

UTFORMNING AV VÅRDMILJÖN

Färgen och estetikens betydelse för välbefinnandet

FÖRFATTARE	Ingalill Remdahl-Andrén Märit Malmgren
PROGRAM/KURS	Sjuksköterskeprogrammet, 180 högskolepoäng/ Omvårdnad - Eget arbete/ OM2240/SPN10 HT 2008
OMFATTNING	15 högskolepoäng
HANDLEDARE	Gudrun Valmari
EXAMINATOR	Åsa Axelsson

Titel (svensk):	Utformning av vårdmiljön - Färgen och estetikens betydelse för välbefinnandet
Titel (engelsk):	Design and structure of health care environment – The significance of color and esthetics for well-being
Arbetets art:	Eget arbete, fördjupningsnivå I
Program/kurs/kurskod/ kursbeteckning:	Sjuksköterskeprogrammet, 180 poäng/ Omvårdnad - Eget arbete/OM2240/SPN10
Arbetets omfattning:	15 högskolepoäng
Sidantal:	17 sidor
Författare:	Ingalill Remdahl-Andrén Märit Malmgren
Handledare:	Gudrun Valmari
Examinator:	Åsa Axelsson

SAMMANFATTNING

Sjukhus kan upplevas som generellt tråkiga och intetsägande, oftast med vita väggar och färglös inredning. För att skapa balans i tillvaron och stärka välbefinnandet och den fysiska hälsan bör människan vara tillfreds med sin omgivning. Det är sjuksköterskans ansvar att skapa en trygg och harmonisk miljö i omvårdnaden. Syftet med studien var att undersöka om utformningen av vårdmiljön avseende hur färg, natur och utsikt, konst och design samt estetik kan påverka patientens välbefinnande. I studien användes Nightingale, Watson och Erikssons omvårdnadsmodeller och läror inom antroposofin och Feng shui samt färgens betydelse som teoretisk referensram. Artiklarna som användes söktes i databaserna Pubmed och Cinahl. Arbetet var en kvalitativ litteraturstudie och analys där elva vetenskapliga artiklar granskades. I resultatet redogjordes att färg uppmuntrade till aktivitet eller hade en lugnande inverkan. Färg kunde användas som hjälpmedel och hade en betydande roll för markeringar och tecken i miljön för att skapa trygghet. Form och design hade en betydande roll för att uppnå en harmonisk miljö och för att skapa en personlig integritet. Dagsljus hade den bästa inverkan på humör och prestation. Tilltalande utsikt och tillgång till natur påverkade patienterna till en bättre hälsa. Konst och bilder påverkade humöret positivt samt ledde till en social interaktion. Skapandet av konstverk kunde ha en terapeutisk betydelse för livskvaliteten. En estetisk handling kunde leda till att patienten blev avslappnad och lugn samt distraherades från smärta och otrevliga situationer. Det framkom i artiklarna att det var allt för litet forskat inom detta område och det ansågs vara mycket kvar att lära och utveckla. Sjuksköterskan behöver bli uppmuntrad till att aktivt tillgodose det estetiska i den praktiska vården.

FÖRORD

**Vi vill tacka varandra för den här tiden där vi har stöttat varandra i glädje och sorg.
Vi vill även tacka våra familjer som har funnits vid vår sida under den här tiden.
Tack till vår handledare och kamrater som har hjälpt oss på vägen.**

Märit och Ingalill

INNEHÅLL

INLEDNING	1
BAKGRUND	1
OMVÅRDNAD	1
Miljö	1
Välbefinnande	2
Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska	2
OMVÅRDNADSTEORI	2
ESTETIK.....	3
Antroposofi.....	4
Feng Shui.....	4
FÄRGERNAS BETYDELSE	5
Rött	5
Gult.....	5
Grönt.....	5
Blått	6
Svart	6
Vitt.....	6
ÖGATS FÖRMÅGA ATT TA EMOT FÄRGER	6
SYFTE.....	6
METOD	6
RESULTAT	8
FÄRGENS BETYDELSE FÖR HUMÖRET	8
FÄRGENS BETYDELSE SOM HJÄLPMEDEL	8
FORM OCH DESIGNENS BETYDELSE FÖR SKAPANDET AV TRYGGHET	9
LJUSET, UTSIKTENS OCH NATURENS BETYDELSE FÖR SINNESSTÄMNINGEN	9
KONST OCH BILDERS BETYDELSE FÖR HUMÖRET	10
ESTETIKENS BETYDELSE FÖR DET PSYKISKA/FYSISKA VÄLBEFINNADET	11
DISKUSSION	12
METODDISKUSSION	12
RESULTATDISKUSSION.....	13
REFERENSER.....	16
BILAGA.....	1

INLEDNING

I alla tider har vackra färger haft stor inverkan på oss människor. Detta har påverkat oss både fysiskt och psykiskt och en värld utan färger är svår att tänka sig. Färgerna vi möts av ger oss en upplevelse av skönhet och väcker tankar, känslor, drömmar och minnen. Färger är samtidigt ett kommunikationsmedel i vår natur (1).

Vi har valt att skriva om utformningen av miljön. Detta med anledning av att vi i samband med praktikplaceringar har upplevt avdelningar som tråkiga och färglösa. Vi vill nu med denna studie ta reda på om vårdmiljön avseende färg, natur och utsikt, konst och design samt estetik kan påverka patientens välbefinnande. Det är sjuksköterskans ansvar att skapa en trygg och harmonisk miljö i omvårdnaden. Därför är det vår vision att som färdigutbildade sjuksköterskor vara med att påverka miljö och omgivning och ha denna studie som stöd till eventuella förändringar.

BAKGRUND

De flesta människor har ett grundläggande behov av att omge sig med sköna och vackra ting. Wikström (2) säger att vi människor har stort behov av att göra det hemtrevligt och gästvänligt i vår miljö och omgivning, även när vi är i utsatta situationer. Konsten och skönhetens betydelse har gått som en röd tråd ifrån antikens Grekland till dagens forskning och har betydelse för människans fysiska hälsa och psykiska välbefinnande.

OMVÅRDNAD

Omvårdnaden inbegriper mänsklig omsorg som består av att skydda och hjälpa, skapa en mening i lidandet samt stärka självkänndomen och öka kontrollen över den svåra situationen. Med mänsklig omsorg menas ett värdigt bemötande av kärlek i vårdandet. I omvårdnaden ska sjuksköterskan vara lyhörd för känslor över människans unikheter och skilja på person och person. God omvårdnad uttrycks i handling och attityd där sjuksköterskan delar med sig av sina känslor, delar sorg och smärta, lyssnar och tillgodoser patientens behov för att skapa harmoni i livet. Sjuksköterskan utifrån sin vårdhandling delar den estetiska upplevelsen i färg och form av konstverk eller någon skönlitterär bok. Här kan även den estetiska vårdhandlingen innebära att hjälpa patienten till att klä sig i vackra, färgmässigt passande kläder eller hjälpa till att göra en fin och personlig frisyra. Detta gäller även att duka fint, arrangera blommor på bordet eller skaffa en tavla med ljusa, klara färger och som uttrycker fantasi och glädje (2,3).

Miljö

Med tiden har det identifierats fyra konsensusbegrepp: omvårdnad, hälsa, människa och miljö, varav miljö är ett av dessa begrepp inom omvårdnadsteorin. Med miljö menas omgivning eller omgivande förhållanden (4). Yttre miljön inbegriper människor, platser, objekt som finns runt en person samt även den estetiska miljön (2). I litteraturen "Bekräftande omvårdnad" tas vårdplaneringen upp enligt SAUK-modellen (Sympati-Accepterande-Upplevelsemässig-Innebörd-Kompetens) som stöd för att förstå och bekräfta omvårdnadskvaliteten baserad på människans subjektiva handlingar. I denna modell tar de upp att miljön ska vara utformad så patienten kan glädjas och känna trygghet i vårdmiljön (5). I VIPS-modellen (Välbefinnande-Integritet-Prevention-Säkerhet) under miljön tar de upp betydelsen av avskildhet och vila, även rummets utformning vad gäller färg och ljus (6).

I VIPS-modellen refererar de till Ulrich och där han påpekar att miljön har stor betydelse för de patienter som har fönster mot naturen. Den postoperativa vårdtiden förkortades och det visade färre negativa noteringar i sjuksköterskans dokumentation (6). Ulrich som är professor i psykologi på Texas A & M University's College of Architecture, har i sin artikel beskrivit att ljus och natur och säng framför fönster visat på fysiologiska förbättringar med lägre blodtryck och användning av färre smärtstillande läkemedel. Det har även visat på kortare sjukhusvistelse och färre komplikationer i eftervården samt att humöret påverkades till det bättre (7).

Välbefinnande

Eriksson (8) ser välbefinnande som en subjektiv upplevelse där man utgår ifrån livsvärlden och som uttrycks i en sorts känsla utifrån individen. Ansning som estetisk handling är ett uttryck för vänskap och det är en viktig uppgift att ombesörja andras välbefinnande vilket är ett centralt inslag i omvårdnaden. En människa kan ha tecken på ohälsa och sjukdom, men ändå uppleva hälsa och välbefinnande. Välbefinnande ses som mångfald av positiva känslor som förtröstan, tillit, hoppfullhet och glädje och en önskan om att detta blir förverkligat. Välbefinnande för äldre handlar främst om emotioner som förmåga till självständighet. Lycka kan bero på relationen till sig själv och till andra människor och det kan värdesättas och kännas meningsfullt även om det inte varit fyllt av lycka och god hälsa (5).

Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska

Sjuksköterskan ska ha ett omvårdnads- och medicinskt vetenskapligt förhållningssätt vad gäller att tillgodose patientens basala och specifika omvårdnadsbehov såväl fysiska, psykiska som sociala, kulturella och andliga behov. Sjuksköterskan ska ha förmåga att reflektera över, motivera och medverka till att utveckla en god miljö samt värna om estetiska aspekter i vårdmiljön (9). Enligt Wikström (2) är estetiskt omvårdnadsarbete en av de fyra grundpelarna i sjuksköterskeutbildningen.

OMVÅRDNADSTEORI

Nightingale (10) tog upp vikten av hygien och estetik samt hon värnade om den fysiska miljön. Hon betonade miljöns betydelse för välbefinnandet och den läkande kraften. Hon lade mycket vikt vid ljus, ljud och lukt samt värme och ventilation. Hon ansåg att om dessa faktorer fanns med påverkade det läkningsprocessen optimalt. Hon beskrev även hur viktigt omväxlingen var i omvårdnaden och hur former och klara färger på föremål kunde vara medel för ett snabbt tillfrisknande. Hon förklarade att omväxling för ögat var lika viktig som för den utsultne att få mat i magen. Tonvikten låg på att skapa en terapeutisk miljö, empati i vårdandet, observera och iaktta patientens behov som led i tillfrisknandeprocessen. Nightingale har uttryckt sig att *"Jag skall aldrig glömma feberpatientens hänförelse över en bukett vilda blommor i klara färger."* (2,11).

Watsons (3) utgår från en humanvetenskaplig filosofi, och säger att människan har förmåga till egna upplevelser och ansvar till frihet och egna val. Denna kunskapsteori innefattar även utveckling av estetik, intuition och förståelse för omvärlden. Denna vetenskap omfattar estetik, skönhet och konstnärlighet i processen av den mänskliga omvårdnaden. Målet med omsorgen i vårdandet är att bevara och stärka den mänskliga värdigheten. Hon betonar även att människan är värdefull och ska vårdas med respekt och förståelse. I den åttonde karitativa faktorn tar Watson (12) upp vikten av den fysiska miljön för patientens mentala harmoni och

välbefinnande. Epidemiologiska studier har visat att förutom de elementära behoven är boendet mycket viktigt för läkandet. Sjuksköterskans roll är att tillgodose komforten i den yttre miljön i form av god estetisk omgivning som skapar enskildhet och trygghet samt lugn och ro i en skyddande miljö. En personlig och trivsamt estetisk miljö är att föredra då en kall och steril miljö oftast kan missgynna hälsan. Wikström (2) betonar att sjuksköterskans roll i omvårdnaden är att ordna en tilltalande miljö genom att arrangera färg, form och konst, allt detta utifrån den unika människan och dess personliga intresse. Säkerhet är ett grundläggande kännetecken i Watsons (12) teori. Sjuksköterskans roll är att skydda, stödja och skapa en bra miljö. Hon anser att det är viktigt att patienten känner sig säker i en främmande miljö. I omvårdnaden beskriver hon även privatliv som en central faktor som kan bidra till god hälsa. Eftersom en person är så utsatt och utlämnad i sjukhusmiljön anser hon att det är viktigt att skydda individens privatliv och integritet.

I omvårdnadshandlingen tar Eriksson (8) upp begreppen ansa, leka och lära. Hon anser att ansningen är det grundläggande i interaktionen med en annan människa och att det är en konst att ansa. Denna konst kräver övning och färdighet som ständigt behöver utvecklas. Begreppet innefattar även att våga göra något för en annan människa i form av olika handlingar som innefattar värme, kärlek och skönhet, även skapa vänskap och närhet. Ansningen ska vara spontan och verklig och visa att man bryr sig om den andra. Ansningen är en estetisk handling, som att göra något bra för patienten, tvätta och kamma hans/hennes hår, göra det njutbart, göra fint och vackert runt omkring och sätta färg på tillvaron.

ESTETIK

Estetik i ett individuellt perspektiv är då människan har personliga reaktioner och uppfattningar på skönhet och konst. Ordet estetik kommer från grekiskans "aisthetis" och betyder förnimmelse, varseblivning och i synnerhet förnimmandet av det sköna, läran om det sinnliga, konstens filosofi (13). Wikström (2) betonar att estetisk kunskapssyn utvecklas genom konst, film, teater, musik och skönlitteratur. Den estetiska kunskapsformen ingår i vårdandet. Personlig, trivsamt och estetisk miljö främjar hälsan mer än en kall och ren miljö. Det är viktigt med god miljö och det är sjuksköterskans uppgift att genom färg, möbler och konst etcetera skapa det estetiskt tilltalande. Patientens välbefinnande kan därigenom främjas och öka trygghet. Därför är estetiken så viktig i sjuksköterskans omvårdnadsarbete. Avskildheten har betydelse och det är viktigt att kunna vara ostörd under sin vårdvistelse. Sjuksköterskans roll är att hjälpa patienten till harmoni som i sin tur leder till god hälsa (3).

Wikström (2) drar tydliga paralleller mellan estetiken i vården och "Maslows trappa" för att förklara behovet i omvårdnaden. Först måste de fysiologiska behoven uppnås för att gå vidare att skapa trygghet, gemenskap, uppskattning och slutligen självförverkligande. Wikström (2) säger att en vacker omgivning kan ha avgörande betydelse för att återfå hälsa och lindring av symtomen.

- Fysiologiska behov – få det dukat vackert och prytt med blommor i lysande färger.
- Trygghet – få trygghet via något personligt hemifrån, prydnadssak eller foto på nära och kära.
- Social/mänsklig gemenskap – då vår identitet skapas genom återspeglning av andra kan vi nå detta genom att dela erfarenheter via poesi, konstverk eller musik.
- Uppskattning av människovärdet – då det är viktigt att känna sig uppskattad och värdefull är det viktigt att få hjälp med att klä sig i fina, vackra kläder samt hårvård.
- Självförverkligande – detta behov stillas om man får möjlighet till kultur och underhållning.

Antroposofi

Inom antroposofin spelar estetiken en stor roll för utvecklingen av vårdmiljön. Ordet antroposofi kommer av grekiska antropos = människa och sofia = visdom. Steiner (1861-1925) var antroposofernas grundare. Han utvecklade arkitektur och naturläkekonsten samt bildade Waldorfspedagogiken (14). Denna pedagogik baseras på en antroposofisk bild och förståelse av människan som en kroppslig, själslig och andlig varelse. Pedagogiken lägger stor vikt på tankar, känslor och vilja under barns utveckling genom respektive åldrar (13). Vad det gäller estetik och färger inom Waldorfspedagogiken används skimrande och milda pastellfärger i målningar och interiörer (1). Wikström (2) tar upp antroposofernas syn om färg, form och natur samt dess terapeutiska påverkan. De anser att glädje som påverkar sinnena är en viktig del i behandlingen och att vackra naturbilder gör att konvalescensen blir kortare. Antroposofin är ingen religion eller filosofi utan är vägen till kunskap. Människan ses i en ständig utveckling där hon bär på möjligheter som inte har utvecklats utan ligger latent. Under hela vår utveckling finns en strävan mot ett 'högre jag' och antroposoferna tror på att människan bär på ett anlag för att nå denna nivå. De anser den vuxna människan som självständig och ansvarar för sitt eget liv. I vissa situationer kan hon behöva hjälp och stöd med respekt för hennes integritet (14). Antroposofin utmärks i grunden av sin människosyn enligt vilken människan inte bara består av en kropp utan utgörs av en fysisk kropp, livskropp, själskropp samt Jaget (15).

Vidarkliniken är det första antroposofiska sjukhuset i Norden där skolmedicinska behandlingar och antroposofiska metoder blandas. Sjukhuset vårdar patienter med cancer, kroniska och reumatologiska sjukdomar samt stress- och smärtpatienter. Sjukhuset satsar på den arkitektoniska miljön som en terapiform som skall ge stöd och stimulans åt den sjuke. Det skall innefatta en harmoni som har en gynnsam inverkan på den sjuka människan som är ur balans. Vidarklinikens miljö är avsedd att uppmuntra människan till ett gott tillfrisknande. Den läkande miljön innebär att det skall vara tyst, lugnt och ombonat runt de sjuka. Inredningen av patientrummen är helt i naturmaterial med en varm färgsättning och få detaljer och som skall ge en god atmosfär med välbehövlig vila. Husen är omgivna av en vacker natur och byggda med låga fönster så att patienten kan se ut från sin säng. Sjukhuset är byggt så att patienten känner nyfikenhet och stimulans i form av lättillgänglig utsikt och varm och en spännande miljö. I deras miljö används färger som antroposoferna anser ge glädje och trygghet, mod och hopp och kan ge stöd i läkandet och tillfrisknandet. Färgsättningen bygger på mineralfärger och är utförd i lasyrteknik. Även konsten ska verka terapeutiskt och då genom att använda "de fyra elementen" som uttrycksform i skulpturer och bilder (16).

Feng Shui

Feng shui har en stor betydelse för färgen och estetiken och hur man kan utforma vårdmiljön. Feng shui är en österländsk lära och tros ha sitt ursprung 4000 år f Kr. Syftet med denna lära var att finna fördelaktiga kejsarliga gravplatser i naturen. Så småningom gick mästarna inom Feng shui vidare med denna lära när de skaffade boplatser åt de levande. Här skulle byggnader och hus placeras i olika geologiska positioner, gärna på en höjd, med fri utsikt och i förhållande till ett visst väderstreck och med omgivande växtlighet. Detta tillsammans skulle skapa en kraftposition och ge de boende kraft och styrka. Feng betyder vind och shui betyder vatten. Feng shui har fem grundelement; trä, eld, jord, metall och vatten som de använder sig av. Femelementsteorin baserar sig på livet, naturen och känslorna som finns på jorden. Om det är balans mellan dessa element uppstår en god chi som innebär god energi eller gott flöde. Feng shui teori vill förmedla hur färgsammansättningen kan förstärka denna chi.

Att vid första mötet av sjukvårdsmiljön få upplevelsen av gröna frodiga växter, doftande blommor och vattnets porlande ljud, kan förmodligen ha en lugnande verkan med nöjda och glada patienter. Exempelvis är att i ett väntrum måla väggarna med en lindblomsgrön färg och en tavla med naturmotiv i passande färger för att skapa harmoni. Något som Feng shui tar upp vad gäller patientrummet är att sova i en kraftposition, till exempel att sängen står vid väggen, istället för mitt på golvet eller ställa en fåtölj intill sängen för att skapa trygghet. Här spelar även färgvalet en stor roll för den som är sängliggande en längre tid. Där anses att solgula nyanser har en energibringande kraft och förslaget är att måla väggarna i gula nyanser och använda interiörer som smälter in. Här kan man gärna förstärka med en vacker naturbild, personliga saker och en bild av någon ”när och kär” som gör patienten lycklig. Det är även viktigt med en ren och fräsch vårdmiljö (17).

FÄRGERNAS BETYDELSE

Hur färgerna påverkar oss skriver Rydberg (1) i sin bok ”Levande Färger”. Han säger att färgerna styr över vårt undermedvetna och påverkar oss fysiologiskt på olika sätt. Det är inte för inte man säger att ”man fryser lättare i ett blått rum än i ett gult eller rött”. Rydberg (1) matchar sin färgteori med Maslows trappa för att förklara den klassiska färgterapi. Färgtrappans ordningsföljd är rött - instinkt och drifter, orange – emotionella känslor, gult – intellektuella tankar, grönt – drömlivet och blått - visdom. Tryberg (17) beskriver färgernas påverkan enligt Feng shui tekniken för att berika och stärka människan i olika arbetsmiljöer i samband med inredning och färgsättning.

Rött

Rött signalerar lycka, framgång och trygghet samt värme, kärlek och romantik. Rött kan sporra till entusiasm och aktivitet samt frambringa rastlöshet, oro och aggressivitet men även utlösa stress. Rött ökar blodtryck och påslag av sympatikussystemet som leder till en ökad adrenalinavsöndring som påverkar till instinktiv överlevnadsförmåga. Rött är energigivande och främjar prestation på kort tid, till exempel tävlingstillfällen. Rött har alltid förknippats med blod och betyder livsfara och denna instinkt lever kvar än idag. Rött är också varningens tecken, som exempelvis stoppskyltar och trafikljus. Ögat upptäcker den röda färgen mycket snabbt, som i reklamen med sina röda prislappar, skyltar och flaggor (1,17,18).

Gult

Gult anses ha en stärkande och stimulerande effekt på vår tankeverksamhet. Den ökar också förmågan till inläring och koncentration samt påverkar vår vakenhetsgrad och stärker vårt minne. Den gula färgen står för glädje, optimism och vitalitet och gör oss på gott humör samt ökar vår kommunikationsförmåga. Gult har en stärkande och stimulerande effekt. Då denna färg påverkar prestationsförmågan rekommenderas att använda gult i klassrum och bibliotek. Gult ger uppmärksamhet, exempelvis i naturen getingens svart/gula kropp och inom sjukvården varningstrianglar för smitta samt trafikmärken (1,17,18).

Grönt

Grönt har en lugnande effekt och skapar balans och säkerhet, lugn och trygghet. Denna färg symboliserar levande växter och grönskande natur. Grönt står för sundhet och hälsa och man kan skapa trivsel och harmoni genom att dekorera med gröna växter. Grönt i operationssalar symboliserar säkerhet och lugn atmosfär. Den gröna färgen är neutral och har varken varm eller kall inverkan (1,17,18).

Blått

Blått är röda färgens motsats vad det gäller fysiologiska reaktioner. Blått sänker puls, blodtryck och adrenalinproduktionen som leder till en lugnande effekt. Detta beror på att parasympatiska systemet aktiveras och cortison utsöndras ifrån binjurebarken. Blått är svalt och vilsamt. Marinblått används ofta i uniformer exempelvis flygvärdinnornas klädsel som ger ett lugnande och trovärdigt intryck. Den mörkblåa färgen på kläder kan ge ett auktoritärt och traditionellt intryck inom vissa grupper (1,17).

Svart

Svart färg representerar olycka, sorg och död. Svart är inte en färg i sig utan avsaknad av färg. Den är representativ som bakgrundsfärg och framhäver kontrasterna i andra färger. Svart används traditionellt bland överhuvud som präster och domare (17,18).

Vitt

Vit är oskuldens och renhetens färg. Vitt reflekterar ljus och färger samt kan vara bländande. Vitt på exempelvis sjukhus kan kännas kliniskt, intetsägande och ogästvänlig, därför är det lämpligt att blanda in lugnande nyanser på interiörer och använda sig av gröna växter (17,18).

ÖGATS FÖRMÅGA ATT TA EMOT FÄRGER

Synen är ett av de viktigaste sinnen för att uppfatta omvärlden. Sjuttio procent av kroppens sinnesceller finns i ögat. Det synliga ljus som vi uppfattar är elektromagnetiska vågor med olika våglängder. Det är ögats sinnesceller, tapparna och stavarna, i ögat som tar emot ljuset och omvandlar genom olika våglängder till att föremålet får dess färg. Tapparna ser lika ut men innehåller olika färgkänslighet för rött, blått och grönt. Signal ifrån tapparna skickas vidare till gangliocellerna där informationen samlas ihop och går till hjärnans syncentrum och där ger upphov till upplevelse av olika färger. Stavarna används i svag belysning, fungerar inte i dagsljus, medan tapparna används i dagsljus då vi ser skarpt och använder vårt färgseende (19). Ögat uppfattar den röda färgen snabbare än den blå färgen då den röda har en kort våglängd och den blå har en lång våglängd (1).

SYFTE

Syftet med studien var att undersöka om utformningen av vårdmiljön avseende hur färg, natur och utsikt, konst och design samt estetik kan påverka patientens välbefinnande.

METOD

Vi fick fram vårt material genom att göra en systematisk litteratursökning som innebar att vi använde oss av databaser där vi sökte systematiskt artiklar med speciella sökord. De databaser vi använde oss av var Pubmed och Cinahl. Vi använde oss av olika sökord för att rama in det område vi var intresserad av. Dessa sökord var "psychology, color, design, esthetic, environment, care, health, interior, mood, anthroposophic, Feng shui". Vi använde oss av referenslistor i andra artiklar och därefter sökte vi på antingen artikelns titel eller författarens namn. De författarnamn vi sökte på var Wikström, Ulrich och Wijk, som ofta förekom i litteraturen vi läste. När vi sökte i Cinahl markerade vi "peer reviewed" för att få endast vetenskapliga artiklar. De artiklar vi fick fram i Pubmed analyserade vi och bedömde enligt IMRA för att se om "Inledning, Metod, Resultat och Abstrakt" fanns med i artikeln, för att

utesluta icke vetenskapliga artiklar. När vi sökte i databaserna läste vi först titeln och var det något intressant gick vi vidare och läste abstraktet. De flesta artiklarna fick vi fram i fulltext. Vi beställde en artikel via Biomedicinska biblioteket. Denna artikel hade Ulrich författat, men den gick inte att få fram, tidningen hade utgått. Två av artiklarna utgjordes av andra kunskapsområden som psykologi och arbetsterapi. Vi gjorde ingen begräsning i vår sökning angående länder och språk, alla artiklar i sökningen var på engelska och artiklarna var spridda över olika länder. Vår målsättning var att artiklarna skulle vara skrivna inom de senaste tio åren. Då vi läst igenom 23 artiklar kunde vi sortera bort elva stycken som inte motsvarade vårt syfte. Sammantaget har vi använt elva vetenskapliga artiklar. Vårt arbete är en litteraturöversikt och artiklarna vi analyserade var både kvalitativa och kvantitativa. Vi arbetade induktivt när vi sammanställde och granskade artiklarna. Vi tog ut hela stycken som svarade upp för det vi hade med i vårt arbete, därefter sammanställde vi detta och bildade teman som stämde överens med vårt syfte. (20).

Sökning i Pubmed

Datum	Sökord	Antal träffar	Antal abstract	Antal granskade artiklar	Antal använda artiklar	Ref.nr
080901	Psychology, color, design	337	18	4	2	21,23
080901	Psychology, esthetic	254	10	0	0	
080901	Care, environment, esthetic	19	3	1	0	
080901	Psychology, environment, esthetic	7	0	0	0	
080902	Psychology, color, interior, design	29	5	1	0	
080902	Psychology, color, design, esthetic	13	2	0	0	
080909	Anthroposophic, health	52	8	6	1	30
080909	Anthroposophic, health, environment	2	0	0	0	
080909	Feng shui, environment	6	5	2	0	
080915	Wikström, social, interation	15	3	2	2	27,29
080915	Ulrich RS	9	4	1	0	
080915	Esthetic, needs, nurse	5	1	1	1	28
080922	Sensing an atmosphere of ease	3	1	1	1	31
080922	Psychological, color, functioning	48	1	1	1	24
081110	Wijk Helle	7	2	1	1	26

Sökning i Cinahl

Datum	Sökord	Antal träffar	Antal abstract	Antal granskade artiklar	Antal använda artiklar	Ref.nr
080902	Psychology, color, design	3	0	0	0	
080902	Psychology, esthetic	3	0	0	0	
080902	Colour, environment	9	4	2	2	22,23
080909	Anthroposophic, health	12	1	1	1	30
080923	Color, mood	8	2	2	2	21,25
080923	Feng shui	3	2	0	0	

RESULTAT

FÄRGENS BETYDELSE FÖR HUMÖRET

Detta tema behandlar färgers inverkan på humöret och hur färger kan både uppmuntra till aktivitet och ha en lugnande inverkan. Här sägs även att den röda färgen har en negativ påverkan av kunskapsutövandet och att blått och grönt har en lugnande effekt på sinnesstämningen.

Küllers et al. (21) tog i sin studie upp hur färg och ljus påverkade det psykologiska sinnestillståndet på människor som arbetade inomhus. De som hade färgrik arbetsplats med ljusa, lugna och dämpande färger påverkades emotionellt med god sinnesstämning och bättre humör. Att färgen hade en positiv effekt på humöret visade sig i artikeln av Acheson Cooper (22). De som intervjuades beskrev att färger gjorde så de mådde bra och kände sig glada. De beskrev färgerna som ljusa och levande och tog bort det som kändes grått och tråkigt. Färger sades ha betydelse och effekt för i stort sett alla människor.

Coad J och Coad N (23) undersökte barn och ungdomars åsikter gällande färgsättningen i sjukhusmiljön. Tre olika färgkombinationer användes i analysen; blå/grön, röd/rosa/lila och orange/gul. Populäraste färgen var ljus blå eller ljus grön, blått ansågs ha en lugnande effekt och den gröna gav den värme som de föredrog. Barnen föreslog att sjukhusets entré skulle vara målad i endast en nyans och vara inbjudande och välkomnande med mycket ljus och tavlor. Barnens uppfattning hur man skulle färgsätta korridoren var att den skulle målas i en varm inbjudande färg exempelvis varmt blå, pastell grönt eller medel gul/orange (inte citronfärgad). På avdelningen önskades färger som medelblå eller uttalad gul eller pastell orange.

I Tyskland 2007 av Elliot et al. (24) gjordes en kvantitativ studie på ungdomar för att se om den röda färgen hade effekt på presterandet av kunskap. Studien var fokuserad på relationen mellan färg och den fysiologiska funktionen, speciellt då mellan den röda färgen och kunskapsutförande. Rött sades hypotetiskt försämra prestationsförmågan och associerades ofta med fara och misslyckande. Sex experiment visade att rött, via IQ-test (intelligenskvot, fastställa en individs intelligens efter bestämd intelligenstest (4)), försämrade prestationen. Resultatet på experimenten visade på ett starkt stöd på deras hypotes att prestationsförmågan försämrades i röd miljö relaterat till grön eller miljö med annan färgsättning. Om färg lugnar kunde läsas i en studie från Japan 2007 av Saito och Tada (25) där man undersökte om färgerna hade effekt på stressreduktionen. Syftet var att undersöka om färger kunde stimulera humöret. Det var friska, frivilliga vuxna som utsattes för en psykosomatisk stress i mentalt arbete. En grupp fick iakttä färgfotografier på naturliga objekt och den andra gruppen fick observera svartvita bilder. Varje avbild bestod av de fem huvudfärgerna röd, rosa, gul, grön och blå. Dessa färger associeras ofta till naturen, till exempel rosa körsbärsblommor, gröna nya blad, blått hav, gul sol och röda blommor. Det var stor skillnad mellan experimentgruppen och kontrollgruppen. Den gruppen som fick titta på färgbilder fick ett lugnare humör genom att det parasympatiska systemet påverkades. I studien framkom att färgbilder kunde ha en stark förändring på humöret genom minskad upplevelse av stress.

FÄRGENS BETYDELSE SOM HJÄLPMEDEL

Detta tema beskriver att färg kan användas som hjälpmedel när sinnena och funktionerna minskas vid åldrandet samt att färger har betydelse för markeringar och tecken i miljön för äldre. Här tas även upp att rött är lättare att upptäcka från långt håll och den gula färgen lyser

upp på natten samt väcker intresse och uppmärksamhet därför kan färger vara en vägledning i vårdmiljön för att skapa trygghet.

Acheson Cooper (22) gjorde en studie på äldre kvinnor för att undersöka om färgmarkeringar och koder kunde underlätta för äldre i deras hem. Färg hade en integrerad aspekt i all fysisk miljö. Färg användes normalt för estetiska behov för att påverka humör och hade funktionella avsikter som tecken och kodning. De rekommenderade att använda färg och tecken för äldre med nedsatt sinnesfunktion för att förbättra och underlätta i hemmiljön. I studien framkom färgens betydelse i vissa situationer, som att rött var lättare att upptäcka från långt avstånd. Och att färgtecken hjälpte deras möjlighet att hitta objekt samt att det väckte deras intresse. Det sades i artikeln att gult var lätt att upptäcka i mörker när du hade svårigheter med synen och denna färg var bra som hjälpmedel i mörker.

I en studie av Wijk (26) 2001 visade på att äldres uppfattning om att färger gav information och uppmärksamhet i miljön. För äldre människor innebar det ofta en nedsättning av syn och kognitiva funktioner. Det kunde då vara viktigt att ta till vara på det som var friskt och funktionellt i samband med vårdandet. Det ansågs viktigt att använda färger för att skapa en trygg miljö och ett välbefinnande för äldre när de hamnade i ny miljö. Studien visade en acceptabel förmåga att namnge och skilja på färgerna gult, blått, rött och grönt, för 75-84-åringarna och de med Alzheimer, dock blev det svårare upp i åldrandet (85 och äldre). Detta kunde bero på sämre syn och uppmärksamhet. Studien visade på att funktioner som färguppfattning, se färgskillnader samt namnge färger bestod högt upp i åldrandet. Denna studie påvisade att det var viktigt att använda färg och form som ett stöd för minnet och en vägledning i vårdmiljön och en trygghet i boendet för de äldre.

FORM OCH DESIGNENS BETYDELSE FÖR SKAPANDE AV TRYGGHET

Detta tema tar upp formen och designens betydelse för att uppnå en harmonisk miljö, och att använda tecken och skyltar ger en välkomnande känsla.

I ett projekt 2008 som gjordes i England av Coad och Coad (23) undersöktes barn och ungdomar via barnvänliga intervjuer om vad de tyckte om temadesign och olika former och tecken i sjukhusmiljön. Innebörden av temadesign var olika val av bilder och figurer. Dessa bilder kunde bestå av exempelvis vatten och hav, glitter och stjärnor, natur och blommor, djur och tecknade figurer. Tecken och skyltar, färgade fotsteg och pilar kunde vara bra för att hitta och känna sig välkommen i sjukhusmiljön. Barnen tyckte det var viktigt att inreda avdelningen med accessoarer som till exempel lampor och kuddar och fotografier som skapade en hemkänsla.

LJUSET, UTSIKTENS OCH NATURENS BETYDELSE FÖR SINNESSTÄMNINGEN

Detta tema beskriver att ljus mitt på dagen och sommartid har den bästa påverkan på humör och prestation och att möjlighet till vistelse i natur är viktigt under en lång vårdtid. Här tas även upp att naturligt ljus påverkar patienterna till psykiskt och fysiskt bättre hälsa.

Küller et al. (21) studie från 2006 var syftet att påvisa ifall inomhusljus och färg hade systematisk inverkan på folks sinnesstämning som arbetade inomhus. Studien var utförd i en riktig arbetsmiljö, under hela året och i olika länder. Tidigare studier hade mest fokuserat på ljus, färg och fönster i laboratorium. Länder som låg norr om ekvatorn visade signifikant variation på det psykologiska humöret över året. I länder som låg närmare ekvatorn var det

ingen betydelse på humöret. Alla länder tillsammans visade på att ljus och färg på arbetsplatsen hade en påverkan på humöret. Humör och prestation var som bäst mitt på dagen och under sommartid, dock när ljuset var för skarpt och skinande minskade humöret igen och sinnesstämningen blev sämre. Ju längre bort från fönstret desto sämre var sinnesstämningen.

Wikström (27) gjorde en studie på sjuksköterskestudenter och fokuserade på deras upplevelse om ett estetiskt minne som skulle kunna överföras till klinisk praktisk användande i omvårdnaden. En student berättade om en händelse från barndomen då hon var ineliggande en lång tid på sjukhus och långt ifrån sina föräldrar. Först efter två veckors inomhusvistelse fick hon möjlighet att gå ut i naturen och fick uppleva solen som sken och höra fåglarna och vindens sus. Detta var den lyckligaste dagen i hennes liv. Denna upplevelse av naturen fick henne att inse hur viktigt det var att erbjuda patienter promenad och vistelse i natur eller tillgång till utsikt från ett fönster. Detta skulle hjälpa till att skingra patientens tankar. Slutsatsen var att få en förståelse av behovet av en naturupplevelse under långtidsvistelse på sjukhus.

KONST OCH BILDERS BETYDELSE FÖR HUMÖRET

Detta tema tar upp att konst och bilder med naturliga och detaljrika motiv har en positiv påverkan på humöret och skapar en trygghet i sjukvården, och att konst även kan vilseleda och distrahera från obekväma situationer samt att konst skapar en social interaktion mellan patienter i vården. Konsten har inte bara en visuell innebörd, även utövandet att forma och skapa ett konstverk kan ha en terapeutisk betydelse till att förbättra livskvaliteten beskrivs i detta tema.

I en studie från 2002 tog Wikström (28) upp att konst på sjukhus inte hade samma syfte som på museum. Konsten skulle inte vara för abstrakt och behövde heller inte vara dekorativ. Istället var det viktigt att konsten var igenkännande samt tilltalande för den som upplevde konsten. En sjukhusvistelse i sig kunde vara ett stressmoment, därför måste konsten vara jämn och i nivå med åskådarens tillstånd. Konst kunde även vara ett kommunikativt redskap. I en annan studie av Wikström (29), med äldre kvinnor i äldreboende, visades att visuell konst uppmuntrade och stimulerade äldre kvinnor till att vara mer socialt aktiva. Som instrument i interventionen användes reproduktioner av välkända konstnärer. I Wikströms (27) studie på sjuksköterskestudenter tog en student upp ett barndomsminne där en tavla fick en betydande roll som en avledande handling ifrån den hemska upplevelsen i sjukhusbesöket. Genom denna målning vilseleddes hennes tankar och hon distraherades ifrån det som kunde vara skrämmande i en sjukhusmiljö.

En bild kan betyda mycket men även i utövandet att forma och skapa ett konstverk kunde ha en terapeutisk betydelse. En kvantitativ studie 2007 gjordes för att se om antroposofisk terapi hade någon inverkan på patienter med kroniska sjukdomar. Denna terapiform innebar en så kallad Anthroposofic Art Therapy (AAT), behandling bestod av konstterapi i form av målning, teckning och keramik, musik och språkövningar. Denna terapi testades på primärvårdspatienter med kroniska åkommor och sjukdomar. I samband med inskrivningen fick patienterna välja en av dessa terapiformer. De bästa förbättringarna syntes de första sex månaderna. Sjukdom och symtom och även kroppsliga och den mentala hälsan förbättrades under de sex första månaderna. Efter tolv månader planades det ut och förbättringarna bibehölls under en fyraårs uppföljning i samband med återbesök på sjukhuset. Sammanfattningsvis var att patienter som mottog antroposofisk konstterapi hade en långsiktig minskning av kroniska symtom och sjukdomar samt en förbättrad livskvalitet och färre sjukbesök (30).

ESTETIKENS BETYDELSE FÖR DET PSYKISKA/FYSISKA VÄLBEFINNANDET

Detta tema beskriver hur en estetisk handling kan leda till att patienten blir avslappnad och lugn samtidigt som en upplevelse av estetik kan bidra till att fördriva tiden samt att distraheras från smärta och oönskade händelser. En estetisk handling kan vara subjektiv i form av att känna sig välkommen samt vara sedd och bekräftad behandlas även i detta tema.

Wikström (28) gjorde en kvalitativ studie utifrån sjuksköterskors berättelse av en estetisk erfarenhet i sjukvården. Det utfördes i form av en ”ansikte mot ansikte” intervju på fem sjukhus i Sverige. I studien rapporterades om hur och varför de tillgodosåg patientens estetiska behov. Sjuksköterskorna fick berätta om en estetisk upplevelse och hur det påverkade patienterna. En estetisk handling kunde bestå av målning, (musik, litteratur, dans och humor). Den estetiska handlingen resulterades i att det hjälpte patienten att bli avslappnad och lugn, bidrog till att fördriva tiden samt distraherades från smärta. Det var även ett sätt att lära känna patienten, stimulera kommunikationen med patienten, uppmuntra till social interaktion samt att berika omvårdnaden. När sjuksköterskan tillgodosåg patientens estetiska behov såg de att de gjorde det i en icke aktiv handling. De använde den service och redskap som var tillgänglig på avdelningen. Det kunde sammanfattas genom att sjuksköterskan visade att hon brydde sig om patientens estetiska behov.

I en annan studie av Wikström (27) fick sjuksköterskestudenter berätta om ett minne av en estetisk upplevelse och sen överföra det till ett praktiskt kliniskt användande. En student berättade om en traumatisk upplevelse från barndomen, om den skrämmande atmosfären med synliga instrument och sjukvårdsmaterial. Under behandling kunde hon studera en tavla målad i ljusa färger, med djur och natur och med mycket detaljer. Bilden påminde om farmor och sommaren och distraherade henne ifrån den hemska situationen. En annan berättelse handlade om en naturupplevelse och möjligheten att få vistas utomhus och ha tillgång till sol och frisk luft. Dessa upplevelser fick studenterna att tänka på hur viktigt det var med en estetisk upplevelse i omvårdnaden. Resultatet visade att varje student kunde rapportera ett positivt minne av en estetisk upplevelse. Inbäddat i varje historia var att den estetiska upplevelsen var meningsfull för studenten. Rapporten bestod av tre huvudgrupper; minnet av konst, musik och natur. Huvudfrågans ursprung utifrån det estetiska minnet var att skapa glädje och uppmärksamhet och för att bli medvetna om värdet av den estetiska upplevelsen för patienter i omvårdnaden. Varje minne var unikt och individuellt samt klart beskrivande och överförbart till den kliniska praktiken.

I en studie av Edvardsson et al. (31) intervjuades patienter och personal för att få en förståelse i vårdprocessen, vilket i sin tur bidrog till en stödjande vårdhandling och en känsla av atmosfär som lindrade. I studien framkom estetiska upplevelser i form av subjektiva känslor. Det innebar upplevelse av välkomnande, igenkännande miljö, skapandet av sociala relationer, trygghet i vårdandet samt välbefinnande. Resultatet visade hur viktigt det var att ha en känsla av atmosfär som lindrade och underlättade och där patienten skulle kunna följa sin egen rytm. Patienten skulle se det vackra och sköna i kontakten med andra, bli sedd och bekräftad och inges i förståelse att ha någon som brydde sig. Atmosfären hade en stor betydelse i en hälsosam vårdmiljö och den estetiska betydelsen var viktig för den helande kraften i tillfrisknandet

DISKUSSION

METODDISKUSSION

Vi hade som mål att skriva om färgens betydelse för patientens välbefinnande inom psykiatri. Men på vägen uppstod det problem i form av brist på artiklar som inte stämde överens med arbetets syfte. Vi uteslöt artiklar gällande psykiatri på grund av bristande material i ämnet. Detta var andledningen till att vi sökte på "psychology" i början för att sedan inrikta oss mer på "environment, esthetic och design". Vi utökade området med ett större begrepp som innefattade hela utformningen av vårdmiljön, där vi tog upp färgens, formen och designens, ljuset, utsiktens och naturens, konst och bilders samt estetikens betydelse i vården. Sökorden "Feng shui och anthroposophy" hade vi med för att svara upp för den lära vi tog upp i bakgrunden.

Vi använde oss inte helt av vårdvetenskapliga artiklar utan sträckte oss utanför omvårdnaden på grund av att det var svårt att hitta artiklar. För att hålla oss kvar inom vårt valda ämne, fick vi gå utanför vårt område och söka andra medicinska kunskapsområden och vetenskaper. Av de elva artiklar vi använde oss av, var två av artiklarna inriktade på psykiatri och arbetsterapi/rehabilitering. Artiklarna som vi använde oss av kom från länderna: Sverige, Tyskland, England, USA, Canada samt Japan. I artikeln om att inomhusljus påverkade människan, studerades personer i flera länder, bland annat Sverige, Saudi Arabia, England och Argentina. Vi hade med sex artiklar från Sverige. De övriga artiklarna stämde väl överens med västerländsk kultur. Artikeln ifrån Japan hade brister i form av att personerna i urvalet var endast tjugo stycken, och dessa tjugo delades in i två grupper. Studien var kvantitativ och det kunde tyckas att urvalet inte räckte till för att svara upp för resultatet. Dock svarade den upp för att se hur färger påverkade humör och välbefinnande (25). Vi hade gärna sett en mer omfattande artikel i detta ämne. Artikeln ifrån Tyskland om relation mellan färg och prestation som var gjord av doktorer inom psykologin ville vi ha med för att se om färg påverkade människan positivt eller negativt (24).

Vi använde oss av en litteraturoversikt av Schweitzer et al. (32) i resultatdiskussionen. Denna artikel var omfattande med många områden och teman som sammanfattade hur miljön påverkade patienters hälsa. Vi använde denna översikt för att diskutera färgens betydelse, Feng shui, naturen och utsiktens påverkan samt konstens betydelse för humöret. Litteraturoversikten hade många referenser som vi kunde utgå från när vi sökte vetenskapliga artiklar.

Vi använde oss av tre artiklar av Wikström (27,28,29) som var intressanta och viktiga att ha med då de tog upp estetiska upplevelser som fyllde vårt syfte. Två av artiklarna var snarlika i sitt innehåll men de personer som hon intervjuade var på olika plan i sin utveckling. Det var viktigt att se hur en student tänkte och tog till vara på en estetisk upplevelse, samtidigt som att se hur en rutinerad sjuksköterska använde sin intuition och livserfarenhet i sitt arbete. Den tredje artikeln handlade om konst och social interaktion för äldre (27,28). Wikströms (27,28,29) artiklar var trovärdiga och viktiga att ha med därför att hon hade ett stort urval i respektive artikel samt att de var kvalitativa där undersökningspersonerna berättade om sina minnen och upplevelser med egna ord. Vår upplevelse var att det inte fanns mycket forskat inom det vårdvetenskapliga området gällande utformningen av vårdmiljön.

RESULTATDISKUSSION

Vi vill undersöka om utformningen av vårdmiljön kan påverka patienters välbefinnande. I resultatet kom vi fram till att utformningen har stor betydelse, särskilt hur man använder färger och interiörer, tar till vara på natur och utsikt samt betydelsen av den estetiska handlingen i omvårdnaden.

I bakgrunden tar vi upp Nightingale (10), antroposofin (14) och Feng shui (17) och beskriver vikten av hur färgerna har en positiv påverkan. Även Ryberg (1) tar upp att färg påverkar humöret. En litteraturstudie av Schweitzer et al. (32), år 2004, tar upp att färger kan ha en meningsfull och god effekt på hälsan. Färgen har en läkande inverkan anser de. Det visar sig enligt studien att olika färger kan påverka humör och beteende på ett gynnsamt sätt. Olika färger sägs uppmuntra till aktivitet medan andra främjar passivt beteende och har en lugnande inverkan. Det som beskrivs i bakgrunden och litteraturstudien stämmer väl överens med sambandet till resultat att färg påverkar människan positivt. Studien på äldre av Acheson Cooper (22) visar att de känner sig glada och lyckliga och de anser att färg har stor effekt på alla. Undersökningen i inomhusmiljö visar på att färgrika arbetsplatser med ljusa lugna färger påverkar till en god sinnesstämning och bra humör (21). I artikeln från Japan visar resultat på att färgbilder har en lugnande inverkan på humöret samt stressreducering (25).

I bakgrunden tar vi upp ögats fysiologiska funktion. Tapparna innehåller olika färgkänslighet för rött, blått och grönt. Ögat uppfattar den röda färgen snabbare än den blå då den röda har en kortare våglängd och den blå har en lång våglängd (1,19). Färgen har även en betydande roll som hjälpmedel i miljön när sinnen och funktionerna försämras i och med åldrandet. Detta stämmer överens både i Acheson Cooper (22) och Wijks (26) artiklar. Den röda färgen är lättare att upptäcka från långt avstånd. För äldre har färgen betydelse vad gäller tecken och utformning. I artikeln av Coad och Coad (23) förslår barn färgade fotsteg och pilar som hjälpmedel och för att hitta lättare. Här framkommer att det finns en betydelse hur miljön inom sjukvården utformas för att underlätta att hitta samt att känna sig lugn och välkommen. Resultaten innefattar barn/ungdomar och äldre. Vi har inte funnit några artiklar som studerar åldrar däremellan och som handlar om färg och tecken. Denna åldersgrupp kan vara en målgrupp som inte är intressant att studera, därför att de har inte samma behov av färg och tecken som hjälpmedel i sjukvården. Det skulle ha varit intressant att se vad dessa människor tycker inom detta område.

Tydliga tendenser visar på att ljus, natur och utsikten har betydelse i läkandet. Detta har vi med i vår bakgrund där vi tar upp Feng shuis (17) och antroposofins (14) lära samt Ulrichs (7) artikel. Vidarkliniken är ett sjukhus och utgår från antroposofins lära och sjukhuset är byggd på ett sådant sätt att fönstren är placerade lågt och med möjlighet till naturupplevelser (16). Utsikten har en stor betydelse på humör och hälsa enligt litteraturstudien med Schweitzer et al. (32). Skön och rofylld utsikt från fönster visar på mindre stress, bättre hälsa och bättre tillfredsställelse på arbetsplatsen. Patienter som har utsikt ifrån sin sängplats och möjlighet till dagsljus resulterar i att den postoperativa vården blir kortare och färre smärtstillande läkemedel används. Här visar även på högre tillfredsställelse i omvårdnaden samt fysiologiska förbättringar som lägre blodtryck, reducering av hjärtslag och minskad oro. Küller et al. (21) påpekar att dagsljus har en positiv inverkan på humör och prestation och det visar också på sämre sinnesstämning ju längre från fönstret personalen placerades. En berättelse i Wikströms (27) studie visar att en naturupplevelse under långtidsvistelse på sjukhus kan vara bra och läkande för hälsan. Det stämmer överens med det vi fick fram i vår bakgrund relaterat till resultatet och inser att fönster på sjukhus bör erbjuda utsikt och släppa in dagsljus. Det är viktigt att erbjuda en promenad i naturen som inte alltid är möjligt i samband med sjukhusvistelser idag. I vår studie har vi endast berört det naturliga ljuset, men vi vet att det

finns artificiellt ljus i olika behandlingsformer. Ljuset är ett intressant fenomen och skulle gärna se mer forskning om detta.

I bakgrunden har vi inte berört konstens betydelse för humör och hälsa i så stor utsträckning. Estetisk konst förbättrar humöret enligt litteraturstudien av Schweitzer et al. (32). Uttrycket i konsten kan leda till minskad oro och stress. Synlig konst med naturliga bilder skildrade i landskap och lugna miljöer, äldre hus och trädgårdar, blommor och träd skapar positiv känsla av säkerhet och skydd. Symboliska bilder och tavlor som avbildar vänliga ansiktsuttryck och ansikten på naturliga släktband skapar harmoni för människan. Konsten kan vara ett sätt att inleda en konversation samt skapa sociala kontakter (29). Konst kan ha en avledande roll i sjukhusmiljön genom att vilseleda och distrahera i en obekväm situation (27). Detta är för oss intressant och viktigt att ta till oss och det vill vi förmedla och använda i kontakten med människor i vården.

I vår bakgrund har vi med antroposofin och inom denna lära har det utformats ett sjukhus, Vidarklinken, som har utvecklats för att ta till vara på naturens möjligheter när de designat detta sjukhus (14,16). Även Feng shui är en lära som använder sig av färger och placeringar av möbler och interiörer i utformningen av vårdmiljön. (17). I litteraturstudien av Schweitzer et al. (32) tar de upp Feng shuis betydelse för en stödjande och harmonisk miljö för människorna i deras omgivning. Det rekommenderas att basera designen på elementära aspekter i miljön och individuella levnadsförhållanden på rörelser i solsystem. Varje byggnad tros ha en unik karaktär av energi och fysisk relation mellan naturlig miljö och magnetfältet. De anser att det var viktigt att ha en bra ”chi” och arrangemang och placering av möbler sägs ha effekt på hur energin flyter över rummet. Det tros ha en stark inverkan på hälsa och skapar fridfullhet i sinnet. Vid skapandet och möblerandet av utrymmen har de en speciell guideline: Åstadkomma öppen sikt mot dörr och entré, sängen placerad efter väggen så det skapades avskildhet och trygghet för att undvika känslan av att vara iakttagen. Dessa lärar tar upp vikten av estetiken och färgens betydelse i utformningen på arbetsplatser och då särskilt sjukhusmiljön. Det finns inga vetenskapliga artiklar om Feng shui och det vore därför intressant med vidare studier i ämnet för att se hur färgsättningen inom Feng shui påverkar människan i vården.

Trots sökande efter artiklar fann vi ingen vetenskaplig artikel om utformningen av vårdmiljön eller färgsättning inom antroposofin. Däremot en studie för att se hur antroposofisk konstterapi (AAT) påverkar hälsan för patienter med kroniska symtom och sjukdomar. Det visar sig i denna studie att dessa patienter fick en förbättrad hälsa både kroppsligt och mentalt. I dagens sjukvård används endast skolmedicin och legitimerade terapeuter när patienter behandlas i vården. Ett förslag ifrån de som utförde studien är att när inte standardiserad terapi hjälper kan AAT vara ett annat lovande val (30). Denna terapiform är inte vedertaget i den medicinska vården. Kan denna behandlingsform vara ett komplement i dagens sjukvård?

Ryberg (1) säger att färger styr över vårt undermedvetna och påverkar oss fysiologiskt på olika sätt. Det motsägelsefulla är att i bakgrunden presenteras att den gula färgen påverkar prestationsförmågan och det rekommenderas att använda gult i klassrum och bibliotek. I vårt resultat framkommer det i en studie att rött inverkar på prestationsförmågan i form av att kunskapen försämras (24). I Levande färger säger de att rött ökar blodtryck och främjar prestation i samband med tävlingar. I färgskalan ligger gult inte så långt ifrån rött (rött-orange-gult-grönt-blått) (1). Därför frågar vi oss varför kunskapen är optimal i det gula rummet men inte i det rödmålade rummet. Vi frågar oss om det är en skillnad på kunskapsprestation och tävlingsprestation. Samtidigt har vi fått fram att rött är den första färgen man ser på långt avstånd (22). Så i omvårdnadssyfte kan den röda färgen

rekommenderas som ett hjälpmedel för att orientera sig i vårdmiljön, dock inte färgsätta patientrummen med röda kulörer. I artikeln om barn som fick välja färger i ett nybyggt sjukhus, valde barnen blått eller grönt, blått för den lugnande effekten och den gröna för sin värme (23). Varför används inte blått och grönt i samband med kunskapsutövandet? Är det så att blått och grönt lugnar för mycket för att kunna prestera något bra?

För oss är det oväntat att det finns så lite forskat om estetikens betydelse i vården. Redan Nightingale (10) värnade om den estetiska handlingen och omväxling för ögat som medel för snabbt tillfrisknande (2). Watson (3) beskriver sjuksköterskans roll att tillgodose god estetisk omgivning avseende trivsamt miljö som skapar trygghet. Eriksson (8) beskriver den estetiska handlingen genom ansningen som att göra något bra för patienten. I VIPS-modellen tas det upp miljöns estetiska utformning som en betydande omvårdnadshandling (6). Även i SAUK-modellen tar de upp att det är viktigt att patienten känner trivsel och glädje i vårdmiljön (5). Wikström (2) drar en parallell mellan estetik i vårdhandling och "Maslows trappa". Men när vi har sökt resultat vad gäller estetik har vi endast fått fram Wikströms (27,28) två artiklar som omfattar detta område.

Under rubriken estetikens betydelse för det psykiska och fysiska välbefinnandet har vi även tagit med Edvardsson et al. (31) artikel om känsla av atmosfär. Denna artikel beskriver olika omvårdnadssituationer som utgörs av en estetisk handling som leder till ett välbefinnande för patienten. I artikelns resultat framkommer att en subjektiv handling i form av välkomnande och igenkännande miljö, samt att värna om det vackra och sköna i kontakten med andra i en vårdssituation. Detta tolkar vi som en indirekt estetisk handling i omvårdnaden som leder till bättre hälsa och ett välbefinnande.

Det är sjuksköterskans ansvar att skapa en trygg och harmonisk miljö i omvårdnaden. Därför är det vår vision att som färdigutbildade sjuksköterskor vara med att påverka miljö och omgivning och ha denna studie som stöd till eventuella förändringar. Vi har upptäckt att det finns allt för lite inom området som handlar om miljö och estetik i vården. Detta gäller både litteratur och artiklar, där författarna funnit att det finns mycket utforskat kvar inom utformningen av vårdmiljön (32,27,28). Trots att Wikström (2) framhäver vikten av estetik i utbildningen samt att det är en del i kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska, lägger vårdutbildningen mycket liten tid för detta ämne (9). Wikström (27) uttrycker i sin artikel att det är mycket att lära och utveckla inom detta område. Sjuksköterskan behöver bli uppmuntrad till att aktivt tillgodose det estetiska i den praktiska omvårdnaden. Kan det vara ett förslag att använda Wikströms (27) studie, där hon tar upp sjuksköterskestudenters minne av en estetisk upplevelse som är överförbart till den kliniska praktiken, i utbildningssyfte?

REFERENSER

1. Ryberg K. Levande färger. En bok om färgernas dolda psykologi. Helsingborg: ICA-förlaget AB; 1991.
2. Wikström B-M. Estetik och omvårdnad. 2 uppl. Poland: Studentlitteratur; 2007.
3. Watson J. En teori för omvårdnad – Omvårdnad och humanvetenskap. Lund: Studentlitteratur; 1993.
4. Nationalencyklopedin. Göteborgs Universitet. Biblioteket. www.gu.se. 2008-11-11.
5. Gustafsson B. Bekräftande omvårdnad – SAUK-modellen för vård och omsorg. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2004.
6. Ehnfors M, Ehrenberg, Thorell-Ekstrand I. VIPS-boken. FoU48. Stockholm: Vårdförbundet; 2005.
7. Ulrich RS. Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes. <http://www.designandhealth.com>. 2008-09-15.
8. Eriksson K. Vårdandets idé. Stockholm: Nordstedts Förlag; 1987.
9. Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska. <http://www.socialstyrelsen.se>. 2008-09-12
10. Nightingale F Notes on Nursing What It Is, and What It Is Not. New York: Dover publications inc; 1969.
11. Wendth R. (Red.). Nightingale F. FoU rapport 31. Anteckningar om Sjukvård ...ur vårt tidsperspektiv 1989. Stockholm: Vårdförbundet; 1989.
12. Watson J. Nursing The Philosophy and Science of Caring. Niwot Colorado: The University Press of Colorado; 1985.
13. Wikipedia. <http://sv.wikipedia.org/wiki/Portal:Huvudsida>. 2008-09-01.
14. Carlgren F. Den antroposofiska rörelsen. Täby: Bokförlaget Robert Larson AB; 1985.
15. Steiner R. Teosofi. Introduktion i översinnlig kunskap om världen och människans bestämelse. Stockholm: Grafiska Gruppen AB; 1987.
16. Vidarkliniken. <http://www.vidarkliniken.se>. 2008-09-01.
17. Tryberg B. Färgspråk, formspråk, klarspråk FENG SHUI på jobbet. Finland: Energica Förlag; 2007.
18. Färgpsykologi. <http://web.comhem.se/~u05800245/psyke.htm>. 2008-09-01

19. Olson L m.fl. Hjärnan. Italien: Författarna och Karolinska Institutet University Press; 2007.
20. Nyberg R. Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med stöd av IT och Internet. Lund: Studentlitteratur; 2000.
21. Küller R, Ballal S, Laike T, Mikellides B, Tonello G. The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*. 2006 Nov 15;49(14):1496-507.
22. Acheson Cooper B. The Utility of Functional Colour Cues. *Scand J Caring Sci*. 1999;13(3):186-92.
23. Coad J, Coad N. Children and young people's preference of thematic design and colour for their hospital environment. *J Child Health Care*. 2008. Mar;12(1):33-48.
24. Elliot AJ, Maier MA, Moller AC, Friedman R, Meinhardt J. Color and Psychological Functioning: The Effect of Red on Performance Attainment. *J Exp Psychol Gen*. 2007 Feb;136(1): 154-68.
25. Saito Y, Tada H. Effects of color images on stress reduction: Using images as mood stimulants. *Japan J Nurs Sci*. 2007 Jun; 4(1): 13-20.
26. Wijk H. Colour perception among the very elderly related to visual and cognitive function. *Scand J Caring Sci*. 2002 Mar;16(1):91-102.
27. Wikström B-M. A Memory of an Aesthetic Experience Transferred to Clinical Practice. *Educ Health*. 2003 Mar;16(1):40-50.
28. Wikström B-M. Nurses' Strategies When Providing for Patients Aesthetic Needs: Personal Experiences of Aesthetic Means of Expression. *Clin Nurs Res*. 2002 Feb;11(1):22-33.
29. Wikström B-M. Social interaction associated with visual art discussions: a controlled intervention study. *Aging Ment Health*. 2002 Feb;6(1):82-7.
30. Hamre HJ, Witt CM, Glockman A, Ziegler R, Willich SN, Kiene H. Anthroposophic Art Therapy in Chronic Disease: A Four-Year Prospective Cohor Study. *Explore*. 2007
31. Edvardsson JD, Sandman P-O, Rasmussen BH. Sensing an atmosphere of ease: a tentative theory of supportive care settings. *Scand J Caring Sci*. 2005 Dec;19(4):344-53.
32. Schweitzer M, Gilpin L, Frampton S. Healing Spaces: Elements of Environmental Design That Make an Impact on Health. *J Altern Complement Med*. 2004;10 Suppl 1:S71-83.

Artikelpresentation

Ref. nr.	Författare	Titel	Tidskrift	År	Land	Syfte	Metod	Urval	Antal ref.
21	Küller R, Ballal S, Laike T, Mikellides B, Tonello G	The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments	Ergonomics	2006	Sverige, Saudi Arabia, England & Argentina	Att påvisa om inomhusljus och färg skulle ha påverkan på människors sinnesstämning	Kvantitativ	Emotionellt status, 4/12 skalig frågeformulär, Synbedömning, Luxmeter (mätning av ljusstyrka), meteorologisk data	23
22	Acheson Cooper B	The Utility of Functional Colour Cues	Scand Journal Caring Science	1999	Canada	Att färgmärka/koda i äldres hem för att underlätta i hemmet	Kvalitativ, frågor och anteckningar + intervjuer	Äldre människor, 30 kvinnor, medelålder 76,8 år	25
23	Coad J, Coad N	Children and young people's preference of thematic design and colour for their hospital environment	Journal of Child Health Care	2008	England	Att undersöka vad barn och ungdomar tycker om temadesign och olika färger i sjukhusmiljön	Kvalitativ	Intervjuer och frågor. På sjukhus. 40 skolbarn. The Dulux Trade colour lista med 100 färger, blandade kön	33
24	Elliot A J, Maier MA, Moller AC, Friedman R, Meinhardt J	Color and Psychological Functioning: The Effect of Red on Performance Attainment	Journal of Experimental Psychology	2007	Tyskland	Relation mellan färg och fysiologisk funktion: speciellt mellan den röda färgen och kunskapsprestation	Kvantitativ	Sex experiment Exp. 1. 71 studenter Exp. 2. 46 " Exp. 3. 30 " Exp. 4. 57 " Exp. 5. 48 " Exp. 6. 30 "	98

25	Saito Y, Tada H	Effects of color images on stress reduction: Using images as mood stimulants	Japan Journal of Nursing Science	2007	Japan	Att undersöka om man kan använda färger för att stimulera humöret	Kvantitativ	Vuxna frivilliga som var utsatta för psykosomatisk stress i mentalt arbete. 20 st.	26
26	Wijk H	Colour perception among the very elderly related to visual and cognitive function	Scand Journal Caring Science	2002	Sverige	Att se äldres färguppfattning: hur de särbehandlar, namnger och föredrar färger samt använder form som stöd för igenkänning	Kvalitativ	Äldre personer i åldersgruppen 75-84 (N=189), 85> (N=84) samt patienter med Alzheimers (m=80 år) (N=50).	27
27	Wikström B-M	A Memory of an Aesthetic Experience Transferred to Clinical Practice	Education for Health	2003	Sverige	Att se betydelsen av ett estetiskt minne/upplevelse som överförs till klinisk praktisk användande i omvårdnaden	Kvalitativ	Frågor och skrivna texter. 291 sjuksköterskestudenter. 2-årsperiod. Två universitet	27
28	Wikström B-M	Nurses' Strategies When Providing for Patients' Aesthetic Needs: Personal Experiences of Aesthetic Means of Expression	Clinical Nursing Research	2002	Sverige	Att se sjuksköterskors strategier för att tillgodose patienters estetiska behov samt se personalens erfarenheter av estetiska upplevelser	Kvalitativ	Randomiserad studie med ansikte mot ansikte intervjuer på fem sjukhus. 165 sjuksköt.	26
29	Wikström B-M	Social interaction associated with visual art discussions: a controlled intervention study	Aging & Mental Health	2002	Sverige	Att se kopplingen mellan visuell konst och social interaktion	Kvalitativ	Randomiserad studie på äldre ensamstående kvinnor i särskilt boende. Medelålder 82,6. 40 st.	26

30	Hamre HJ, Witt CM, Glockmann A, Ziegler R, Willich SN, Kiene H	Anthroposophic Art Therapy in Chronic Disease: A Four- Year Prospective Cohort Study	Explore	2007	Tyskland	Att studera kroniskt sjuka patienter och se hur Antroposofisk konst- terapi kan hjälpa dessa människor	Kvantitativ	Presumtiv kohort studie. 150 patienter i ålder 5- 71 år. Blandat kön. Frågeformulär, hälsofrågor, VAS	36
31	Edvardsson J D, Sandman P-O, Rasmussen B H	Sensing an atmosphere of ease: a tentative theory of supportive care settings	Scand Journal Caring Science	2005	Sverige	Att konstruera en teoretisk förståelse i vårdprocessen som bidrar till stödjande vårdhandling "en känsla av atmosfär som lindrar"	Kvalitativ. Grounded theory	Intervjuer med patienter och personal på ett universitetssjukhus. 59 kvinnor/24 män, 22-94 år	53