

Den Demensvenlige Have

ved Nationalt Videncenter for Demens



NATIONALT
VIDENCENTER
FOR DEMENS



At være i kontakt med naturen og opholde sig udendørs er afgørende for os alle – også mennesker med demens.

For mennesker med demens kan udelivet have en positiv indvirkning på oplevelsen af belastning og stress, på humør, døgnrytme og generel trivsel og velvære. Mange oplever, at havearbejde er en meningsfuld aktivitet, og at en have kan være med til at opretholde hverdagsfunktioner.

Hvad er en demensvenlig have?

Demensvenlige haver kan være udformet på mange måder og have forskelligt fokus eller formål.

En sansehave kan fx anlægges med fokus på at stimulere sanserne med dufte, farver, lyde, spiselige bær og planter. Her kan farverige blomster, duftende krydderurter, frugtbuske og vandkunst eller vandløb være med til at give stimulation og godt samvær.

Haven kan også anlægges med aktivitet og reminiscens for øje. Der kan være fokus på aktivitet, der stimulerer erindringer, ligesom et bålsted, haveredskaber, fysiske træningsredskaber, spil, musikinstrumenter, fuglefoderbræt eller tørrestativ kan give mulighed for aktiviteter.

Endeligt kan en have etableres med haveterapi for øje, hvor det sansemæssige og kropslige er i fokus, og hvor haven skal sikre trygge rammer og skabe ro.



Den Demensvenlige Have ved Nationalt Videnscenter for Demens

I Nationalt Videnscenter for Demens har vi etableret en sansestimulerende og aktiverende have. I haven demonstrerer vi, hvordan man på få kvadratmeter kan etablere et trygt og sikkert haverum med mange muligheder for stimuli og aktivitet.

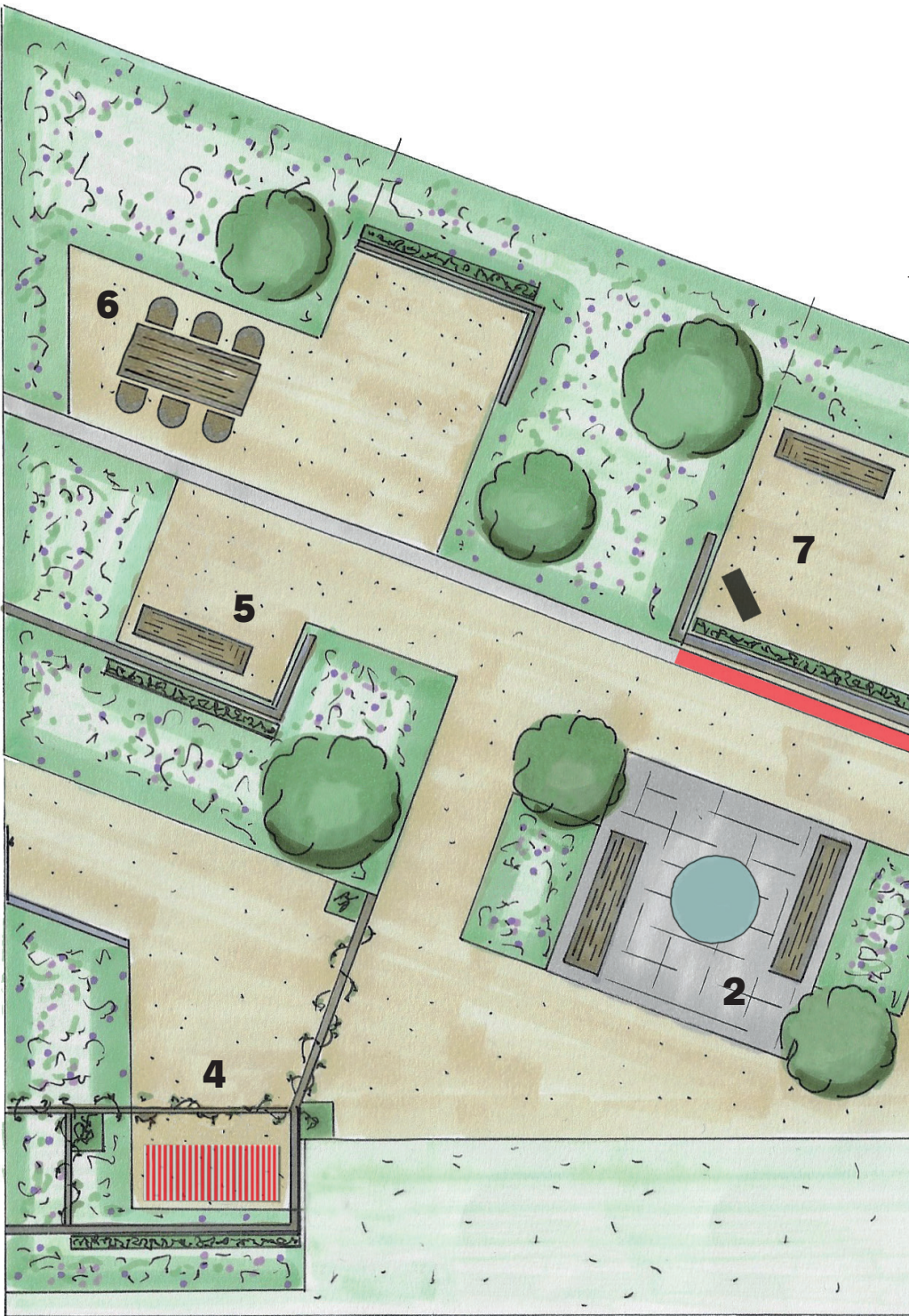
Haven er inddelt i zoner med forskellige formål, der både giver plads til ro og fordybelse og til fysisk aktivitet og meningsfulde aktiviteter. Der er lagt vægt på forskellige sansestimuli.

Haven er lukket ud mod Fælledparken for at skabe et sikkert og trygt udeområde for mennesker med demens. Der er opsat et fast og stabilt hegn med stedsegrønt, der fremstår som en grøn væg og ikke som et hegn, der lukker nogen inde. Hegnet har en højde, der ikke indbyder til, at man kravler over, ligesom man ikke bliver forstyrret af trafikken uden for haven.

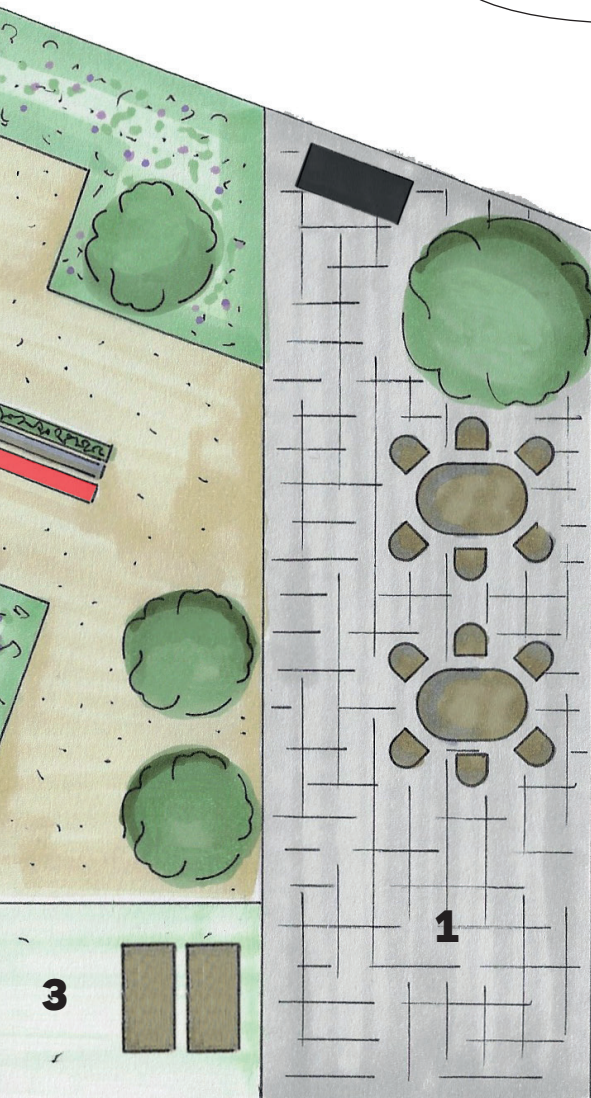
Stiforløbet er overskueligt, og afskærmninger er ikke højere end, at man kan se hele haven. Lamper langs stiforløbet fremmer orienteringen og muligheden for at anvende haven i ydertimerne.

Beplantningen er udvalgt, så det passer til havens nordøstvendte placering. Der er fokuseret på plantetyper, der er genkendelige og kendt fra den danske havetradition. Der er tænkt i ro og gentagelser i bedene. I haven er der i sommerhalvåret mulighed for at dufte og smage krydderurter og tomater.





Se en uddybende beskrivelse
af områderne på næste side



1. Terrasse
2. Piazza
3. Aktivitetsområde
4. Ro og afslapning
5. Ophold og fugleliv
6. Samvær
7. Musik

1. Terrasse

Terrassen er flisebelagt og med niveaufri adgang fra bygningen. Der er mulighed for at sidde ved borde og stole, der er stabile og lette at flytte.

Der står et lille haveskur med haveredskaber, som kan anvendes til aktiviteter i haven, der kan skabe mening for den enkelte i hverdagen.

Fra terrassen er der overblik over haven og adgang til stierne, som fører til de forskellige zoner i haven.

2. Piazza

I midten af haven er der en lille plads/piazza, som fungerer som centrum og samlingspunkt.

I midten står der en vandfontæne/vandspring med rislende vand, som stimulerer sanserne og virker beroligende.

På pladsen er der mulighed for ophold på de to bænke, hvor man kan sidde og se ud på haven og lytte til vandets rislen.

3. Aktivitetsområde

Haven indeholder et fleksibelt aktivitetsområde med mulighed for at lave fysiske aktiviteter. Gummibelægningen giver kontrast til resten af haven. Underlaget er godt at træne på, da det er blødt at falde på, hvis uheldet er ude.

Trækasserne kan anvendes til træning, herunder rejse/sætte sig-træning, som er en af de vigtige funktioner at vedligeholde, når man får en demenssygdom.

Ved aktivitetsområdet er der en række udendørsspil til rådighed, som på forskellig vis giver mulighed for at træne balance, styrke, koordination, reaktion og bedømmelse af afstande samt udfordre koncentration og hukommelse. Spillene giver også anledning til bevægelse, samvær og sjov fysisk træning.

4. Ro og afslapning

Et lille område i haven inviterer til ophold og samvær eller en stille stund.

Havegyngen kan stimulere balance- og ligevægtssansen og have en beroligende effekt, som også kan påvirke vejtrækningen positivt. Samtidig kan gyngen skabe en hyggelig ramme og stund, som kan nydes i stilhed eller sammen med andre.

5. Ophold og fugleliv

Fuglebrættet med frø tiltrækker fugle. Det stimulerer sanserne og giver mulighed for at se på og fodre fugle, som en meningsfuld aktivitet i hverdagen.

Ved fuglebrættet sidder man afskærmet og kan være lidt mere privat. At sidde med ryggen op mod det stedsegrønne hegn kan give tryghed og et blik ud i haven.

6. Samvær

Havebord og stole skaber en ramme for samvær og fællesskab om mad, aktiviteter eller samtale.

7. Musik

I et hjørne af haven skaber en xylofon aktivitet og mulighed for musik. Farverne på instrumentet gør det lettere at skelne mellem de forskellige toner, og der findes et nodehæfte, så man kan spille efter farverne.



Tak til fondene, som har støttet etablering af
Den Demensvenlige Have ved Nationalt Videnscenter for Demens:

Den A.P. Møllerske Støttefond

Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond

Kronprins Frederiks og Kronprinsesse Marys Fond



NATIONALT
VIDENCENTER
FOR DEMENS