

## Bevar hverdagslivet på trods af demenssygdom

Den Demensvenlige Have og det indendørs demonstrationsmiljø i Nationalt Videnscenter for Demens giver konkrete ideer til, hvordan man med få greb kan fortsætte et trygt og meningsfuldt hverdagsliv trods demenssygdom.



Den Demensvenlige Have i Nationalt Videnscenter for Demens på Rigshospitalet i København.

Hvordan kan små ting gøre en stor forskel for mennesker med demens? I projekterne *Hverdagslivet med Demens* og *Den Demensvenlige Have* er der fokus på konkrete ideer til demensvenlig indretning både ude og inde.

”Miljøerne er primært skabt til undervisning og arrangementer for Hukommelsesklinikens patienter og pårørende, til andre patienter og pårørende ved særlige lejligheder samt til inspiration for fagpersoner, der arbejder inden for demensområdet, så de kan rådgive og inspirere til demensvenlig indretning. En indretning, der understøtter en meningsfuld samt tryk og sikker hverdag i så lang tid som muligt,” fortæller projektleder Ann Nielsen.

### Indretning af Den Demensvenlige Have

At være i kontakt med naturen og opholde sig udendørs er afgørende for alle – også mennesker med demens. Udelivet har en positiv indvirkning på oplevelsen af belastning/stress, humør, døgnrytme, trivsel og velvære. Arbejdet i en have er for mange en meningsfuld aktivitet og kan bidrage til at opretholde vigtige hverdagsfunktioner.

Den Demensvenlige Have er opdelt i zoner med fokus på de elementer, der er vigtige, når man skal skabe et demensvenligt udemiljø. Der er fx en zone med musik, spil og aktiviteter, der styrker motorikken, en zone indrettet til



hyggeligt samvær og en zone til fordybelse med mulighed for at blive skærmet og finde ro. Generelt er der fokus på stimulering af sanserne gennem dufte, farver, lyde m.v.

## Gode ideer til hverdagslivet med demens

Med få greb er det muligt at forbedre og forlænge tiden i eget hjem for personen med demens og samtidig gøre hverdagen tryk og sikker. Det kræver viden om, hvordan man kan mestre livet med demens ved at kompensere for de begrænsninger, sygdommen medfører.

Den viden er nu samlet og tilgængelig i det nye demonstrationsmiljø, der bygger på specialistviden om, hvordan demenssygdomme kan påvirke hjernen og dermed er med til at forringe en række funktioner. For eksempel kan synssansen blive påvirket, så man får svært ved at skelne mellem farver. I mange tilfælde kan det afhjælpes med brug af kontrastfarver, så man kan adskille tingene visuelt fra hinanden.

Tryghed og sikkerhed er vigtigt for et aktivt liv, og i demonstrationsmiljøet kan man også se eksempler på små teknologier, der kan hjælpe i hverdagen. Det kan fx være en komfur-alarm, der slukker komfuret, hvis man skulle glemme det, eller en GPS, der giver tryghed, hvis man ikke kan finde hjem.

Det er planen, at det indendørs miljø også skal bruges til fx åbent hus-arrangementer, fælles webinarer og lignende i samarbejde med Alzheimerforeningen. Nationalt Videnscenter for Demens ser frem til løbende at sætte fokus på nye temaer inden for demensvenlig indretning og hverdagslivet med demens og glæder sig til samarbejdet med Alzheimerforeningen.

Udover det fysiske demonstrationsmiljø er der også lavet et digitalt univers, så alle ideerne og den bagvedliggende viden kan tilgås af fagpersoner i hele landet – også dem, der ikke har mulighed for at besøge Nationalt Videnscenter for Demens. Også personer med demens og deres pårørende vil kunne få glæde af de gode ideer ved at besøge hjemmesiden.

## Stor tak til fondene

”Vi er meget taknemmelige for den støtte, vi har fået til at anlægge haven fra Den A.P. Møllerske Støttefond, Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond samt Kronprins Frederiks og Kronprinsesse Marys Fond. Ligeså vil vi også sige en stor tak til TrykFonden for støtten til demonstrationsmiljøet ’Hverdagslivet med demens’,” siger Gunhild Waldemar, leder for Nationalt Videnscenter for Demens, og fortsætter:

”Det er to vigtige projekter, der i fremtiden kan være med til at styrke forskningen og best practice på området og vise, hvordan man kan omsætte specialiseret viden til praktiske tiltag i det levede hverdagsliv. Vi ser frem til at fortsætte udviklingen af projektet.”

Har du fået lyst til at se mere, kan du besøge [det digitale univers her](#).

Oprettet: 21. august 2023