



Oslo kommune

**Helseetaten**

Geriatrisk ressurscenter

# Demensvennlige omgivelser

Grønne utemiljøer – naturlige og tilrettelagte





## INNHold

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord</b>                                                                    | <b>3</b>  |
| <b>Grønne utemiljøer</b>                                                         | <b>4</b>  |
| <b>Bruk av grønne utemiljøer</b>                                                 | <b>5</b>  |
| <b>Planter som stimulerer sansene</b>                                            | <b>6</b>  |
| <b>Utforming av en sansehage</b>                                                 | <b>8</b>  |
| <b>Eablering og drift av sansehage, terrasse, veranda og balkong</b>             | <b>10</b> |
| <b>Utforming av terrasse, veranda og balkong</b>                                 | <b>12</b> |
| <b>Bruk av sansehage, terrasse, veranda og balkong</b>                           | <b>13</b> |
| <b>Individualisert bruk av grønne utemiljøer<br/>– en miljøbehandlingsmetode</b> | <b>15</b> |
| <b>Oldemors hage<br/>– en tilrettelagt hage for personer med demens i Oslo</b>   | <b>17</b> |
| <b>Geriatrisk ressurscenters tilbud om kompetanseutvikling</b>                   | <b>19</b> |
| <b>Litteratur og nettsteder</b>                                                  | <b>19</b> |



## FORORD

Veilederen er ment som en hjelp for deg som ønsker å bruke natur, sansehage, veranda, terrasse eller balkong tilrettelagt for demensrammede. Det henvises for øvrig til litteraturliste bakerst i veilederen. Veilederen er utviklet av Geriatrik ressurscenter i samarbeid med fysioterapeut Kari Paalgard Pape, ergoterapeut Anne Moseby, Manglerudhjemmet og landskapsarkitekt Tanja Båst Andresen, Det Norske Hageselskap. Veilederen er revidert i 2013.

Oslo, 2013



Veilederen er utgitt av Geriatrik ressurscenter som er Oslo kommunes senter for gerontologi, demens, alderspsykiatri og velferdsteknologi. Senteret er en del av Helseetaten.

Bildene er tatt av Ane S. Guldahl, Naturhistorisk museum, Kari Paalgard Pape, Anne Moseby, Manglerudhjemmet og Geriatrik ressurscenter.

Geriatrik ressurscenter takker Akerselva sykehjem, Grefsenhjemmet, Lindeberg omsorgssenter, Manglerudhjemmet, Rustad bokollektiv og Uranienborg-hjemmet for tillatelse til å bruke bilden.

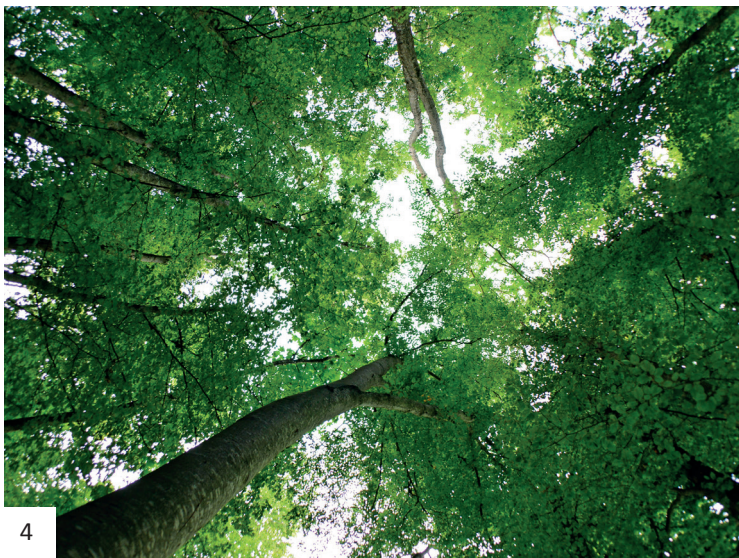
Veilederen kan bestilles på [geria@hel.oslo.kommune.no](mailto:geria@hel.oslo.kommune.no) eller lastes ned fra [www.geria.no](http://www.geria.no).

ISBN 978-82-7944-201-1



## GRØNNE UTEMILJØER

Forskning bekrefter at å puste i frisk luft, kjenne regndråper, kjenne solen varme eller kulden bite i kinnene virker positivt på blodsirkulasjon og hjerterytme. Dagslys og sol påvirker produksjonen av hormoner og vitaminer som regulerer kroppens døgnrytme. Derfor er det viktig å komme ut – også om vinteren.



Å være ute, stelle i en hage eller på en balkong kan oppleves som en meningsfylt aktivitet og ha positiv virkning på den demensrammede. Det gir den enkelte ulike opplevelser avhengig av tidligere interesser og erfaringer. Det anbefales å finne fram til hva den enkelte i særlig grad setter pris på. På den måten kan livet ute bli et individualisert miljøbehandlingstiltak som bidrar til velvære, gode øyeblikk for den enkelte, demper uro og angst og gir trygghet i en hverdag som ofte er preget av usikkerhet.

Erfaringer har også vist at sanseopplevelser og sansestimulering i naturen eller i tilrettelagte grønne utemiljøer kan bringe fram minner og bidra til at den demensrammede uttrykker seg bedre både verbalt og følelsesmessig.

## BRUK AV GRØNNE UTEMILJØER

Det anbefales å legge til rette for enkle aktiviteter utendørs som brukere og ansatte kan gjøre sammen. Aktivitetene kan relateres til årstid og tradisjon. Lag gjerne en aktivitetsguide med tips om hva man kan gjøre i de ulike årstidene.

### **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 muskulatur, leddsans, balanse og gangfunksjon styrkes og bedres gjennom ulike aktiviteter.







## PLANTER SOM STIMULERER SANSENE

### Syn

- Blomstrende busker og trær
- Blomster med sterke farger
- Tidlige løkplanter
- Høstblader

### Hørsel

- Raslende blader
- Bambus
- Silkekinagress
- Båndgress

### Lukt

- Hegg
- Liljekonvall
- Syrin
- Sjasmin
- Madonnalilje
- Urter

### Smak

- Skogsbær
- Nyper
- Nøtter
- Hagebær
- Kirsebær
- Frukt
- Grønnsaker
- Urter

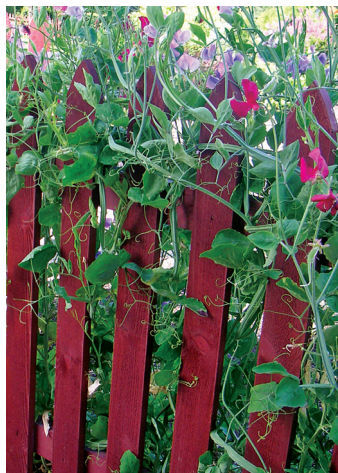
### Føle og ta på

- Grove og glatte trestammer
- Kongler
- Strå
- Trollhassel
- Fjørgress
- Lammeøre









## UTFORMING AV EN SANSEHAGE

Demensrammede har ofte problemer med å orientere seg og kan lett gå seg bort. En sansehage skal derfor være tilrettelagt med tanke på dette. Den skal være avgrenset og skjermet slik at brukeren kan gå rundt på egen hånd.

Hagen må ha hvile- og oppholdsplasser, inneholde planter som gjenkjennes, kjente elementer og gjerne belysning.

### 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 noen i sol, andre i bladskygge eller full skygge
- Plasser i ly for vinden
- Skjerm med planter, ryggdekning gir trygghet
- Velg stødige møbler





## Planter

Ta utgangspunkt i, og bevar, eksisterende planter som stauder, busker og trær. Store trær gir trygghet. Unngå giftige planter og bær, samt vekster med torner. Anlegg gjerne blomstereng som krever mindre stell enn en gressplen.

## 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

Blomstrende stauder og busker som kommer igjen hvert år anbefales.

## Elementer

Velg elementer som

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

## Belysning

Stier, hvileplasser, elementer, trær og planter kan belyses. Det skaper stemning og inviterer til bruk av utemiljøet året rundt.



## ETABLERING OG DRIFT AV SANSEHAGE, TERRASSE, VERANDA OG BALKONG



### Etablering

- Forankre ønsket om tilrettelagt utemiljø hos ledelsen – gjerne som et prosjekt.
- Analyser hvilke muligheter som finnes; skog, hage, terrasse, takterrasse, veranda eller balkong.
- Vurder om det aktuelle området kan skjermes.
- Opprett gjerne en ressursgruppe som kan drive prosjektet framover.
- Lag plan og prosjektbeskrivelse som inkluderer utforming, plantemateriale, belysning, framtidig drift og økonomi.
- Søk legater og økonomisk støtte hos frivillige organisasjoner.
- Prøv å få avdelinger for demensrammede nær utemiljøet ved ombygging eller påbygging av en institusjon.



## Drift

- Sørg for at ansatte har kompetanse på området og at stadig flere får grunnopplæring. Ta vare på ildsjelene.
- La en ressursgruppe være pådriver for drift og stimulere til bruk av utemiljøet i det daglige arbeidet med brukerne.
- Lag driftsplan som beskriver hvem som gjør hva og når: klippe, plante, vanne, luke, beskjære.
- Sørg for at nødvendige hageredskaper oppbevares lett tilgjengelig.
- Ta imot hjelp fra pårørende, hagelag, frivillige organisasjoner.
- Arranger dugnader, gjerne sammen med pårørende, hagelag eller venneforeninger.
- Undersøk hvilke kommunale instanser som kan hjelpe praktisk og økonomisk.
- Få en post for drift på institusjonens budsjett.
- For institusjoner: Skap tilhørighet til hagen hos beboere og ansatte ved å delegere oppgaver og områder til den enkelte gruppe eller avdeling.
- Hjemmeboende: Benytt nære grønne uteområder. Oldemors hage er en mulighet i Oslo-området.



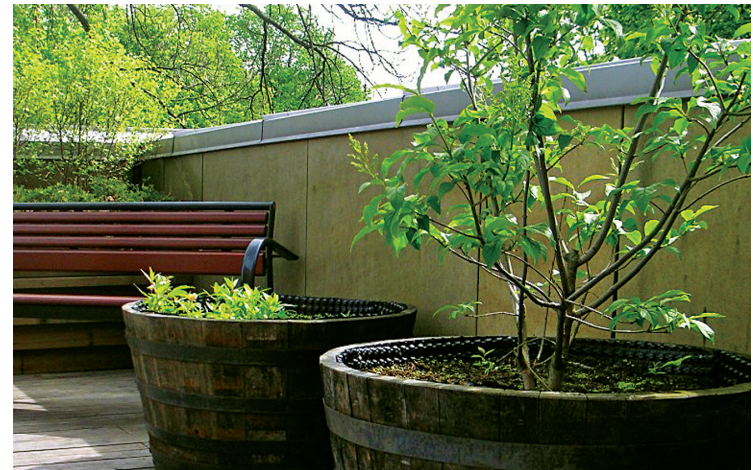
## UTFORMING AV TERRASSE, VERANDA OG BALKONG

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

### Planteforslag

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

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







## BRUK AV SANSEHAGE, TERRASSE, VERANDA OG BALKONG

Sansehage, terrasse, veranda og balkong gir tilgang til gode opplevelser og kan brukes som arena for miljøbehandlingsmetoden individualisert bruk av grønne utemiljøer - naturlige og tilrettelagte.

### Noen ideer

- Rusleturer året gjennom.
- 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.
- 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).









# INDIVIDUALISERT BRUK AV GRØNNE UTEMILJØER

– en miljøbehandlingsmetode

Målet med Individualisert bruk av grønne utemiljøer er å bidra til å øke den enkelte demensrammedes velvære, gi gode øyeblikk eller redusere angst og uro ut fra hvordan den enkelte har det i utgangspunktet. Det individuelle perspektivet er like viktig om brukeren er alene eller er del av en gruppe. Finn derfor aller først fram til den enkelte brukers preferanser innenfor natur og hage. 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 Geriatrik ressurscenters skjema *Kartlegging av velvære*.

## Metoden består av tre trinn:

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

Orienter pårørende om denne miljøbehandlingsmetoden.









## OLDEMORS HAGE

– en tilrettelagt hage for personer med demens i Oslo

- Anlagt med tanke på hjemmeboende og pasienter på institusjon
- Ligger i Botanisk hage på Tøyen
- Er den første offentlige sansehagen for demensrammede i Norge og en del av samarbeidet mellom Botanisk hage og Geriatrisk ressurscenter
- Er et demonstrasjonsanlegg for gamle norske kulturplanter (PlanteArven) og tilrettelagt for personer med demens
- Er skjermet med busker, trær, gjerde og port, og har gangstier, benker, vannpumpe og lysthus
- Gir inspirasjon til hageinteresserte







# GERIATRISK RESSURSSENTERS TILBUD OM KOMPETANSE- UTVIKLING

## **Tillitsskapende tiltak/miljøbehandling**

### **- tverrfaglig kurs og videreutdanning**

Geriatrisk ressurscenter har jevnlig kurs i tillitsskapende tiltak/miljøbehandling. Her er individuell bruk av grønne utemiljøer en av metodene som gjennomgås.

## **Studiepoeng**

Opplæringsprogrammet gir mulighet for studiepoeng på Høgskolen i Buskerud. Se [www.geria.no](http://www.geria.no)

## **Stauddegave fra Oldemors hage**

Samarbeidet mellom Botanisk hage og Geriatrisk ressurscenter innebærer også at Botanisk hage kan bidra med gamle kulturplanter til sansehager på forespørsel.

## **Konsulenthjelp**

Geriatrisk ressurscenter tilbyr konsulenthjelp i Oslo for råd knyttet til utforming av sansehage eller forbedring av eksisterende hage, veranda, balkong, terrasse.

Se [www.geria.no](http://www.geria.no)

## 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](http://www.nhm.uio.no/besokende/botanisk-hage)
5. [www.hageselskapet.no](http://www.hageselskapet.no)
6. Marshall, Mary. Designing balconies, roof terraces and roof gardens for people with dementia. Stirling 2010

[www.geria.no](http://www.geria.no)

#### **GERIATRISK RESSURSSENTER**

Besøksadresse:  
Trondheimsveien 235  
Aker sykehus, bygg 21A  
0586 Oslo

Postadresse:  
Helseetaten  
Postboks 4716  
0506 Oslo

[geria@hel.oslo.kommune.no](mailto:geria@hel.oslo.kommune.no)  
Telefon: 23 48 69 60  
[www.geria.no](http://www.geria.no)