

Den helsebringende sansehagen

For mennesker med demens skaper det trygghet å gjenkjenne noe fra barndommen. En tilrettelagt hage der sansene tas i bruk, kan vekke gamle minner til live igjen, slik at demente finner «hjem» og får en bekreftelse på hvem de er. På denne måten gir sansehagen både bedre helse og økt livskvalitet.

Barndommens minner knyttet til naturen, til hageliv, trær og blomster er verdifulle. Kanskje husker vi en spesiell rose vi var glade i, eller duften av ertebloster. Samværet rundt hagebordet fremkaller gode minner hos mange. Småfuglene på brettet, treet vi klatret i. Følelsen av jord mellom fingrene. Mormors bærbusker. Minnene fra vår barndoms hage kan være få eller mange, men ligger gjerne dypt lagret i oss. Ved å bruke sansene kan vi vekke dem til live igjen senere i livet. Å lukte på roser kan få oss til å tenke på rosehagen vi elsket som barn. Å høre lyden av rislende vann eller syngende fugler bringer oss tilbake i tid. Det er nettopp sansene som er så viktige når mennesker med demens skal hjelpes til å fremkalle gamle minner. Forskning viser at mange demente har stor nytte og glede av tilrettelagte hager, også

kalt sansehager, terapeutiske hager eller helbredende hager.

TRYGGE RAMMER En slik vakker og nyttig sansehage finner vi i Oslo, i Botanisk hage på Tøyen. Den er en del av Oldemors hage og inneholder mange ulike, gammel-dagse stauder sammen med tradisjonelle elementer som lysthus, hagebenker, vannpumpe og stakittgjerde. Hagen er tilrettelagt for demente, men er åpen for alle. Den er forholdsvis liten og oversiktlig, noe som er viktig for mennesker med demens, som trenger en høy grad av trygghet og forutsigbarhet. En ytre avgrensning av hagen er også viktig, gjerne i form av husvegger, gjerder, en port eller tett beplantning. Midtpunktet i sansehagen er et stort, nesten sirkelformet bed, som skrånner lett oppover. Stien tar noen små krumspring gjennom sirkelen, men fører alltid tilbake

HAGE



Unni Galtung

Artikkelforfatter Unni Galtung er cand.mag. med fagene tysk, fransk og kunsthistorie. Hun har de siste 13 årene jobbet som frilansjournalist og -fotograf med spesiell interesse for hage og planter, reiser i inn- og utland, historie og kulturarv.

FOTO: DREAMTIME.COM

HAGE

til utgangspunktet. Her skal det ikke være mulig å gå seg vill.

BERØRE, LYTTE OG SE Det er høysommer når Oldemors hage er på sitt vakreste og mest frodige: et fargerikt, luftig skue med en mengde høyreiste stauder, noe som gjør det lett både å lukte på dem og berøre dem uten å måtte bøye seg ned til bakken. På frukttrærne utenfor stakittgjerdet modnes moreller og pærer slik de gjorde i bestemors hage. Her finnes også humle og noen gamle rosesorter. Langs stien som snor seg rundt i hagen, er det rikelig med sitteplasser; gode benker hvor man kan hvile underveis, noen i sol og noen i skygge. Ved å ta små pauser på rusleturen kan mennesker med demens bruke den tiden de trenger. Og sansene kan stimuleres også fra benken: se på blomstene som vaier i vinden, høre lyden av summende insekter, strekke ut hånden og berøre trestammen like ved.

I 2021 fikk Oldemors hage tildelt Demensprisen av Nasjonalforeningen for folkehelsen, og gartner Nina Myrland var en av dem som stolt kunne ta imot prisen.

DEMENSPRISEN Om våren blomstrer et vell av aurikler i hagen. Planten er også kjent

Planter i sansehagen

I terapihager for demente er det viktig å ha velkjente og tradisjonelle planter. Det kan være stauder som f.eks. daglilje, storhjelms, ridderspore, kjempeskraue, høstflops, busknekk, astilbe og brennende kjærlighet. Av andre planter er det fint å bruke f.eks. erteblomster, peoner, duftskjærsmine og gammeldagse roser, foruten velkjente frukttrær og bærbusker som eple, pære, morell og stikkelsbær.

som primula, men mange eldre husker den best som hageaurikkel, en elegant blomst som det var en voldsom interesse for tidlig på 1900-tallet. Nettopp ønsket om å bevare gamle hageplanter fra Østlandsområdet var bakgrunnen for at Oldemors hage ble anlagt i



FOTO: DREAMTIME.COM



FOTO: UNNI GALTUNG



FOTO: UNNI GALTUNG



FOTO: DREAMTIME.COM



FOTO: DREAMTIME.COM



FOTO: DREAMTIME.COM

HAGE



FOTO: UNNIGALTUNG

2008. Over 500 planter ble samlet inn, vasket og satt i karantene før utplanting. Nina Myrland har vært ansvarlig gartner i Oldemors hage helt siden starten, og hun forteller om sitt lidenskapelige forhold til det som vokser her: «Jeg vasket røttene på alle plantene for å bli kvitt skadedyr og sykdommer. Så har jeg fulgt dem opp siden anlegget åpnet. Det er vel ikke rart at jeg har et følelsesmessig eierskap til alt som vokser her» (Danielsen, 2021). Hun forteller videre om sine mange møter med besøkende i hagen, også demente. Sammen prater de om lokale plantenavn, tradisjoner og gamle barndomsminner som dukker opp. I 2021 fikk Oldemors hage tildelt Demensprisen av Nasjonalforeningen for folkehelsen, og gartner Nina Myrland var en av dem som stolt kunne ta imot prisen.

BEDRE LIVSKVALITET Et tidlig symptom ved demens er redusert hukommelse og vansker med å lære nye ting. Det kan også være van-

skelig å orientere seg utendørs. Mange opplever store følelsesmessige svingninger og blir angstfulte, passive eller veldig rastløse. Ofte kan atferden være et uttrykk for noe som vedkommende savner, f.eks. en aktivitet som har vært viktig tidligere i livet. For mennesker som lider av demens vil en sansehage bidra til at de kommer seg ut i frisk luft og blir mer aktive. I trygge omgivelser, med bevisst bruk av barndommens planter og andre kjente hageelementer, kan sansene stimuleres og fungere som en ledetråd til langtidshukommelsen. Hagen gir ro og velvære for den angstfulte, og er samtidig en godt egnet tumleplass for den rastløse vandreren. Et samlingssted ute er fint for felles aktiviteter og enkle måltider. Men det er også verdifullt å ha noen mer private, skjermede plasser for dem som ikke ønsker å delta i det sosiale fellesskapet. Erfaringene med sansehager for demente tilsier at pasientene får økt livskvalitet. De blir mindre urolige, og både søvnen og humøret blir

Sansehagen i Oldemors hage i Oslo er på sitt frodigste i juli og august.

HAGE



For mennesker som lider av demens vil en sansehage bidra til at de kommer seg seg ut i frisk luft og blir mer aktive. I trygge omgivelser, med bevisst bruk av barndommens planter og andre kjente hageelementer, kan sansene stimuleres og fungere som en ledetråd til langtidshukommelsen.

bedre. Dette kan igjen bidra til mindre bruk av medisiner.

NÆRHETSROMMET Så er det ikke alle forunt å ha en sansehage i nærheten, som Oldemors hage i Oslo. Men kanskje kan den tjene som inspirasjon, slik at flere byer og tettsteder kan få sin egen sansehage som er spesielt tilrettelagt for demente? I Norge i dag er de fleste sansehagene tilknyttet institusjoner som sykehjem og bofellesskap. Mye godt arbeid er lagt ned for å tilrettelegge hagene for demente, men utfordringen er kanskje at de ikke brukes aktivt nok? Her er økt kunnskap hos personalet om sansehagen som terapi spesielt viktig. Forholdet mellom pleier og pasient er også av stor betydning. En som har forsket på nettopp dette, er Inger-Lise Magnussen, førsteamanuensis ved Fakultet for sykepleie og helsevitenskap ved Nord universitet. Hun har introdusert begrepet nærhetsrommet. «Det er kort fortalt en dypere kontakt som oppstår mellom pleier og pasient når de over tid deler opplevelser og har samtaler med pasienten om oppvekstmiljø, hjemsted og lokal tilhørighet. Steder involverer språk, og språket åpner for at omgivelsene pasienten er kjent med, dukker opp i tankene.

Sansehagen er et velegnet sted for slike aktiviteter» (Eriksen, 2017).

AKTIVITET GIR SELVTILLIT Å samtale om små ting som den demente ser, hører og opplever på vandring i hagen, kan skape god og nær kontakt. Av og til er en liten prat om været nok, eller om hvordan hagen endrer seg gjennom årstidene. Interesser og ferdigheter vil variere. Noen er spesielt glade i blomstene. Kanskje har de drevet mye med hagearbeid tidligere i livet? Eller hatt et nært forhold til naturen på andre måter? Noen er interessert i humlene som surrer eller de fargerike sommerfuglene. Noen er så svekket fysisk at de bare kan bli trillet rundt, andre kan klare å hjelpe til med små oppgaver i hagen, som å stable ved, plukke bær eller rake løv. Aktiviteter tilpasset den enkelte kan gi en opplevelse av mestring, noe som igjen vil øke selvtilliten. Også på denne måten er sansehagen god terapi! 🌿

KILDER: • Berentsen, Grefsrød og Eek: Sansehager for personer med demens. Forlaget Aldring og Helse 2007. • Danielsen, Dag Inge: Oldemorsgartneren fra bestemorsgården. Palmebladet nr. 2/2021. • Eriksen, Svein-Arnt (2017): Hager vekker minner hos personer med demens. Hentet fra <https://www.forskning.no/aldring-alzheimer-nord-universitet/hager-vekker-minner-hos-personer-med-demens/329973>. • Sykepleien.no

Møte med minner

fra oldemors hage

Møte med minner er et tilrettelagt tilbud for personer med demenssykdom. Det startet som et prosjekt i 2009 og er utviklet i tett samspill mellom museumspedagoger og fagfolk fra demensfeltet i Oslo. Tanken er at mennesker med demens gjennom møter med kunst, kultur og hage skal oppleve assosiasjon og gjenkjennelse. Erindringsmetoden kan åpne for økt mestringfølelse og bedre selvtillit hos pasientene. Gjennom et tilrettelagt besøk på et museum eller i en sanshage kan personer med demens få et glimt av vanlig hverdag, noe som er svært verdifullt. Mange deltakere uttrykker begeistring i etterkant av slike Møte med minner-besøk, og det rapporteres også om økt stemningsleie.

Da Møte med minner startet i Oslo i 2009, var Norsk Teknisk Mu-

seum og Oslo Museum en del av prosjektet. Siden har mange andre museer i Oslo blitt med, i tillegg til Den Norske Opera & Ballett og Oldemors hage i Botanisk hage, som er en del av Naturhistorisk museum. Tilbudet har også spredt seg til andre deler av landet og blitt videreutviklet mange steder.

Marit Grønbech ved Naturhistorisk museum i Oslo er ansvarlig for Møte med minner i Oldemors hage. Hun forteller at de tilbyr omvisninger i juni og august.

– Omvisningene er for personer med demens på sykehjem og dagsenter, og det er ansatte der, bl.a. aktivtører, som ledsager gruppen. Omvisningen varer ca. 30 minutter. Vi går en runde i Oldemors hage med 4-5 stopp, der jeg forteller korte historier om plantene, og hvorfor det er viktig å ta vare på de gamle

plantene våre. Jeg forteller også små historier som kan vekke minner, f.eks. om Thor Heyerdal eller Sigrid Undset.

Grønbech forteller videre at det er mest sansene syn og lukt som brukes på en omvisning blant planter og blomster i Oldemors hage.

– Men desverre er det mange eldre som har redusert luktesans, sier hun.

På spørsmål om det trengs spesiell kompetanse for å arbeide med formidling til personer med demens, forteller hun at det holdes kurs i regi av Møte med minner.

– Men vi er alle erfarne pedagoger fra før, og samtaler med folk som har erfaring med demens, for å tilpasse oss spesielt til denne gruppen. ☺

Kilde: <https://www.dagsavisen.no/debatt/2023/05/12/kunst-og-kultur-lofterdagen-for-mennesker-med-demens/>



MARIT GRØNBECH ved Naturhistorisk museum i Oslo er ansvarlig for Møte med minner i Oldemors hage. Hun forteller at de tilbyr omvisninger i juni og august.

– Omvisningene er for personer med demens på sykehjem og dagsenter, og det er ansatte der, bl.a. aktivtører, som ledsager gruppen. Omvisningen varer i 30 minutter. Det er mest syn og lukt som brukes på omvisningen blant planter og blomster i Oldemors hage.