



Demensfaglige overvejelser vedr. etableringen af Kolind Kultur- og Bevægelsespark - af Mia Johannesen, aktivitetskoordinator og friluft vejleder Demensfællesskabet Østjylland.

Indledningsvis er det værd at nævne, at jeg har besøgt de pågældende arealer forud for dette skriv. Sammen med Jakob Prüfer har jeg gennemgået hele området og er blevet sat godt ind i planerne for den kommende park.

I Demensfællesskabet Østjylland er det vores formål at lave aktiviteter for mennesker med demens i tidlig og moderat fase. Vi er et tæt samarbejde mellem Alzheimerforeningen og 4 kommuner: Syddjurs, Aarhus, Favrskov og Odder. Kolind Kultur- og Bevægelsespark vil være et stort aktiv for os og vores deltagere/borgere i forhold til at kunne lave aktiviteter der binder kommunerne sammen. Vi laver nemlig ofte aktiviteter på tværs af de 4 kommuner, men har manglet et sted, der samler både fællesskab, fysisk aktivitet og er kognitivt stimulerende på én og samme tid. Kolind Kultur- og Bevægelsespark opfylder alle disse ting, og vi er overbeviste om at en sådan park vil medvirke til flere aktiviteter for mennesker med demens på tværs af kommunerne.

Når man har en demenssygdom

Det er vigtigt at holde både krop, sjæl og hjerne i gang, hvis man har en demenssygdom! Aktiviteter der stimulerer alle sanser, er befordrende for mennesker med demens, da det bl.a. påvirker de kognitive funktioner positivt.

Reduceret hukommelse, svækkelse af sproglige funktioner, nedsat overblik og svækket initiativ kan føre til, at det sociale netværk bliver mindre, og at man får sværere ved at finde ud af hverdagens gøremål. Disse ændringer fører til, at personen bliver mindre fysisk aktiv, og dermed svækkes kroppens funktioner.

Allerede i de tidligere faser af demenssygdommen ses der hos mennesker med demens et nedsat fysisk aktivitetsniveau og nedsat fysisk funktionsevne, sammenlignet med ældre uden kognitive problemer. Det er derfor vigtigt at stimulere alle sanser og skabe muligheder for fysisk bevægelse.

Etableringen af en sansehave i Kolind Kultur- og Bevægelsespark tæt på demensplejehjemmet Frejasvænge, vil netop bidrage væsentligt til før omtalte stimulering og øget initiativ til bl.a. fysisk aktivitet for mennesker med demens.

Det sanselige

En sansehave der taler til alle sanser kunne f.eks. indeholde:

1. **Lyd** og fravær af lyd (et lille vandløb, vindspil, visne blade der rasler i vinden om efteråret)
2. Varierende **synsindtryk** (f.eks. beplantning i forskellige farver og højder).
3. Forskellige ting at **røre** ved med varierende teksturer (beplantning med forsk. teksturer på bladene og stængel. Ting af hhv. ru og glatte træoverflader.
4. Ting man kan **smage** på (f.eks. krydderurter og bærbuske)
5. Ting der **dufter** forskelligt (blomster, krydderurter, nåletræer, solbærbuskens blade dufter i sig selv).

Stimuli, minder og sprog

Udover det sanselige ved man, at ting og aktiviteter der stimulerer sproget, samtaler og ikke mindst minder er med til at stimulere kognitive funktioner i hjernen. Derfor vil det være en god idé at man i etablering af sansehaven er opmærksom på ting, som kunne frembringe minder. Det kunne være hyldeblomstbuske og solbærbuske. Det vil bidrage til at når en beboer fra plejehjemmet kommer forbi buskene vil han/hun kunne dufte, mærke og se hyldeblomstbusken og derved kan hjernen skabe associationer til dengang han/hun var barn og f.eks. boede på gården eller var på besøg hos farmor og farfar. Hvilket så kan stimulere sproget og fortælling/ord om dette minde. Lige præcist dufte kan nemlig skabe minder som ellers ligger langt væk i hjernen.

3D-dyr

En anden overvejelse kunne være at sætte ting op i haven som ligner dyr. Alle mennesker har en relation til dyr og har minder om dyr i deres liv (ikke kun kæledyr). Man kunne overveje at opsætte udendørs 3D-dyr såsom harer og hjorte i området. Se f.eks. her: <https://www.dkwai.com/shop/buejagt-3/skydeskiver-og-3d-dyr/3d-buk/>. Det er dyr i naturlig størrelse og naturtro farver, som ikke kun bruges til jagttræning. Dyr kan også stimulere til sprog og minder hos mennesker med demens. Optimalt set kunne det være skønt at have rigtige dyr i et område i sansehaven – f.eks. dværgkaniner og marsvin, som man kan kæle med, røre ved, lugte til og høre på. Ved dog ikke om denne tanke er realistisk, når det kommer til pasning/opsyn af disse året rundt.

Lille bålhytte/overdækket bålsted og overdække under trækrone

Bålsted/bålhus: Det kunne overvejes om man kan etablere et sådant. Duften og synet af et bål beroliger hjernen. Det er ikke for ingenting, at man også kalder det for "stenalder-TV". Når vi sidder og stirrer henført ind i et bål, slapper den bevidste del af hjernen af, hvilket skaber ro i nervesystemet, da det parasympatiske nervesystem tager over – ikke kun for mennesker med demens, men for alle. Det parasympatiske nervesystem står for ro, hvile og restitution. Kunne man etablere et område med bålsted/bålhytte enten i sansehaven eller i det lille indhak ved hallen på vej FRA sansehaven og hen til det store aktivitetsområde? Vær obs på at evt. siddepladser skal have ryglæn og gerne borde til.

Stor pilehytte: Endvidere har mennesker med demens brug for at kunne "skærme sig" imod for mange indtryk på én gang. Jeg vil foreslå at man f.eks. etablerer en stor pilehytte som man faktisk kan sidde i. Måske bare med 1 eller 2 bænke i med ryglæn. Gerne med en bred indgang hvor en kørestol også kan køres ind. Pilehytten fungere også som hyggelig hule OG skærmning både sommer og vinter! Pilehytten kunne godt stå i selve sansehaven. Pilehytten kan også stimulere minder og sprog om barndom og "magi" i en hjerne med demens.

Halvtag rundt om den store trækrone: Der er allerede et smukt stort træ med kæmpe krone i det store krat mellem Frejasvænge og sansehaven (i enden mod p-pladsen). Kunne man lave

et lille overdække/halvtag under kronen hele vejen rundt om træets stamme? Her er en oplagt mulighed for at lave huleagtig stemning og samtidig skærme lidt og beskue andre på tryk afstand? Man kunne så opsætte en robust udendørs solcelle-lyskæde oppe under det runde halvtag og derved faktisk skabe en magisk stemning både vinter og sommer ved aftentide også.

Stilleskov

Jeg vil endvidere foreslå, at man markerer en "stille-skov". Det vil være oplagt at bruge den allerede eksisterende bevoksning på området mellem Frejasvænge og den kommende sansehave. Der er allerede et stort dejligt "krat" som har vokset i mange år. Man kunne fjerne en "bane" i den og gøre det fremkommeligt – evt. ved at lave en lille sti derinde, hvor også en kørestol kan komme igennem. Man kunne opsætte skilt i hver enden af "stien" der markerer at her er en "stilleskov" hvor man taler sagte eller er helt stille. Jeg ville både lave tekst OG piktogram om stilhed på skiltet. Der er SÅ meget lyd i vores verden og alle mennesker (ikke kun mennesker med demens) vil have godt af at visse områder helt bevidst lægger op til stilhed! Ikke mindst vil det være en fordel for de beboere på Frevasvænge der har plejebolig lige op mod sansehaven, at der er stille i netop den del af haven. Børn der evt. kommer i sansehaven vil endvidere elske, at der er en stilleskov, da det at være stille også er lidt "mystisk".

Selve havens "forløb"

Som det udpegede område for sansehaven ser ud nu, så lægger havens visuelle forløb meget op til at man går igennem området. Ment på dén måde, at man naturligt bliver ledt fremad og videre i det visuelle udtryk, da beplantningen i siderne ligesom slynger sig og bugter sig i et forløb fremad. Hvis det er muligt, ville jeg lukke haven mere visuelt af i minimum den ene ende. Jeg ville også rydde lidt af beplantningen i begge sider og så det mere fremstår som en "lund" og mere bred have end et smalt forløb. Da mennesker med demens kan være meget intuitive og impulsive i det visuelle, vil et lidt mere "lukket" og rundere udtryk lægge ubevidst op til, at man faktisk tager ophold i haven og ikke bare intuitivt får lyst til at bare at gå igennem. Dette er i min optik én af de helt vigtige pointer i forhold til mennesker med demens.

Sansehaven må i øvrigt endelig ikke bare blive en af de mange fint anlagte "parkanlæg" ved plejehjem, som man ser mange steder slet ikke bliver brugt ret meget. Lad så meget bevoksning stå, som det nu giver mening ift. funktionaliteten. Det vil tage mange år, før man får samme tilvoksede og "hulede" udtryk tilbage, hvis man bare overlader det til f.eks. en havearkitekt at lave en pæn "park".

Hvis haven er skærmet naturligt med beplantning, så vil man meget mere have lyst til at blive og opholde sig der. Man kunne overveje at lave en indgang ind i sansehaven midt i krattet mellem plejehjemmet og sansehaven. Når man også kan gå ind fra midten, signalerer det også at tage ophold og ikke bare gå igennem.

Generelt bør man være obs på at tænke alle årstider ind – også vinterhalvåret, hvor mange træer og buske står nøgne. Kunne man tænke i stedsegrøn beplantning og nåletræer?

Følebane

En følebane på strækningen mellem selve sansehaven og hen til det store aktivitetsområde: Det vil være smart at etablere en såkaldt følebane på denne strækning. Den kunne forløbe under et halvlukket espaliér/buegang på denne strækning. Man skal kunne komme igennem den med en kørestol. En følebane kan laves som et langt tykt reb/tov hvor man starter i den ene ende med at tage fat i tovet, som er monteret vandret i håndhøjde gennem hele buegangen. På denne følebane/tov hænger/sidder forskellige ting hvoraf nogle er i små kasser med hul til en hånd. Man putter så hånden ind, rører og mærker tingen inde i den lille kasse og prøver at gætte, hvad det mon er (svaret står så under kassen). Andre steder på tovet forløb hænger måske effekter, der frembringer minder (f.eks. en cigarkasse, et cykelhjul og andre ting, der ikke lige kan ødelægges). Nogle steder på forløbet kan man plante ting op ad bueganges væg, som har forskellige teksturer når man rører ved planten. Det kunne også være at der er høvlet og uhøvlet beklædning nogle steder, som man kan mærke på. Vær obs på at alt er i berøringshøjde.

Jeg tror godt man kan etablere en sådan bane, som er holdbar og ikke lige bliver ødelagt selvom alle har adgang til den.

Et vandforløb man kan røre ved og "lege" med

Man kunne overveje at lave en lille vandbane i håndhøjde, som både børn og voksne kan røre ved. Igen vil det stimulere aktivitet i hjernen hos mennesker med demens at kunne mærke vandets rislen og ikke kun se på det. Kunne man etablere en sådan bane i noget stenmateriale der løber vand igennem? Vand taler til mange sanser.

Dette er mine foreløbige overvejelser fra et demensfagligt synspunkt. Jeg tænker endvidere at sansehaven på denne måde ikke kun taler til mennesker med demens men til alle. Håber I kan bruge det til noget. I skal formentlig vælge ud da det må være efter princippet "Less is more" 😊

Bedste hilsner

Mia Johannesen

Aktivitetskoordinator, Demensfællesskabet Østjylland

Kannikegade 18, 8000 Aarhus C.

Direkte tlf: Telefon nr.