslynge fra Design Delsyning.

Dette er en batteridrevet LED slynge med 240 varmhvite LED. Slingen har en sensor som automatisk tenner lyset ved skumring. Denne er blitt benyttet for å skape en lun og god atmosfære i blomsterengen. I hytten på takterrassen skal taket belyses med lyslenker av typen

## **6.0 Bærekraftighet**

Bærekraftig design omhandler en miljøvennlig arkitektur, men det er ikke bare denne faktoren en må ta hensyn til for å skape bærekraftighet. Et av formålene med bærekraftig arkitektur er at den skal kunne dekke vår generasjons behov, samtidig som den ikke undergraver mulighetene for de kommende generasjonene. Dette innebærer derfor en balanse mellom økonomisk vekst, sosial bæredyktighet

### **6.1 Økonomisk bærekraftighet**

Dette punktet dekkes av Møller eiendom som allerede er i gang med prosjekteringen av boligutbyggelsen på Harbitz Torg i Skøyen. Punktet nevnes likevel ettersom prosjektet omfatter både arbeidsplasser, hjem, næringsliv og kulturliv. Med andre ord er det disse komponentene som utgjør en økonomisk bæredyktighet ved at samspillet mellom disse gir mulighet for økonomisk vekst i nærområdet.

### **6.2 Sosial bæredyktighet**

Når det kommer til sosial bæredyktighet vi denne oppgaven og prosjekteringen bidra til å skape gode og trygge rom i selveierleiligheter samtidig som takterrassen tilrettelegger for tilgjengelighet, fellesskap og mangfold. Bygget skal bli et sted der beboerne kan møtes, og dette vil ha en positiv og gunstig effekt på den sosiale bæredyktigheten. I tillegg har alle rommene store vindusflater som gir naturlig lys og godt utsyn til omgivelsene. Takterrassens ulike soner, materialer og beplantning skal stimulere sanser og vekke følelser hos beboerne.

### **6.3 Miljømessig bærekraftighet**

For en interiørarkitekt er det viktig å ha en forståelse av hvordan design og arkitektur påvirker miljøet, både i positiv og negativ forstand. Det er derfor nødvendig å gjennomføre analyser av løsninger, form og plassering og hvordan disse faktorene har en påvirkningskraft på både klimagassutslipp og energibruk. Det er også helt essensielt å velge materialer som kan redusere eller gi minst mulig miljøpåvirkning og ressursbruk. På bakgrunn av dette er det kun blitt valgt materialer som kan resirkuleres eller benyttes på nytt slik som treverk. Alle tekstiler på løstinventar er enten eco-merket eller har en annen type miljøvennlig klassifisering, samt gulvene fra Kährs er svanemerket. Når det gjelder omgivelsene rundt er sannsynligheten for utslipp av bil reduseres

ettersom kollektiv trafikk ligger nær bygget, og arbeidsplasser, hjem og butikker faller inn under samme bygningsområde. Dette betyr at disse faktorene faller inn under samme sted og kan bidra til å forminske klimagassutslipp.

## **7.0 Arkitektoniske virkemidler**

### **7.1 Asymmetri**

Designprinsippet asymmetri kjennetegnes ved mangelen på overensstemmelse i størrelse, form, farge eller posisjonene mellom elementer. Prinsippet er blitt brukt i alle områder på takterrassen bortsett fra i grønnsakhagen og trehytten. Dette er fordi asymmetri ikke er like forutsigbart som symmetri og er derfor mer visuelt aktiv og dynamisk, noe som kan påvirke beboerne til å utforske og bruke takterrassen hyppigere.

### **7.2 Symmetri**

Symmetri karakteriseres ved at de samme objektene repeteres i samme posisjon på begge sider av en vertikal akse (Ching, Francis D.K og Corky Binggeli). Designprinsippet har blitt benyttet i trehytten og grønnsakhagen. Grunnen til dette er at symmetri gir god oversikt og forutsigbarhet. Rommene ligger i tilknytning til bevegelsesplassen som er asymmetrisk. Ved å bruke symmetri i disse rommene kan det skape en følelse av komfort og trygghet ettersom dette er mindre rom som skal brukes til hvile, ro eller arbeid.

### **7.3 Harmoni**

Designprinsippet harmoni har også blitt brukt i prosjektet da alle elementer på takterrassen følger samme form og materiale. Prinsippet går ut på at enkelte elementer deler samme størrelse, form, material, tekstur eller farge. Resultatet av dette kan være visuell harmoni.

## **8.0 Universell utforming**

Denne oppgaven inkluderer universell utforming til en viss grad. Leilighetene var forhåndsdefinerte med badrom som ikke er tilrettelagt for tilstrekkelig universell utforming. Det har derfor vært viktig å jobbe med de resterende rommene i leilighetene for å kunne tilrettelegge for rullestolbrukere og andre funksjonsnedsettelse på best mulig måte. Takterrassen derimot er tilstrekkelig utformet slik at alle kan benytte seg av dette utearealet. Alle rom har trinnfri adkomst med et snuareal på 1,50 m slik at rullestolbrukere kan betjene nødvendige funksjoner. Dette gjelder også for gangveiene utenfor leiligheten og mellom de ulike sonene på takterrassen. Kontraster og farger er vesentlige planleggingsverktøy, og vegg og gulv er utformet etter dette prinsippet. Dette gjelder også på toalettet. Ettersom dusjkabinettet er laget av glass har det blitt satt kontrastfarger på

veggen i dusjormådet. Kontrastfarger har også blitt benyttet på ulikt interiør som blant annet stoler og sofa slik at det skal være enklere å skille interiøret fra omgivelsene. Det samme gjelder gangveier slik at beboerne kan oppfatte både dybde og avstand. Klosettet har håndstøtter på begge sider. Det samme gjelder for dusjsonen. Dette skal redusere muligheten for fallulykker på eget bad. Baderoms flisene er også skliskre, da de har en matt og ru overflate (SINTEF byggforsk kunnskapssystemer 220.320). Alle gulvflater i leiligheten og takterrassen er jevne og trinnfrie slik at skader, farer og utilsiktede handlinger reduseres (SINTEF Byggforsk kunnskapssystemer og Asmervik, Sigmund. 2009). For å understreke viktige elementer som dører, skilt og veier på takterrassen er det blitt plassert belysning som er rettet spesielt mot disse komponentene. Blanke og reflekterende materialer har også blitt unngått. På takterrassen fungerer de organiske bedene rundt terrassen som lederlinjer ettersom det brune stålet har kontrastfarge til steinbakken. Dette gjør det enklere for synshemmede og ferdes på taket uten å føle seg utrygge. Det er også satt opp lys langs disse slik de tar over bedets oppgave da det blir kveld og mørkt. Hver sone har også tilstrekkelig med godt lys slik at de skal være enklere å se når mørket faller på.

## 10.0 Konklusjon

Gjennom løsningene som har blitt presentert i dette prosjektet har jeg forsøkt å gi et svar på problemstillingen «Hvordan kan biofilisk design brukes som et verktøy for å skape en trygg og aktiv boligsituasjon for eldre voksne i alderen 50-80 år, slik at de kan bo lengst mulig i sine egne hjem?». Teorien som har blitt valgt viser at det både er nødvendig, og mulig å skape rom som tilrettelegger for en trygg og aktiv alderdom, ved hjelp av biofilisk design. Målgruppen har også gitt uttrykk for at kontakt med naturen er noe de verdsetter høyt, og at de opplever en positiv effekt på humør og sinn. I tillegg til økt aktivitet og trygghet finnes det mange flere helsegevinster ved bruk av biofilisk design i boliger og bygg. Det er derfor merkverdig at biofilia ikke har fått mer fokus. Forhåpentligvis vil denne bacheloroppgaven kunne vise viktigheten av disse aspektene, og fremme biofilisk design og tilrettelagte boliger. Avslutningsvis vil jeg påpeke at dette er et løsningsforslag som er et resultat av min egen oppfattelse og tolkning av målgruppen, og mitt eget ønske for fremtidige bosituasjoner. Det både er, og kommer til å komme flere løsningsforslag, men dette er min versjon.

## 10.0 Kildehenvisning

«Aktiv alderdom på agendaen - regjeringen.no». Åpnet 7. februar 2018.

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/aktiv-alderdom-pa-agendaen-/id693915/>.

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

«Befolkning: Et aldrende samfunn | forskning.no». Åpnet 17. september 2017.

<http://forskning.no/statistikk-demografi/2008/06/befolkning-et-aldrende-samfunn>.

Browning, W.D., Ryan, C.O., Clancy, J.O. (2014). 14 Patterns of Biophilic Design. New York: Terrapin Bright Green llc.

«Biophilic Urban Acupuncture: The Importance of Biophilia in Urban Places». Terrapin Bright Green, 21. oktober 2015. <https://www.terrapinbrightgreen.com/blog/2015/10/biophilic-urban-acupuncture-biophilia-in-urban-places/>.

Burton, Elizabeth J., Lynne Mitchell, og Chris B. Stride. «Good places for ageing in place: development of objective built environment measures for investigating links with older people's wellbeing». BMC Public Health 11 (1. november 2011): 839. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-839>.

Ching, Francis D. K. Og Corky Binggeli. 2012. Interior Design Illustrated. 3. utg. New Jersey: Terrapin Bright Green llc.

«Human Spaces Reports». Åpnet 3. juni 2018. [http://www.interface.com/EU/en-GB/campaign/positive-spaces/human-spaces-report-en\\_GB](http://www.interface.com/EU/en-GB/campaign/positive-spaces/human-spaces-report-en_GB).

«Eldrebølgen treffer i 2025 - hva burde Norge anno 2015 gjøre? / Nyheter - Norsafety». Lesedato 5 april 2018. <http://www.norsafety.no/Nyheter/Eldreboelgen-treffer-i-2025-hva-burde-Norge-anno-2015-gjoere>.

«Forebygging blant eldre». Skadeforebyggende forum. Lesedato 26. mars 2018.

<http://www.skafor.org/eldresikkerhet/Eldresikkerhet-Tiltak/>.

Ikei, Harumi, Chorong Song, og Yoshifumi Miyazaki. «Physiological effects of wood on humans: a review». *Journal of Wood Science*, nr. Volume 63, Issue 1 (1. februar 2017).

<https://doi.org/10.1007/s10086-016-1597-9>

Joye, Y. (2007). Architectural lessons from environmental psychology: The case of biophilic architecture. *Review of General Psychology*, 11(4), 305-328.

Kellert, Stephen. 1997. *Kinship to Mastery: Biophilia in Human Evolution and Development*. Washington DC: Island Press

Kellert, Stephen R., and Edward O. Wilson. 1993. *The Biophilia hypothesis*. Washington, D.C.: Island Press.

Kvam, Synne. «Folkehelse». *Norsk Friluftsliv* (blog). Lesedato 5. April 2018

<https://www.norskfriluftsliv.no/vimenerfolkehelse/>.

Lundberg, Ante. *The Environment and Mental Health: A Guide for Clinicians*. Routledge, 2013.

Musselwhite, Charles, og Hebba Haddad. «Mobility, accessibility and quality of later life». *Quality in Ageing and Older Adults* 11, nr. 1 (23. mars 2010): 25–37.

<https://doi.org/10.5042/qiaoa.2010.0153>.

*McDonough, William, and Michael Braungart. Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things*. London: Vintage, 2009.

NRK. «Eldre og hjemmeulykker – gode råd». NRK, 14. desember 2000. Lesedato 5 april 2018

[https://www.nrk.no/livsstil/eldre-og-hjemmeulykker-\\_-gode-rad-1.1315230](https://www.nrk.no/livsstil/eldre-og-hjemmeulykker-_-gode-rad-1.1315230).

«Over 67 år - og fortsatt aktiv». *ssb.no*. Lesedato 5. april 2018

<http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/over-67-aar-og-fortsatt-aktiv>.

Orians, G. H., & Heerwagen, J. H. (1992). Evolved responses to landscapes. In J. H. Barkow, L.

Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. New York, NY, US: Oxford University Press.

Polku, Hannele, Tuija M. Mikkola, Jean-Pierre Gagné, Merja Rantakokko, Erja Portegijs, Taina Rantanen, og Anne Viljanen. «Perceived Benefit From Hearing Aid Use and Life-Space Mobility Among Community-Dwelling Older Adults». *Journal of Aging and Health* 30, nr. 3 (1. mars 2018): 408–20. <https://doi.org/10.1177/0898264316680435>.

Pretty, J.; Griffin, M.; Sellens, M.; Pretty, C. 2003. *Green exercise: Complementary roles of nature, exercise, and diet in physical and emotional well-being and implications for public health policy*. CES Occasional Paper, 2003–1. Colchester, UK: Centre for Environment and Society, University of Essex.

Seymour, Valentine. «The Human–Nature Relationship and Its Impact on Health: A Critical Review». *Frontiers in Public Health* 4 (18. november 2016). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00260>.

«Slik har vi det – om målene på livskvalitet og levekår i Norge». ssb.no. Lesedato 26. mars 2018. <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/levekar-og-livskvalitet-hva-hvorfor-og-hvordan>

SINTEF byggforsk kunnskapssystemer 220.335 Dimensjonering for rullestol. (m. Rampe)

SINTEF Byggforsk kunnskapssystemer og Asmervik, Sigmund. 2009. *Universell utforming: byer, hus, parker og transport for alle*.

SINTEF Byggforsk kunnskapssystemer. 2009. 220.300 *Universell utforming*.

SINTEF byggforsk kunnskapssystemer 320.100 *Menneskers rekkevidde og plassbehov*

Alle SINTEF kilder er nyttige i prosjektet, da de gir retningslinjer for hvilke

«Skader og ulykker». Folkehelseinstituttet. Åpnet 7. februar 2018. <http://www.fhi.no/nettpub/hin/helse-og-sykdom/skader-og-ulykker-i-norge/>.

Statistisk Sentralbyrå. «Over 67 år - og fortsatt aktiv - SSB», 10. september 2012.

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/over-67-aar-og-fortsatt-aktiv>.

Statistisk Sentralbyrå. «Dette er Norge 2015», Lesedato 26.03.2017

<https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/attachment/234757?ts=1516c743d80>

«The therapeutic value of providing contact with nature in the design of healthcare facilities». Åpnet 5. april 2018.

<https://www.hospitalhealth.com.au/content/design-in-health/article/the-therapeutic-value-of-providing-contact-with-nature-in-the-design-of-healthcare-facilities-858461946#axzz5HPGCaCLY>.

Tse, Mimi M. Y., Jacobus K. F. Ng, Joanne W. Y. Chung, og Thomas K. S. Wong. «The Effect of Visual Stimuli on Pain Threshold and Tolerance». *Journal of Clinical Nursing* 11, nr. 4 (juli 2002): 462–69. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2002.00608.x>.

Tsunetsugu, Yuko, Yoshifumi Miyazaki, og Hiroshi Sato. «Physiological Effects in Humans Induced by the Visual Stimulation of Room Interiors with Different Wood Quantities». *Journal of Wood Science* 53, nr. 1 (1. februar 2007): 11–16. <https://doi.org/10.1007/s10086-006-0812-5>.

Vik, Kjersti. 2015. *Mens vi venter på eldrebølgen*. Gyldendal akademisk



## Vedlegg 1

Bildene nedenfor viser byggeplassen på Harbitz Torg på Skøyen der bygget skal stå. Det er ikke ferdigstilt, så befaringen omhandlet å se på og kartlegge omgivelsene.



## Vedlegg 2

Bildet viser soverommet i Almas Hus, og hvordan de har løst eventuelle utfordringer eldre voksne har.



## Vedlegg 3

Mann, 51 år

**1. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Nei, det er jo trær osv rundt meg, men ikke naturområder, nei.

**2. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, det er det. Det tror jeg handler om at jeg trenger noe annet enn asfalt og by. Jeg trenger variasjon. Også føler jeg meg jo bra når jeg er ute i naturen. Kanskje fordi jeg opplever det som rent, friskt, fint og annerledes. Jeg føler meg jo også veldig sporty og aktiv. Naturen gir god samvittighet.

**3. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Nei, fordi hun jeg bor sammen med vil ikke ha det.

**4. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Tja, det er jo et boligfelt med mange hus rundt meg. Så det er ikke så mye å se. Ja, det er mye hus. Det er vel det jeg kan si.

**5. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Det er hjemme. Der kan jeg være meg selv.

**6. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Hmm. Jeg er jo en del ute i naturen, men ikke hver dag. Det er ikke alltid jeg har tid, så det blir mest når jeg skal ta meg en kort løpetur osv.

**7. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Sjøen. Uten tvil. Eller fjellet.

**8. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Soverommet? Jeg er jo mye på jobb, og lite hjemme. Og når jeg først er hjemme så sover jeg jo i åtte timer, hehe. Det er jo sant, men hvis jeg ikke skulle valgt soverommet, så hadde det blitt stuen.

Kvinne, 52 år

**9. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Nei. Nei, det kan jeg ikke. Jeg kan se trær. Det er jo frodig rundt meg. Jeg ser jo bare grønt. Men det er gress

**10. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, veldig viktig. Jeg tror det har noe å gjøre med fargene, stillheten og roen. Jeg merker at det grønne.. Når våren kommer og det grønne kommer, så legger du merke til hvor pent det er. Og vi legger merke til hvordan denne tiden på våren er finest fordi det er så grønne og sterke farger. Det gir en ro.

**11. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Nei, det har jeg ikke. Det er fordi jeg en dag oppdaget at det var masse larver på plantene mine. Da fikk jeg helt panikk, og det var på alle i hele huset. Men jeg har falske planter da. Det fungerer veldig bra.

**12. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Mange naboer rundt meg, men ikke sånn at det er helt åpent. Jeg har jo litt høye busker og noen trær i hagen som skjermer litt. Samtidig har jeg jo en stor tomt, med stor hage og terrasse.

**13. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Jeg føler meg mest avslappet når jeg ser sjøen eller havet. Det gir en utrolig ro. Den mørkeblå sjøen. Jeg vet ikke hva det er. Men jeg tenkt faktisk på det i går da jeg satt hos min mor og så utover sjøen, at det er noe ved den som bare gir meg en ro. Kanskje det r noe med åpenheten? At jeg kan se utover. Du har på en måte kontroll. Hvis jeg tenker på meg selv i en granskog for eksempel, så får jeg ikke den samme roen. Da har jeg ikke oversikt lenger. Men jeg opplever forresten også den samme roen oppe på fjellet. Så da har det kanskje noe med oversikt å gjøre. For det har jeg jo også oppe på fjellet. Det er stille, rolig, frisk luft og åpent.

**14. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Det vil jeg beskrive som veldig godt. Jeg er mye ute i naturen, enten det er på joggetur eller skitur. Jeg har bestandig vært mye ute i naturen. Pappa var en veldig sporty og aktiv mann, og jeg og

søsknene mine måtte alltid være med ut på tur. Det er noe jeg har tatt med meg videre i voksen alder.

**15. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Det er som sagt ved sjøen eller fjellet.

**16. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Godt spørsmål. Det vet jeg faktisk ikke. Jeg er vel litt overalt. På sommeren så er det terrassen. Men ellers er det vel kanskje stuen. Det har noe å gjøre med lyset. Jeg har store vinduer som gir god utsikt over terrassen og hagen, så det må være stua.

Kvinne, 51 år

**17. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Jeg kan se skog.

**18. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, jeg er mye på hytta. Der er det jo bare natur. Det gjør noe med deg. Du får en helt annen ro og stemning. Så ja, det er veldig viktig for meg å være i kontakt med naturen .

**19. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja, det har jeg. Jeg liker å se at det er noe levende i hjemmet mitt.

**20. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

E6!! Jeg kan se litt skog, men det er ikke mye. Ellers er E6 nesten det eneste jeg kan se. Veien går rett utenfor huset. Det er heldigvis lite bråk da.

**21. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Det er på hytten min. Der føler jeg meg hjemme. Jeg føler en ro. Jeg kan tusle med mitt og gå turer på fjellet og i skogen. Det er livet!

**22. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Litt avhengig kan du vel si. Jeg er veldig, veldig glad i naturen. Det gir meg mye. Så jeg prøver å benytte meg av den så mye jeg kan.

**23. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

På en fjelltopp når det er solnedgang. Åh, det er så nydelig!

**24. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Kjøkkenet, stua, sofaen. Der har jeg vinduer ut mot E6. Ikke så veldig pent å se på, men jeg kan jo se litt av skogen. Det er veldig lite, men hjemmekoselig.

Kvinne, 60 år

**25. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja, jeg kan se fjell og skog. Men ikke vann. Det savner jeg.

**26. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, jeg blir så avslappet av det. Når jeg er i kontakt med naturen så får jeg en følelse av fred. Jeg blir så glad. Får bare masse positive følelser. Også liker jeg å plukke blomster langs veien. Det er noe med å fysisk ta på jorden og blomstene. Det gir bare en helt unik følelse.

**27. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Jeg har så masse planter. Du aner ikke. Overalt. Jeg blir avslappet av det. Det gir meg en ro. Det er hjemmekoselig.

**28. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Det er trygt, frodig, og stille.

**29. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Når jeg er ute på joggetur i fin natur. Rett og slett. Hvorfor? Det gjør bare noe med meg. Jeg blir avslappet i hele kroppen.

**30. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Ja, det er vel veldig sterkt. Den benyttes så ofte jeg kan og har tid.

**31. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Det er enten på fjellet. Altså, fjellvandring der man er over skog og trær. Besseggen for eksempel. Sånt liker jeg. Og når jeg står på ski. Eller balkongen hjemme, hehe. Da nyter jeg naturen.

**32. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

På sommertid så er det terrassen min. Og når jeg ikke er ute så er det i stuen. Da i sofaen eller lenestolen. Uteterrassen har en koselig sofakrok med masse blomster. I stuen så er de lyst , med masse farger og blomster.

Kvinne, 72 år

**33. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt**

Ja, jeg ser Mjøsa

**34. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, det er det.

**35. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja, det har jeg.

**36. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Jeg bor i en liten leilighet. Ganske høyt oppe, med utsikt over Mjøsa, og en stor gressplen. Ellers er det mye trafikk rundt meg.

**37. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Når jeg sitter på balkongen min, med strikketøyet og en kopp kaffe.

**38. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Det vil jeg beskrive som nødvendig. Jeg går daglig turer langs Mjøsa.

**39. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Det blir på balkongen min. Jeg reiser ikke så mye rundt, men jeg elsker å sitte på balkongen min og se utover sjøen.

**40. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

I lenestolen. Balkongen på sommertid. Fordi det er plassen der jeg har det bra og kjenner meg

avslappet. Hvite vegger, brun sofa, brun lenestol. Trebord og masse bilder av barnebarna på veggene. Også er Tvén der.

Mann, 75 år.

**41. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja.

**42. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, jeg har jobbet som tømmerhogger hele livet mitt, så det er veldig viktig.

**43. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Nei, Det er ikke noe jeg tenker over. Har aldri tenkt over det.

**44. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Jeg bor i et lite hus ute på landet. Det er litt øde og ensomt, men jeg trives.

**45. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

I stuen min. Når jeg ser på TV. Da koser jeg meg.

**46. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Mitt forhold til naturen er sterkt, men nå er jeg pensjonert så jeg er ikke så mye ute i skogen eller naturen lenger. Jeg har litt problemer med ryggen og knærne etter mange år med tungt arbeid, så jeg er ikke like mye ut som det jeg var før.

**47. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Når jeg er i skogen. Det er fordi det er en del av meg. Jeg har alltid vært der. Det var der jeg vokste opp, så det er en del av min identitet kan du si. Far var også tømmerhogger. Jeg var mye med han ute i skogen.

**48. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Det er i stua. I sofaen. Der har jeg det bra. Det er litt sånn hvitgule vegger, men jeg synes det er hjemmekoselig. Det er veldig enkelt, men det er sånn jeg liker det.



Kvinne, 61 år

**49. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja

**50. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja

**51. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja, det er mye koseligere.

**52. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Det er egentlig mye skog. Jeg ser nabohuset. Ellers er det mye skog.

**53. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

På sommertid når jeg er ute og planter blomster. Fordi jeg elsker det.

**54. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Sterkt.

**55. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Det er når jeg er i hagen og for holde på med mitt. Da nyter jeg naturen.

**56. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Kjøkkenet. Jeg er veldig glad i å lage mat. To store vinduer så kommer inn mye lys. Det er et mørkt kjøkken, og stort. Ingen oversskap. Ja, det er perfekt for meg.

Kvinne, 69 år

**57. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Nei.

**58. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Nei.

**59. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja. Jeg er oppvokst med det. Mor hadde mye planter i hjemmet. Det har blitt med meg videre.

**60. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Jeg bor på et boligfelt. Mange naboer. Det er mye fart rundt her.

**61. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Når jeg får være kreativ med symaskinen. Det er fordi det er min lidenskap. Jeg har alltid vært en kreativ sjel. Jeg sydde klær for mine barn og barnebarn, så det er når jeg jobber med det at jeg føler meg avslappet. Jeg får en ro.

**62. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Jeg liker å gå turer i naturen. Men jeg kan like gjerne gå et annet sted. Jeg kunne kanskje vært mer i naturen, men sånn er det.

**63. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Oi, det har jeg egentlig ikke tenkt over før. Jeg er ikke så mye i naturen, men da må det bli når jeg går tur i skogen.

**64. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Syrommet mitt. Der har jeg to storeskap med redskaper, og en pult med symaskinen min. Veggene er blå. Det er et lite rom, men her koser jeg meg skikkelig.

Mann, 64 år

**65. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja, det kan jeg. Jeg ser både fjell og sjø.

**66. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, veldig viktig. Det har jeg alltid vært. Jeg var mye ute med foreldrene mine da jeg var liten. Og jeg har vært mye ute med sønnen min.

**67. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Kona har planter. Jeg tenker ikke så mye over det. Jeg vanner de når hun ber meg om det.

**68. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Jeg har en stor gressplen. Også ser jeg som sagt fjell og sjø. Det er mange som går turer her ved huset mitt. Men samtidig er det veldig rolig og stille her.

**69. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Det er når jeg klipper gresset eller måker snøen på vinteren. Jeg har en stor tomt og en stor gressplen. Det høres rart ut men jeg liker å være ute og drive med arbeid. Jeg blir urolig av å sitte stille. Jeg er en kar som liker å være i aktivitet. Også har jeg jo en fantastisk utsikt fra hagen. Det må man nyte.

**70. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Det er.. Det er hva skal jeg si? Det er veldig jeg har et veldig sterkt forhold til naturen. Den betyr mye for meg og spesielt for livskvaliteten min. Jeg kjenner meg mye bedre når jeg er ute i naturen. Det gjør kona mi også. Vi elsker å dra på skogsturer eller på fjellet. Det gjør vi ofte. Heller norsk natur enn syden, pleier jeg å si.

**71. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Jeg nyter naturen både når jeg er i hagen min og ser fjellet og sjøen. Eller når jeg og kona er på fjellturer. Jeg er jo veldig glad i naturen. Så jeg hat vel egentlig ikke noe favorittsted. Alt som er natur er jeg glad i.

**72. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Du, det må være i garasjen, tror jeg. Der har jeg mye ting og tang og holde på med. Det er en vanlig garasje, vel, men det er mer et arbeidsrom. Der kommer barna mine og barnebarna også jobber vi med ting sammen. Det er veldig sosialt og fint og være i aktivitet selv om jeg har blitt gammel. Det er en helt vanlig garasje. Ikke så mye mer enn det, men den er stor og det er mye rom å arbeide på.

Mann, 52 år

**73. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Nei, det kan jeg ikke. Dessverre.

**74. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, det er det absolutt.

**75. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja, jeg har vel det, men det er kona som styrer med det. Det må du spørre kona om.

**76. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Tja, mange naboer. Mye folk. Mye hus.

**77. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Det må være på hytta. Der er det stille og rolig, også har jeg skiløypene rett utenfor. Den brukes mest på vinteren. Så på sommeren så må det være når jeg er ute og sykler. Det høres kanskje rart ut, men jeg liker å være i fysisk aktivitet. Så det er faktisk når jeg sitter på sykkelen og kjenner at farten stiger at jeg føler meg mest avslappet. Det er bare en helt fantastisk følelse.

**78. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Jeg vil beskrive det som veldig bra. Jeg er veldig aktiv, og naturen er et flott sted å holde seg i aktivitet. Mye å gjøre, mye å se.

**79. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Hytta blir vel det da. Da nyter jeg naturen. Som sagt på skitur eller sykkelstur. Der nytes naturen også.

**80. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

På senvår og sommeren så er det mest på terrassen. Jeg er jo egentlig ikke så mye hjemme. Jeg jobber mye. Men ja, når jeg er hjemme så er det vel terrassen som blir brukt mest. Og soverommet da hehe.

51 år, kvinne

**81. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Nei, jeg kan vel ikke det. Altså det er jo trær osv rundt, men jeg vil ikke definere det som

naturområder, kanskje.

**82. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, men det er det jo, så klart.

**83. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja. Masse. Alltid. Hele året. Det gjør jo noe med stemningen. Det er vel kanskje også en vanesak. Jeg har alltid hatt det. Jeg føler det ser litt tomt ut uten. På fredager pleier jeg alltid å dra rett fra jobb og til plantasjen for å kjøpe en bukett med noen herlige farger. Det gjør så mye for atmosfæren.

**84. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Boligfelt. Stor gressplen da, med mye blomster. Har et lite drivhus. Trivelige naboer som jeg ser og snakker med hver dag.

**85. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Vet du hva, det må bli den ene uken på sommeren da jeg har ferie. Da reiser jeg og mannen min alltid til Frankrike. Det er da jeg føler meg mest avslappet. Da det bare er meg og han og vi kan kose oss. Det blir jo ikke så mye kvalitetstid når vi jobber så mye som vi gjør.

**86. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Bra. Jeg jogger, går, sykler mye ute i naturen. Men jeg kunne nok blitt enda bedre på å

**87. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Ja, det er vel langs rivieran i Frankrike. Det er bare helt herlig. Sol, varme og en fantastisk utsikt. Atmosfæren også, ikke minst!

**88. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Kjøkkenet og vaskerommet, hehe! Det er mye som skal gjøres vet du. Barna bor forstatt hjemme, enn så lenge. Da kan ikke jeg sitte stille. Det går mye i matlaging og vasking av klær og diverse husholdningsoppgaver. Det er ikke så mange år siden vi pusset opp, så kjøkkenet er vel relativt nytt. Lyse overflater, hvite vegger. Det er åpen løsning så kjøkkenet er en del av stuen. Der er det stor vinduer som gir masse lys. Vaskerommet er vel som alle andre vaskerom. Rotete.

*Kvinne, 58 år*

**89. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja, det kan jeg. Jeg og mannen min har akkurat flyttet til en leilighet. Der ser jeg utover sjøen.

**90. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Åh, ja. Det er det så absolutt.

**91. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ja, det har jeg. Det er fordi planter gjør så mye med helhetsinntrykket, og det gir meg en positiv energi.

**92. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Ja, det er blokker rundt meg. En trafikkert vei. Og så ser jeg sjøen.

**93. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Når jeg får gå på shopping. Det svaret vil ikke mannen min like, haha. Men jeg elsker å tusle rundt å kjøpe ting til meg selv, mannen min og hjemmet vårt. Da koser jeg meg.

**94. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Jeg er veldig glad i naturen. Men bruker den altfor lite. Det er veldig synd egentlig, men sånn er det. Jeg syns vel ikke helt at tiden strekker til for det. Det er jobb og familie som har stått i fokus, så det har blitt litt glemmt. Når jeg blir pensjonist, da skal jeg bli flinkere.

**95. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Ja, det må jo være et sted jeg kan se utover sjøen. Enten det er fra balkongen, eller nede ved brygga. Det er jo nydelig.

**96. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Kjøkkenet. Lager mye mat. Og jeg liker å bake. Ja det er et lite kjøkken. Men det er lyst og koselig.

Mann, 67 år

**97. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja, det kan jeg jo.

**98. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Ja, det er det.

**99. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Nei, ikke så mye. Litt. Det er ikke noe jeg tenker over.

**100. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Jeg bor i et rekkehus. Har en liten hage. Det er ikke så mye å se. Det er naboer for det meste. Men jeg kan se skogen et lite stykke unna.

**101. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Jeg har et feriehus i Hellas. Så når jeg får dra dit så føler jeg meg avslappet.

**102. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Helt middels. Jeg skulle nok vært mer ute i naturen ,em det blir vel ikke mer en et par-tre ganger i uken.

**103. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Det er i Hellas. Uten tvil. Varmen og utsikten over havet.

**104. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Det er stuen. Der er TV´n og alt jeg trenger for å slappe av. Det er hjemmekoselig. Litt gammelt. Mange saker rundt meg.

Kvinne, 83 år

**105. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja, det kan jeg. Skog og sjø.

**106. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Det er veldig viktig for meg. Det er naturen som får meg til å holde meg i aktivitet.

**107. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Jeg har masse planter. Hele året, men når det nærmer seg vår så gjør jeg om hagen min til en oase av farger og planter.

**108. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Jeg har utsikt over sjøen og byen. Også har jeg en stor hage, med masse planter og trær så det er litt lukket. Men bak huset har jeg utsikt over alle naboene mine.

**109. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Det er her hjemme. Jeg er ikke så glad i å reise bort. Jeg føler meg mest avslappet her for at det rett og slett er hjemmet mitt. Her har jeg alle tingene mine, og jeg har hagen min.

**110. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Det vil jeg beskrive som veldig bra. Naturen er som sagt svært viktig for meg. Spesielt med tanke på at jeg har blitt så gammel som jeg har blitt. Da er det viktig å holde seg i aktivitet. Jeg er mye ute i hagen eller går turer i skogen med familie og venner.

**111. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Enten hjemme. Eller så må det bli i Brydalen. Der vokste mannen min opp. Det er mye skog der, også er det rolig og stille. Det er ingenting annet å se enn skog.

**112. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

På vinteren er det i stuen. Der kan jeg sitte i sofaen og se på TV mens jeg strikker. Også har jeg store vinduer som gir god utsikt over sjøen. Det gir rommet masse lys. Ellers er det vel et ganske vanlig hjem. Det er ikke nytt eller spesielt moderne. Men det er mitt hjem og jeg elsker det. På sommeren derimot er det uten tvil ute i hagen min. Jeg har mange blomster jeg må passe på, så det er der jeg oppholder meg mest.

Kvinne, 70 år

**113. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Skog og berg

**114. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Nei, jeg skulle vel ønske at det var mer viktig, men det er vel egentlig ikke det. Jeg sitter vel heller i en stol og ser natur, enn å være fysisk ute i naturen.

**115. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**



Ja, absolutt. Det blir mye koseligere atmosfære. Det er noe jeg alltid har hatt og kommr alltid til å ha. Det er kjempe viktig for meg.

**116. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Ja, det er bare skog og åkere. Og berg.

**117. Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?**

Når jeg får se på TV om kveldene. Eller i stuen. Det får meg til å føle meg bra. Jeg blir rolig av det.

**118. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?**

Som sagt så skulle jeg ønske at jeg hadde et bra forhold til naturen. Men sånn er det ikke. Jeg liker å se på naturen, men er ikke mye ute.

**119. Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?**

Det er å sitte på kjøkkenet og se ut av vinduet.

**120. Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?**

Kjøkkenet og stuen. Fordi jeg både elsker å lage mat, bake og se på tv. Kjøkkenet er lite men lyst. Stuen er også ganske lys, men den er mørkere. Mye bilder på veggene.

Kvinne, 78 år

**121. Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?**

Ja, jeg har en hel skog utenfor vinduet mitt.

**122. Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?**

Jo, ja, det er vel det. Men jeg er mindre ute i naturen når enn før. Jeg har blitt eldre vet du. Da er det ikke alltid at kroppen henger helt med.

**123. Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?**

Ikke så veldig mye, men jeg har litt blomster og sånt.

**124. Kan du beskrive omgivelsene der du bor?**

Ja, det er jo et nabostrøk. Så jeg har mange naboer rundt hele huset. Ellers er det en skog like i nærheten som jeg kan se fra stuevinduet mitt.

**125.      *Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?***

Det er på hytta. Jeg blir veldig glad av å være der. Det er stille og rolig.

**126.      *Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?***

Det har jo egentlig alltid vært veldig bra. Jeg har alltid vært mye ute. Det er først nå i de senere årene at det har blitt litt mindre. Men sånn er det.

**127.      *Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?***

Her må jeg igjen svare hytta. Den har alt. Sjøen er like nedenfor. Også er den omringet av skog og fjell.

**128.      *Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?***

Det må bli på kjøkkenet. Jeg baker mye. Det er lyst og hvitt. Også har jeg et stort vindu der. Så når jeg baker eller lager mat så kan jeg titt på fuglehuset mitt og alle fuglene jeg mater hver dag. Det er så koselig. De er veldig søte og maten blir borte på 1-2-3. Så jeg må stadig kjøpe mer mat til de.

Mann, 80 år

**129.      *Kan du se naturområder som fjell, skog, bekker, trær osv fra hjemmet ditt?***

Jeg kan se noe skog. Ikke mye.

**130.      *Er det viktig for deg å være i kontakt med naturen?***

Ja, men nå har jeg vært gjennom en del operasjoner. Det har gjort at jeg ikke er like aktiv som før. Men det er veldig viktig. Absolutt!!

**131.      *Har du planter i hjemmet ditt? Hvorfor/ hvorfor ikke?***

Nei, ingenting. Jeg vet ikke. Det er bare sånn.

**132.      *Kan du beskrive omgivelsene der du bor?***

Det er frodig selv om det ikke er så mye natur rundt. Stor hage. Mange hyggelige naboer.

**133.      *Når føler du deg mest avslappet? Og hvorfor?***

Jeg føler meg mest avslappet når jeg er på hytta. Jeg har hytte der jeg er vokst opp, så det blir på en måte som å komme hjem. Også er det masse natur rundt meg. Overalt. Jeg kan fiske eller går turer i skogen. Det hjelper meg til å holde meg i aktivitet. Det er viktig for meg.

**134.      *Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?***

Som jeg sa i sta så er jeg veldig glad i naturen, men det går lenger for hver gang jeg kan benytte meg av den. Det er på grunn av helsa. Rett og slett.

**135.      *Kan du beskrive ditt favorittsted for å nyte naturen?***

Hytta! Har ikke mer å si enn det.

**136.      *Hvor i ditt hjem oppholder du deg mest, og hvorfor? Kan du beskrive dette rommet?***

Stuen. I sofaen. Tv'n står der, så det er naturlig at det er der jeg oppholder meg mest. Jeg er samler så jeg har masse ting overalt. Men det er hjemmekoselig og akkurat sånn det skal være etter min smak.

## Vedlegg 4

Bildene viser resultatet av lappemetoden

HEINLOHETER

Arcal effektiv	Aktivitet	Uklart
Plass	energi	innredning
behov	taske	Stue
kyst	plante	Soveom
lite	oversikt	lenger
frøgt	Rom	klassisk
slap	besøk	ballong
Avstille	Folk	rom
koselig	Sonnet	veie
hjemme	Rent	Planlegging
knutt	Fosket	takterasse
tilpasset	lavstrøng	reis
Moderne	usatt	prosjekt
nytt	Makulær	grent
For alle	praktisk	okomade
Felleskap	vennlig	hoge
løsninger	etonomisk	Uklart
kjøkken	gull	konseptuelle
bad	Bakset	privat
lys	veske	Alene
luftig	belemmede	Sambær
Rtasjer	tilsmessig	Familie
ulært	lent	lv
byen	fredelig	livskvalitet
Skole	omgivelse	energi
perspektiv	fravert	Organisert
trapper	inndel	Høye

Am

Natur	Biopatria	Polt
Mennesket	Hav	Kystskole
grent	Sant	nytt
slag	kvist	stort
Sjø	Naturlig	brøst
lukt	Belge	veie
himmel	Ford	Himmelglut
organisk	duer	usatt
tre	Fugle	beide
beke	frøing	Kloet
degr	lys	Fiske
usett	markt	Edv
Frødelig	stjerner	Gloss
Ro	vatt	netter
Alene	kvist	Sopp
ensom	samm	gøttig
Samm	vart	Mose
Rehabilitering	utsikt	Blomster
Præris	tusi	buer
Vann	sti	eng
Regn	stort	Bank
Sol	Uendelig	
Sne	Vakker	
Fjell	Jorden	
Skov	Systemer	
stein	organiser	
vech	føst	
Blunt	Vind	

## Vedlegg 5

Bildet viser resultatet av kryssmetoden

KRYSSMETODEN	
VELINGHETER	BIOPHILIA
LESNINGER	NATUR
PENSJONISTER	VANN
ORGANISERT	GRONT
KJØKKEN	DYR
SMART	VIND
OVERSIKTELIG	TREVERK
LYST	BLMSTER
KOSELIG	PLANTER
MODERNE	ORGANISK
FELLESSKAP	SKOG
HVERDAG	SJØ
ENKELT	BØLGER
SENTRALT	LUFT

KRYSSMETODEN ORD - RESULTATER 8

* ORGANISK - KJØKKEN	* GRONT - FELLESSKAP
* HVERDAGS - BØLGER	* SMART - SKOG
* BLOMSTER - PENSJONISTER	* ORGANISERT - TREVERK
* PLANTE - LEVNINGER	* OVERSIKTELIG - NATUR
* LYST - TREVERK	* VIND - KOSELIG
* MODERNE - DYR	* ENKELT - SJØ
* SENTRAL - NATUR	

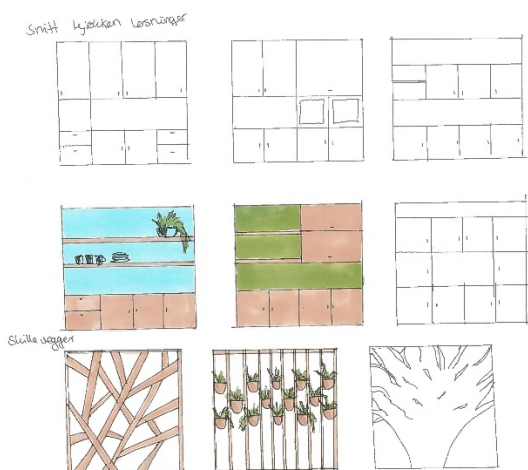
  

ERSTRA ORD: \* NATUR - FELLESSKAP \* KOSELIG TREVE

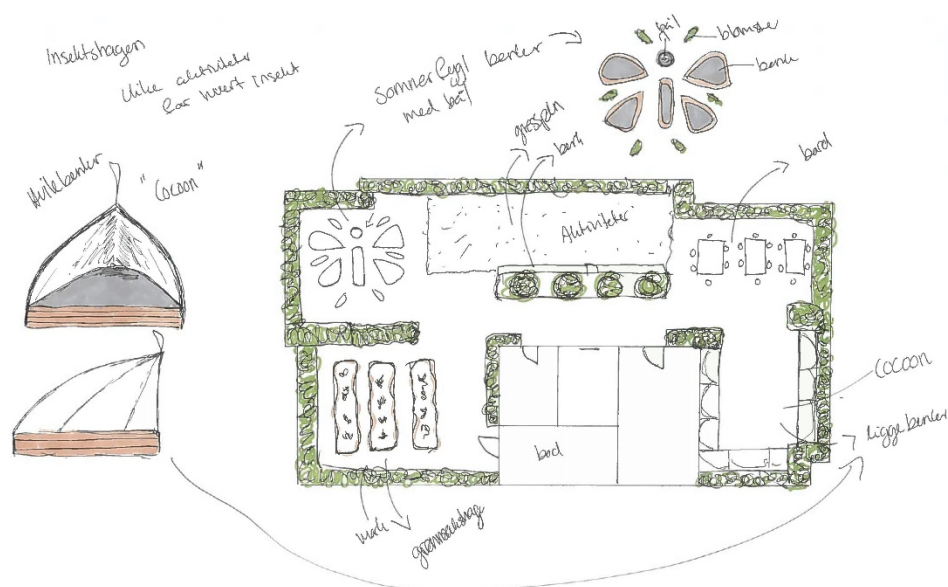
\* ORGANISK - ORGANISERT \* VANN LYST \* OVERSIKTE  
SKOG

## Vedlegg 6

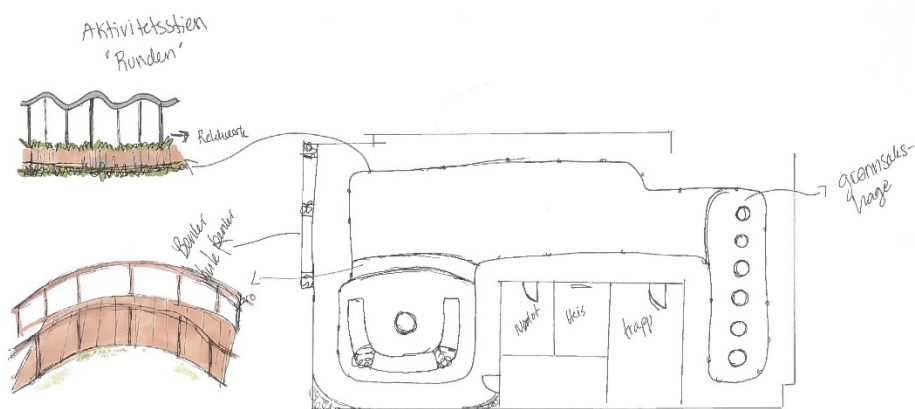
Nedenfor vil en rekke planløsninger og forslag til takterrasse og leilighetene bli presentert.



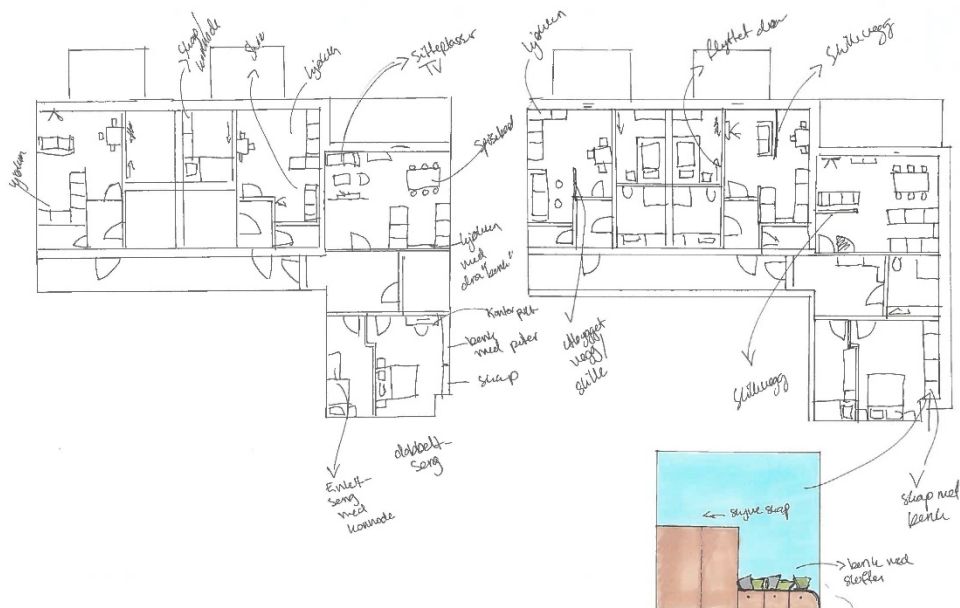
Bildet over viser ulike kjøkken løsninger, samt skillevegger. Skilleveggen med blomsterpottene ble tatt med videre i utformingen, samt høyskap som går helt opp til taket.



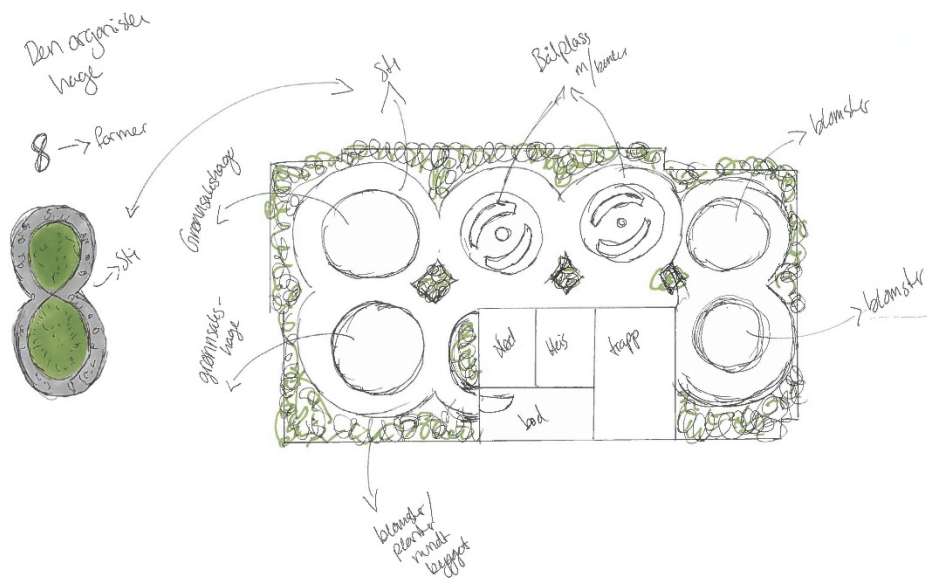
Bildet viser en alternativ løsning til takterrassen. Denne gikk ut på insekter som et konsept. Der ulike elementer skulle utformes med bakgrunn i insekter.



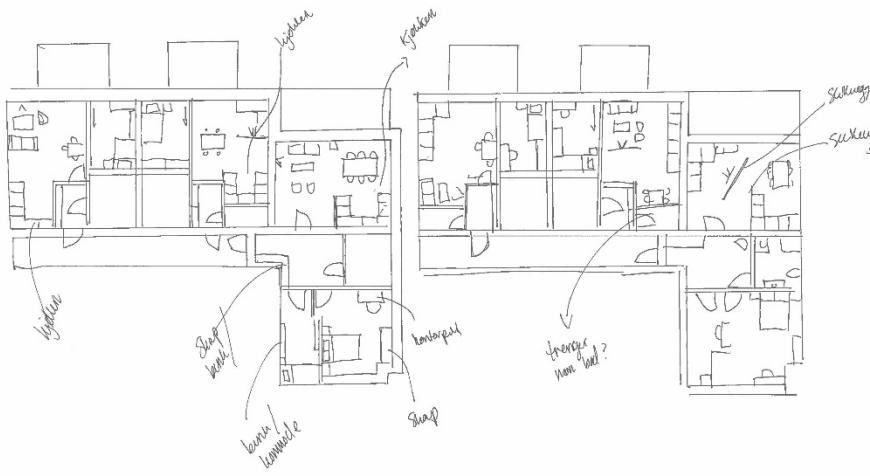
Bildet viser en alternativ løsning til takterrassen. Denne omhandlet en aktivitetssti rundt taket ulike stoppesteder. Dette var en løsning som først ble foretrukket, men som måtte endres da det viste seg at takets planløsning ikke var stor nok til å kunne gjennomføre løsningen. Men tanken om en aktiv terrasse ble tatt med videre.



Bildet viser en alternativ planløsning til 2- og 3-romsleilighetene.

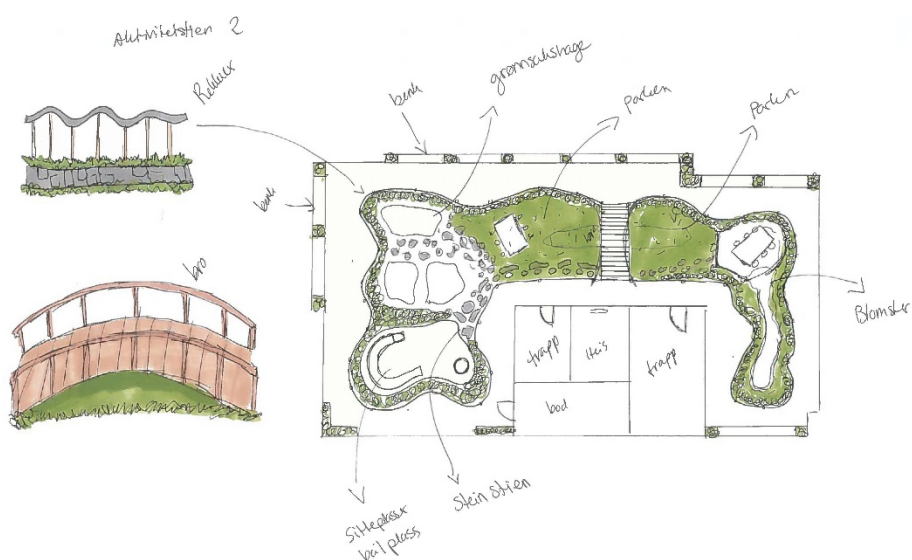


Bildet over viser en løsning av takterrassen. Denne hadde sitt opphav i versailleslottets hage. Den kunne derimot skape mye forvirring og ble derfor ikke valgt.



Bildet viser en alternativ løsning til 2- og 3- romsleilighetene i 5. etasje

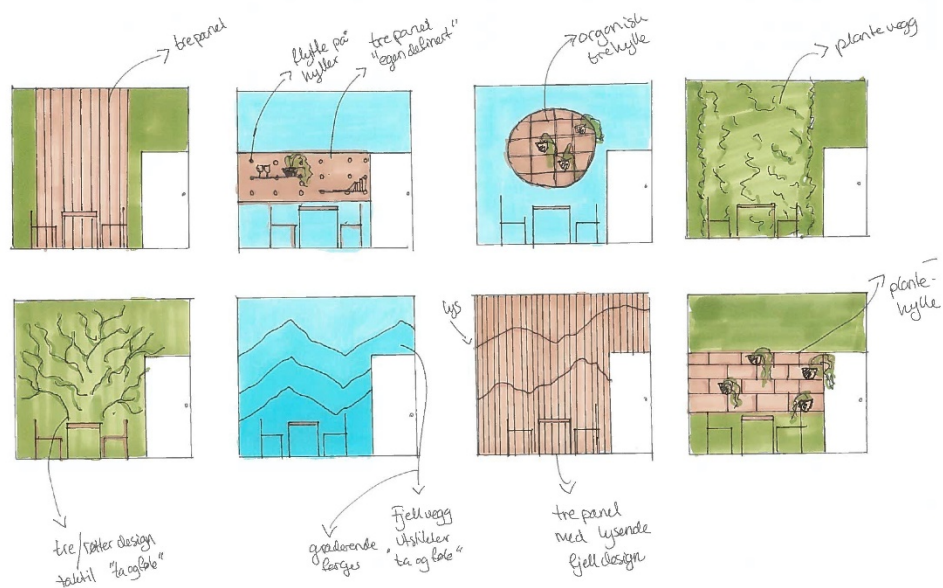




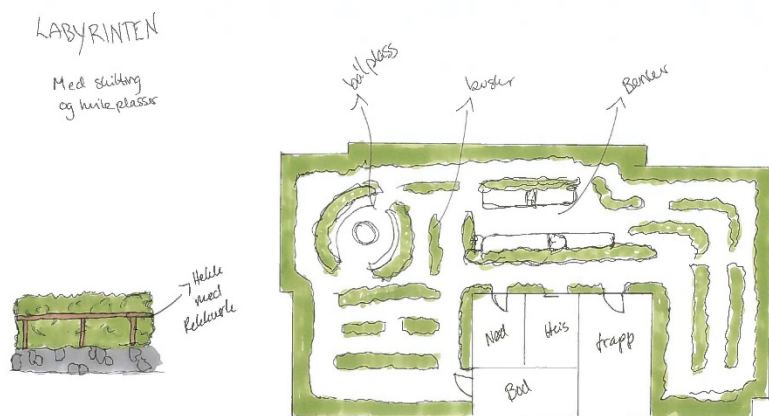
Dette er en videreføring av aktivitetstien. Her kom det frem ulike soner slik som grønnsakhage og bål plass, noe som ble integrert i det endelige resultatet.



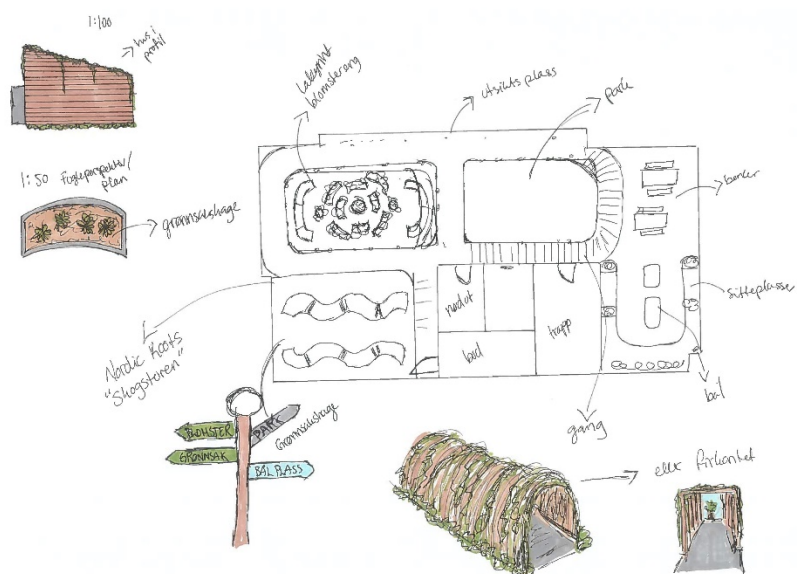
Denne løsningen viser en plan med mye natur og planter. Den sirkulære sitteplassen og trehytten ble integrert i den endelige løsningen.



Bildet over viser ulike designløsninger på veggene inne i leilighetene. Bildet nr 6 og 7 ble en del av den endelige løsningen. Dette er taktile vegger, som beboerne kan ta og føle på.



En planløsning som omhandlet en labyrint var et forslag. Dette ble forkastet rimelig fort da den var lite inkluderende og kunne skape mer forvirring en glede og fellesskap.



Planløsningen viser ulike stoppesteder og en tunnelvei gjennom takterrassen. Sistnevnte ble forkastet ettersom det er viktig at beboerne kunne ha oversikt over taket for en følelse av trygghet.

