

Blandt blomsterduft og fuglekvidder, erfaringer med og ideer til brug af sansehaven

undgå magtanvendelse for personer med svær demens i forbindelse med personlig hygiejne.

En væsentlig videreudvikling er desuden, hvordan man kan overføre resultaterne til andre borgere ikke kun i vores hus men også alle andre steder. Flere af teoriens elementer kan afprøves, selvom man ikke har mulighed for at indrette et specielt miljø eller for at indkøbe særlige hjælpemidler. Det kræver ikke særlige hjælpemidler at være opmærksomme på, hvilke stimuli vi tilbyder borgerne og reflektere over hvilke input, der måske skal fjernes (f.eks. ved at slukke for fjernsyn, radio eller andre forstyrrende elementer når man er sammen med borgeren) og hvilke, der skal tilføjes. Ligeledes er det oplagt

- at observere hvilke stimuli (f.eks. musiknumre eller typer af berøring), der overvælder og hvilke, der beroliger hos de enkelte borgere
- at afprøve effekten af stimulation af nærsanserne på borgernes evne til sanseintegration og adaptiv respons (f.eks. gennem stimulering af føle- eller balancesans)
- at være opmærksom på eventuelle sanseintegrationsproblemer (såsom beklagelser ved vending i sengen, overfølsomhed ved berøring eller lign).

Vi håber på, at ovenstående har givet jer lyst til at fortsætte metodeudviklingerne ude i den daglige praksis – man kan altid blive klogere, når det gælder demensarbejdet, så kontakt os endelig, hvis I har erfaringer, I vil dele med os i vores videre arbejde med denne målgruppe og med sanseintegration i det hele taget.

Fra gammel tid er haver kendt som rekreative områder og som gode for helbredelsen. Sansehaven, som har bredt sig i ældreplejen, siden den første blev anlagt sidst i 80'erne, er ikke et veldefineret koncept. Sansehaven er et frirum med tilpassede stimuli for sanserne, muligheder for fysiske aktiviteter, og hvor der samtidig er plads til rolige stunder, samtaler og erindringer. Den giver i sin konstruktion, indretning og beplantning ofte input fra både kultur, skov, hav, strand og "bjerge," og er anlagt i et trygt og genkendeligt miljø. Sansehaven er desuden afgrænset fra den vilde natur, trafik mm., hvilket er et stort plus for mennesker med demens.

Grønt er godt for sjælen, og forskning viser, at naturen kan bedre helbred, øge velvære, nedsætte behov for beroligende medicin, give bedre søvn og sænke stressniveau. Det er vores erfaring, at det at kunne komme udenfor styrker følelsen af frihed og hjemlighed på et plejehjem. Mange ældre, også med svære symptomer på demens, kan genopdage funktioner, blive engageret og tage initiativer som personalet måske ikke tidligere har set, når de kommer i haven. En have er et velkendt sted for stort set alle mennesker, og handlingerne i haven er kendte. Det kræver ingen færdigheder at være i og nyde naturen, så en sansehave er for alle uanset funktionsniveau. Der er derfor mange oplagte grunde til at inddrage haven i plejeboligers aktiviteter og ikke mindst i demensomsorg. Man må dog have øje for, at der er mennesker, for hvem en have ikke er et kendt og ønsket sted. Nogle vil dog alligevel kunne nyde den friske luft, og man kan sørge for, at der er noget, der fanger deres interesse.

At komme ud kan være befriende; væk fra hverdagens faste rammer og rutiner. Det er en verden af nye indtryk, der findes udenfor. Haven forandrer sig hele tiden med vejret og med årstiden. Støj fra telefoner, opvask og tv bliver for en stund skiftet ud med fuglefløjt, raslen fra træers blade, og vind og sol mærkes i hår og kinder. I sansehaven er der altid noget at tale om, lytte til, røre ved, se på og dufte til. Planter, buske og træer springer ud på forskellige tidspunkter, og det kan være sjovt at følge årets gang. En speciel blomsterduft vækker måske barndoms minder, eller måske husker beboeren en plante, han selv har haft i sin have engang. Måske

har beboeren gode råd til, hvordan lavendlen skal beskæres, eller hvordan rabarberne kan anvendes?

Naturen appellerer til, at vi er sammen på en anden måde. Man behøver ikke tale sammen, da ordløst samvær føles naturligt i naturen. Nogle beboere kan måske finde nye sociale fællesskaber gennem fælles interesser, evt. samarbejde om at så eller plante, der ikke er synlige eller mulige indendørs. I haven kan vi også blive inspireret til en sang. "Sur sur, lille bi..." Vi har i Danmark så mange smukke sange om naturen og sange knyttet til forskellige årstider. Sang og musik skaber, som mange sikkert har erfaret, næsten altid en god kontakt med et menneske med demens.

I indretningen af en sansehave er det vigtigt at huske på, at den skal invitere til både ydere og nydere. For nogle giver det mening at luge, beskære, nippe blomster, vande, samle bær og bruge haven aktivt, mens det for andre aldrig har været en meningsfuld del af livet at passe en have. En sansehave kan derfor med fordel indeholde både stille hygekroge med liggestole og bunker af redskaber, der er lettilgængelige. Det kan være en god idé at arrangere en lille kurv, der kan stå lige ved indgangen, så den nemt kan tages med i haven. Kurven kan f.eks. indeholde en grensaks, en gravske, et lille lugejern, et par havehandsker, men kan også rumme have-/ fuglebøger, en kikkert, fuglefoder til fuglebrættet – og hvorfor ikke sanghæfter, sæbebobleudstyr og vandpistoler og gadekridt, så der kan tegnes en hinkerude?

Højbede er oplagte til ældre mennesker og til personer i kørestole, så det er let at nå dem. Her er det en god idé at tænke på, at de bygges, så kørestole kan køre ind under kanten på højbedet. Så er det nemmere at komme helt tæt på. Et par vandkander skal stå fremme, så krukken nemt kan få vand på varme sommerdage. Små kander fungerer godt til mennesker, der ikke har så mange kræfter til at løfte større kander med vand. Med en grensaks lige ved hånden, er det nemt at tage en buket blomster, frisk dild og purløg med ind til frokostbordet. Friske blomster er altid et godt samtalemønne omkring bordet. Det er nemmere at tænke have i sommerhalvåret, og mange har da også spurgt, om det ikke er en meget stor investering med en sansehave for den korte

tid. Men der er altid god mulighed for aktivitet hele året. Hvad f.eks. med at tage en frisk sniboldskamp eller lave is-lys og pynte træer eller buske og hænge neg ud til jul?

Vi har nedenfor samlet nogle ideer til mere organiserede aktiviteter i sansehaver:

Bål og bålfad: Hvorfor ikke bruge de muligheder der i et bål hele året? I sommerhalvåret er det oplagt at lave snobrød, pølser og pandekager, og om vinteren kan det være hyggeligt at få varmen med suppe eller kakao. Til pandekagebagning kan det anbefales at indkøbe en stor pande, så der kan bages flere pandekager ad gangen.

Boccia: Et sjovt og enkelt spil, der blot kræver en græsplæne eller en sandbanke! Vi oplever, at boccia stort set altid er en kæmpe succes og det kan spilles hele året, bare påklædningen er til det. Reglerne er nemme at lære, sværhedsgraden kan justeres, da beboerne kan sidde tæt på eller langt fra banen. Det sociale samvær styrkes i kraft af holdstemningen, og konkurrenceelementet skal heller ikke underkendes! Modsat boldspil inden døre oplever vi generelt en øget tålmodighed med de beboere, der er lidt længe om at kaste bolden. For mens man venter på, at det igen er blevet ens tur, kan man jo nyde sol og fuglefløjt.

Wellness: På varme sommerdage kan det være en vidunderlig oplevelse med wellness i det fri. F.eks. kan den sædvanlige manicure eller hårpleje foregå udenfor. Måske med fødderne i et kølende kar med vand, hvis det er en bagende varm sommerdag. Udenfor gør det ikke noget, vi sjasker i vand.

"Skovtur" i haven: Til både spontane busture og til ture i sansehaverne har vi stor glæde af vores skovturkurv, der altid er pakket og klar til afgang! Kurven indeholder: Engangskrus, skeer, servietter, en dug, sukker, pulvermælk, neskafe, tebreve, affaldsposer, småkager og ikke mindst en termokande. Den eneste forberedelse er blot at koge vand til termokanden. Det er hyggeligt at

komme på tur og pakke kurven ud sammen – også selv om turen bare går ud i haven.

Besøg udefra: Hvis man ønsker mere liv i haven, kan man overveje at åbne for omverden. F.eks. kan man invitere nærliggende børnehaver på besøg til leg og madpakkespisning i haven. Mange ældre nyder ligeledes samvær med hunde. Måske er der nogle frivillige/pårørende, der har deres hunde med ud i haven. At have en tennisbold og en kasteforlænger, kan skabe megen latter og glæde, når de gamle kaster, så hunden kan hente bolden!

Middagslur i sansehaven: Hvis adgangsforholdene er til det, kan det være en helt særlig oplevelse at sove middagslur i sin seng eller en drømmeseng under åben himmel. For nogle terminalt syge og døende mennesker, som er naturelskere, kan dette være en af de få men store nydelser, der er tilbage i livet.

Aktiviteter for mænd: Det er ofte svært, at finde ideer til aktiviteter, som appellerer til mændene. I en sansehave kan der være mange muligheder for at vække interesser. Det kan f.eks. være at bygge og male fuglehuse/foderbrætter. En gammel bil, båd eller en parkeret om-

vendt cykel kan være en invitation til mange mænd til at pille, skrue og pudse. I det mindste skal det nok sætte nogle samtaler i gang. Nogle kan måske stadig slå græs og være fornøjet ved det, hvis de får en græsslåmaskine i hænderne. Et redskabsskur er også en god idé at have placeret i haven. Så er det både nemt at have redskaber lige ved hånden, og det vil samtidig være en oplagt sted for "mandehørm" og "værkstedshumor" eller en høkerbajer.

Botanik-dag: Man kan aftale, at lave plukke nogle blade eller planter hver, bestemme arten vha. plantebøger, lave konkurrence om, hvem der kan flest arter og evt. presse til et herbarium, som kan hænges op eller stilles frem i dagligstuen.

Beskæftigelse for rastløse personer: På næsten alle plejhjemsafdelinger er der rastløse beboere, der vandrer hvileløs op og ned ad gangene og evt. er pillende, vrider hænder eller lignende. Hvis det giver mening for den pågældende, kunne det blive en daglig opgave at hænge vasketøj op på en tørresnor i haven; en masse våde klude, som senere på dagen skal hentes igen, stryges og lægges sammen. En anden beboer kunne måske have opgaven at feje stierne dagligt. Det er nemt at sprede lidt sand eller blade, så der er behov.

Lav en havebog: At have nogle nemme opskrifter samlet i en bog/mappe, kan være en god idé, så det er nemt at gå i gang i køkkenet, når vi har indsamlet bær, frugter og krydderurter fra haven. Bogen kan også indeholde billeder og lidt fakta om planterne/træerne i haven, sange, digte, naturquiz eller lign. Vi kan også lave en bog, som indeholder billeder af årets gang, og de aktiviteter vi har haft i vores egen have.

Vi kan kun opfordre til at bruge haverne og naturen, hvad enten der findes en sansehave eller ikke, der hvor I arbejder. Det er en stor glæde for både de gamle og os selv. At se lyset tændes i gamle Olgas øjne, når hun plukker de første rabarber og snuser til dem. Det giver energi. Og vi lover, det bliver nemmere, at være i haven og få nye ideer, jo mere vi gør det.

