

# Trygghetsboendet Fristad

## *Tankar omkring innehållet i ett kommande trygghetsboende*

**Stiftelsen Vårsta Diakonigård har en idé** som handlar om boenden för äldre, om trygga boenden för äldre. Fristad, som ett trygghetsboende, är en del av en helhet, del av ett område som är Vårsta Diakonigård. Det är inte ett enskilt hus utplacerat var som helst utan existerar i ett sammanhang som är en trygg miljö för äldre. Fristad, som är vårt koncept på trygghetsboende, blir alltså inte enbart ett hus utan snarare en väl integrerad verksamhet inom Vårsta Diakonigård med många möjligheter till gemenskap och social samvaro. Vi driver redan idag ett bra boende för äldre, Kristoffergården, som uppfattas som trygg miljö och med en fin social gemenskap. Kristoffergården ligger alldeles i anslutning till Fristad. En mer utförlig beskrivning av vad som finns inom området Vårsta Diakonigård finns under rubrik 3.

Inriktning på ett Trygghetsboende i Härnösands kommun finns formulerad i en policy som är antagen av kommunstyrelsen (2013). Denna policy säger att "Härnösands kommun vill erbjuda sina medborgare tillgängliga och trygga boendemiljöer av hög kvalitet, med möjlighet till utökad service, social gemenskap, deltagande i gemensamma måltider och övriga samhällsservice. Med hög kvalitet avses bland annat att boendemiljöerna ska vara flexibla, miljömässigt hållbara och etiskt tilltalande."

**För att få tillgång till ett Trygghetsboende ställs vissa krav**, personen ska ha fyllt 70 år (för makar, sambor eller syskon räcker det om en av parterna är 70 år). Trygghetsboendet ska bemannas av personal vissa tider varje dag för kontakt och för att ordna gemensamma sociala och kulturella aktiviteter. En person ska kunna bo kvar i Trygghetsboendet vid funktionsnedsättning som kräver hjälpmedel vid förflyttning. Stor vikt läggs alltså på den fysiska utformningen av Trygghetsboendet, på det sociala innehållet samt på närmiljön. När Vårsta Diakonigård nu presenterar ett förslag på Trygghetsboende i Fristad så omfattar vi den policyn som är antagen av Härnösands kommun både vad gäller regelverk för den fysiska miljön och den innehållsmässiga inriktningen.

**En bra miljö och omgivning**, vet vi, genom undersökningar och forskning, att en av de viktigaste sakerna för ett bra boende för äldre är tillgången till en fin utemiljö (trädgård, grönområde, uteplats, balkong). Det är också viktigt med tryggheten inom området (där Trygghetsboendet är placerat) och sedan även närhet till service (såsom vårdcentral och livsmedelaffär etc). Fristad, Trygghetsboende, är då placerat med en unik trädgård inom området där hyresgäster har fri tillgång till en vacker och tilltalande utemiljö, man har tillgång till olika trevliga uteplatser inom området samt en gemensam balkong i huset. Varje lägenhet har en egen balkong. Vårsta Diakonigård har genom ett mångårigt arbete med rehabilitering i grön miljö goda och evidensbaserade erfarenheter vad tillgång till trädgård betyder för människors hälsa. Oavsett ålder så mår människor bättre om man har tillgång till gröna miljöer än om man inte har det. Det Vårsta Diakonigård också har mångårig erfarenhet av är att människor mår bra av att ha tillgång till ett socialt sammanhang. Detta ser vi idag bl a exempel på i vårt befintliga boende för äldre, Kristoffergården. Inom ett Trygghetsboende på Fristad kommer detta att utvecklas ytterligare med möjligheter till samvaro och aktiviteter med många olika inriktningar (hantverk, trädgårdssysslor, samtal (i grupp och/eller enskilt), fysiska aktiviteter, kaffe och möjlighet till måltidsgemenskap, spel osv).

Vårsta Diakonigård har en lång tradition av olika boendeformer riktat till människor som har behov av särskilt stöd. Genom Vårstas 100-åriga historia har det tillhandahållits boenden till barn, flickor med särskilda behov, behandlingshem, äldreboende, sjukhem etc. Detta innebär att Vårsta genom åren byggt upp en trovärdighet och kompetens beträffande bemötande, social omsorg och gemenskap.

**Fastigheten Fristad** bildades i samband med att några tomter inköptes för att bygga sjukhemmet i mitten av 1930-talet i regi av en stiftelse. Uppdraget att projektera lämnades 1935 till arkitekt SAR Björn Lönegren, Lund, släkt till biskop Lönegren som grundade både Stiftelsen Vårsta Diakonigård och Stiftelsen Fristad. Huset färdigställdes under 1937 med undantag för hissen som installerades först 1948. Fristad blev därmed Västernorrlands första privata vårdhem som drevs i Stiftelsen Fristads regi. Under många år drev man Fristad med hjälp av insamlade medel och kollekter. Först efter många år fick Stiftelsen Fristad en mindre ersättning för patienter från Landstinget. Vårdhemmet fungerade fram till 1986 då man lämnade över verksamheten till Landstinget. Huset Fristad fungerade efter detta med tillfälliga hyresgäster såsom Migrationsverket. De senaste åren har verksamheten Grön helhet funnits på våning 1 och delar av källarvåningen och våning 2 och 3 har fungerat som ett enklare vandrahemsboende.

## **Lägenheterna och gemensamhetslokaler**

Planerade lägenhetstyper med modern och för trygghetsboende anpassade planlösningar som uppfyller funktionskrav enligt Boverkets Byggregler samt krav för erhållande av investeringsstöd enligt förordningen SFS 2007:159.

|      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| 2 st | 1 rum o kök med sovalkov | 40 kvm   |
| 2 st | 1 rum o kök med sovalkov | 44 kvm   |
| 1 st | 2 rum o kök              | 53 kvm   |
| 1 st | 2 rum o kök              | 57 kvm   |
| 2 st | 2 rum o kök              | 58 kvm   |
| 2 st | 2 rum o kök              | 59 kvm   |
| 2 st | 2 rum o kök              | 60 kvm   |
| 2 st | 2 rum o kök              | 61,5 kvm |
| 1 st | 2 rum o kök              | 64 kvm   |
| 1 st | 2 rum o kök              | 65 kvm   |
| 1 st | 3 rum o kök              | 62 kvm   |
| 1 st | 3 rum o kök              | 71 kvm   |
| 1 st | 3 rum o kök              | 73 kvm   |
| 1 st | 3 rum o kök              | 76 kvm   |

Totalt 20 lägenheter med en boendeyta om 1 166 kvm.

12 av lägenheterna har rumshöjden 280 cm och 6 st lägenheter har 270 cm. 2 av lägenheterna har snedtak med en höjd av 370 cm tillnock och ligger högst upp i huset. Samtliga lägenheter har balkong och alla rum har stort/a fönster.

Lägenheterna är åtkomliga genom breda säkerhetsdörrar från rymliga korridorer vilka kommer att utformas på ett välkomnande och inbjudande sätt. De rymliga korridorerna står i förbindelse med hiss och ett stort och vackert trapphus med stora glaspartier. På plan 2 ansluter detta mot befintligt vackert entreparti i metall samt mot planerad tillbyggnad dels för människor med begränsad rörlighet och dels för återvinning av material.

Ett sekundärt trapphus med stort glasparti finns även och det går ut mot innergård samt fungerar även för nödutrymning vid ev. brand.

Till lägenheterna finns förrådsutrymmen i huvudsak i plan 1, där även gemensam tvättstuga kommer att finnas, liksom allmänna utrymmen för husets drift. På plan 3 kommer även ett större "spautrymme" finnas tillgängligt för hyresgästerna med ett större bubbelbad samt stol för fotvård och hårvård.

På plan 4 kommer det att finnas gemensamhetslokal utrustad med köksinredning enligt rekommendationer för trygghetsboende. Handikapptoalett utförs i omedelbar anslutning till rummet. På detta plan finns även ett rum som planeras fungera för mindre grupper, 4 – 6 personer, för t ex olika typer av gemenskapsaktiviteter.

De breda korridorerna medger också möjligheter till diverse aktiviteter som innebollspel (såsom inomhusboule), shuffle etc.

Gemensamhetslokalen kommer att bemannas regelbundet av anställd personal under dagtid i syfte att erbjuda aktiviteter till de boende.

Intill entré, plan 2, kommer en komplett återvinningsstation finnas där man enkelt kan sortera sina sopor själv, allt från matavfall, brännbart till glas, kartong, plast och batterier.

Parkeringsplatser med motorvärmare erbjuds. Vi har funderingar på att uppmontra fordonet av en bilpool för hyresgästerna på Fristad. Detta får dock de boende själva ta ställning till.

**Lägenheterna** är ljusa och tillgänglighetsanpassade och utrymmen är anpassade även för rullstol och extern hjälp. Duschrum planeras så att möjligheter finns att installera tvättmaskin. Placering av wc och dusch kommer att utformas så att hemtjänstpersonal kan hjälpa boende när behov finns, vid temporär/permanent funktionsnedsättning. Höjd på wc-stolar och tvättställ är också anpassade. Även placering av vägguttag, strömställare och timer vid spis är anpassat. Golvbeläggningen i lägenheten planeras vara trälamell. I våtrummet kommer det att vara halksäker plastmatta. I våtrummet är det kaklad duschplats. Väggarna i lägenheten målas alternativt tapetseras, ljusa och neutrala tapeter är standard.

Boendet i detta gamla upprustade hus kommer att positivt skilja sig från boende i nyproducerat betonghus bl a genom rymligheten, den delvis bevarade utformningen och placeringen inom Vårsta Diakonigårds område.

## **Beskrivning av närområde samt omgivning**

Fristad gränsar mot Södra vägen samt Stiftelsen Vårsta Diakonigårds fastigheter med Kristoffergården, Norrgården, Diakonisshuset samt konferenshuset med Vårsta restaurang. Inom området finns också Vårstas hotell Sörgården samt Vårsta trädgård med växthus.

**Kristoffergården** har 33 lägenheter som i huvudsak hyrs av äldre och är idag ett etablerat bra boende för äldre. Där finns ett aktivt husråd som tillsammans med ledningen för Vårsta samråder regelbundet omkring de boendes trivsel och aktiviteter. Där finns gemensamhetslokal, ett gästrum tillgängligt för hyresgästernas gäster samt en gemensam uteplats.

**Diakonisshuset** inrymmer kontor, samtalsmottagningar (b la familjerådgivning), vackra samlingsrum och en stor bönsal. Bönsalen och samlingsrummen används ofta för olika sorters samkväm, ibland samarrangemang med olika föreningar eller församlingar och hyrs även ut med eller utan servering.

**Vårsta restaurang** som är inrymd i konferenshuset är välfrekventerad och känd för sin goda mat. Inom detta konferenshus finns även lokaler för trä/textilslöjd, **Vårsta slöjd**, och i samarbete med Domkyrkoförsamlingen erbjuds i stort sett daglig verksamhet för äldre. Till denna verksamhet är också Vårstas hyresgäster välkomna!

**Inom hotellet Sörgården** finns ljusrum, motionsrum m redskap samt bastu som gäster och hyresgäster får använda kostnadsfritt. Hyresgäster kan också boka hotellrum till specialpris för sina gäster, vänner eller anhöriga.

**Vårsta trädgård** på ca 3000 kvm är säsongöppen 3 – 4 månader för allmänheten och ytterligare 1-2 månader för våra gäster och hyresgäster. Trädgården inbjuder till rofylld vistelse med en mångfald av vackra växter. Hyresgäster som önskar har fått tillgång till redskap etc och kunnat hjälpa till i trädgårdsarbetet på det sätt man klarat (hela trädgården är tillgänglighetsanpassad). I trädgården bedrivs också ett omfattande rehabiliteringsarbete inom verksamheten Grön helhet.

**Inom gångavstånd** från Fristad finns busshållplatser, apotek, vårdcentral, närbutik, B&B Sjögården, Exotic spa med simbassäng, rehabiliteringsbassäng, gymnastik/idrottshall samt havet med båt/kanotliv sommartid och promenader, skridskoåkning och skidåkning på vintertid. Närområdet erbjuder även möjligheter till promenader i naturskön miljö bl a längs med havet (med grillplatser etc).

Välkommen att höra av dig med frågor, intresseanmälan eller dylikt till [ninni.smedberg@varsta.se](mailto:ninni.smedberg@varsta.se)

Ninni Smedberg  
direktor