



GERIA

Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri

Demensvennlige omgivelser

– sansehage for personer med demens





Innhold

Forord	3
Sansehage for personer med demens	5
Utforming av sansehagen	6
Etablering og drift av sansehagen	8
Eksempler på planter som stimulerer ulike sanser	10
Bruk sansehagen	12
Bruk verandaen og terrassen	13
Individualisert sansehage – en miljøbehandlingsmetode.....	15
Oldemors hage – en tilrettelagt hage for personer med demens	16
Litteratur og nettsteder	17
GERIAs kompetanseutviklingstilbud i Oslo	19

Forord

Veilederen er ment som en hjelp for deg som ønsker å utvikle, drifte og bruke sansehage, veranda eller terrasse tilrettelagt for demensrammede. Det henvises for øvrig til litteraturliste bakerst i veilederen. Veilederen er utviklet av GERIA-Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri i samarbeid med fysioterapeut Kari Paalgard Pape, ergoterapeut Anne Moseby, Manglerudhjemmet og landskapsarkitekt Tanja Båst Andresen, Det Norske Hageselskap.

Veilederen er utgitt av GERIA-Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri. Alle illustrasjonsfoto er gjengitt med tillatelse. Bildene er tatt av Ane S. Guldahl, Naturhistorisk museum, Kari Paalgard Pape, Anne Moseby, Manglerudhjemmet og GERIA.

GERIA takker for tillatelse til å bruke bilder fra Akerselva sykehjem, Grefsenhjemmet, Lindeberg omsorgssenter, Manglerudhjemmet, Rustad bokollektiv og Uranienborg-hjemmet.

Veilederen kan bestilles på geria@hev.oslo.kommune.no eller www.geria.no.

ISBN 978-82-7944-201-1



Sansehage for personer med demens

Å være eller stelle i en hage kan være en meningsfylt aktivitet som har positiv virkning på demensrammede. Sansehagen kan gi den enkelte ulike opplevelser avhengig av tidligere interesser og erfaringer. Det anbefales at man prøver å finne fram til hva den enkelte i særlig grad setter pris på (individualisert bruk), se side 15. På den måten kan en sansehage være et miljøbehandlingstiltak som kan bidra til velvære eller gode øyeblikk for den enkelte, dempe uro og angst og gi trygghet i en hverdag som ofte preges av usikkerhet.

Forskning bekrefter at å puste i friluft, kjenne solen varme eller kulden bite i kinnene virker positivt på blodsirkulasjon og hjerterytme. Dagslyset påvirker produksjonen av hormoner som regulerer kroppens døgnrytme. Det er viktig å få nok lys også om vinteren, og det er derfor en oppfordring til å bruke sansehagen året rundt.

Erfaringer har også vist at sanseopplevelser (sansestimulering) i en tilrettelagt hage kan bringe fram minner og bidra til at demensrammede kan uttrykke seg bedre både verbalt og følelsesmessig.

Demensrammede har ofte problemer med å orientere seg, kan lett gå seg bort og mange må derfor ha følge. En sansehage er tilrettelagt med tanke på dette. Den er avskjermet og dette bidrar til at den demensrammede kan gå rundt i hagen eller på terrassen på egen hånd. En veranda kan også gi tilgang på grønne opplevelser (se side 13).





Utforming av sansehagen

En sansehage tilrettelagt for demensrammede skal være avgrenset og skjermet, ha hvile- og oppholdsplasser, ha planter som kan gjenkjennes og gjerne kjente elementer (se neste side). Belysning kan også være viktig. For den som skal etablere en sansehage, anbefales det å vurdere følgende:

Avgrensning/skjerming

- Stakitt, skigard, steingjerde
- Rekke med trær, tett hekk av eviggrønt eller blomstrende busker og eventuelt bunndekke

Stier

- Bør være ca 1,5 m brede og med plant dekke som er tilpasset personer med nedsatt gangfunksjon, rullestol eller rullator
- Bør føre tilbake til utgangspunktet
- Ikke ha stigning på mer enn 1:20

Hvileplasser/oppholdsplasser

- Varier mellom små og store
- Plasser i le for vinden
- Skjerm med planter. Ryggdekning skaper trygghet
- Plasser noen i sol, andre i bladskygge eller skygge
- Ha stødige møbler





Planter

Ta utgangspunkt i og inkluder eksisterende planter, busker og trær. Store trær inngir trygghet. Unngå giftige planter og bær, samt vekster med torner. Anlegg gjerne blomstereng, den krever mindre stell enn gressplen. Plant gjerne rundt trær.

Velg planter som

- er gamle og velkjente
- gir frodighet og farge
- gir variasjon i duft, smak og farger gjennom årstidene
- tiltrekker seg insekter og fugler
- er tilpasset de klimatiske forhold
- blomstrer til ulike tider

Blomstrende stauder og busker anbefales. De kommer igjen hvert år og gir farge til hagen.

Elementer

Velg kjente elementer som

- har lokal tilknytning (traktor, melkerampe, båt, fiskegarn e.l.)
- har stor gjenkjennerverdi eller som bringer frem minner (flaggstang, fuglebrett, springvann, sinkbøtte, vaskebrett e.l.)
- stimulerer til aktivitet (tørkesnor, trillebår, sagkrakk, hageredskaper, utespill e.l.)

Belysning

Stier og elementer som hvileplasser, enkelte trær og planter kan belyses. Dette kan bidra til at hagen brukes hele året.



Etablering og drift av sansehagen



Etablering

- Forankre ønsket om sansehage hos ledelsen.
- Opprett gjerne en ressursgruppe som kan drive etableringen som et prosjekt.
- Analyser muligheter som finnes: hage, terrasse, veranda.
- Lag prosjektbeskrivelse som inkluderer utforming, plantemateriale, belysning, framtidig drift og økonomi.
- Søk legater og økonomisk støtte hos f.eks. frivillige organisasjoner.

Ved ombygging eller nybygging anbefales det å plassere sansehagen nærmest mulig brukerne.

Drift

- La ressursgruppen være pådriver når det gjelder drift. Den kan også stimulere til å bruke hagen i det daglige arbeidet.
- Lag en driftsplan som beskriver hvem som gjør hva og når: klippe, plante, vanne, beskjære og luke.
- Sørg for at nødvendige redskaper er tilgjengelige.
- Ta imot hjelp fra pårørende, hagelag og/eller frivillige organisasjoner.
- Arranger gjerne dugnad 1-2 ganger i året, for eksempel sammen med venneforeninger, hagelag o.a.
- Undersøk hvilke instanser i kommunen som eventuelt kan hjelpe økonomisk eller praktisk.
- Skap tilhørighet til hagen ved å delegerer oppgaver som passer den enkelte gruppe eller avdeling.





Eksempler på planter som stimulerer ulike sanser



Syn

Løytnantshjerte
Pelargonium
Krysantemum
Rose
Sommerfuglbusk
Forsythia
Tidlige løkplanter

Hørsel

Silkekinagress
Osp
Bambus
Båndgress



**Lukt**

Syrin
Madonnalilje
Lavendel
Sjasmin

Smak

Markjordbær
Bringebær
Solbær
Søtkirsebær
Sukkererter
Reddiker
Tomat
Agurk
Rips
Plommer
Epler
Urter

Føle og ta på

Lammeøre
Fjørgress
Trollhassel
Strå



Bruk sansehagen

Det anbefales å legge til rette for enkle aktiviteter som brukere og ansatte kan gjøre sammen. Aktiviteter kan også relateres til årstid og tradisjon. Lag gjerne aktivitetsguide for hagen med tips til hva man kan gjøre i de ulike årstidene. Se www.geria.no

Sansestimulerende aktiviteter

Velkjente, tilpassede aktiviteter kan stimulere sansene, innby til å erindre, styrke identitet og tilhørighet, stimulere til samtale og gi utløp for energi. I tillegg til å se, høre, lukte, smake og føle kan sansehagen også bedre muskulatur, leddeans, balanse og gangfunksjon gjennom ulike aktiviteter.

Noen ideer

- Sitte i ro, tid til å tenke og samtale
- Kjenne vinden, duftene eller se på blomster, busker, trær og kjente elementer
- Lytte til lydene i hagen som fuglesang, regn, rislende vann
- Rusleturer året gjennom
- Hagestell sammen med ansatte: plante, vanne og plukke blomster og bær, klippe gress, luke, rake, sage og stable ved, grave i jorda, kjøre trillebår og måke snø
- Flytte inneaktiviteter ut (trim, samtalegrupper, vaffelsteking, sang- og musikkstunder)



Bruk verandaen og terrassen

Veranda, balkong og terrasse gir også tilgang til gode opplevelser og kan brukes som arena for miljøbehandlingsmetoden Individualisert sansehage (se side 15).

De fleste institusjoner har veranda eller terrasse som ligger nær avdelingene. De er gjerne små, trygge og oversiktlige. Her er det frisk luft, dagslys og direkte sol, og man kjenner dufter som vekker minner, stimuleres av lydene og kjenner utetemperaturen på kroppen. For hjemmeboende kan verandaen, balkongen eller terrassen være en mulighet.

Ideer til utforming:

- Leskjerm eller markise skjermer for vind og sterk sol.
- Parasoll skjermer mot sol og skaper erindring om hage.
- Gammeldags hammock med tak skjermer og gynger.
- Vann fra takrenner kan skape lyd av rislende vann.
- Fuglebad og fuglekasser lokker fugler.

Planteforslag:

- Mindre, blomstrende busker, bærbusker og små trær kan trives i krukker og kasser.
- Sommerblomster, eviggrønt, grønnsaker eller krydder plantes i verandakassene.
- Klatreplanter, druestokk, tomater eller agurker i krukker skaper grønne vegger.
- Sommerblomster, krydderplanter eller jordbær henges i ampel fra taket.

Tenk vekslende farger og dufter gjennom sommeren.
Velg planter som inviterer sommerfugler, insekter og fugler.





Individualisert sansehage – en miljøbehandlingsmetode

Målet med Individualisert sansehage er å bidra til å øke den enkelte demensrammedes velvære, det vil si å gi gode øyeblikk eller redusere angst og uro ut fra hvordan den enkelte bruker har det i utgangspunktet. Det individuelle perspektivet er like viktig om brukeren er alene i sansehagen eller er del av en gruppe. Finn derfor aller først fram til den enkelte brukers preferanser innenfor hage og natur. Tilpass deretter aktivitetene individuelt på bakgrunn av det du finner ut. Vurder til sist om tiltaket møter brukerens behov og om velværet øker. Benytt gjerne GERIAs velværeskjema.

Metoden består av tre trinn:

1. Finn den enkelte brukers preferanse innenfor hage og natur.
2. Tilpass hageaktivitetene individuelt på bakgrunn av preferansekartleggingen (tiltak).
3. Vurder om tiltaket møter brukers behov og om velværet øker (evaluering).

Sørg for at ansatte har kompetanse på området og at stadig flere får grunnopplæring. Ta vare på ildsjelene og etabler gjerne en ressursgruppe (se side 8). Orienter pårørende om denne miljøbehandlingsmetoden.



Oldemors hage – en tilrettelagt hage for personer med demens i Oslo

- Ligger i Botanisk hage på Tøyen
- Den første offentlige sansehagen for demensrammede i Norge og en del av samarbeidet mellom Botanisk hage og GERIA
- Er et demonstrasjonsanlegg for gamle norske kulturplanter (PlanteArven) og tilrettelagt for personer med demens
- Er utviklet spesielt med tanke på demensrammede og eldre som bor hjemme eller på sykehjem
- Er skjermet med busker, trær, gjerde og port, og har gangstier, benker og vannpumpe
- Er en inspirasjonshage for hageinteresserte





Litteratur og nettsteder

1. Grefsrød, Ellen-Elisabeth, Berentsen, Vigdis Drivdal, Eek, Arnfinn. *Sansehager for personer med demens – utforming og bruk*. Oslo. Forlaget Aldring og helse, 2007
2. *Universell utforming*. Husbankens retningslinjer
3. Johansson, M., Küller, M. (red). *Svensk miljöpsykologi*. Lund 2005
4. www.nhm.uio.no/besokende/botanisk-hage
5. www.hageselskapet.no





KONSULENTHJELP

GERIA tilbyr konsulenthjelp i Oslo for råd knyttet til utforming av sansehage eller forbedring av eksisterende hage/veranda. Se www.geria.no

GERIAs tilbud om kompetanseutvikling

Opplæringsprogrammet Individualisert sansehage

I Oslo kan helsepersonell følge GERIAs opplæringsprogram Individualisert sansehage. Opplæringsprogrammet består av to halvdagsamlinger, oppgaver og gruppeveiledning. Les om miljøbehandlingsmetoden på side 17.

Nettverksdager for miljøbehandling

Miljøbehandlingsdagene består av heldagssamlinger hvor miljøbehandlingsmetodene Individualisert musikk, -sansehage, -erindring, berøring (Taktil stimulering) og demensvennlige fysiske omgivelser fokuseres. Målet med dagene er å styrke kompetansen innenfor den enkelte metode og arbeide med hvordan metodene kan brukes i hverdagen.

Studiepoeng

Opplæringsprogrammet og nettverksdagene gir mulighet for studiepoeng på Høgskolen i Buskerud. Se www.geria.no

Staudgave fra Oldemors hage

Samarbeidet mellom Botanisk hage og GERIA innebærer også at Botanisk hage årlig dyrker fram gamle kulturplanter som tilbys sansehager på sykehjem, dagsenter og andre institusjoner for demensrammede i Oslo. Sammen med plantegaven følger et illustrert skriv med informasjon om bakgrunn og stell. For mer informasjon se www.geria.no



www.geria.no