SBI-ANVISNING 263

PLEJEBOLIGER FOR PERSONER MED DEMENS – DETALJER OG EKSEMPLER

SBi-anvisning 263 samler anbefalinger til indretning af plejeboliger, der fremmer trivsel og livskvalitet hos personer med demens.

Anvisningen er baseret på dansk og international forskning.

2. udgave - udgivet den 09.04.2019

Plejeboliger for personer med demens – detaljer og eksempler (sbi.dk)

3.4 Kontakt til naturen

Gennem de seneste 30-40 år har forskningen i naturens betydning for menneskers velbefindende vist, at ophold i – ja, sågar bare udsigt til – natur kan have en positiv effekt på mange forskellige befolkningsgruppers sundhed, herunder også personer med demens. Kontakt til natur kan således være til stor gavn for beboere på plejecentre.

Antallet og kvaliteten af studierne i effekten af kontakt til natur på plejecentre for personer med demens er præget af, at forskningsfeltet stadig er ungt. Dog peger adskillige resultater på sundhedsmæssige fordele inklusive forbedret velvære og humør, færre tilfælde af problematisk adfærd, mindre brug af lægemidler, færre fald og forbedret søvnrytme (Detweiler et al., 2012; Gonzalez & Kirkevold, 2014; Whear et al., 2014).

Natur kan altså med fordel indgå som del af en økonomisk forsvarlig og ikke-farmakologisk strategi for forbedret livskvalitet på plejecentre for personer med demens.

Dette afsnit gennemgår naturens betydning for personer med demens og giver en række anbefalinger til, hvordan plejeboliger kan indrettes med mulighed for forskellige naturoplevelser.

3.4.1 Aktiv og passiv brug af naturen

Natur bruges her som et bredt begreb, der dækker over planter, dyr, terræn, vand, sten, himmel, vind og vejr. Overordnet set har forskningen på området haft fokus på effekten af både passiv og aktiv brug af uden- og indendørs haver og planter. Passiv brug refererer til oplevelsen af havers eller planters mange forskellige sansestimuli i form af farver, dufte og lyde. Aktiv brug refererer til mere målrettede såkaldte 'hortikulturelle' aktiviteter såsom at vande planter, nippe visne blomsterhoveder af eller luge ukrudt.

Indendørs haver og planter samt udsigter kan gøre natur tilgængelig for personer, der ikke har mulighed for at komme ud. De kan være anvendelige på plejecentre, der er placeret i et klima med lange, kolde og mørke vintre. Et studie har bl.a. vist, at indendørs hortikulturelle aktiviteter også havde en positiv effekt på beboernes søvn, agitation og kognition (Lee & Kim, 2008).

Potentialet for gavnlige effekter kan dog siges at være størst udendørs. Dette understøttes af et studie, der sammenlignede indendørs med udendørs hortikulturelle aktiviteter, og som viste, at de udendørs aktiviteter havde flest gavnlige effekter (Connell, Sanford & Lewis, 2007). Udendørs kan der

være adgang til dagslys, mere varieret sansestimulering og fysisk udfoldelse samt en pause fra plejecentrets indendørs rammer. Ud over disse parametre kan mulighed for socialt samvær, meningsfulde aktiviteter og genkaldelse af erindringer vha. reminiscenser også medvirke til en positiv effekt.

De gavnlige effekter af kontakt til natur kan altså skyldes mange forskellige faktorer.

3.4.3 Klare linjer for arbejdet med natur

Der findes altså flere niveauer for, hvordan man kan inddrage natur i plejecenterets fysiske rammer og aktiviteter. Et omfattende studie med fokus på at afdække, hvilke faktorer der havde indflydelse på brugen af haver ved plejecentre, viste, at ledelsens og personalets engagement havde stor betydning (Grant & Wineman, 2007). Resultatet kan bl.a. skyldes, at personer med demens ofte er afhængige af støtte fra personalet eller pårørende til at udføre aktiviteter såsom at gå en tur. Det kan derfor ses som afgørende, at der foreligger klare linjer for, hvordan personalet ønsker at inddrage natur i deres arbejde med beboerne. Dette vil give de bedste forudsætninger for en god sammenhæng mellem ønskede aktiviteter og de fysiske rammer samt en optimal udnyttelse af de sundhedsmæssige fordele ved kontakt til natur.

3.4.4 Anvisninger for design

Forskningen i effekten af kontakt til natur på plejecentre for personer med demens har bl.a. ført til publikationer, der handler om, hvordan samspillet mellem ude og inde samt udearealer kan designes, så brugerne får mest mulig gavn af dem. Adskillige af disse bud på designretningslinjer bygger på en syntese af forskningsresultater, praktisk erfaring, viden om demens og landskabsarkitektonisk praksis (Marcus & Sachs, 2013; Marshall, 2010; Pollock & Marshall, 2012; Zeisel & Tyson, 1999).

Ud over en god sammenhæng mellem de ønskede aktiviteter og de fysiske rammer afhænger et tiltags succes også af, hvorvidt det er rettet mod beboernes specifikke behov. Forskningen peger overordnet set på følgende anbefalinger til design af naturoplevelser for personer med demens.

Skab god forbindelse mellem inde og ude

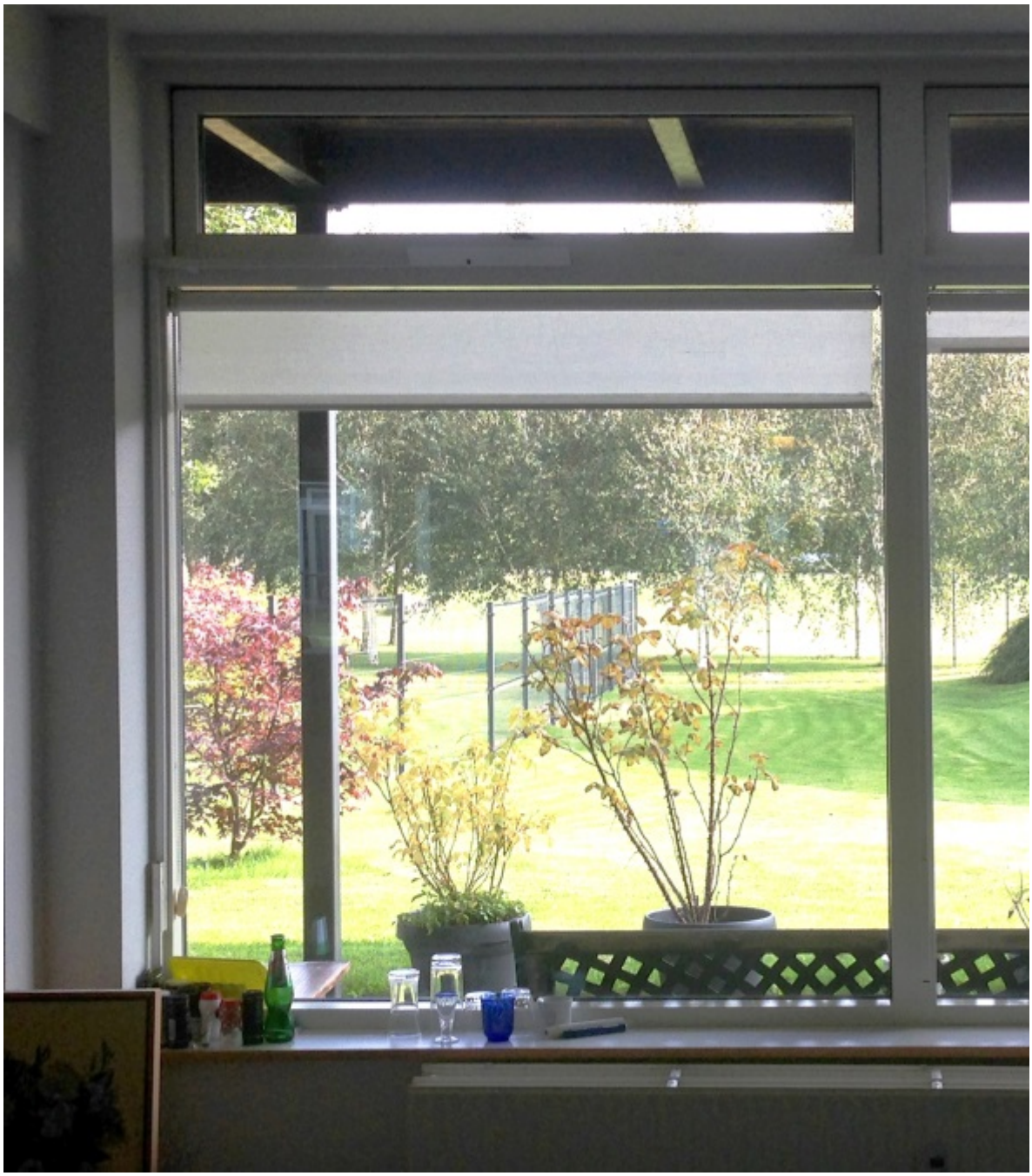
For beboere med demens er det væsentligt, at der er let adgang til udearealer, både fysisk og visuelt. Beboerne skal let kunne gå ud på egen hånd i et skærmet område eller have udsigt til natur gennem vinduer, så de har god mulighed for at følge årstidernes skiften og dagslysets gang.

Skab sikre og trygge naturoplevelser og -aktiviteter

Inden- og udendørs haver, der giver overblik, afgrænsning og valgmuligheder i forhold til udfordringer, kan bidrage til, at beboerne føler sig sikre og personalet og pårørende er sikre. Have og planter kan byde på mange forskellige oplevelser, der kan stimulere sanserne, fx i form af farver, strukturer, dufte, lyd af vind, vand, der risler, summende insekter, fugle, der synger, og temperaturer, der skifter. Reminiscenser i form af velkendte planter kan have stor betydning for beboere med demens.

Giv mulighed for forskellige typer af aktivitet

Et udvalg af aktiviteter, der kræver forskelligt niveau af fysisk aktivitet som fx at sidde i en hængesofa, gå en tur eller træne på trapper, kan tilgodese beboernes varierende behov for fysisk udfordring og motion. Samtidig kan valget mellem at foretage aktiviteterne alene, sammen med en ledsager eller i gruppe tilfredsstille forskellige ønsker til støtte og socialt samvær.



FIGUR 21. Udsigt til varieret natur lige uden for vinduet kan være stimulerende (Bakkegården).



FIGUR 22. Planters farve, duft, form og smag giver sanseoplevelser, men også udendørs musikinstrumenter kan give oplevelser til sanserne (Søndersøhave).



FIGUR 23. Gangbro over vand, trædesten gennem vand, håndliste langs skrånende gangsti med hvileplads forude giver mulighed for motion og fysiske udfordringer (Søndersøhave).