

BÖLÜM 19

Doğal bağlantılar: Biyofilik doğum yeri tasarımı

Martin Brown ve Tracey Cooper
Çeviri: Duygu Murat Öztürk

Giriş

‘Çok kısa bir süre içinde, kelimenin tam anlamıyla bir bitki veya çiçek kadar karmaşık, kelimenin tam anlamıyla biyofilik olan binalar yaratma yeteneğine sahip olacağız.’ (Paul Hawken)*

İnsanın doğa ile doğuştan gelen bir ilişkisi vardır. Yine de insan evrimi açısından nispeten kısa bir zaman diliminde, insanlar bozkırdan ormana ve doğal bir ortamdan inşa edilmiş bir çevreye geçtiler. Artık dünyadaki çoğu insan, herhangi bir canlı malzemeye veya doğayla bağlantıya çok az veya hiç yer vermeyen beton ve camdan oluşan alanlarda yaşıyor, çalışıyor ve oynuyor (Gelsthorp, 2017).

Doğa ile anlamlı bir bağlantının olmaması, kısmen fiziksel, zihinsel ve sosyal refahın bozulmasına bağlanmıştır (Gelsthorp, 2017). Anekdod olarak birçok insan, genellikle bilinçsizce, doğanın ve “dışarıda olmanın” gücünün farkındadır. Daha pragmatik olarak, açık hava egzersizi reçetelerinin, ruh halini ve esenliği iyileştirebileceğine dair bazı kanıtlar vardır (Gladwell vd. 2013).

Biyofili, biyofilik tasarım ve biyomimikri kavramları, inşa edilebilir çevre, sürdürülebilir tasarım, için baskın bir söylem haline geldi (Salingaros, 2015). Sağlık binası tasarımında salutogenez kavramlarının kullanımı arttı (Peters, 2017 ve bkz. 17. Bölüm). Enerji ve kaynaklara fazlasıyla odaklanmış olan sürdürülebilirlik kavramlarından, günümüzde sağlığı ve refahı teşvik eden yenileyici sürdürülebilirlik kavramına odaklanmadaki mevcut kayma göz önüne alındığında, bu şaşırtıcı değil. Bu, sözde “hasta bina sendromu”nu azaltma ihtiyacı düşüncesinin, sağlığı ve iyileşmeyi artırmak için tasarlanmış binaların tanıtımı düşüncesine geçişe neden oldu (Brown, 2016).

Birçok ülkede insanlar zamanlarının %90’ını binalarda geçirmektedir (Klepeis, 2001). Bu nedenle sağlığın kurumsal gündemin en üst sıralarına yükselmesi şaşırtıcı değildir ve personelin bir kurumun maliyetlerinin %90’ını oluşturduğu göz önüne alındığında, bu aynı zamanda finansal açıdan da çok mantıklıdır. (WorldGBC, 2014). Büyük imarcılar şu anda Living Building Challenge* ve Well Build Standar-

* Hawken, P., Trim Tab Blog at International Living Future Institute trimtab.living-future.org Hawken, P., Uluslararası Canlı Geleceği Kurumu’nda Dengeleme Düzeni Bloğu trimtab.living-future.org

Dikkate alınması gereken önemli noktalar

- Herhangi bir doğum alanındaki çevreyi düşünün. Doğayla nasıl biyofilik bir bağlantı kurabilirsiniz? Bütçenize bağlı olarak size açık bir dizi biyofilik seçenek vardır. Interface'den “Pozitif Alanlar Oluşturmak” adlı teknik inceleme, 0 Bütçeden Yüksek Bütçeye kadar olan seçenekleri özetlemektedir (Heath, 2018).
- Biyofilik mekanlar yaratmak için en iyi ilham, mekan tasarlarken tasarım ekibinizle, doğum mekanı seçeneklerini düşünüyorsanız aileniz ve arkadaşlarınızla dışarıda, ormanda yürüyüşe çıkmaktır.
- Biyofili aracılığıyla doğayla bağlantı kurmak, “yeşil” veya “canlı bitkiler” anlamına gelmek zorunda değildir. Yaratıcı ve ilham verici olun, mekan düzenini (beklenti ve sığınak), şekilleri, sesleri, aydınlatmayı, suyun varlığını ve hatta doğal termal veya hava farklılıklarını algılamayı düşünün.
- “Önce insanlar”ı düşünün: Kadını her zaman bir bütün olarak düşünün: Zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak ve eşleri, aileyi, ziyaretçileri ve en önemlisi çalışma zamanını çevrede geçirenleri düşünün.
- Hareketli duvar sanatı mümkün değilse, doğal ışık, sirkadiyen ışık tüpleri, dimmer anahtarları ve biyofilik duvar resimleri gibi aydınlatmayı iyileştirebilecek basit değişikliklere bakmak için Emlak Departmanları ile birlikte çalışın.
- Sermaye yatırım kaynakları biyofilik fikirlerinizi finanse etmeyecekse yardım fonlarına başvurun. Uygulamanızı desteklemek için bu bölümü ve referansları kullanın. Asla pes etmeyin. Ortamları etkilemek ve geliştirmeye yardımcı olmak için Voices Forum Ortaklıklarını kullanın. ‘Daha iyi doğum deneyimleri için 15 adım’ araç seti (NHS İngiltere, 2018), yerel doğum hizmetleri sistemlerindeki öncelikleri etkilemeye yardımcı olmak için kullanılabilir.

Kaynaklar

- Adams S, Eberhard-Gran M, Eskild A (2012) Fear of childbirth and duration of labour: a study of 2206 women with intended vaginal delivery. BJOG. 2012 Sep;119(10):1238-46. doi: 10.1111/j.1471-0528.2012.03433. Epub 2012 Jun 27.
- Alder J, Stadlmayr W, Tschudin S, Bitzer J (2006) Post-Traumatic Symptoms after Childbirth: What Should we Offer? J Psychosom Obstet Gynaecol. Jun; 27(2):107-12.
- Anim-Somuah M, Smyth RMD, Cyna AM, Cuthbert A (2018) Epidural versus non-epidural or no analgesia for pain management in labour (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. Link accessed 6/1/19: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000331.pub4/epdf/abstract>
- Beck CT, Indman P (2005) The many faces of postpartum depression. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 34(5):569-76 Beynus, J. (2009) Biomimcry: Innovation Inspired by Nature, Harper Collins
- Boerma T, Ronsmans C, Melesse D, Barros A, Barros F, Juan L (2018) Global epidemiology of use of and disparities in caesarean sections. Optimising Caesarean Section Use Vol 392, Issue 10155,p 1341-1348. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31928-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31928-)
- British Neuroscience Association (2013). “Fetal exposure to excessive stress hormones in the womb

- linked to adult mood disorders.” ScienceDaily. ScienceDaily, 7 April 2013. <www.sciencedaily.com/releases/2013/04/130407090835.htm>.
- Brown, M.(2016) *FutuREstorative: Working Towards a New Sustainability*; 1st ed.; RIBA Publishing,
- Brown, M.; Haselsteiner, E.; Apró, D.; Kopeva, D.; Eglá, L.; Pulkkinen, K.-L.; Vula Rizvanolli, B., Eds (2018) *Sustainability, Restorative to Regenerative*; RESTORE.; Wien,
- Browning, W.D., Ryan, C.O., Clancy, J.O., (2014) 14 Patterns of Biophilic Design. New York: Terrapin Bright Green, LLC
- Browning, W.D, Garvin C, Ryan,C., Kallianpurkar, N., Labruto, L., Watson, S., Knop, T., (2015) Economics of Biophilia, Terrapin Bright Green, LLC
- Cigoli V, Gilli G, Saita E (2006) Relational factors in psychopathological responses to childbirth. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 27(2):91-7.
- Czarnecka J, Slade P (2000) *Br J Clin Psychol* 39 (Pt 1):35-51. Prevalence and predictors of post-traumatic stress symptoms following childbirth.
- Declercq E, Sakala C, Corry M, Applebaum S (2008) *New Mothers Speak Out: National Survey Results Highlight Women’s Postpartum Experiences*. Childbirth Connection: New York
- Gelsthorpe, J, 2017, Disconnect from nature and its effect on health and well-being A public engagement literature review. Natural History Museum. <http://www.nhm.ac.uk/content/dam/nhmwww/about-us/visitor-research/Disconnect%20with%20nature%20Lit%20review.pdf>
- Gilau R, Comeron A, Fisk NM (1998) Fetal exposure to maternal cortisol. *Lancet* 1998;352(9129):707-8.
- Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med*. 2013;2(1):3. Published 2013 Jan 3. doi:10.1186/2046-7648-2-3
- Greer J, Lazenbatt A, Dunne L. (2014) ‘Fear of childbirth’ and ways of coping for pregnant women and their partners during the birthing process: a salutogenic analysis. *Evidence Based Midwifery* 12(3): 95-100
- Gross MM, Hecker H, Keirse MJ (2005) An evaluation of pain and “fitness” during labor and its acceptability to women. *Birth* 32(2):122-8.
- Haines H, Rubertsson C, Pallant J, Hildingsson I (2012) The influence of women’s fear, attitudes and beliefs of childbirth on mode and experience of birth. *BMC Pregnancy and Childbirth* 201212:55 <https://doi.org/10.1186/1471-2393-12-55>
- Heath O, Jackson V, Goode E, 2018 *Creating Positive Spaces*, Interface Design Lab Whitepaper
- Hollowell J, Puddicombe D, Rowe R (2011). *The Birthplace National Prospective Cohort Study: Perinatal and Maternal Outcomes by Planned Place of Birth*. Birthplace in England Research Programme. Final Report Part 1. NIHR Service Delivery and Organisation prog <http://www.sdo.nihr.ac.uk/projdetails.php?ref=08-1604-140> Kellert, Stephen R & Calabrese Elizabeth F., (2015). *The Practice of Biophilic Design*
- Klepeis NE, Nelson WC, Ott WR, et al. The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. *Journal of exposure analysis and environmental epidemiology*. 2001;11(3):231-252. <https://www.nature.com/articles/7500165>
- Keswick, M, Maggies Architecture and Landscape Brief, https://www.maggiescentres.org/media/uploads/publications/other-publications/Maggies_architecturalbrief_2015.pdf
- Leap N, Anderson T (2008) *The Role of Pain in Normal Birth and the Empowerment of Women*. In: S. Downe *Normal Childbirth Evidence and Debate* .Churchill Livingstone. London.
- Maggioni C, Margola D, Filippi F (2006). PTSD, risk factors, and expectations among women having a baby: A two-wave longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 27(2):81-90.
- National Maternity Review Team (2016) *Better Births: Improving outcomes of maternity services in England, A Five Year Forward View for Maternity Care*. Available online at: <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2016/02/national-maternity-review-report.pdf>
- NHS England. 2018 <https://www.england.nhs.uk/publication/the-fifteen-steps-for-maternity-quality-from-the-perspective-of-people-who-use-maternity-services/>
- Pawlyn, M., (2016) *Biomimicry in Architecture* (second edition), London, RIBA Publications Peters,

- T., (2017) Design For Health: Sustainable Approaches for Therapeutic Architecture. Wiley
- Roosevelt L, Kane Low L (2016) Exploring Fear of Childbirth in the United States Through a Qualitative Assessment of the Wijma Delivery Expectancy Questionnaire. Journal of Obstetric, Gynaecologic and Neonatal Nursing Volume 45, Issue 1, Pages 28–38. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2015.10.005>
- Salingaros, Nikos A. (2015) “Biophilia and Healing Environments: Healthy Principles For Designing the Built World”. New York: Terrapin Bright Green, LLC.
- Sheen K, Slade P (2017) Examining the content and moderators of women’s fears for giving birth: A meta synthesis Journal of Clinical Nursing Volume 27, Issue 13-14 Pages: 2517-2916, e1686-e1688. <https://doi.org/10.1111/jocn.14219>
- Soet JE, Brack GA, DiIorio C (2003) Prevalence and predictors of women’s experience of psychological trauma during childbirth. Birth 30(1):36-46.
- Sturgeon, A. (2017) Creating Biophilic Buildings, EcoTone Publishing.
- Szalay S (2011) Post-Traumatic Stress Disorder after Childbirth in an Out-of-Hospital Birth Population. Presentation at Annual Conference of Midwives Association of Washington State, Seattle, Washington (unpublished).
- Ulrich, R, Xiaobo Quan, Center for Health Systems and Design, Craig Zimring, Anjali Joseph, Ruchi Choudhary, (2014) The Role of the Physical Environment in the Hospital of the 21st Century: A Once-in-a-Lifetime Opportunity https://www.healthdesign.org/system/files/Ulrich_Role%20of%20Physical_2004.pdf
- Walsh D (2009) Pain and Epidural Use in Normal Childbirth. Evidence Based Midwifery: Sept 2009. Royal College of Midwives. London.
- Williams, F. (2017) The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative. Norton Publishing
- Wilson, E.O. (1984) *Biophilia*, Cambridge MA, Harvard University Press.
- World Green Building Counsel Report (2014) Health, Wellbeing & Productivity in Offices, http://www.worldgbc.org/sites/default/files/compressed_WorldGBC_Health_Wellbeing_Feb_2015.pdf
- Productivity_Full_Report_Dbl_Med_Res_

Teşekkür

Productivity_Full_Report_Dbl_Med_Res_

Bu bölüm için bilgi sağlamaya yardımcı olduğu için Mark Minnard’a teşekkür ederiz:

MENNAT www.movingessence.org

Lancashire Eğitim Hastaneleri Vakfı Ebelik Başkanı Cathy Atherton’a, Vakıftan bilgi paylaşma izni verdiği için teşekkür ederiz.