

Danish University Colleges

Havemiljøet i Svendborg Demensby

Kristensen, Hanne Kaae; Knudsen, Hans Kromann; Junge, Tina; Dyrgård Kaspersen, Rikke

Published in:
Havemiljøet i Svendborg Demensby

Publication date:
2018

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):
Kristensen, H. K., Knudsen, H. K., Junge, T., & Dyrgård Kaspersen, R. (2018). Havemiljøet i Svendborg Demensby. I *Havemiljøet i Svendborg Demensby*

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Download policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Havemiljøet i Svendborg Demensby

Hanne Kaae Kristensen¹, Hans Kromann Knudsen¹, Tina Junge¹ og Rikke Dyrgård Kaspersen²

¹Afdelingen for Anvendt Sundhedsforskning, University College Lillebælt, Odense

²Social- og Sundhedsskolen FYN, Odense

Formålet med denne artikel er at beskrive forskningsbaseret evidens for indretning af et havemiljø i tilknytning til Svendborg Demensby, samt at beskrive havens brugeres ønsker og behov til en demensvenlig have.

Kort resumé

Den eksisterende forskningsbaserede evidens og interviews af brugere af Svendborg Demensby peger samlet på, at en have til personer med demens bør designes med det formål at stimulere sanserne, bidrage til meningsfuld aktivitet og til at opfordre og invitere personer med demens til at tilbringe tid i naturen.

Baggrund for projektet

I efteråret 2016 indgik Svendborg kommune, Social- og Sundhedsskolen Fyn og University College Lillebælt et forskningssamarbejde i Svendborg Demensby. Formålet med samarbejdet var at forske i og samtidig kvalitetsudvikle – rehabilitering og pleje af beboerne i Svendborg Demensby, hvor målet er at styrke beboernes livskvalitet i hverdagen. Forskningsprojektet rummer fire delprojekter, hvoraf et omhandler fysisk aktivitet og udeliv (<http://www.svendborg.dk/forskningidemens>).

Svendborg kommune ønsker at skabe et demensvenligt samfund, hvor borgere med demens og deres pårørende oplever tryghed, værdighed, livskvalitet og selvbestemmelse (Svendborg, 2015). Kommunen sigter mod at styrke den enkelte borgers evne til at mestre sit hverdagsliv, og samtidig være en aktiv del af det lokale samfund. Som en del af kommunens demenstilbud har man valgt at indrette Svendborg Demensby i et tidligere plejecenter. Demensbyen består af et plejecenter,

ældreboliger og et aktivitetscenter, som både benyttes af demensbyens beboere samt af hjemmeboende borgere med demens.

I forlængelse af Svendborg Demensby ligger et grønt område, som i årene 2018-2019 omdannes til en demensvenlig have. Støtteforeningen til Svendborg Demensby har via den A.P. Møllerske Støttefond fået bevilliget et større millionbeløb til etablering af et demensvenligt udemiljø i det førømtalte grønne område.

For bidragsyder og Svendborg kommuner det væsentligt, at haven etableres på baggrund af forskningsbaseret viden om udemiljøer til borgere med demens. Samtidig er det vigtigt, at indretningen af haven imødekommer kommunens demenspolitik, hvor ønsker og behov til meningsfuld aktivitet blandt borgere med demens sættes i fokus.

Metode

En litteraturgennemgang har dannet baggrund for beskrivelsen af den internationale forskningsbaserede evidens på området, og et kvalitativt interviewstudie har givet indsigt i borgernes ønsker og behov til en demensvenlig have. Der er foretaget individuelle interviews med 5 beboere i demensbyen, 4 pårørende og 2 brugere af Demensbyens aktivitetscenter.



(Foto: Rikke Dyrsgård Kaspersen)

‘Grøn er det nye sort’

De seneste årtier er der kommet øget fokus på sammenhængen mellem udeliv og sundhed. Der forskes i højere grad i sammenhæng mellem sundhed og ophold i natur/grønne områder, og der er efterhånden konsensus om, at naturen har en positiv effekt på vores fysiske, mentale og sociale

sundhed (Bentsen, 2009; Kjølner, 2007; Stigsdotter, 2011; Wahlgren, 2012, Møller-Hansen, 2011). Dette gælder også for ældre borgere, der med fordel kan opholde sig ude. Fysisk aktivitet i grønne omgivelser gavner det generelle fysiske funktionsniveau; aktivitet udendørs mindsker faldrisiko, giver bedre søvn og større selvtilfredshed, øger balanceevnen og genererer generelt øget livskvalitet med lavere dødelighed til følge. At opholde sig i grønne omgivelser sænker stressniveau, og styrker samtidig hukommelse og koncentration (ibid). Alle sanser kan stimuleres i et havemiljø, og netop sansestimulation er især vigtige for borgere med demens, da det forbedrer evnen til at orientere sig, øger hukommelsen og faciliterer oplevelsen af at være forbundet med andre og sine omgivelser (Edwards, 2012).

Det er dog ikke ligegyldigt, hvilken type udeliv, man tilbyder borgere med demens. Menneskers opfattelse og evne til at håndtere forskellige typer af natur og aktiviteter i naturen afhænger i høj grad af vores mentale funktionsevne. Det er derfor nødvendigt at tilpasse aktiviteter og miljøer så omgivelserne matcher vores mentale funktionsevne (Stigsdotter, 2002).

Demens, udeliv og eksisterende forskningsbaseret evidens

Det overordnede formål med at skabe stimulerende miljøer i pleje og rehabilitering af borgere med demens er at forbedre funktionsniveau, tilfredshed, velvære og livskvalitet.

Demenshaver er ofte velplanlagte, omgivet af en mur og ligger i forbindelse med demensplejeboliger, som skaber muligheder for, at borgere med demens kan udforske planterne, naturen og færdes i den friske luft. Det optimale havedesign kendetegnes ved, at haven også giver mulighed for, at personer, der er præget af rastløshed, kan vandre rundt i et sikkert og trygt miljø (Gonzalez and Kirkevold 2013).

Et studie af Bengtsson fra 2013 viste, at beboere på et demensplejehjem satte stor pris på at bruge plejehjemmets havefaciliteter. Beboerne ville gerne komme tæt på naturen og mærke kontakten gennem alle deres sanser. Beboerne var glade for at opleve lyset, den friske luft og alt det grønne. De synes udendørsarealerne var friskere, mere luftige og mere smukke end indendørsarealerne og det hjalp dem til, at slappe af og opleve velvære. De ville gerne sidde i solen og mærke den friske luft om morgenen og vinden ved havet. De nød at høre vandet risle og fuglenes fløjten. De nød duften af syrener, lavendel og æbleblomster og smagen af ribs. Beboerne kunne følge årstiderne, og de forandringer der skete udenfor. De snakkede om vejret og fulgte det gennem årstiderne. De

brugte haven mest om sommeren, men der var karaktertræk ved både forår, efterår og vinter, som kunne nydes (Bengtsson 2013).

Et longitudinelt studie af Mooney og Nicell (1992) fandt, at brugen af udendørsmiljøer reducerede tilfælde af aggressiv adfærd. Forskning af Mather, Nemecek og Oliver (1997) fandt ligeledes, at borgere med demens som tilbragte mere tid udendørs, i mindre omfang oplevede urolig adfærd. I studiet blev vurderet, at haver eller udendørsarealer kan reducere følelsen af at være indespærret, som nogle mennesker kan opleve i beskyttede miljøer. Udendørsarealer giver borgere med demens frihed til at bevæge sig mere frit og dermed opleve mindre irritation og frustration (ibid).

Miljø-psykologer og haveterapeuter argumenterer for, at adgang til aktiviteter med planter og havearbejde kan tjene som kilde til stimulering for borgere med demens, og at aktiviteterne kan igangsætte minder om tidligere gode oplevelser med haver og havearbejde (Cohen & Weisman, 1991; Haas, Simson & Stevenson, 2003). Dette er en af grundene til at opfordre sundhedspersonale og pårørende til at inkludere flere udendørsaktiviteter i haver eller naturmiljøet i den daglige rutine for borgere med demens.

Terapeutiske haveaktiviteter er velegnede for borgere med demens, fordi det er velkendte og meningsfulde aktiviteter for de fleste og giver muligheden for at tænke tilbage, såvel som mulighed for fysisk aktivitet (Jarrot, Kwack & Relf, 2002).

Eksponering for naturligt lys er en anden mulig fordel ved adgangen til haver for borgere med demens. Selvom det er tydeligt, at der er mange faktorer, som er med til at forstyrre og ødelægge søvn for beboere på plejehjem, er døgnrytme en afgørende faktor for søvn. En helt afgørende faktor for menneskets døgnrytme er eksponering for naturligt lys (Czeisler, 1995; Duffy, Kronauer & Czeisler, 1996). Der er omfattende evidens der påviser, at tid tilbragt udendørs med øget eksponering af sollys kan resultere i forbedret søvn (Campbell, Dawson & Anderson, 1993; Campbell et al., 1995).

I et svensk studie fra et plejehjem for personer med demens, så man en stigning i besøg fra pårørende, efter man etablerede en have. Især de yngre pårørende havde mere lyst til at besøge

deres bedsteforældre, når de havde muligheden for at bruge tid ude i den friske luft, se på blomster og drikke kaffe sammen. Udendørs social interaktion er ikke så krævende for personer med demens, fordi opmærksomheden ofte kan være rettet mod elementer i det omkringliggende miljø og ikke så meget på det enkelte individs adfærd (Rappe 2007).

Resultater af interviewundersøgelsen i Svendborg Demensby

Ud fra individuelle interviews med brugerne af Svendborg Demensby fremkommer tre temaer; 1) At have noget at lave, 2) At være sammen med andre og 3) At nyde naturen.

At have noget at lave

Resultatet af undersøgelsen viser, at det har stor betydning for de adspurgte beboere og brugeres livskvalitet at indgå i meningsfulde aktiviteter. Især opfattes hverdagens aktiviteter som betydningsfulde. Størstedelen af beboerne og brugere af aktivitetscentret vil gerne deltage i driften af haven eller anden form for aktivitet, der har et produktivt formål. Halvdelen af de adspurgte pårørende giver udtryk for, at det ville være rart, hvis man kunne gå og arbejde i fællesskab med sin beboer. De vurderer, at det ville medvirke til et ligeværdigt samvær, når man har en fælles opgave.

Især nævnes det at passe have og dyrke grøntsager som en vigtig aktivitet. Dette er en aktivitet, som er genkendelig for de fleste, og størstedelen af beboerne er positive i forhold til at deltage i pasningen af haven. Nogle vil gerne dyrke grøntsager, andre vil passe dyr, plukke frugt og nogle vil gerne luge mv. Det er vigtigt at få mulighed for at bruge sig selv, gøre gavn og være en del af at fællesskab. Desuden er det vigtigt at udføre nogle af de aktiviteter, man kender fra tidligere.

Størstedelen af de adspurgte har haft egen have eller kolonihave, og flere har dyrket egne grøntsager. Det har haft stor betydning og værdi at have haft en have og selv kunne dyrke grøntsager.

Flere informanter giver udtryk for, at det er godt både for krop og sjæl at holde sig i gang, ved at lave noget man kan lide. Flere af beboerne fortæller, at de oplever en stor glæde ved at opleve naturlig træthed efter at have være aktive. Det er rarere at holde en pause, fordi man rent faktisk har brug for den, frem for at have pause hele tiden. En beboer siger det således:

”Det at have noget at lave udendørs. At passe høns og luge. Jamen, det gør sådan set meget. Når man har nået et stykke, og gør det helt færdigt. Det var så det. Og så kan jeg så gå i gang med noget andet. At starte på noget og så afslutte det. Og så at se på det. Det er godt. Ja, det giver mig jo noget fred og ro. Ja, og så kan du sætte dig ind foran fjernsynet og så bare nyde det. Det skal der også være tid til”.

Beboere og pårørende vurderer, at personalet har stor betydning i forhold til at initiere aktiviteter i haven. Flere mener ikke, at haveaktiviteter kommer i gang af sig selv, da flere beboere har lav grad af motivation og svært ved at tage sætte i gang. Det er nødvendigt at personalet tager initiativ og hjælper med struktur og igangsætning.

Aktiviteterne skal være nemme at gå til. Enkle ting som man har hurtig adgang til, og som ikke kræver den store forberedelse/oprydning.

At være sammen med andre

Et andet vigtigt tema er sociale relationer. Beboerne og brugere giver udtryk for, at de gerne ville have forskellige typer af sociale aktiviteter i haven, da samvær med andre er vigtigt. Flere informanter har ønske om aktiviteter, hvor demente og pårørende kan indgå på lige fod fx haveaktiviteter eller lege på legeplads.

Knap halvdelen af de adspurgte vil gerne have en legeplads i haven. For nogle handler det om at have noget at se på, andre mener, at man med en legeplads ville have mulighed for at være sammen med sine børnebørn. Andre igen, at man har mulighed for at underholde børnene, når familien er på besøg.

Flere informanter vil gerne have dyr i Demensbyen. De vil gerne have kaniner, geder, fugle eller en hund. Flere argumenterer for, at dyr giver liv, tryghed og noget at se på. Nogle af informanterne mener, at man stresser af, når man kigger på eller kæler med et dyr. Flere beboere har haft kæledyr hele livet, så det at have dyr kan være en vigtig del af ens identitet og er en meningsfuld beskæftigelse.

Andre giver udtryk for, at dyr er vigtige allierede, når man var flyttet på plejecenter. Det fortælles, at dyr er til at stole på, og er nogle, man kan tale frit med. At dyr beroliger og skaber tryghed. De

kan give trøst og en fornemmelse af tilknytning. Flere af beboerne giver udtryk for, at dyrene især kan bruges som en slags fortrolig, når man føler sig ensom, og ikke synes, man har nogen at tale med. En kvindelig beboer fortæller således:

"Du kan fortælle et dyr alt, mens du ær det. Og det sladrer ikke. Du kommer af med alt det, du går og føler. Du kan fortælle et dyr om alle dine sorger og glæder. Og det mangler vi. Det er ikke det samme at have et menneske, der kommer og siger; hvordan har du det? For hvad er det, vi siger af høflighed? Jeg har det godt".

At nyde naturen

De fleste informanter (beboere, pårørende og brugere) har igennem deres liv haft positive erfaringer med udeliv, og derfor har det stor betydning at indgå i udelivsaktiviteter. Det er her, man opretholder hverdagsaktiviteter, dyrker sine interesser i det daglige, og her man henter minder om tidligere tiders ferier. En del af informanterne har camperet i løbet af deres liv, og campinglivet står for mange som hyggeligt og socialt.

Naturen opleves som et sted, hvor man kan dyrke sine interesser, hvor man laver meningsfulde hverdagsaktiviteter, og hvor man kan få behagelige sanseoplevelser og stress af. Ligeledes kan man være sig selv.

Flere informanter taler om naturen og haven som et sted, hvor man også får nogle gode oplevelser - hvor der hele tiden er noget at kigge på og udforske.

Flere, både beboere og pårørende, vil gerne have nogle sanseområder forskellige steder i haven, hvor man kan sidde, nyde og slappe af. Steder med planter, som er rare at røre ved, planter som dufter, et sted med dejlige lyde. Sansning giver ro og er forbundet med nydelse.

Generelt er der et stort ønske om flere blomster i haven. Noget der er pænt at kigge på. Blomster med stærke farver, der kan stimulere. I stedet for græs vil man gerne have bærbuske, krydderurter eller farverige blomster, der dufter. Der skal være blomster hele året, så vidt muligt. Forårsløgene som afløses af tidlige sommerblomster osv., så der altid er noget at kigge på, noget at opleve.

Når der spørges ind til ønsker til haven, går mange ønsker på borde og bænke til især området omkring søen i haven. Man vil gerne kunne sidde og nyde udsigten, dufte til blomster, lytte til fugle og rislebækken og slappe af. Flere foreslår, at der laves små skærmede rum i haven, hvor man kan være alene, sanse og føle sig tæt på naturen. Flere af de adspurgte påpeger, at haven skal invitere, så man bliver nysgerrig, og får lyst til at gå derned. En foreslår, at man laver ruter med striber på underlaget, der fører mod haven.

Flere beskriver naturen som et sted, de søger hen, når de trænger til at lade op eller stresser af. Et par af beboerne fortæller, at ophold i naturen hjælper til at stoppe tankemylder af især negative tanker.

Én beboer beskriver naturen som lys og venlig, og som et sted, hvor man kan være sig selv. Hun oplever naturen som et frirum, hvor hun ikke er begrænset af andres regler. Hun har et stort ønske om, at haven skal tilføres noget, så den føles hjemlig, fx havenisser, lys og blomster.

Hun udtrykker sig således:

"Giv mig noget der smager af hjem, så jeg ikke hele tiden bliver mindet om, at jeg bor på en institution" [Beboer].

Haven behøver, ifølge hende, ikke at være så ordentlig. Det er ikke dét, der er brug for. Indretningen skal være jordnær, og bestå af noget, beboerne kan forstå og forholde sig til. Samme beboer har et stort ønske om at indrette et eksisterende havehus som et fristed. Et feriested, hvor man kan opholde sig for at komme væk fra hverdagen i Demensbyen. Hun udtrykker det således:

"Det kunne blive rigtig hyggeligt her i havehuset. Og har du så lyst til at sove her, så kan du sige til personalet; jeg sover herude i nat. Så er man på camping. Nærmest på ferietur. Og det er det, at man mangler. Et afbræk i hverdagen".

Anbefalinger til udendørs arealer i målrettet mennesker med Demens

På baggrund af den eksisterende forskningsbaseret evidens og interviews af brugere af Svendborg Demensbys have bør en have til borgere med demens designes med det mål at stimulere sanserne, bidrage til meningsfuld aktivitet og til at opfordre personerne med demens til at tilbringe tid udenfor

i naturen. At kunne bevæge sig frit uden støtte er væsentlig for trivsel og livskvalitet. Indretning af haven har stor betydning for beboernes mulighed for at komme selvstændigt omkring. Dette kan gøres ved at skabe overblik, minimere faldrisici, lave tydelige stier og kendetegn i haven (Skovgaard, 2016).

At have noget at lave

Ifølge Jarrot et. Al (2002) er terapeutiske haveaktiviteter velegnede for borgere med demens, fordi aktiviteterne er velkendte og meningsfulde for de fleste og giver dem mulighed for at tænke tilbage, såvel som muligheden for fysisk aktivitet. Yderligere er haveaktiviteter kreative, resulterer i håndgribelige produkter, giver mulighed for øvelser inden for en række fysiske og kognitive evner og fremmer sociale interaktioner. Kontinuitet af de velkendte aktiviteter, der støtter op om en følelse af kompetence og selvtillid, kan hjælpe til med at håndtere det fremadskridende tab af evner.

Det er således vigtigt at tilbyde forskellige typer af aktiviteter i haven. Meningsfulde aktiviteter i haven kan være en måde at imødekomme behov hos personer med demens. Det være sig haveaktiviteter, der henvender sig til borgere, der tidligere arbejdede udendørs - for eksempel, landbrugsarbejde, havearbejde eller bygningsarbejde. For andre, som godt kunne lide at tilbringe tid udenfor med for eksempel læsning, at drikke kaffe eller fodre fugle, kan udendørs aktiviteter også styrke oplevelsen af identitet (Blake 2016).

Udendørsarealer tilbyder personer med demens, muligheden for at stimulere deres sanser og deltage i forskellige aktiviteter, som kan minde dem om deres tidligere liv derhjemme. For eksempel havearbejde, gåture og afslapning (Beerens 2018).

Beboere som bruger kørestole eller rollatorer, såvel som de, der kan gå uden hjælpemidler eller bare med stok, havde brug for en jævn overflade, som var bred nok og uden voldsomme skrån timer eller højdeforskelle (Bengtsson 2013). Belægning på stier, højbede, møbler mv. skal være designet til målgruppen, således at man på trods af nedsat funktionsevne kan deltage i havens aktiviteter (Skovgaard, 2016).

At være sammen med andre

Ud fra interviewene med brugerne i Svendborg Demensby står det klart, at udendørsarealer målrettet mennesker med demens med fordel kan have områder der indbyder til fællesskab.

Et canadisk studie af Phinney m.fl. (2007) viste, at det for demente på plejehjem havde stor betydning at indgå i hverdagsaktiviteter. Hverdagsaktiviteter var vigtige af tre årsager: de bidrog til fornøjelse og nydelse, kontakt til andre samt gav en oplevelse af at høre til. Endelig havde aktiviteterne indflydelse på følelsen af autonomi og identitet. De sociale aktiviteter informanterne oplevede som meningsfulde, var samvær med nærmeste familie og deltagelse i demensgrupper, hvor man havde et fælles udgangspunkt (ibid).

Kendetegnende for meningsfulde aktiviteter var, at de relaterede sig til tidligere roller, rutiner og interesser. Graden af meningsfuldhed var knyttet sammen med oplevelsen af glæde, følelsen af identitet, tilhørsforhold samt følelsen af at have værdi, blive stimuleret og inkluderet i et fællesskab. Harmer (2008) udpeger fire overordnede typer af aktiviteter, som levede op til ovenstående kendetegn: reminiscens aktiviteter, sociale aktiviteter, musikalske aktiviteter og individuelle aktiviteter knyttet op på tidligere interesser (ibid).

Informanterne i interviewundersøgelsen efterlyser fælles haveprojekter, steder hvor man kan drikke sin kaffe og steder, steder hvor man kan spille spil el. lign. samt steder, hvor man kan være sammen med sin familie.

At nyde naturen

For de fleste brugere af Svendborg Demensbys have har det at nyde naturen og få sansemæssige oplevelser stor betydning.

Planter giver sanselig, men ikke-konfronterende, stimulering for alle sanserne, gennem farver, strukturer, dufte, smage, former og i nogle tilfælde, lyde. Sansemæssig stimulering er vigtig for personer, som lider af demens, fordi det kan forbedre orientering, igangsætte hukommelse, forebygge følelsesmæssige udbrud og facilitere samhørighed hos personer med demens (Haas et al., 2003).

Vigtigt er det, at terapeutiske haver skal indeholde velkendte elementer, som er typiske for den region, og de aktiviteter, som borgere med demens kan have deltaget i, tidligere i deres liv (Detweiler, 2009).

Det anbefales at man tilrettelægger haven således, at der altid er noget at kigge på og følge med i uanset årstid (Skovgaard, 2016).

Appendiks. Matrix med supplerende evidens bag havemiljøet i Svendborg Demensby

Elementer	Det lokale havemiljø	Evidens bag valg, prioritering og tilpasning
Beplantning Vand Sten	Planter og træer der skaber sansemæssige oplevelser gennem alle årstider Beplantning/siv sø Rislebæk og sø	<p>Borgere med demens vil gerne tæt på naturen og mærke kontakten gennem sanserne. De kan følge årstiderne og de forandringer der skete udenfor (Bengtsson 2013).</p> <p>Det er vigtigt, at terapeutiske haver indeholder velkendte elementer, som er typiske for den region, og de aktiviteter, som borgerne med demens tidligere kan have deltaget i (Detweiler, 2009).</p> <p>Terapeutiske havedesigns fokuserer på, at øge den sansemæssige stimulering, ved at give personer med demens adgang til udendørsarealerne på daglig basis. For at stimulere sanserne, indeholder terapeutiske haver typisk forskellige planter for at fremme visuel-, lugte- og berøringsstimulering og for at tiltrække fugle og sommerfugle. Ydermere, kan træer give skygge, farve, årstidsvariation og lyde, når vinden tager fat i bladene (Detweiler, 2012).</p> <p>Planter giver sanselig stimulering gennem farver, strukturer, dufte, smage, former og lyde. Sansemæssig stimulering er vigtig for personer med demens, da den kan forbedre orientering, igangsætte hukommelse, forebygge følelsesmæssige udbrud og facilitere samhørighed (Haas, 2003).</p> <p>Haven skal tilbyde forskellige former for sansestimuli. Lyde, dufte, føle, smags- og synsindtryk, der kan vække minder og styrke følelsen af velvære. Haven skal være fuld af oplevelser hele året, og her må man indtænke brug af planter, kunst, belægning, vand mv. Det anbefales, at alle elementer har et element af naturlig genkendelighed (Skovgaard, 2016).</p>
Stier og veje	Gangstier tilrettelægges som sløjfestier og uden blindgyder Belægning tilpasses kørestole og ganghjælpemidler	<p>Borgere med demens, som har ganghjælpemidler eller kørestol, har brug for tilpassede brede stier med sikker belægning og uden store skråninger eller højdeforskelle (Bengtsson 2013)</p> <p>Af hensyn til borgere med demens bør gangstier i haven være kontinuerlige uden blindgyder for at opfordre til aktivitet. Gangstier fremmer fysisk aktivitet, opfordrer til kontakt med naturen og leder hen til områder, hvor de kan sidde og socialisere. Terapeutiske haver giver derved personer med demens et trygt miljø for fysisk aktivitet, refleksion og socialt samvær (Detweiler, 2012).</p>
Belysning	Gadelamper ved stier	
Dyreliv og dyrepasning	Høns Kaniner Vilde fugle	

<p>Aktiviteter (grupper, individuelt)</p> <p>Årstidsbestemt udeliv</p> <p>Haveaktiviteter</p> <p>Værksteder</p> <p>Højbede</p>	<p>Kolonihaver</p> <p>Højbede</p> <p>Grill ved Christiansmindehytter</p> <p>Arbejdsplads (plantebord) ved garage</p> <p>Arbejdsplads ved (cykelvask/arbejdsskur)</p>	<p>Højbede, som muliggjorde havearbejde for kørestolsbrugere. En social midte med siddepladser kan omgives af populære planter. Vandelementer som sten, hvor vandet løb hen over dem stimulerer. Borgere med demens kan drage fordel af velanlagte haver med en social midte og aktiviteter. Udendørs aktiviteter støttede søvnmønstre, følelser og velvære og kan reducere brugen af psykofarmaka og alvorlige fald (Spring, 2016).</p> <p>Borgere med demens, som brugte haven meget, har mindre behov for medicin og oplever reducere i fald og lavere faldmorbiditet (Detweiler, 2009).</p> <p>Udendørsarealer tilbyder personer med demens, muligheden for at stimulere deres sanser og deltage i forskellige aktiviteter, som kan minde dem om deres tidligere liv derhjemme, f.eks. havearbejde, gåture og afslapning (Beerens, 2018).</p> <p>Meningsfulde aktiviteter i haven kan være en måde, at mødekomme behov hos personer med demens, der tidligere arbejdede udendørs - for eksempel, landbrugsarbejde, havearbejde eller bygningsarbejde. For andre som godt kunne lide at tilbringe tid udenfor, for eksempel, læsning, at drikke kaffe eller fodre fugle, kan udendørs aktiviteter også styrke oplevelsen af identitet (Blake, 2016).</p> <p>At være udenfor kan være en del af borgernes livslange vaner. Når man går til og fra udendørsarealerne, bliver der samtidig skabt en mere aktiv atmosfære i boenhederne, som kan være ret stille miljøer (Rappe, 2007).</p> <p>Man kan se en stigning i besøg fra pårørende, efter man etablerede en have. Især de yngre pårørende havde mere lyst til at besøge deres bedsteforældre, når de havde muligheden for at bruge tid udendørs. Udendørs social interaktion er ikke så krævende for personer med demens, fordi opmærksomheden ofte kan være rettet mod elementer i det omkringliggende miljø og ikke så meget på det enkelte individs adfærd (Rappe, 2007).</p> <p>Ifølge Jarrot et. Al (2002) er terapeutiske haveaktiviteter velegnede for borgere med demens, fordi aktiviteterne er velkendte og meningsfulde for de fleste og giver dem mulighed for at tænke tilbage, såvel som muligheden for fysisk aktivitet. Yderligere er haveaktiviteter kreative, resulterer i håndgribelige produkter, giver mulighed for øvelser inden for en række fysiske og kognitive evner og fremmer sociale interaktioner. Kontinuitet af de velkendte aktiviteter, der støtter op om en følelse af kompetence og selvtillid, kan hjælpe til med at håndtere det fremadskridende tab af evner.</p>
<p>Afgrænsning af haven</p> <p>Afgrænsning af sø</p>	<p>Haven er hegnet ind</p> <p>Der er direkte adgang til haven fra samtlige boliger</p>	<p>Udendørsarealerne har strukturelle og/eller teknologiske sikkerhedsforanstaltninger, som forebygger og reducere risikoen for utilsigtet at forlade områderne og for tilskadekomst. De kan også have</p>

Faldforebyggelse ved niveauforskelle	Hegn og gelænder på spansk trappe	strukturerede områder som reducerer desorientering (Edwards, 2012).
	Hegn fjernes delvis ved lille bakke foran bunkereren	Højbede, belægning på stier, siddesteder mv. skal være designet til målgruppen, således at man på trods af nedsat funktionsevne kan deltage i havens aktiviteter (Skovgaard, 2016). At kunne bevæge sig frit uden støtte er væsentlig for trivsel og livskvalitet. Indretning af haven har stor betydning for beboernes mulighed for at komme selvstændigt omkring. Dette kan gøres ved at skabe overblik, minimere faldrisici, lave tydelige stier og kendetegn i haven (Skovgaard, 2016).
Hvile- og siddesteder	Store siddemiljøer til fælles arrangementer og mindre siddemiljøer til få personer	En anbefaling til design af alle haveområder vil være, at inkludere beskyttede, overdækkede områder tæt på havens indgang med forskellige former for siddepladser (Grant, 2007).
	Faste og flytbare stole og bænke med armlæn,	Der opfordres til mere udendørs brug for beboere og deres gæster, ved at tilføje siddepladser tæt på indgangen og kunne også tilbyde beboerne en mere varieret oplevelse, ved at tilføje siddepladser i områder væk fra bygningen (Grant, 2007).
	Plads til kørestole, rollatorer m.v. i siddemiljøer.	
	Parasoller	
	Hække og anden afskærmning omkring siddesteder	

Referencer

Bentsen, P., Andkjær, S., Ejbye-Ernst, N. (2009, 1): Friluftsliv. Natur, samfund og pædagogik. København, Munksgaard Danmark.

Beerens HC, Zwakhalen SMG, Verbeek H, Tan FES, Jolani S, Downs M, de Boer B, Ruwaard D & Hamers JPH (2018) The relation between mood, activity, and interaction in long-term dementia care, *Aging & Mental Health*, 22:1, 26-32

Bengtsson A, Carlsson G. Outdoor environments at three nursing homes-qualitative interviews with residents and next of kin. *Urban Forestry & Urban Greening* 2013; 12 (2013) 393–400

Blake M, Mitchell G (2016) Horticultural therapy in dementia care: a literature review. *Nursing Standard*. 30, 21, 41-47.

Campbell, S. S., Dawson, D., & Anderson, M. W. (1993). Alleviation of sleep maintenance insomnia with timed exposure to bright light. *JAGS*, 41, 829–836.

Campbell, S. S., Terman, M., Lewy, A. J., Dijk, D. J., Eastman, C. I., & Boulos, Z. (1995). Light treatment for sleep disorders: Consensus report. V. Age-related disturbances. *J Biol Rhythms*, 10(2), 151–154.

Cohen, U., & Weisman, G. (1991). *Holding on to home: Designing environment for people with dementia*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Czeisler, C. A. (1995). The effect of light on the human circadian pacemaker. *Ciba Foundation Symposium*, 183, 254–290.

Detweiler MB¹, Murphy PF, Kim KY, Myers LC, Ashai A. Scheduled medications and falls in dementia patients utilizing a wander garden. *Am J Alzheimers Dis Other Demen*. 2009 Aug-Sep;24(4):322-32.

Detweiler MB, Sharma T, Detweiler JG, Murphy PF, Lane S, Carman J, Chudhary AS, Halling MH, Kim KY. What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investig*. 2012

Edwards, C.A., McDonnell, C., & Meri, H. (2012): An evaluation of a therapeutic garden's influence of the quality of life of aged care residents with dementia, *Dementia*, 0 (00),1-17.

Gonzalez MT, Kirkevold M. Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing* 2013; 23, 2698–2715,

Grant CF, Wineman JD. The Garden-Use Model– An Environmental Tool for Increasing the Use of Outdoor Space by Residents with Dementia in Long-Term Care Facilities. Available online at <http://jhe.haworthpress.com>

Haas, K., Simson, S., & Stevenson, N. (2003). Older persons and horticultural therapy practice. In S. P. Simson (Ed.), *Horticulture as therapy: principles and practice* (pp. 231–255). New York: Food Products Press.

Harmer, B.J., Orrell, M. (2008). What is meaningful activity for people with dementia living in care homes? A comparison of the views of older people with dementia, staff and family carers. *Aging & Mental Health*, 12(5):548-58

Jarrot, S., Kwack, H., & Relf, D. (2002). An observational assessment of a dementia-specific horticultural therapy program. *HortTechnology*, 12, 403–410.

Mather, J., Nemecek, D., & Oliver, K. (1997). The effect of a walled garden on behavior of individuals with Alzheimer's. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 12(6), 252–257.

Mooney, P., & Nicell, P. L. (1992). The importance of exterior environment for Alzheimer residents: effective care and risk management. *Healthcare Management Forum*, 5, 23–29.

Møller-Hansen, J. (2011). Muligheder og begrænsninger for ældres friluftsliv. I Haahr, J. & Andkjær, S. (red): muligheder og begrænsninger i friluftsliv - Konferencerapport - artikler og abstracts. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. *Movements*, 2011:2

Phinney, A., Chaudhury, H., O'conner, D. L. (2007). Doing as much as I can do: The meaning of activity for people with dementia, *aging & mental health*, 11:4, 384-393

Rappe, E.& Topo. R (2007) Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia, *Journal of Housing for the Elderly*, 21:3-4, 229-24

Skovgaard, M. (red), (2016). SBI-anvisning 263: Plejeboliger for personer med demens – Detaljer og eksempler. 1. udgave. Statens Byggeforskningsinstitut, Aalborg Universitet, København.

Spring JA. Design of evidence-based gardens and garden therapy for neurodisability in Scandinavia: data from 14 sites. *Neurodegener. Dis. Manag.* (2016) 6(2), 87–98

Stigsdotter, U., & Grahn, P. (2011). Stressed individuals? preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(4), 295–304.

Stigsdotter, U., & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of therapeutic Horticulture*, (13).

Svendborg Kommune: Demenspolitik. Svendborg 2015. Lokaliseret d. 24.10.2017, https://www.svendborg.dk/sites/default/files/2016_demenspolitik.pdf

Wahlgren, L., & Schantz, P. (2012). Exploring bikeability in a metropolitan setting: stimulating and hindering factors in commuting route environments. *BMC Public Health*, 12, 168.