

Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Bacheloroppgave 2022 15 stp
Fakultet for landskap og samfunn

Tilrettelegging for bruk av sansehager på vinterhalvåret for personer med demens.

Anneline Parken og Nora Hommen
Landskapsingeniør

Biblioteksinformasjon

Tittel: Tilrettelegging for bruk av sansehager på vinterhalvåret for personer med demens.

Forfattere: Anneline Parken og Nora Hommen

Veileder: Katinka Horgen Evensen

Sideantall: 57

Format: Stående A4

Figurer: Nummerert og referert i figurtekst og figurliste.

Emneord: Sansehage, casestudie, vinterhalvåret, tilgjengelighet, sanseaktivering, anbefaling.

Forord

Denne oppgaven markerer vår avslutning på bachelorstudiet landskapsingeniør ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Arbeidet med oppgaven startet sommeren 2021, og ble ferdig i vårsemesteret 2022. I oppgaven har vi tatt i bruk kunnskap om hvordan uteområder kan oppleves som trygge og oversiktlige, lært i LAA115 introduksjon til profesjonsstudiet. Vi har også brukt plantefagene PHG113 landskapsplanter- grunnleggende økologi, anatomi og fysiologi og PHG213 Landskapsplanter-identifikasjon og egenskaper.

Vi vil gi en stor takk til ansatte ved Manglerudhjemmet, Eplehagen bofelleskap og Kurland dagsenter for den fine måten de tok imot oss, satt av tid til å vise oss sine sansehager, samt å svare på våre spørsmål.

Tusen takk til Katinka Horgen Evensen for innspill og god veiledning under arbeidet.

Til slutt vil vi takke familiemedlemmer som har korrekturlest oppgaven. Dere er gode!

Sammendrag

I Norge er det anlagt mange sansehager i tilknytning til institusjoner for personer med demens. Målet er å gi disse personene økt livsglede, ved å gi dem muligheten til å bruke sansene og oppleve mestring. Studier viser at personer med demens, med tilgang til en sansehage opplever mindre depresjon og aggresjon. I tillegg får de som gjør aktiviteter utendørs bedre nattesøvn, enn de som gjør samme aktivitetene innendørs.

Det finnes en rekke veiledere for hva en sansehage skal og bør inneholde, men disse veilederne sier lite om hvordan man kan tilrettelegge for å bruke sansehagen gjennom vinterhalvåret.

Gjennom casestudie, befaring og samtaler med ansatte, har vi kartlagt hvordan sansehager benyttes på vinterhalvåret per i dag. Oppgaven tar stilling til hva som fungerer godt, og hva som kan forbedres med fokus på tilgjengelighet og sanseopplevelser.

Resultatet fra casestudien viser at mangel på tilrettelegging fører til at sansehagene blir lite brukt gjennom vinterhalvåret. Det er få endringer som skal til for å gjøre sansehagene tilgjengelige. Dagens løsninger på snøhåndtering fungerer ikke optimalt. Snøhåndtering er vesentlig for å kunne holde sansehagene åpne i vinterhalvåret. Casestudien viser også at det er lite fokus på å velge beplantning som kan stimulere til sanseopplevelser på vinterstid. Her kan små endringer bidra til økt sanseaktivering.

Resultatet fra samtaler med ansatte viser at det er behov for aktiviteter å gjøre eller destinasjoner å gå til for at personer med demens skal ønske å gå ut på vinterhalvåret. Dette gjelder spesielt midtvinters. Det er i tillegg behov for at institusjonene stiller med varme klær som kan lånes ut.

På bakgrunn av funnene i oppgaven foreslås noen anbefalinger for hvordan man bør tilrettelegge for tilgjengelighet og sanseopplevelser i sansehagene på vinterstid. Casene i oppgaven er fra Oslo og Sarpsborg, men store deler av anbefalingene vil være overførbare til resten av landet.

Abstract

In Norway, many sensory gardens have been established in connection with institutions for people with dementia. The goal is to give people with dementia increased joy of life by giving them the opportunity to use their senses and experience a feeling of mastery. Studies show that people with dementia who have access to a sensory garden experience less depression and aggression. People with dementia who do activities outside sleep better at night, than those who do the same activities inside.

There are already several guidelines that explain what a sensory garden should contain. However, these guidelines say little about how to facilitate the sensory garden for winter use.

This thesis maps how sensory gardens are used during the winter today. Through case study, site analysis and conversations with employees. The thesis takes a position on what works well and what could be improved when it comes to accessibility and sensory experiences.

The results from the case study shows that lack of facilitation leads to sensory gardens being little used during wintertime. However, only a few changes needs to be done to make the gardens accessible. Today's solution for snow handling is not working optimally. Snow handling is essential for the sensory garden to be accessible during winter. The case study also shows that little thought is given to sensory experiences during winter when it comes to choosing the plants. Small changes here can make a big difference.

The results from conversations with employees show that there is a need for activities to do or destinations to reach, in order to make people with dementia want to go outside in the winter. Especially during midwinter. In addition, there is a need for warm clothes that people with dementia can borrow and use to stay warm outside during winter.

Based on the findings in this thesis a recommendation on how to facilitate accessibility and sensory experiences in a sensory garden during winter is proposed. The cases in the thesis are from Oslo and Sarpsborg, but the main part of the guide will be transferable to the rest of Norway.

Innholdsfortegnelse

Kapittel 1 Introduksjon	1
Kapittel 2 Kunnskapsgrunnlag.....	3
Hva er en sansehage?	3
Utfordringer hos personer med demensdiagnose.....	3
Utfordringer på vinterhalvåret	5
Tilpassing av sansestimulering	5
Hvordan kan bruk av sansehager bedre hverdagen til personer med demens?.....	5
Veiledere for sansehager for personer med demens	6
Kapittel 3 Metode	8
Valg av caser.....	8
Gjennomføring av case-studiet	8
Samtale med ansatte.....	12
Kapittel 4 Casestudie	13
Case 1 – Eplehagen bofellesskap.....	13
Case 2 – Kurland dagsenter/bofellesskap	19
Case 3 – Manglerudhjemmet	26
Ansattes erfaringer rundt vinterbruk	32
Kapittel 5 Diskusjon	33
Diskusjon rundt funn i casestudien	33
Diskusjon rundt ansattes erfaringer om vinterbruk.....	40
Metodediskusjon.....	42
Kapittel 6 Anbefalinger.....	43
Avslutning.....	51
Figurliste	52
Litteraturliste.....	54
Vedlegg.....	56

Kapittel 1 Introduksjon

I dette kapittelet presenteres først bakgrunnen for oppgaven og hva vårt mål med oppgaven er. Videre presenteres problemstilling, hvem oppgaven henvender seg til og avgrensning av oppgaven.

Bakgrunn for oppgaven

Sansehager er et viktig tilbud gjennom hele året. Dette fordi flere av de positive effektene personer med demens oppnår gjennom å bruke sansehagen, vil avta dersom de ikke bruker den jevnlig. Da vi begynte å jobbe med tema til vår bacheloroppgave, oppdaget vi at det meste av litteratur rundt sansehager omhandlet sommerhalvåret. Gjennom samtaler med ansatte ved ulike demens avdelinger fikk vi vite at sansehagene er lite i bruk på vinteren. Stina Kaisa Karlstrøm fant i sin masteroppgave *Sansehager i arktiske strøk* at sansehager blir brukt på vinterstid dersom det er tilrettelagt for dette (Karlstrøm, 2020). På bakgrunn av dette ønsker vi å se på hvordan sansehagene bedre kan tilrettelegges for bruk i vinterhalvåret.

Ifølge Folkehelseinstituttet lever 101 000 mennesker med demens i Norge pr. 2021 (Strand et al., 2014). Dette tallet er forventet å doble seg innen 2050 grunnet den økende levealderen i landet. Det finnes i dag ingen legemidler som kan kurere eller stoppe utviklingen av demens (Strand et al., 2014). Derfor fokuserer behandlingen på å kunne gi bedret livskvalitet til personer med demens. I Norge er det de siste årene blitt etablert flere sansehager i tilknytning til demensavdelinger. Disse har god effekt på livskvaliteten til brukerne (Kirkevold & Gonzalez, 2012). Demens sykdom påvirker og reduserer personens mentale funksjoner. I sansehagene legges det til rette for at brukerne får komme ut i tilrettede omgivelser der de kan vandre trygt på egenhånd. Det bør være aktiviteter tilpasset den enkelte person, slik at alle kan oppleve mestring. Ansatte uttrykker at de har stor nytte av sansehagene, og pårørende synes det er fint å kunne ta sine kjære med ut. Der er det ting å kikke på og snakke om (Edwards et al., 2012).

Målet for oppgaven

Vi ønsker å sette fokus på hvordan personer med demens kan få tilgang til sansehagen også gjennom vinterhalvåret. For at dette skal bli mulig er det viktig at sansehagen er etablert, og blir driftet slik at den er trygg å ferdes i også på vinterstid. For at personer med demens skal ha glede og nytte av hagen, må sansehagen også kunne gi sanseopplevelser på denne tiden av året. Hovedfokuset i oppgaven vil være å tilrettelegge for personer med demens, men det er viktig å ha i bakhodet at ansatte ved institusjonen, samt pårørende, også er brukere av hagen. I slutten av oppgaven vil vi komme med en anbefaling for hvordan man kan gjøre sansehagen tilgjengelig, og hvordan man kan skape sanseopplevelser gjennom vinterhalvåret.

Problemstillingen vår er:

Hvordan gjøre sansehager for personer med demens tilgjengelige og sansestimulerende gjennom vinterhalvåret?

Det er flere målgrupper som kan ha nytte av denne oppgaven. Både landskapsarkitektkontorer som skal prosjektere sansehager, og kommuner eller omsorgssentre som skal etablere sansehager. Kommuner og omsorgssentre som allerede har en sansehage, kan også bruke denne oppgaven for å få innspill på hvordan de kan utvide bruken av dem.

I oppgaven presenteres først et kunnskapsgrunnlag. Her vises det til fakta om utfordringene med demens, og hvordan en sansehage kan bidra til å bedre livskvaliteten til brukerne. Videre presenteres casestudien som består av tre sansehager for personer med demens i tilknytning til helseinstitusjoner. Deretter presenteres samtaler med ansatte som bidrar til en dypere forståelse av dagens situasjon, og hva som trengs av ressurser for å bedre tilbudet. Oppgaven avsluttes med noen anbefalinger for sansehager som fokuserer på tilgjengelighet og sanseaktivering gjennom vinterhalvåret. Denne bygger på kunnskapsgrunnlaget og empiri fra casestudien og samtaler med ansatte.

Vi har valgt å avgrense oppgaven til kun å omhandle sansehager som er tilrettelagt for personer med demens, og som ligger i tilknytning til et bofellesskap, dagsenter eller lignende helseinstitusjoner. Denne oppgaven tar kun for seg elementer som er særegne for vinterhalvåret. Tiltak for sikkerhet, tilgjengelighet og sanseopplevelser som er aktuelle hele året er utelatt da de allerede er nevnt i annen faglitteratur. Vinterhalvåret defineres fra høstjevndøgn til vårjevndøgn (Ringenes et al., 2009). I Norge vil det si fra 22. eller 23. september til 20. eller 21. mars (Aksnes, 2009).

Kapittel 2 Kunnskapsgrunnlag

I dette kapitlet presenteres det hva en sansehage er. Videre presenteres informasjon om utfordringer personer med demens har, samt hvordan en sansehage kan bidra til å øke livsgleden til personer med demens. Til slutt presenteres eksisterende veiledere som omhandler sansehager for personer med demens.

Hva er en sansehage?

I eksisterende faglitteratur finner vi flere betegnelser som brukes om tilrettelagte hager som skal ha en terapeutisk effekt. Disse begrepene brukes litt om hverandre. Blant annet blir helbredende hager og terapeutiske hager mye brukt. I den norske faglitteraturen brukes som oftest begrepet sansehage om disse områdene (Berentsen et al., 2007). I veilederen *Sansehager for personer med demens utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007) deles begrepet sansehage opp i ordene «sanse» og «hage» for å gi det mening.

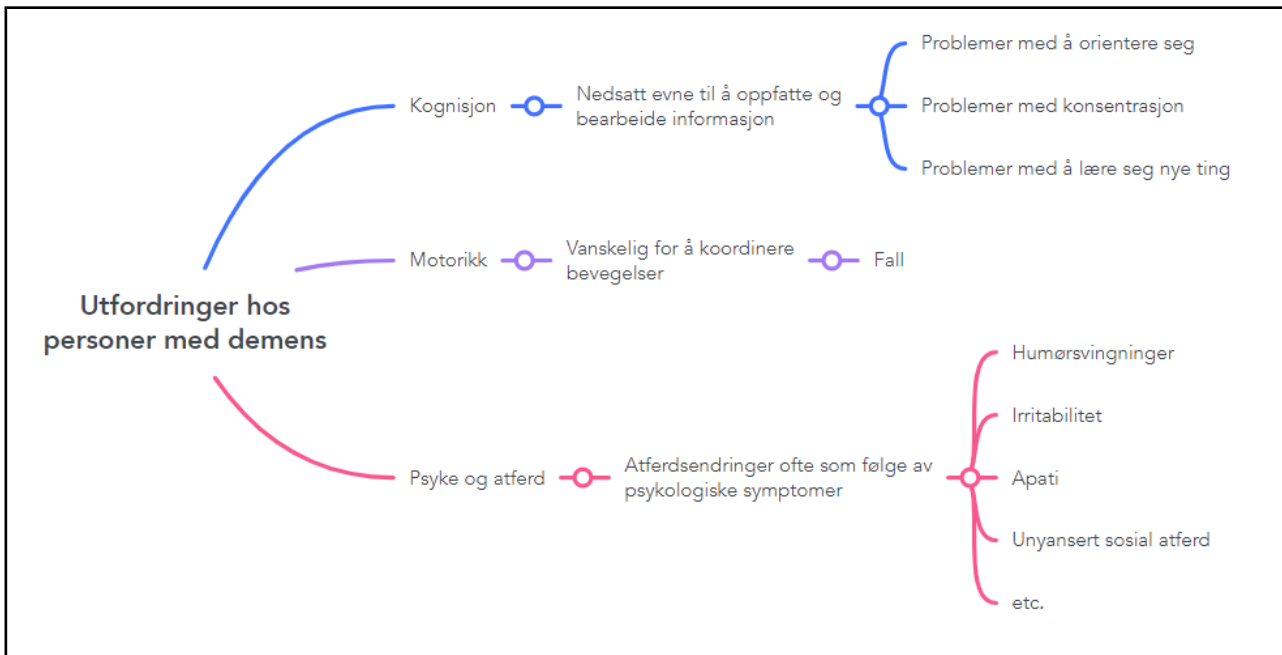
Hensikten med sansing er at det for personer med demens, kan være utfordrende og frembringe minner ved hjelp av en samtale. Ved å bruke sansene, kan personen gjenkjenne noe han har sanset tidligere, og minnes tidligere sanseopplevelser. Dersom man ser, lukter, hører, smaker eller kjenner noe man gjenkjenner fra tidligere vil dette gi en trykghetsfølelse (Berentsen et al., 2007).

Ordet hage brukes om et inngjerdet jordstykke. I moderne tid brukes ordet gjerne om et jordstykke som ligger i sammenheng med et bolighus. Her finnes ofte gressplen, men også prydplanter, frukttrær, bærbusker og lignende. Vi forbinder gjerne en hage med et privat, kjent og oversiktlig sted hvor man kan bedrive lavterskelaktiviteter i trygge omgivelser. Det er dette som gjør ordet «hage» viktig i begrepet (Berentsen et al., 2007).

En sansehage skal være tilrettelagt slik at den er egnet for brukergruppen, i vårt tilfelle, personer med demens. I veilederen *Sansehager for personer med demens utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007) understrekes det at sansehagen skal ha fysiske utfordringer, aktiviteter og sansestimuli tilpasset de behovene brukerne har. I tillegg skal det være områder for både ro og sosialt samvær.

Utfordringer hos personer med demensdiagnose

Demens kan gi symptomer innen tre ulike hovedområder. Disse er kognisjon, motorikk samt psyke og atferd (Berentsen et al., 2007). De vanligste utfordringene ved disse symptomene blir fremstilt i (figur 1).



Figur 1 Fremstilling av utfordringer personer med demens kan oppleve (figur: Hommen, basert på teori fra Berentsen et al., 2007).

Kognisjon er evnen til å oppfatte og bearbeide informasjon. Svekket kognisjon vil kunne by på en rekke utfordringer. Blant annet vil personer med svekket kognisjon ofte ha problemer med å orientere seg. Derfor er det viktig med tydelige landemerker i sansehagen, disse kan gjøre det enklere å orientere seg. Personer med demens kan oppleve svekket konsentrasjonsevne og ha vansker med å lære seg nye ting. Aktiviteter i hagen bør derfor være aktiviteter som personene kjenner fra tidligere i livet (Berentsen et al., 2007).

De motoriske symptomene personer med demens kan oppleve gjør det vanskeligere for dem å koordinere bevegelsene sine (Berentsen et al., 2007). Ved alderdom vil også mobiliteten og balansen til et menneske svekkes. Dette gjør at eldre personer med demens har stor sannsynlighet for fall. Ved å gjennomføre dagligdagse aktiviteter og få jevnlig fysisk aktivitet vil mobiliteten samt balansen kunne opprettholdes eller forbedres. De godene man oppnår via fysisk aktivitet som for eksempel forbedret mobilitet må hele tiden vedlikeholdes for at den skal vedvare. Stopper man med aktivitet som bedrer mobiliteten vil mobiliteten bli dårligere igjen. Resultatet av den fysiske aktiviteten er ferskvare og må ivaretas for at den skal vedvare. (Sudmann, 2017).

Atferdsendring er vanlig med demens sykdom. Dette kan gå på blant annet humørsvingninger, irritabilitet, apati og unyansert sosial atferd. Opplevelsen av å ikke mestre ting man tidligere mestret, kan gi en nedstemthet og i verste fall depresjon (Aldring og helse Nasjonalt senter, u.å.). Problemer med kognisjon som fører til at man ikke kjenner seg igjen, husker hvem man er eller lignende, kan oppleves skremmende og føre til angst. Noen vil kunne reagere på utfordringer med passivitet, rastløshet, eller aggresjon (Berentsen et al., 2007). Psykologiske symptomer og adferdsendringer er altså sterkt knyttet sammen.

Utfordringer på vinterhalvåret

Eldre mennesker fryser lettere enn yngre mennesker. Når man blir eldre vil man få redusert underhudsfett og muskelmasse (Engedal, 2009). Både underhudsfettet og muskelmassen bidrar til isolasjon. Når man blir eldre, vil også kroppens evne til temperaturregulering svekkes (Rognmo, 2016). Dette kan bidra til at de eldre foretrekker å bli værende innendørs. Vi mener derfor at det bør gjøres tiltak slik at personer med demens slipper å fryse, når de oppholder seg ute på vinterhalvåret.

Redusert muskelmasse, mobilitet og balanse samt stive ledd ved alderdom øker faren for fall (Engedal, 2009). Ved alderdom vil nedbrutt knokkelmasse føre til økt benskjørhet og eldre mennesker har derfor større sannsynlighet for benbrudd ved fall (Helsenorge, 2019). Vinteren kommer med snø og is. Dette må det tas hensyn til dersom en sansehage skal være tilgjengelig, samt trygg å bruke på vinterstid.

Tilpassing av sansestimulering

Mennesker med demens har ofte behov for sammensatte sanseintrykk for å tolke det de sanser. Dette kommer av et svekket sanseapparat, delvis av alderdom og sykdom. På den andre siden vil mennesker med demens ha problemer med å skille ulike elementer, dersom sanseintrykkene blir for mange. Dette kan oppleves som utrygt (Berentsen et al., 2007). Derfor er det viktig å tilpasse sansehagen etter brukergruppen. For å skape et sammensatt sanseintrykk foreslår vi at man kan plante busker eller trær med flotte høstfarger og blader som rasler i vinden. Da vil man stimulere både synssansen og hørselen. Man bør derimot unngå for mange elementer på et sted. Prydplanter med sterke farger og sterk duft, bør for eksempel ikke plasseres ved siden av bærbusker. I stedet kan dette deles opp, og plasseres ulike steder langs stien i hagen. På den måten får man også flere naturlige stoppesteder hvor man kan ta en pust i bakken. Noe som ifølge *Sansehager for personer med demens utforming og bruk* er positivt (Berentsen et al., 2007).

Sanseapparatet til personer med demens er til god hjelp når det kommer til å frembringe minner fra tidligere. Det er derfor viktig å bruke elementer som har vært vanlige i personenes liv. Dette kan være planter som var populære da de var unge, eller objekter de tidligere har tatt i bruk. Dette kan være alt fra en hånd vannpumpe til et fiskegarn, og vil variere med tid og geografisk område. Når disse minnene vekkes, vil det bli enklere for pleierne og pårørende å føre en samtale med personen. Disse samtalene vil bidra til å stimulere hukommelsen ytterligere (Berentsen et al., 2007).

Hvordan kan bruk av sansehager bedre hverdagen til personer med demens?

I en sansehage bør det være muligheter for mestring. Det kan være å gjenkjenne elementer, måke snø, eller holde en bøtte med strøgrus. Dette vil variere etter personens symptomer og sykdomsforløp. Det er viktig å se på symptomene for å kunne gi riktig hjelp til riktig person (Berentsen et al., 2007). Det bør legges til rette for både vekkende og beroligende sansestimulering. Vekkende tiltak kan være bevegelse i frisk luft

(Strandli et al., 2020), mens beroligende tiltak kan være å berøre trestammer, blader eller lignende (Berentsen et al., 2007).

Studien *An evaluation of a therapeutic garden's influence on the quality of life of aged care residents with dementia* (Edwards et al., 2012) viser at depresjon og aggresjon gikk ned ved etablering av en sansehage ved en demensavdeling i Australia. Samtidig gikk livsgleden til beboerne opp. Funnene var uavhengige av om beboeren brukte hagen til å vandre rundt, eller om de i hovedsak bare satt og så utover hagen. På avdelingen opplevde de økt interaksjon mellom beboere, og mellom ansatte og beboere. Hagen ble mye brukt, og var til glede for beboere, ansatte og pårørende (Edwards et al., 2012). Dette kan tyde på at det ikke er den fysiske aktiviteten, men sanseopplevelsene, og det å få komme seg ut i naturlig lys og frisk luft, samt økt interaksjon med andre, som er avgjørende for å bedre en person med demens sin adferd og mentale helse.

Når man tilbringer tid ute i frisk luft, vil man få mange ulike inntrykk gjennom å ta i bruk sansene. Disse inntrykkene kan ha mange positive fordeler for helsen vår. Det har blitt gjort en god del forskning oppgjennom årene for å se på hvordan kontakt med naturen kan påvirke personer med demens (Marcus & Sachs, 2014). I 2007 ble det gjennomført en studie for å se hvordan søvn og adferdsforstyrrelser hos personer med demens ble påvirket av å være med på en times aktiviteter utendørs. Kontrollgruppen gjennomførte samme aktivitet innendørs. Aktivitetene foregikk fra mandag til fredag i en to ukers periode. Både utendørs og innendørs ble det gjort aktiviteter med vekt på hagearbeid, men også andre aktiviteter som ble tilpasset deltakernes engasjement, interesse og evner. Hos gruppen som var med på utendørsaktiviteter ble det oppdaget en betydelig forbedring av lengden på sammenhengende søvn. Begge gruppene fikk en økning i antall minutter søvn om natten. I tillegg så man en nedgang i forhold til verbal aggresjon hos den gruppen som var utendørs (Connell et al., 2007).

Veiledere for sansehager for personer med demens

Det finnes en rekke ulike veiledere som sier noe om hva en sansehage for personer med demens bør og skal inneholde. Allikevel har vi oppdaget at det er svært lite fokus på tilrettelegging for bruk av sansehagene i vinterhalvåret. Vi har valgt å se nærmere på to veiledere. Den første er *Sansehager for personer med demens utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007) og den andre er *Therapeutic landscapes an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces* (Marcus & Sachs, 2014). Sistnevnte bok inneholder flere kapitler delt inn i brukergrupper, og har en veileder for hvert kapittel. Vi har tatt utgangspunkt i den som omhandler sansehager for personer med Alzheimers og andre demenstyper. Denne veilederen henviser også til kapitlene om sansehager ved helseinstitusjoner og sansehager for sårbare eldre, derfor har vi også sett på disse.

Boken *Sansehager for personer med demens utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007), tar for seg hvordan man kan gå frem for å etablere en trygg og god sansehage, samt hvordan man kan bruke den. Det er fokus på hvilke tiltak som må på plass for at sansehagen skal være et trygt sted. Den sier noe om hva man bør tenke på i forhold til plantevalg, og hva man putter inn i hagen av andre elementer, for å aktivisere og engasjere brukerne. Det er lite fokus på hvordan man kan ta i bruk hagen gjennom vinterhalvåret. I kapittelet om planter går det ikke tydelig frem hva som kan være fint å plante med tanke på vinteren. I forhold til bruk gjennom vinterhalvåret, blir det nevnt at etablering av en hagestue/vinterhage kan gi større muligheter for bruk av sansehagen. For tilgjengeligheten sin del blir det nevnt at deler av hagens stier bør brøytes, slik at de som ønsker det kan benytte seg av den. I forbindelse med etablering av nye hager blir det opplyst om at varmekabler i stien kan være en god ide. Det siste som blir nevnt som er rettet mot vinterhalvåret er at belysning av hagen vil bidra til å gjøre den mer synlig sett innenfra, og at belysning kan være med på å tilgjengeliggjøre stiene om vinteren (Berentsen et al., 2007).

I *Therapeutic landscapes an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces* (Marcus & Sachs, 2014) snakkes det mye om utformingen av en sansehage. Hvordan hagen bør plasseres i forhold til bygningen, med tanke på solforhold og tilgjengelighet. Hva man bør gjøre for at den skal være tilgjengelig for alle. Valg av innhold for at det skal være innbydende, oppfordre til bruk av sansene og være fascinerende. Når det gjelder hva man bør tenke på i forhold til bruk gjennom vinterhalvåret er den derimot svært mangelfull. Vi finner noen få punkter innimellom som er rettet mot vinterhalvåret. Disse punktene går på å holde hagen åpen i all slags vær, og til alle årstidene. Det nevnes at man bør velge planter som vekker flere sanser uavhengig av årstiden. Og at man kan bruke andre elementer enn planter for å skape interesse gjennom hele året. Eksempler på dette er fargerike benker, potter og belysning. Dette punktet blir poengtert at er viktig i områder hvor det ikke er mye annet å se på om vinteren (Marcus & Sachs, 2014). Veilederen repeterer flere ganger at man bør ha et godt destinasjonspunkt når været eller årstiden ikke er på sitt beste. Her foreslår de en vinterhage i glass, som har god plass til planter, sittemuligheter og eventuelle andre elementer. Dette vil gjøre at brukerne kan oppleve det å være i utendørs omgivelser samtidig som de sitter innendørs (Marcus & Sachs, 2014).

Etter å ha lest igjennom disse veilederne, er det tydelig at det er lite fokus på å tilrettelegge for utvidet bruk av sansehagene i vinterhalvåret. Punkter som er relevant for bruk på vinteren er svært få og korte. De er heller ikke spesielt konkrete. Ved å lese veilederne, nevnt over, med de aktuelle kapitlene får man til sammen en forståelse av hva som er viktig for å skape aktivitet og sansing i vinterhalvåret. Dette burde vært mere tilgjengelig, og komme tydeligere frem slik at det er enklere for de som har eller som skal anlegge en sansehage.

Kapittel 3 Metode

I metodekapittelet presenteres vårt valg av caseområder samt hvordan case-studien ble gjennomført. Videre presenteres vår samtale med ansatte.

Valg av caser

For case-studien vår har vi valgt oss tre sansehager som ligger i tilknytning til institusjoner for personer med demens. Sansehagene vi har valgt befinner seg på Østlandet hvor vinterklimaet er varierende. Vi har valgt å ta for oss to sansehager i Sarpsborg, Kurland dagsenter/bofellesskap og Eplehagen bofellesskap. Den tredje sansehagen er Manglerudhjemmet som ligger i Oslo. Disse tre sansehagene har ulike kvaliteter, utforming og størrelse. Det gjør at vi kan se hva som kan fungere med tanke på en utvidet bruksperiode og hva som ikke fungerer like godt. På den måten kan vi komme med noen anbefalinger til utformingen av sansehager med tanke på å utvide bruken gjennom vinterhalvåret.

Gjennomføring av case-studiet

Før vi dro på befaring leste vi *Sansehager for personer med demens- utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007). Vi leste også *Therapeutic landscapes: An evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces* (Marcus & Sachs, 2014). Med utgangspunkt i disse veilederne utviklet vi vår egen sjekklister. Denne er basert på hvilke elementer vi mener er viktige for å få en vellykket sansehage i vinterhalvåret for personer med demens (se figur 2 og figur 3). På våre befaringer så vi på hvilke av disse elementene sansehagene hadde, vi tok også bilder til oppgaven. Vår første befaring fant sted i september, mens vår andre befaring var i januar.

Sjekkliste for hvilke tekniske kvaliteter en sansehage bør inneholde for vinterbruk	
Elementer	Kommentar
Tilgjengelighet	
<i>Visuell utforming</i>	
Hagen er synlig fra fellesområder inne.	En sansehage som er synlig fra der brukeren oppholder seg er viktig for at personer med demens skal huske at hagen er der, og dermed ønske å benytte seg av den. Utsikten til sansehagen er også hensiktsmessig når brukeren oppholder seg inne (Marcus & Sachs, 2014).
<i>Dekker</i>	
Sklisikre dekker. “Dekket må i tørr og våt frostfri tilstand ikke være så glatt at det er fare for fallskader ved forutsatt bruk.” “Kravet til sklisikkert dekke innebærer ikke krav om varmekabler som holder det fritt for snø og is.”(Direktoratet for byggkvalitet, 2017).	Er nødvendig for at personer med demens trygt kan vandre i sansehagen.
Varmekabler i dekke.	Ved varmekabler i dekke vil man slippe mye snø og is problematikk. På områder ved veldig lave temperaturer må man være obs på at varmekablene kun er effektive ned til et visst temperaturnivå. Dette er ikke problematisk i vårt caseområde.
Dekke som fungerer med brøyting samt plass til å oppbevare snø.	Dersom det ikke er anlagt varmekabler i dekke, må dekket være av en sånn karakter at det enkelt kan fjernes snø med maskiner eller manuelt. Det må være plass til at den bort måkte snøen kan oppbevares til den smelter.
Lett tilgjengelig strøgrus.	Dersom dekket ikke kan holdes tørt og isfritt med for eksempel varmekabler, bør det være tilgjengelig strøgrus. Dersom stiene er glatte, kan de ikke benyttes av personer med demens.
<i>Belysning</i>	

Belysning av sti.	Dagene er korte gjennom vinterhalvåret. Med opplyste stier vil man forlenge antall timer hagen kan brukes i løpet av en dag.
Oppholdsarealer	
Sitteplasser der det er mulig å sitte i le for vind. Det er en fordel om solforholdene her er gode i vinterhalvåret. Her kan gjerne være varmelamper tepper, puter og/eller skinnfeller.	På de kaldeste dagene i året vil det være lite aktuelt å sette seg ned i hagen. Sesongen for dette kan derimot økes betraktelig dersom det finnes et oppholdsareal i hagen der det er tilrettelagt for kaldere dager. I mars begynner sola igjen å varme (Strand, 2015). Da vil det å kjenne sola varme være en sanseopplevelse.
Oppholdsareal med tak.	Dette området kan være i sammenheng med punktet over, eller et område for seg selv. Gjerne i forbindelse med utgangsdøren. Dette gir personer med demens mulighet til å være ute å høre på regnet eller oppleve snøværet, men med mulighet for å trekke seg tilbake under tak. Noen vil kunne ha glede av å gå ut å kjenne på regnet eller snøen, mens andre vil stå mer skjermet og oppleve på litt avstand.

Figur 2 Egenutviklet sjekklister for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret (sjekklister: Parken, & Hommen).

Sjekklister for elementer som bidrar til sanseaktivering i en sansehage på vinterhalvåret	
Elementer	Kommentarer
Beplantning	
Vintergrønne planter.	Vil bidra til sanseopplevelser. Større trær vil også kunne fungere som orienteringselementer.
Andre arter som kan bidra til sanseopplevelser på vinterhalvåret.	Løvfellende trær med høstfarger. Arter med sen eller tidlig blomstring, Arter med dekorative frøkapsler som sitter på gjennom vinteren. Arter med dekorativ greinstruktur eller bark.

Været som sanseopplevelse	
Mulighet for å oppleve ulike værforhold.	Å få kjenne på været er en sanseopplevelse i seg selv. Sol, vind, regn, snø, varme og kulde gir alle ulike opplevelser. Det bør derfor være områder hvor det er mulig å oppleve ulike typer vær.
Dyreliv	
Fuglematere og/eller fuglekasser.	Fuglematere drar mye oppmerksomhet og kan gi sanseopplevelser gjennom hele vinteren. Fuglematere er mer effektive en fuglekasser da fuglene blir mer synlige. Her er det også muligheter for ekorn.
Belysning	
Belysning av andre elementer for orientering og estetikk.	Som nevnt i kunnskapsgrunnlaget har mennesker med demens problemer med å orientere seg. Ved å lyse opp elementer som brukes til orientering, vil personer med demens kunne orientere seg på egenhånd flere timer av dagen. Opplyste elementer bidrar også til estetikk. Man bør derimot være obs på at et eldre øye er sensitivt for blinding. Øyet reagerer heller ikke like fort på lysstimuli når man bli eldre, og dermed kan de få problemer med å tilpasse seg mellom lys og mørke. (Berentsen et al., 2007).
Andre elementer	
Kjente elementer.	Elementer som personene med demens gjenkjenner fra tidligere i livet vil kunne føre til gjenkjenning og gode samtaler også gjennom vinterhalvåret (Berentsen et al., 2007).

Figur 3 Egenutviklet sjekklister for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret (sjekklister: Parken, & Hommen).

Samtale med ansatte

Vi har snakket med ansatte som jobber ved våre caseområder, samtalene foregikk over telefon. I forkant av samtalene sendte vi ut spørsmålene, slik at de ansatte fikk tid til å tenke ut svarene. En ansatt fra hvert sted har svart på følgende tre spørsmål.

- Hva blir sansehagen brukt til på vinterhalvåret per nå?
- Hva ønsker dere å kunne bruke sansehagen til på vinterhalvåret?
- Hva trenger dere av ressurser for å bruke sansehagen slik dere ønsker på vinterhalvåret?

Hensikten er å få et innblikk i de ansattes tanker rundt bruken av sansehagene i vinterhalvåret, og å få mer kunnskap om hva som kreves for å kunne bruke sansehagen i enda større grad. Spørsmålene ble utviklet med tanke på at de skulle være åpne og ikke førende, slik at de ansatte ikke skulle bli påvirket av vårt syn.

Kapittel 4 Casestudie

I dette kapitlet presenteres funnene ved vår casestudie. Kapitlet er delt inn slik at vi tar for oss et caseområde av gangen. Til slutt kommer resultatet fra vår samtale med ansatte.

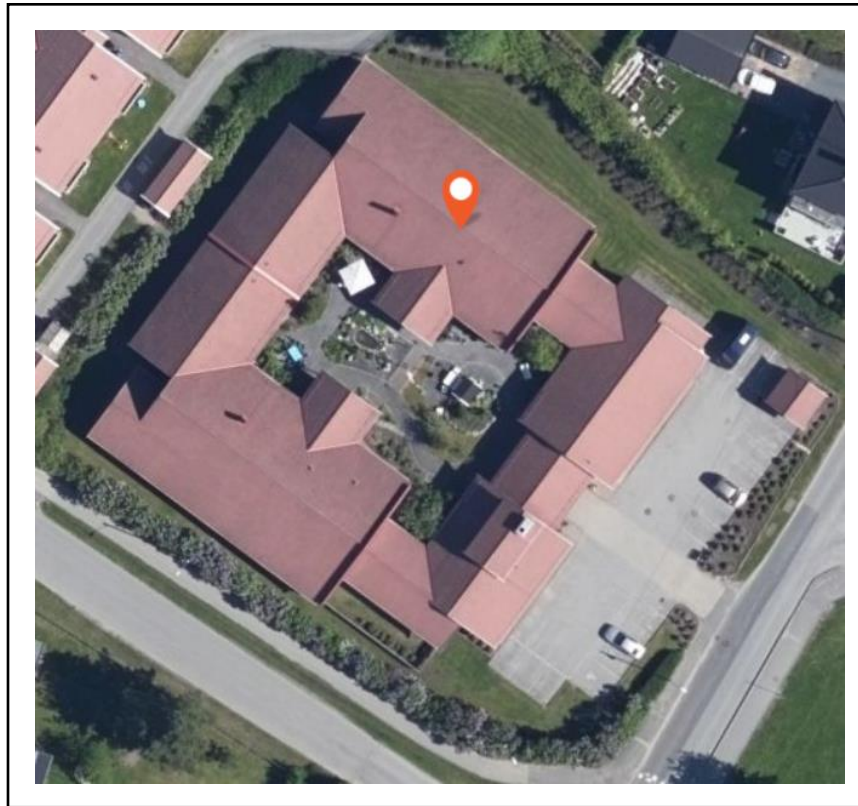
Case 1 – Eplehagen bofellesskap

Eplehagen bofellesskap befinner seg ved Greåker i Sarpsborg kommune. Bofellesskapet består av 18 boenheter fordelt på to avdelinger. Hver avdeling har åtte beboere. Eplehagen har også et dagaktivitetstilbud for personer som har fått en demensdiagnose før de har fylt 65 år, eller som er under utredning. Dagaktivitetstilbudet har kapasitet til å ha seks personer samtidig, hver dag på dagtid (Sarpsborg kommune, 2022b). Vinterne i Sarpsborg er nokså ustabile, med milde temperaturer. Det meste av nedbøren som kommer, kommer som regn. Snøen som kommer blir sjelden liggende lenge, da den smelter eller regner vekk i løpet av kort tid. I løpet av det siste året ble den tykkeste snødybden blitt målt til ti cm. Den største utfordringen i Sarpsborg er ikke mengden snø som kommer, men isdannelse fra nedbøren (Yr, u.å.).

Tekniske kvaliteter

Utforming

Bygningen er utformet på ett plan, og består av fellesområder som kjøkken, flere stuer og sansehagen på omtrent 440m² (Sarpsborg kommune, 2022a). Sansehagen til Eplehagen er etablert som en atriumshage som er omkranset av bygningen (se figur 4). Bygget er plassert slik at den ene diagonalen peker mot nord, og den andre diagonalen går fra øst til vest. Det gjør at de vil få inn en del sol når solen står høyt. Ved lav sol vil bygget skape skygge. Det er flere store vinduer som går ut mot sansehagen, dette gir god utsikt til hagen fra innsiden. Denne utformingen gjør den lille hagen oversiktlig og intim. Det er to dører som fører ut til hagen for brukerne, disse er plassert ved de overbygde utstikkerne. Det er i tillegg en dør som fører til hagen på det smale partiet på bygget, mot parkeringen.



Figur 4 Eplehagen. flyfoto, (foto Kartverket. (u.å.-b). Norgeskart, Nye Tindlundvei 7. Norgeskart. Tilgjengelig fra: <https://www.norgeskart.no/#!?project=dekning&layers=1003&zoom=17&lat=6576566.81&lon=274456.70&markerLat=6576582.280747858&markerLon=274468.0678149349&p=searchOptionsPanel&showSelection=false&sok=Nye%20Tindlundvei> (lastet ned 22.04.2022)).

Tilgjengelighet

I sansehagen er det etablert en asfaltert sti som går en runde i ytterkanten av hagen, på midten er det en tverrvei slik at man kan gå en kortere runde. Langs den asfalterte stien er det også flere sitte muligheter som ikke er under tak, slik at man kan velge å sitte i solen eller i skyggen. I de overbygde oppholdsarealene er det blitt brukt belegningsstein som dekke.

I sansehagen finnes det pullert belysning som er plassert ut langs stien, slik at stien blir godt opplyst når det er mørkt ute (se figur 5).



Figur 5 Eplehagen. Pullertbelysning langs gangstien i sansehagen (foto: Parken).

Oppholdsarealer

I hagen er det to overbygde oppholdsarealer, disse er plassert ovenfor hverandre på byggets lengste sider (se figur 6). På den ene kortsiden av disse oppholdsarealene er det montert et pleksiglass for å gi le for vinden. På samme kortside er det også montert en varmelampe, slik at de kan få en lunere og varmere sitteplass uavhengig av været og årstiden. Innenfor de overbygde oppholdsarealene befinner det seg et kjøkkenområde hvor beboerne kan sitte og spise inne og se ut i hagen. De har også mulighet til å ta med maten ut på verandaene, eller ut i hagen om de ønsker det. I tillegg finnes det flere benker som er plassert ute i hagen.



Figur 6 Eplehagen. Overbygd oppholdsområde med levegg av pleksiglass, varmelampe er montert i taket. Dekke av belegningsstein som skiller seg fra gangstien i asfalt (foto: Parken).

Sanseaktivering

Beplantning

I sansehagen finnes det løvtrær med høstfarger. Det er plantet inn valmuer som beholder de dekorative frøkapslene på vinterhalvåret. I tillegg er vrihassel, rododendron, kristtorn og en større koreaedelgran, planter som er dekorative gjennom vinteren, og som finnes i sansehagen.

Været som sanseopplevelse

Ettersom sansehagen er utformet som en atriumshage vil det være lite sol på vinteren når sola er lav. Bygget vil også bidra til mye vindskjerming. Ettersom de overbygde sitteplassene er like utenfor døra legger dette opp til å kunne gå ut og høre på regn og vind når været tillater det. Herfra er det kort vei til å ta et skritt ut for å kjenne været på kroppen.

Dyreliv

I sansehagen finnes det rikelig med fuglehus, samt to fuglebrett. Disse er derimot ikke så enkle å oppdage da de er malt i samme rødfarge som bygningen de henger på.

Belysning

Gjennom vinterhalvåret har de plassert ut midlertidig belysning i sansehagen i form av lyslenker på planter og i flaggstanga. De har også noen glasslykter plassert omkring i hagen.

Andre elementer

Rundt i sansehagen finnes det noen elementer som beboerne kan gjenkjenne fra perioder i livet sitt. I hagen har de et lite rødt hus med hvite detaljer. Her blir det oppbevart diverse hageredskaper. Litt bortenfor det lille huset er det plassert en gammel vannpumpe. Det er også satt ut en bålpanne som kan benyttes. I tillegg finnes det andre elementer som ikke nødvendigvis er kjente, men som bidrar til bruk av sansene. Blant beplantningen av prydgress og valmuer innenfor gangstien er det laget en liten kunstig dam. Denne gjør riktig nok ikke så mye ut av seg under is og snø. Men når den ikke er skjult vil vannet i denne være fint for beboerne å oppleve.

Sjekkliste for hvilke tekniske kvaliteter en sansehage bør inneholde for vinterbruk.	
Kommentarer etter befaring ved Eplehagen bofelleskap.	
Elementer	Kommentar
Tilgjengelighet	
<i>Visuell utforming</i>	
Hagen er synlig fra fellesområder inne.	Ja, atriumshage.
<i>Dekker</i>	
Sklisikre dekker.	Ja, asfalt og belegningsstein.
Varmekabler i dekket.	Nei.
Dekke som fungerer med brøyting samt plass til å oppbevare snø.	Ja, asfalt. Lite plass til snø, men kan legges i ytterkant, eller midt i hagen.
Lett tilgjengelig strøgrus.	Nei, ingen strøgrus i hagen.
<i>Belysning</i>	
Belysning av sti.	Ja, pullertbelysning.
Oppholdsarealer	
Sitteplasser der det er mulig å sitte i le for vind, Det er en fordel om solforholdene her er gode i vinterhalvåret. Her kan gjerne være varmelamper tepper, puter og/eller skinnfeller.	Overbygde sitteplasser med pleksiglass på den ene siden for le. Her er også varmelamper puter og tepper.
Oppholdsareal med tak.	Ja, se over.

Figur 7 Egenutviklet sjekkliste for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Eplehagen bofelleskap (sjekkliste: Parken & Hommen).

Sjekkliste for elementer som bidrar til sanseaktivering i en sansehage på vinterhalvåret.	
Kommentarer etter befaring ved Eplehagen bofelleskap	
Elementer	Kommentarer
Beplantning	
Vintergrønne planter.	Noe, Rododendron, kristtorn, koreaedelgran.
Andre arter som kan bidra til sanseopplevelser på vinterhalvåret.	Vrihassel, valmuer, og prydgress.
Været som sanseopplevelse	
Mulighet for å oppleve ulike værforhold.	Ja, men noe begrenset sol og vind.
Dyreliv	
Fuglematere og/eller fuglekasser.	Ja, både fuglematere og fuglekasser.
Belysning	
Belysning for orientering og estetikk.	Ja, i flaggstang og koreaedelgran. Det er også lyslykter plassert rundt.
Andre elementer	
Kjente elementer.	Ja, gammel vannpumpe og bålpanne.

Figur 8 Egenutviklet sjekkliste for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Eplehagen bofelleskap (sjekkliste: Parken & Hommen).

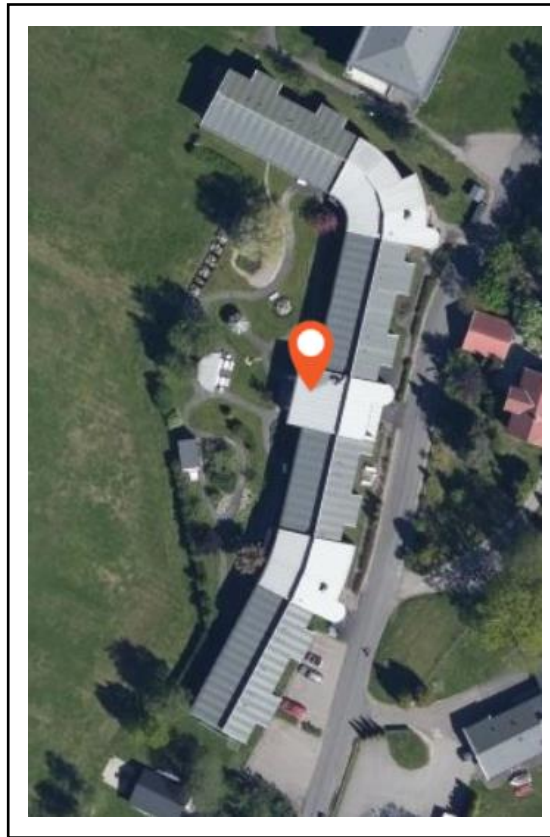
Case 2 – Kurland dagsenter/bofelleskap

Kurland dagsenter/bofelleskap ligger i Sarpsborg kommune, i bydelen Kurland. Bofelleskapet har fire avdelinger med til sammen 29 plasser. Mens dagsenteret har 12 plasser. Både bofelleskapet og dagsenteret er for personer med demens (Sarpsborg kommune, 2022c). Vinterklimaet ved Kurland vil være likt som tidligere beskrevet ved Eplehagen.

Tekniske kvaliteter

Utforming

Sansenhagen er på ca. 1600 kvadratmeter. Den ligger på vestsiden av bygget og får dermed ettermiddag og kveldssol. Den dominerende vindretningen i vinterhalvåret er nord til nordøst (Dannevig, 2009). Ettersom bygningen er utformet slik at enden på bygget skrår fra øst til vest, vil bygningen skjerme store deler av vinden på vinterstid (se figur 9). Hagen ligger på langsiden av bygget. På denne måten har man utsikt mot hagen fra fellesarealene inne, og hagen er lett tilgjengelig herfra. Det er tre utganger til hagen. Fra alle disse er det anlagt sti. Dette gjør at man kan gå en runde, og komme tilbake til egen inngang. Det er flere veivalg, slik at man kan gå en kortere eller lenger runde.



Figur 9 Kurland. Flyfoto, (foto: Kartverket. (u.å.-c). Norgeskart, Nøkkenveien 16. Norgeskart. Tilgjengelig fra: <https://www.norgeskart.no/#?!?project=norgeskart&layers=1003&zoom=16&lat=6579442.96&lon=278626.38&sok=n%C3%B8kkenveien%2016&markerLat=6579466.219180668&markerLon=278643.16254835983&p=searchOptionsPanel> (lastet ned 22.04.2022)).

Tilgjengelighet

De tre dørene ut til hagen har ulike dekker på utsiden. Det er brukt tre, tegl og smågatestein (se figur 10). Dette skal gjøre det enklere for beboerne og finne frem til riktig dør. De tre ulike dekkene tilfredsstillers kravet til sklisikkerhet i tørr og våt tilstand. Gangstiene er asfaltert og har en bredde på 150 cm. Til sammen er det 260 meter med asfalt. I tillegg er det en liten grussti som ikke er en del av hovedfartsåren. Asfaltstien er enkel å brøyte, og det er nok av gressarealer der man kan oppbevare snøen frem til smelting. Asfalt tilfredsstillers også kravet til sklisikkert dekke i frostfri tilstand. Ved is må det derimot strøs. Stien er delvis opplyst ved bruk av gatebelysning.



Figur 10 Kurland. Dekke av smågatestein utenfor dør, med bord og benker (foto: Parken).

Oppholdsarealer

I hagen finnes flere sitteplasser, både åpent og under tak. Noen steder er det større sittegrupper med bord (se figur 10) mens det andre steder er løse stoler som kan flyttes. Dette gjør at man selv kan velge hvor man vil sitte og tilpasse etter vær eller annet. Det kan også dannes større eller mindre sittegrupper. I tillegg er det et lite lysthus i hagen der det er mulig å sette inn stoler (se figur 11).



Figur 11 Kurland. Lysthus (foto: Hommen).

Sanseaktivering

Beplantning

I sansehagen er det løvfellende trær som gir flotte høstfarger. Det er også en hagtorn som kommer med røde bær på høsten. Det finnes noen vintergrønne arter i hagen (se figur 12), men det kunne med fordel vært flere. Hovedtyngden av vintergrønne planter er også plassert langt unna bygg og vindu. De er derfor lite synlige innenifra. Vi reagerer på at det er få planter som gir sanseopplevelser på denne årstiden. Siden hagen er relativt stor, virker den veldig tom.



Figur 12 Kurland. Gran med lys som kan ses fra fellesarealet (foto: Parken).

Været som sanseopplevelse

I sansehagen er det mulighet for å oppleve både nedbør, vind, og sol. Den nordligste delen av hagen vil være noe vindskjernet på grunn av byggets utforming, mens den sørlige delen er mer eksponert. Her kan man altså oppsøke ly og vind ettersom det passer. Utgangene har også mer eller mindre tak over seg. Slik at det ikke blir en så brå overgang ved nedbør. Her kan man stå å se og høre på været, uten å måtte helt ut i det. De som ønsker kan stikke ut en arm for å kjenne på regnet, eller gå en runde og få vind eller nedbør i ansiktet.

Dyreliv

I hagen henger det ei fuglekasse. Da vi var der i september var det også hengt opp fuglematere i et tre som kunne ses fra kjøkkenet, disse var derimot fjernet da vi kom tilbake i januar.

Belysning

Det var hengt opp noen lyslenker da vi var på befaring i januar. Blant annet på lysthuset og på ei gran (se figur 12).



Figur 13 Kurland. Vannrenne i smågatestein som går ut i en dam under et stort piletre (foto: Parken).

Andre elementer

I sansehagen går deler av overvannet fra taket ut i en dam. Dette skaper både lyden av sildrende vann, og et vannspeil. Rennende vann kan skape flotte sanseopplevelser både høst og vår ved nedbør. Vannspeilet er også et blikkfang i hagen, spesielt med det store piletreet som er plassert rett ved (se figur 13). Av elementer som beboerne kan gjenkjenne fra sine yngre dager finner vi lysthus, en stubbe og et solur.

Sjekkliste for hvilke tekniske kvaliteter en sansehage bør inneholde for vinterbruk.	
Kommentarer etter befaring på Kurland dagsenter/bofelleskap	
Elementer	Kommentar
Tilgjengelighet	
<i>Visuell utforming</i>	
Hagen er synlig fra fellesområder inne.	Ja, hagen ligger langs lagsiden av bygget, det er utsikt fra flere fellesarealer.
<i>Dekker</i>	
Sklisikre dekker.	Ja, asfalt, belegningsstein, tegl og tre.
Varmekabler i dekket.	Nei.
Dekke som fungerer med brøyting samt plass til å oppbevare snø.	Ja, asfalt. Snø kan oppbevares på plenarealer.
Lett tilgjengelig strøgrus.	Nei, men finnes på motsatt side av bygg.
<i>Belysning</i>	
Belysning av sti.	Delvis gatebelysning.
Oppholdsarealer	
Sitteplasser der det er mulig å sitte i le for vind, Det er en fordel om solforholdene her er gode i vinterhalvåret. Her kan gjerne være varmelamper tepper, puter og/eller skinnfeller.	Her er det ingen oppholdsarealer som helt tydelig er lagt opp for å sitte når det begynner å bli kaldt. Det er derimot mulig å flytte på stoler slik at man kommer i le langs en vegg, og/eller i sola. Tepper kan hentes innenifra. Dette vil kreve mer, men er absolutt gjennomførbart.
Oppholdsareal med tak.	Ja, også med sitteplasser.

Figur 14 Egenutviklet sjekkliste for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Kurland bofelleskap/dagsenter (sjekkliste: Parken, & Hommen).

Sjekkliste for elementer som bidrar til sanseaktivering i en sansehage på vinterhalvåret.	
Kommentarer etter befaring ved Kurland bofelleskap/dagsenter.	
Elementer	Kommentarer
Beplantning	
Vintergrønne planter.	Ja, ulike trær og busker. Kunne gjerne vært flere, hagen fremstår som tom i januar.
Andre arter som kan bidra til sanseopplevelser på vinterhalvåret.	Hagtorn med røde bær på høsten, samt løvtrær med dekorative høstfarger. Kunne gjerne vært noe med mer pryddverdi midtvinters.
Været som sanseopplevelse	
Mulighet for å oppleve ulike værforhold.	Ja.
Dyreliv	
Fuglematere og/eller fuglekasser.	De har fuglekasser, fuglematere var der i september, men ikke i januar.
Belysning	
Belysning for orientering og estetikk.	Noe julelys.
Andre elementer	
Kunstinntallasjoner eller kjente elementer.	Ja, solur, stubbe, bålpanne og lysthus.

Figur 15 Egenutviklet sjekkliste for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Kurland bofelleskap/dagsenter (sjekkliste: Parken, & Hommen).

Case 3 – Manglerudhjemmet

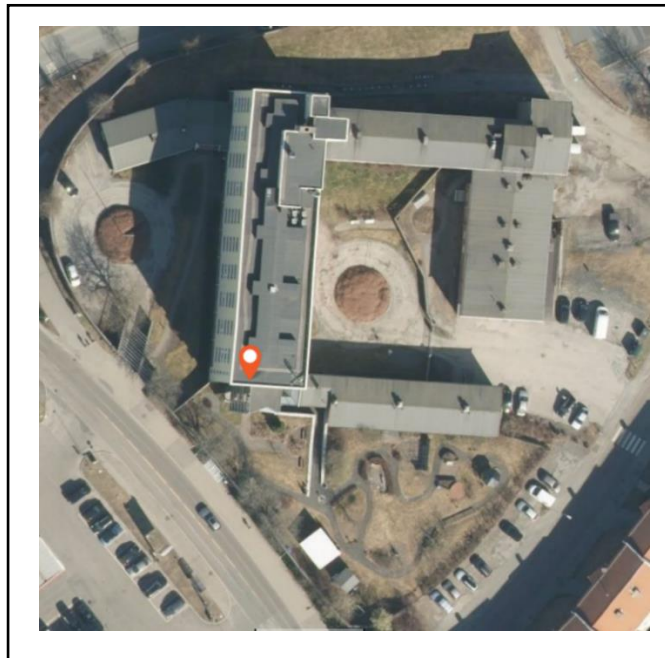
Manglerudhjemmet ligger i drabantbyen Manglerud sørøst for Oslo. Manglerudhjemmet er et sykehjem for både personer med demens og personer med alderspsykiatriske sykdommer. Manglerudhjemmet har 110 plasser, hvorav 55 av disse er langtidsplasser for personer med demens (Oslo kommune, u.å.). Vinterklimaet i Oslo er normalt ganske mildt, men har en lengre periode hvor temperaturen holder seg jevnt på minus -siden. I løpet av det siste året er det registrert ganske mange dager med snø, hvor den tykkeste snødybden ble målt til 24 cm. På grunn av at temperaturen her er mer stabilt på minussiden kommer det meste av nedbøren som snø. Denne blir også liggende lengere på grunn av de jevnt kalde temperaturene (Yr, u.å.).

Manglerudhjemmet skal legges ned og beboerne flyttes i 2023, men ettersom deres sansehage skiller seg ut fra de andre to caseområdene, valgte vi likevel og ta med denne sansehagen i oppgaven vår.

Tekniske kvaliteter

Utforming

Manglerudhjemmet har flere etasjer og er utformet med et atrium i midten. Hagen er på ca. 1450 kvadratmeter og ligger på sørsiden av bygget (se figur 16). Dette gjør at hagen kun er synlig fra en liten del av sykehjemmet. Plasseringen gir derimot gode solforhold. Plasseringen gir også god skjerming mot vinden som i vinterhalvåret hovedsakelig kommer fra nord, eller nordøst. Døren ut til hagen er plassert i den enden av bygget hvor den oransje markøren er plassert (se figur 16).



Figur 16 Manglerud. Flyfoto. (foto: Kartverket. (u.å.-a). Norgeskart, Enebakkveien 158. Norgeskart. Tilgjengelig fra: <https://www.norgeskart.no/#!?project=norgeskart&layers=1003&zoom=17&lat=6647116.93&lon=265444.63&markerLat=6647109.786503361&markerLon=265433.8658823724&p=searchOptionsPanel&sok=Enebakkveien%20158,%2000680%20Oslo> (lastet ned 22.04.2022).

Tilgjengelighet

Sansehagen på Manglerud har opparbeidede stier på rundt 150 meter. Her kan man gå en runde og komme tilbake til utgangspunktet. Hagen har en blindvei, men denne avsluttes med en liten 'rundkjøring', som gjør at man ikke blir stående fast. Asfaltstien er enkel å brøyte, og det er nok av gressarealer der man kan oppbevare snøen frem til smelting. Asfalt tilfredsstillter også kravet til sklisikkert dekke i frostfri tilstand. Ved is må det derimot strøs. Deler av hovedgangstien har pullertbelysning. Oppholdsarealene har ulike dekker, de fleste steder er det brukt belegningsstein (se figur 17), men det finnes også steinplater. Disse dekkene er sklisikre. De ulike dekkene går i flush (se figur 17), så det er ingen problemer med snublekanter hverken for gående, eller rullestolbrukere. Mellom gangstien og et oppholdsareal med pergola (se figur 18) er det ikke fast dekke, men plen. Avstanden er derimot så kort at vi ser ikke på dette som noe stort problem.



Figur 17 Manglerud. Foran: Overgang mellom gangsti i asfalt og oppholdsarealet med belegningsstein. Venstre: Gule blomster på buskmure. Høyre: Vannpumpe som kjent element. Bak: Tak over sitteplass (foto: Hommen).

Oppholdsarealer

Langs stien finnes små og store sittegrupper. Det er parkbenker, plaststoler og benker med bord. Det er også mulig å sitte under tak. Det er pergola (se figur 18), lysthus og 'telt' (se figur 17). Når vi er på befaring i januar blir pergolaen brukt til oppbevaring av stoler og bord og er ikke i bruk. Det er heller ikke fast dekke fra gangstien og bort til pergolaen. I stedet er det en stripe med plen. Optimalt burde det vært fast dekke, men ettersom strekningen er kort ser vi ikke på dette som et stort problem. Noen beboere kan derimot måtte trenge hjelp til å komme over plenen. Spesielt beboerne som er avhengige av rullestol, rullator eller andre gå hjelpemidler. Dette fordi det også er en liten helning opp til pergolaen.



Figur 18 Manglerud. Pergola i september (foto: Hommen).

Sanseaktivering

Beplantning

I hagen er det brukt busker av ulike arter til å lage mindre rom og områder, blant annet buskmure som er i full blomst når vi er på befaring i september. Dette er positivt for den intime følelsen av å være i en hage, men gjør også at hagen i sin helhet fremstår noe uoversiktlig. Sansehagen har løvfellende trær med høstfarger. Det finnes også både vintergrønne trær (se figur 19) og busker i sansehagen, eksempelvis rododendron og tuja. I januar så vi en rosebusk med røde nyper og sibirkornell med røde kvister. I tillegg var det klatrehortensia og prydgress som fremdeles hadde pryddverdi etter avblomstring og visning (se figur 19). Nypene og klatrehortensiaen står inntil veggen og er dermed ikke synlig innefra, de er også plassert langt unna utgangsdøren. Området utenfor utgangen til hagen ser grå og trist ut når vi er der i januar. Dette kan gjøre at beboerne velger å la være å gå ut. Dermed får de ikke med seg hva som skjer lenger ut i hagen.



Figur 19 Manglerud. Prydgress fremme, gran bak (foto: Parken).

Været som sanseopplevelse

I sansehagen er det mulighet for å oppleve både nedbør, vind, og sol. Den nordligste delen av hagen vil være noe vindskjernet på grunn av byggets utforming, mens den sørlige delen er mer eksponert. Hagen er mer eksponert for den nordøstlige vinden, enn den nordlige vinden. Det er to utganger til hagen. Den ene er ei rampe som kommer opp fra under bakkenivå. Her kommer man rett ut uten noe form for tak eller skjerming. Den andre utgangen har tak over seg. Men herfra ser man kun en liten del av hagen. Det er mulig å vandre bort til pergolaen. Da vil man kjenne været på kroppen, men har mulighet til å komme seg raskt i ly dersom man ønsker det.

Dyreliv

Det var verken fuglekasser eller fuglematere når vi var til stede i sansehagen.

Belysning

I januar var det hengt opp noen lyslenker rundt om i sansehagen.

Andre elementer

Av elementer beboerne kan gjenkjenne fra tidligere finnes det et lysthus en vannpumpe (se figur 17) og ei bålpanne i sansehagen.

Sjekkliste for hvilke tekniske kvaliteter en sansehage bør inneholde for vinterbruk.	
Kommentarer etter befaring på Manglerudhjemmet.	
Elementer	kommentar
Tilgjengelighet	
Visuell utforming	
Hagen er synlig fra fellesområder inne.	Manglerudhjemmet er utformet som et atrium, mens sansehagen er plassert på utsiden av dette. Dette gjør hagen lite synlig innenifra.
Dekker	
Sklisikre dekker.	Ja, asfalt på gangsti, skifer og belegningsstein på noen av oppholdsarealene.
Varmekabler i dekket.	Nei.
Dekke som fungerer med brøyting samt plass til å oppbevare snø.	Ja, asfalt. Snø kan oppbevares på plenarealer.
Lett tilgjengelig strøgrus.	Ja.
Belysning	
Belysning av sti.	Delvis pullertbelysning.
Oppholdsarealer	
Sitteplasser der det er mulig å sitte i le for vind, Det er en fordel om solforholdene her er gode i vinterhalvåret. Her kan gjerne være varmelamper tepper, puter og/eller skinnfeller.	Det er ingen sitteplasser som helt tydelig er lagt opp for å sitte ute når det begynner å bli kaldt i været. Det er derimot sitteplasser inntil veggen der det vil være mulig å sitte i le. Tepper og puter kan hentes inne.
Oppholdsareal med tak.	Ja, også med sitteplasser.

Figur 20 Egenutviklet sjekkliste for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Manglerudhjemmet (sjekkliste: Parken, & Hommen).

Sjekkliste for elementer som bidrar til sanseaktivering i en sansehage på vinterhalvåret. Kommentarer etter befaring ved Manglerudhjemmet.	
Elementer	Kommentarer
Bepantning	
Vintergrønne planter.	Ja, trær, mindre busker og rododendron. Kunne gjerne vært flere, hagen fremstår som tom i januar.
Andre arter som kan bidra til sanseopplevelser på vinterhalvåret.	Ja, rosebusker med nyper, sibirkornell, klatrehortensia og prydgress. Kunne med fordel vært flere arter med pryddverdi midtvinters.
Været som sanseopplevelse	
Mulighet for å oppleve ulike værforhold.	Ja.
Dyreliv	
Fuglematere og/eller fuglekasser.	Nei.
Belysning	
Belysning for orientering og estetikk.	Noe julelys.
Andre elementer	
Kunstinstallasjoner eller kjente elementer.	Ja, Vannpumpe, lysthus, bålpanne.

Figur 21 Egenutviklet sjekkliste for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Manglerudhjemmet (sjekkliste: Parken, & Hommen).

Ansattes erfaringer rundt vinterbruk

Hva blir sansehagen brukt til på vinterhalvåret per nå?

To av de ansatte forteller at starten på vinterhalvåret benyttes til å klargjøre sansehagen for vinteren. Personalet tar med beboere og/eller brukere ut for å rake og rydde før snøen kommer. Videre forteller alle tre ansatte at hagen blir brukt til gåturer med beboere og/eller brukere. En ansatt forteller at de har pleid å arrangere lysvandring der de henger opp lyslenker og tenner fakler. Dette har derimot ikke vært mulig under covid-19 pandemien. I noen sansehager blir det brøytet og strødd så godt som mulig for å holde stiene åpne hele året. Men en ansatt har erfart at dette tar for mye ressurser. Vedkomne forteller at det er vanskelig å motivere både beboerne og personale til å gå ut i de kaldeste vintermånedene. Den ansatte legger til at det antagelig hadde vært enklere dersom det var en mer stabil vinter. To av de ansatte nevner fyring i bålpanne som en fin vinteraktivitet. Den ene sier at bålpanna dessverre ikke har blitt så mye brukt de siste årene. I den andre sansehagen pleier bålpanna å bli tatt frem rundt februar.

Hva ønsker dere å kunne bruke sansehagen til på vinterhalvåret?

Her forteller de ansatte at det er viktig med en grunn for å gå ut. En ansatt forteller at de ønsker seg ei oppvarmet koie, på den måten hadde de hatt et mål for turen. Da blir det enklere å få med seg brukere/og eller beboere ut. En annen ansatt forteller om et ønske om å starte vedproduksjon. De ønsker å både kløyve ved og å pakke i sekker. Da kan de også bruke egenprodusert ved i bålpanna. Ønsket har grunnlag i at personalet erfarer at det er utfordrende å engasjere de mannlige personene med demens. Ettersom personer med demens har problemer med å lære seg nye ting, må de finne aktiviteter som kan være kjent fra tidligere. En ansatt forteller at de har et ønske om å lage snølykter eller islykter sammen med beboerne, disse er også fine å kikke på i ettertid. I tillegg nevner vedkomne at å observere samt og snakke om været er en fin aktivitet.

Hva trenger dere av ressurser for å bruke sansehagen slik dere ønsker på vinterhalvåret?

To av de ansatte ønsker ressurser til å kjøpe inn vinterklær de kan ha til utlån. Vinterdresser, store kåper, vintersko, støvler og hansker blir nevnt. Det er viktig at klærne er enkle å få av og på, og at de er i størrelser som kan passe alle. Vedkomne som fortalte om vedproduksjon ønsker et halvtak å stå under, i tillegg trengs tømmer og vedsekker. En ansatt forteller at de har kjøpt inn et lysthus som kan være en destinasjon for en tur i vinterhalvåret. Men dette trenger de ressurser til for å få satt opp.

Kapittel 5 Diskusjon

Diskusjonskapittelet tar først for seg casestudien og inneholder diskusjon og refleksjon rundt funnene gjort her. Alle caseområdene diskuteres samtidig for å fremheve hvilke løsninger som fungerer best. Videre diskuteres det rundt samtalene vi hadde med ansatte. Til slutt ser vi kritisk på vår metode og diskuterer hva som er bra, og hva som kunne ha vært gjort annerledes.

Diskusjon rundt funn i casestudien

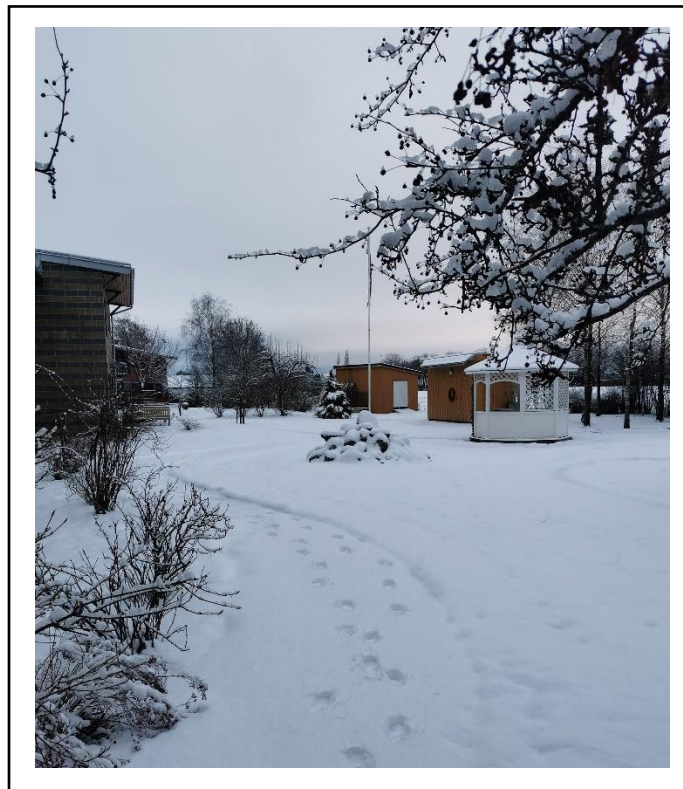
Tekniske kvaliteter

Tilgjengelighet

Hvordan sansehagen blir plassert i forhold til bygningene og hvor synlig den er, har en del å si for om det blir innbydende og gå ut. På Kurland og i Eplehagen er sansehagen godt synlig fra fellesarealene, de har også dører som fører ut til sansehagen fra fellesarealene sine. Er sansehagen godt synlig fra innsiden vil personer med demens enklere huske at de har muligheten til å gå ut. I tillegg har man mulighet til å se hvordan været er og hvordan det ser ut i hagen. Utsikt til hagen er også positivt på dager en beboer eller bruker ikke ønsker eller ikke har mulighet til å gå ut. Når sansehagen er godt synlig fra innsiden har personalet muligheten til å følge med utendørs, uten at de selv trenger å være til stede. Dette gir trygghet uten at personene med demens trenger å føle seg overvåket. Dører ut ifra fellesarealene er positivt da personer med demens ellers kan synes det er vanskelig å finne utgangen. Mens de leter etter utgangen kan de også glemme at de er på vei ut. (Marcus & Sachs, 2014). På Manglerud er hagen mindre oversiktlig fra innsiden, og døren ut er ikke i tilknytning til felles oppholdsarealer. Brukerne må her i større grad bli vist hagen for at de skal kunne få lyst til å gå ut.

Sklisikre dekker som kan holdes snø og isfrie er vesentlig for å kunne bruke sansehagen til vandring gjennom vinterhalvåret. På de kaldeste dagene i året er passiv bruk av sansehagen ikke mulig. Da er åpne gangstier viktige for at sansehagen skal kunne bli tatt i bruk. Alle sansehagene har valgt asfalt på gangstiene sine. Asfalt er ett sklisikkert dekke med god friksjon, det er derfor et godt valg i denne sammenhengen. Det har blitt brukt litt ulike materialer på oppholdsarealene i de ulike hagene, men også her har de valgt sklisikre dekker. Skal det legges varmekabler i gangstiene, bør dette gjøres i forbindelse med restaurering eller nyetablering. Varmekabler er dyrt å etablere, og å drifte. Når man velger å legge varmekabler er det også en del forhold man må ta hensyn til. Man må sørge for at smeltevannet ledes vekk slik at det ikke blir liggende på gangveien. Det må vurderes om det er tilstrekkelig å legge sidehelling på gangveien, eller om det er nødvendig med sluk som leder vannet til en kum. Man må også sørge for at varmekablene blir montert riktig slik at man ikke får problemer med dekket, som ellers ville vært unngått. Et alternativ til varmekabler er vannbårenvarme, også dette koster en del og krever nøye planlegging. Ingen av sansehagene vi har sett

på har varmekabler i dekket for snø og issmelting. Det betyr at de er avhengige av brøyting og strøing. Alle sansehagene har gangstier som kan brøytes manuelt eller med en liten snøfreser. De har også plenarealer hvor man kan oppbevare snøen frem til den smelter. I Eplehagen er det mindre plass til å oppbevare snø enn i de andre sansehagene. På år med spesielt mye snøfall kan det bli problematisk å få plass til all snøen. Siden hagen er innelukket med vegger på alle fire sider, vil det også være vanskelig å transportere snøen bort fra hagen. Da vi var på befaring i januar var det flere cm snø på gangstiene både på Kurland og i Eplehagen (se figur 22). Stiene på Manglerud var stedvis islagte, her var det gjort forsøk på å strø, men ettersom isen var ruglete og svært ujevn føles den allikevel ikke trygg å gå på. Dette tyder på at systemet som er i dag for å holde gangstiene åpne ikke fungerer tilstrekkelig.



Figur 22 Kurland. Gangstien var ikke brøytet da vi var der på befaring i januar (foto: Parken).

Belysning av stiene vil utvide tiden sansehagen kan brukes i en årstid med få timer naturlig lys. På Kurland har de valgt å sette opp gatebelysning, mens de på Manglerud og i Eplehagen har valg pullertbelysning. Høy gatebelysning og lav pullertbelysning gir ulike effekter i sansehagene. Mens lave pullerter kun gir lys på bakkenivå, gir høy gatebelysning lys i større deler av hagen. Begge deler fungerer greit. Det viktigste er at belysningen ikke er så sterk at det skaper store kontraster. Ved store kontraster vil områdene som ikke er lyst opp fremstå svært mørke. Ved gatebelysning som kommer ovenfra vil sterk lys kunne føre til at det blir en 'vegg' rundt deg, mellom lys og mørke. Ved høy gatebelysning står man også i fare for å skape skygger som kan være vanskelige å tolke for personer med demens. Det er viktig å unngå skygger som går over

gangstien da disse kan oppfattes som hull eller hindringer i dekket (Berentsen et al., 2007). Ved pullertbelysning i en lavere høyde vil lyset kun lyse opp gangstien og deler av bakken rundt. Dette gjør at man vil kunne se hvor man går, men når man ser rett frem vil man få et jevnt mørke uten kontraster og blendingsmomenter. Det er allikevel viktig å tenke på at pullertene ikke har for kraftig lys. Øyet vil tilpasse seg det sterkeste lyset og resten av hagen vil fremstå som mørk og uoversiktlig. På Kurland og Manglerud er det langt mellom lyskildene, mens det i Eplehagen er plassert lyspullerter langs hele stien. Ettersom øynene bruker lengre tid på å tilpasse seg endringer i lysnivået når man blir eldre, vil det være en fordel med jevn belysning langs hele stien (Berentsen et al., 2007). Selv om gangstiene i hagen er godt opplyste, bør man allikevel utnytte tiden på døgnet med naturlig sollys for utendørs aktiviteter. For personer med demens er det enklere å tolke omgivelsene sine i naturlig lys (Berentsen et al., 2007), i tillegg har sola positive effekter på helsen.

Oppholdsarealer

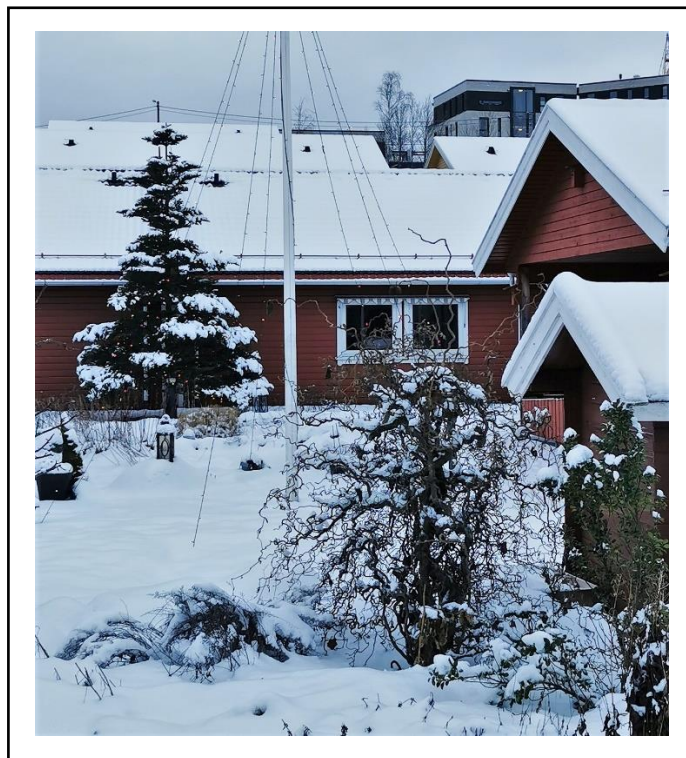
Selv om noen av de samme elementene går igjen, er oppholdsarealene utformet ulikt i de tre sansehagene. I eplehagen har de opparbeidet overbygde sittegrupper i le for vinden. Her har de også hengt opp varmelamper og lagt ut tepper man kan sitte på eller bre over seg. Dette er gunstig for å forlenge sesongen hvor det er mulig med passiv bruk av sansehagen. På Kurland og Manglerud har de ikke tilsvarende sitteplasser med varmelamper og tepper. Det er allikevel muligheter for å sitte i le av husveggene, samt å hente tepper inne. Dette er en løsning som fungerer dersom det blir tatt initiativ. Men med sitteplasser som helt tydelig er tilrettelagte for kalde dager, og som står tilgjengelig hele tiden, vil det være enklere å sette seg ut. Dette kombinert med den ekstra varmen fra varmelampene kan bidra til økt bruk. Alle de tre caseområdene har løse stoler som kan flyttes rundt i sansehagen. Dette gjør at man kan velge hvor man ønsker å sitte og dermed tilpasse etter behov. Tilpasningen kan man gjøre ved å for eksempel sette stolene i solveggen, i nærheten av en fuglemater eller rundt bålpanna. Man kan velge å sitte alene eller sammen med andre. Det er viktig å huske på at noen beboere eller brukere kan måtte trenge hjelp med å flytte stoler dit de ønsker å ha dem. I alle sansehagene er det også mulig å sitte under tak. Fordeler med dette kommer vi tilbake til når vi snakker om været som sanseopplevelse.

Sanseaktivering

Beplantning

I vinterhalvåret går mange av plantene i dvale eller visner ned, med unntak av vintergrønne trær og busker. Dersom man ikke tenker på vinterhalvåret når man velger ut arter til sansehagen, kan den fort virke trist og kjedelig på denne tiden av året. Ved å velge planter som har pryddverdi også i vinterhalvåret, kan sansehagen fremstå interessant og gi mange sanseopplevelser gjennom hele året. Planter som gir pryddverdi i

vinterhalvåret kan være arter med sen eller tidlig blomstring, flotte høstfarger, dekorative frøkapsler eller blomsterstander som sitter på etter avblomstring og visning. Det kan også være arter med dekorativ greinstruktur, bark eller knopper.



Figur 23 Eplehagen. Vrihassel med dekorativ voksemåte (foto: Parken).

I Eplehagen finnes det flere arter som har pryddverdi i vinterhalvåret. Det er noen løvfellende trær med flotte høstfarger i hagen. De har plantet inn valmuer som får dekorative frøkapsler, disse holder seg oppreist gjennom vinterhalvåret. I tillegg har de rododendron, kristtorn og koreaedelgran som er vintergrønne, samt en mindre vrihassel som har pryddverdi i måten den vokser på (se figur 23). På Kurland er det også plantet inn trær og busker som gir høstfarger tidlig i vinterhalvåret. De har også en hagtorn som kommer med røde bær på den tiden. Det finnes noe vintergrønt i form av trær og busker i sansehagen på Kurland, de fleste av disse er plassert i utkanten av hagen. På grunn av sansehagens størrelse fremstår den som tom i vinterhalvåret. Det burde vært flere arter med pryddverdi etter at løvet er falt av trærne. Eventuelt kunne man valgt å trekke de vintergrønne artene lengere inn i sansehagen. Slik at de blir synlige fra flere områder. På den måten ville de også ha vært synlig innenfra og beboerne og brukerne kunne ha tittet ut på dem på dager de ikke ønsker eller har muligheten til å gå ut. Manglerud har, i likhet med de to andre sansehagene, løvfellende trær med flotte høstfarger og vintergrønne trær og busker. I tillegg har de noen rosebusker som holder nypene gjennom vinterhalvåret, sibirkornell med røde greiner, noe pryddgress som holder seg oppreist gjennom vinteren, samt klatrehortensia som gir pryddverdi selv etter avblomstring og etter at de har visnet. Kurland og Manglerud har til felles at områdene nærmest utgangene har lite å by på. De plantene med mest

prydverdi i vinterhalvåret er plassert et stykke unna utgangen og vinduene. Derfor ser man ikke hva hagene har å by på når man er innendørs.

Været som sanseopplevelse

Været er en sanseopplevelse i seg selv. I sansehagene som er inkludert i veilederen *Sanshager for personer med demens, utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007) er været som kan ses og føles et hyppig samtaleemne. Derfor bør man i en sansehage ha muligheter for å oppholde seg i le, men også for å oppsøke vær og vind. De fleste vil tenke at å kjenne vårsola på kroppen er en positiv opplevelse. Det å gi personer med demens muligheten til å kjenne på vind, regn og snø er også positivt. Dette kan fort bli glemt når det snakkes om lune sitteplasser og oppholdsarealer. Norge er et land med store variasjoner i været. Dette kan by på mange ulike sanseopplevelser. Man kan høre regnet slå i bakken før det sildrer i åpne vannrenner, kjenne vinden blåse i ansiktet, eller lage snøballer av den kramme snøen. Derfor er det viktig å passe på at sansehagen ikke er for skjermet for vær og vind.

De tre sansehagene vi har brukt i vår case-studie er plassert på ulike måter i forhold til bygningene. I vinterhalvåret er den dominante vindretningen i vårt caseområde nord til nord-øst (Dannevig, 2009). Eplehagen har en atriumshage. Dette gjør at det vil bli lite vind i sansehagen, da bygget vil skjerme for det meste av vinden fra alle kanter. Vindstrømmen kan derimot komme over bygningens tak og bevege seg ned i sansehagen. Da vil man også her kunne oppleve noe vind. Ettersom Eplehagen er utformet som en atriumshage vil solforholdene i vinterhalvåret bli dårligere. Siden solen er lav på vinterhalvåret vil bygget hindre en god del av sollyset fra å komme inn i hagen. Sansehagen til Kurland ligger plassert på vestsiden av bygningen. Bygget har i nordenden en vinkel som skråer fra øst til vest, slik at det skjermer for store deler av de nord til nord-østlige vindstrømmene. Områdene lenger sør i sansehagen vil være mer vindutsatte. Siden hagen ligger på vestsiden av bygget vil de få inn ettermiddagssolen. På Manglerud ligger sansehagen på sørsiden av bygget. Denne plasseringen av hagen gjør at de får gode solforhold, da bygget ikke kommer i veien for sola. Sansehagen er noe utsatt for vinden i fra nord-øst i noen deler av hagen, mens bygget vil skjerme for nordavinden. Sansehagene hos Kurland og Manglerud gir muligheter for beskyttelse fra været, samtidig som det er gode muligheter for å kjenne på ulikt vær. Dette både på grunn av hagenes plassering i forhold til bygningene, men også på grunn av hagenes størrelse. I de skjermede områdene er det fint å legge til rette for oppholdsarealer der man kan være over en lengere periode. De delene av sansehagen som ikke er like godt skjermet er gode vandreområder. Her kan man gå en runde og kjenne på vinden i ansiktet, og på senhøsten kan man se bladene vaie og fly av trærne. I Eplehagen vil man oppnå den beste beskyttelsen fra været, på godt og vondt, siden også solen vil ha begrenset tilgang. Man vil også få minst mulighet til å oppleve ulikt vær, på grunn av at bygningen skjermer hagen fra alle kanter.

Ved å ha overbygde arealer der man kommer ut i sansehagen vil man få en myk overgang mellom inne og ute. Dette finner vi i mer eller mindre grad i alle hagene. Overbygde arealer gir beboere og brukere muligheten til å oppleve regn og snø på nært hold, uten å måtte eksponere seg helt. Noen vil ønske å gå helt ut i regnet, andre vil ønske å stå under tak. Noen vil kanskje strekke ut en hånd for å kjenne regn eller snø, uten å eksponere seg mer enn de er komfortable med. Ved å ha overbygde arealer med en gang man kommer ut legger man til rette for ulike ønsker.

Regn kan også gi sanseopplevelser i form av åpne vannrenner slik som på Kurland, eller ved å se regndråpene treffe vannoverflaten i en dam som vi finner både i sansehagen på Kurland og i Eplehagen.

Dyreliv

Fugler og ekorn får mye oppmerksomhet, og bidrar til sanseopplevelser gjennom hele vinterhalvåret. Fuglene med sitt varierende utseende, sin sang og lek kan være interessant å observere for mange. Ekornene med deres oppførsel og tilstedeværelse tiltrekker seg også en del oppmerksomhet. Mot juletider kan det være fint å henge opp julenek, dette er et kjent element som også tiltrekker seg fuglene. I Eplehagen hadde de hengt opp mange fuglekasser samt to fuglebrett. Disse fuglekassene var ikke så enkle å oppdage siden de gikk i ett med selve bygget. Fuglehus og fuglematere bør være godt synlige slik at man vet hvor man kan se etter aktivitet. Man kan med fordel plassere fuglematere og fuglebrett slik at man kan se de fra innsiden eller fra oppholdsarealene ute i hagen. På Kurland fant vi ei fuglekasse, og ved befaringen på høsten hang det fuglematere i et tre utenfor kjøkkenvinduet. Disse var synlige fra innsiden. På vår neste befaring i januar var disse fjernet. Det er lettere å følge med på fugler og eventuelle ekorn, ved fuglebrett og fuglematere enn i fuglekasser. Dette fordi fuglekassene er lukket. På Manglerud fant vi verken fuglehus eller fuglematere på befaringene våre.

Belysning

I tillegg til belysning av gangsti kan belysning brukes til orientering og estetikk. I vinterhalvåret er det få timer med naturlig lys, da kan det være fint å lyse opp elementer ute i hagen. Alle de tre sansehagene hadde hengt opp lyslenker eller lysnett i noen busker og på noen trær. I Eplehagen hadde de hengt opp belysning i flaggstanga og på Kurland hadde de hengt opp lyslenker rundt inngangen til lysthuset. Ved å henge opp eller sette ut litt lys rundt i hagen bidrar man til å gi hagen en litt annen stemning. I tillegg vil belysning av store gjenkjennbare elementer som for eksempel ei flaggstang kunne gjøre det enklere å orientere seg (Berentsen et al., 2007). I Eplehagen er flaggstanga plassert midt i en oval sansehage. Her kunne man med fordel ha valgt et annet element å lyse opp dersom målet er å lette orienteringen. Gjerne et element nær inn og utgangen til sansehagen, eller et element som er en naturlig destinasjon og gå til. Lysthuset på Kurland er et slik element. Men her burde hele lysthuset vært opplyst, ikke bare inngangen (se figur 24). For personer med demens kan det være vanskelig å oppfatte elementene som er belyst da de ser annerledes ut i kunstig

lys enn i dagslys. Derfor bør man ha god belysning på hele elementet samt bruke gult lys som gjengir farger mest mulig riktig (Berentsen et al., 2007). Det er bra om noe av den belysningen som blir plassert ut kan sees fra innsiden. Dette kan bidra til at noen vil ut å se nærmere på belysningen eller elementet som er belyst. Det gjør det også enklere å tolke hagen når man sitter inne og ser ut på den. Som ved belysning av gangstien er det også her viktig at lyset ikke blir for sterkt, da dette vil føre til store kontraster.



Figur 24 Kurland. Lysthus med belysning rundt åpningen (foto: Parken).

Kjente elementer

Alle de tre sansehagene inneholder elementer som er gjenkjennbare og kan bringe frem minner fra personene med demens sine tidligere liv. Disse elementene blir spesielt viktige i vinterhalvåret når det er lite annet å se på. Elementer som bålpanner som også kan brukes på vinterhalvåret er svært positivt.

Diskusjon rundt ansattes erfaringer om vinterbruk

For å kunne ta i bruk sansehagen gjennom vinterhalvåret må det være tilrettelagt for dette. Snø og isfrie stier er vesentlig for å gjøre sansehagen tilgjengelig gjennom vinteren. I tillegg er det nødvendig at beboere og brukere har ytterklær som er tilpasset årstiden. De tre ansatte er ganske samkjørte i sine erfaringer. Alle de tre sansehagene blir brukt til gåturer på deler av vinterhalvåret. Men uten varmekabler i dekket og med få ressurser er det krevende å holde stiene snøfrie. Noen legger mer innsats i dette enn andre. En ansatt uttrykker et ønske om å kjøpe inn en snøfreser. Dette ville ha lettet arbeidet med å holde stiene snøfrie. Det er også mangel på varme klær som beboere og brukere kan benytte seg av. To ansatte forteller at de ønsker varme klær som kan lånes ut. Det er viktig at disse klærne er enkle å ta av og på, da det er tidkrevende å skulle hjelpe til med påkledning. For komplisert påkledning kan føre til at man ikke har kapasitet til å ta turen ut.

For å få med beboere og brukere ut på vinterhalvåret uttrykker de ansatte at de trenger et mål for turen, eller en aktivitet å gjøre. Dette er ikke bare viktig for å få med beboerne og brukerne ut, men også for å legge til rette for sanseopplevelsen som skal være i en sansehage. Å sette opp en koie, tilrettelegge for vedproduksjon samt å lage snølykter blir nevnt som ting de ansatte kunne tenke seg å bruke sansehagen til i fremtiden

Ved å sette opp en koie med varme vil man ha et mål for turen. Men hva man gjør ut av turen er også viktig. På forhånd kan man se ut av vinduet og snakke sammen om hvordan været er, og hva man må kle på seg. På vei til koia kan man føle på været og snakke om ting i hagen. Kanskje er det hengt opp lyslender, kanskje er det fugler på fuglebrettet. Når man kommer inn i koia kan man kikke ut av vinduet og snakke om det man ser.

Bakgrunnen for å starte med vedproduksjon i sansehagen var å ha et aktivitetstilbud til de mannlige personene med demens. På denne måten vil de kunne komme seg ut, oppleve vær og vind, føle vedkubbene i hendene og lukte duften av ny kløyvd tre. Personene med demens vil også føle at de er bidragsyttere som gjør noe nyttig. Senere kan man brenne veden i bålpanna, vise bilder og snakke om den dagen man drev med vedproduksjon. Vedproduksjon er en ganske avansert aktivitet, her må man se an brukergruppen i forhold til om dette er gjennomførbart.

Ved å aktivisere brukerne med demens til å lage snølykter, kan man snakke om hvor snølyktene skal plasseres. Man kan kjenne på den kalde snøen, og senere kan man gå ut for å kikke på snølyktene man har laget. Snølykter blir nevnt som noe den ansatte ønsker å gjøre i fremtiden. Hvorfor dette ikke blir gjort per nå er noe uklart. Det kan ha sammenheng med manglende klær og manglende initiativ fra personalet. Manglende initiativ kan komme av at de ikke ønsker å gå ut selv, men det kan også komme av tidspress og for dårlige ressurser til å gjøre denne prioriteringen.

En ansatt forteller at det er vanskelig å motivere personalet til å ta i bruk sansehagen på vinterhalvåret. Dette bør tas tak i, ettersom det fører til at beboerne får begrenset mulighet til å komme ut. En person med demens som bor fast på en helseinstitusjon får ofte en svært ensidig hverdag. En tur ut i sansehagen vil bidra til å redusere ensformigheten. For å løse problemet kan man ha møter med de ansatte hvor det informeres om helsegevinstene ved bruk av sansehager også på vinterstid. På denne måten blir alle innforstått med viktigheten av dette tilbudet, og at dette er noe som skal prioritere

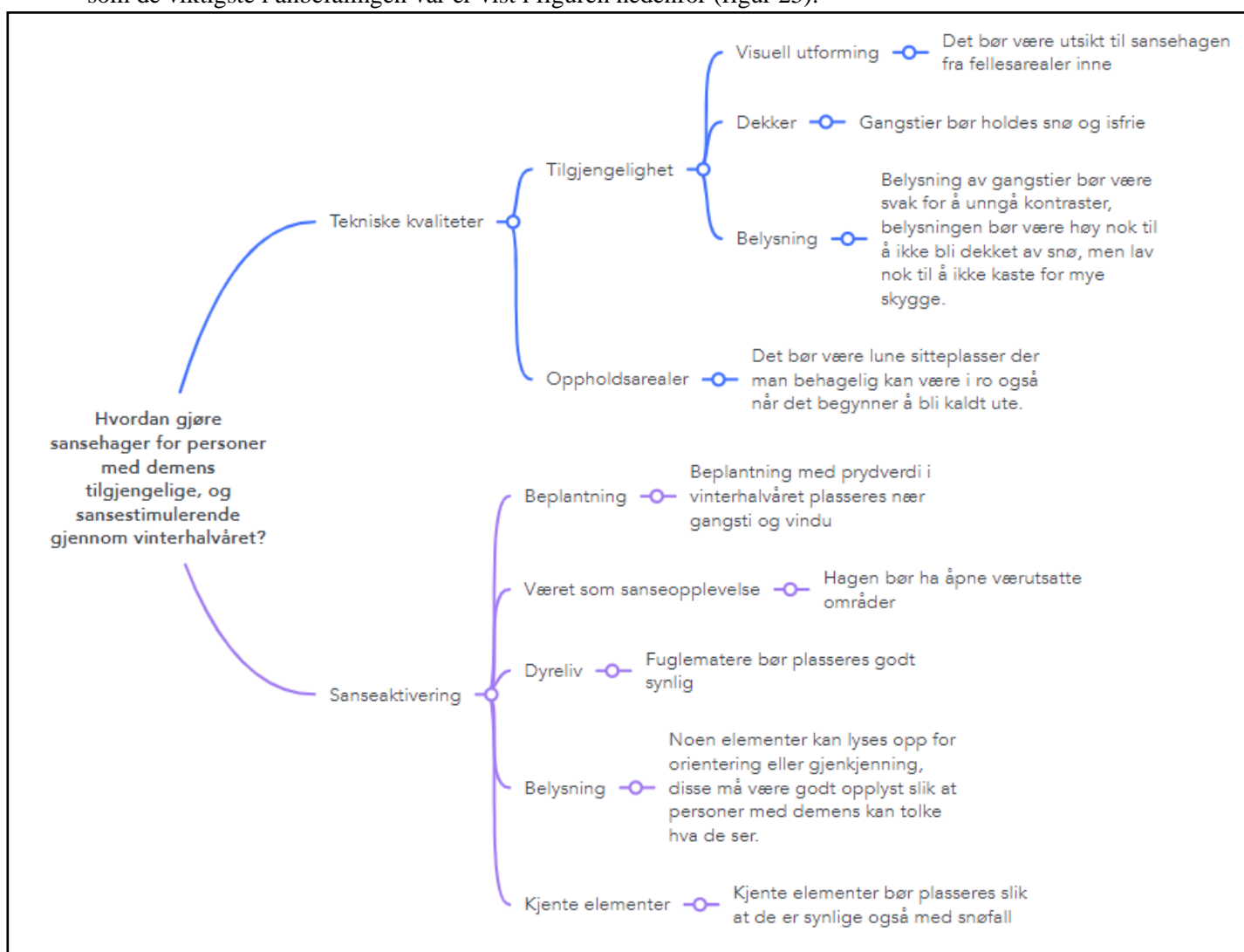
Metodediskusjon

Når vi i ettertid ser tilbake på vårt valg av metode ser vi at bruken av casestudie har vært egnet. Det finnes lite litteratur som omhandler bruken av sansehager på vinterhalvåret. Derfor ønsket vi å se nærmere på flere caseområder for å kunne se hva som fungerte og hva som ikke fungerte. Ved å velge ut tre ulike sansehager har vi hatt muligheten til å sammenligne de med hverandre. Hadde vi valgt å besøke enda flere sansehager hadde vi fått et større sammenligningsgrunnlag. Ved å kun besøke tre sansehager har vi fått muligheten til å dykke dypere i hver case. Noe vi ikke hadde kunne gjort ved en kvantitativ metode. Vi ønsket å bli godt kjent med våre områder. Derfor valgte vi caseområder i nærområdet slik at vi kunne besøke de to ganger. Ettersom vi ønsket å se hagene både med og uten snø, falt valget for befaringstidspunkt på september og januar. Ved å ha første befaring i september hadde vi også mulighet til å endre våre caseområder dersom en eller flere av de utvalgte sansehagene ikke hadde vært egnet for oppgaven. På en veiledning i februar ble oppgaven vår endret fra å omhandle vintermånedene til å omhandle hele vinterhalvåret. Selv om vår første befaring var noen dager før vinterhalvåret startet, har vi valgt å bruke det vi så på denne befaringen i oppgaven vår. Det er begrenset hvor mye hagen endrer seg på så kort tid. Ettersom oppgaven vår endret seg til å omhandle hele vinterhalvåret burde vi også ha vært på befaring i mars. På grunn av utenforliggende årsaker fikk vi ikke anledning til dette. I ettertid ser vi at vi burde ha prioritert annerledes. Allikevel føler vi befaringene gav oss stor innsikt i hvordan sansehagene fungerer og fremstår på vinterhalvåret. Det å se dem på denne årstiden gjorde at vi kunne se hva som fungerte og hva som trenger forbedring. Både når det gjelder tekniske løsninger, og sanseopplevelser.

I tillegg til casestudie valgte vi å ha samtale med ansatte. Vi hadde ikke anledning til å selv være i sansehagen over lengere tid for å observere bruken. Vi mener at de ansatte sitter på verdifull informasjon om hva slags bruk som fungerer og ikke. Informasjon vi ikke selv hadde kunne tilegnet oss på kort tid. Ved å snakke med de ansatte fikk vi verdifull informasjon om dette. I tillegg fikk vi informasjon av hva som trengs av ressurser for å gjøre tilbudet enda bedre gjennom vinterhalvåret. Da vi bestemte spørsmålene vi skulle stille de ansatte var vi opptatte av å velge spørsmål som ikke var ledende. Vi ønsket ikke at svarene vi fikk skulle være formet av våre synspunkter. Vi valgte å snakke med en ansatt fra hvert av våre caseområder. Man kunne ha snakket med flere ansatte, og man kunne også ha valgt å snakke med beboere, brukere eller pårørende. Da hadde man fått et enda bredere bilde av saken. Vi opplevde at å snakke med tre ansatte var tilstrekkelig for å få den informasjonen vi var ute etter. På grunn av tidsbegrensning og et ønske om å fokusere på casedelen av oppgaven valgte vi derfor å begrense antall samtaler.

Kapittel 6 Anbefalinger

Basert på våre erfaringer har vi kommet med noen anbefalinger for tekniske løsninger, og for hvordan man best mulig kan bidra til sanseaktivering, i en sansehage for personer med demens i vinterhalvåret. Anbefalingen kan brukes ved etablering av ny sansehage, men også der man ønsker å utvide tilbudet for å dekke vinterhalvåret. Ved etablering av ny sansehage kan ikke anbefalingen brukes alene. Men den er en god støtte sammen med veiledere som for eksempel *Sansehager for personer med demens utforming og bruk* (Berentsen et al., 2007). Anbefalingen bygger på kunnskap fra kunnskapsgrunnlaget, samt empiri fra case-studien og samtaler med ansatte. Anbefalingen er utformet med tanke på klimaet i vårt caseområde. Store deler av anbefalingen vil likevel kunne være overførbart til andre steder i landet. De punktene vi anser som de viktigste i anbefalingen vår er vist i figuren nedenfor (figur 25).



Figur 25 De viktigste anbefalingene basert på våre erfaringer fremstilt som figur (figur: Hommen).

Tekniske kvaliteter

Tilgjengelighet

For å gjøre sansehagen tilgjengelig for personer med demens, er det vesentlig at brukerne og beboerne husker at hagen eksisterer. Derfor bør det være god utsikt til hagen fra fellesarealene. På denne måten får brukere og beboere også muligheten til å kikke ut på hagen de dagene de ikke kan eller ønsker å gå ut. Det bør være en dør ut i hagen fra fellesarealene slik at brukerne har mulighet til å gå ut, uten å lete etter utgangen (Marcus & Sachs, 2014). Ved at sansehagen er godt synlig fra innsiden vil også de ansatte ha bedre oversikt over hagen og brukerne som befinner seg ute (Berentsen et al., 2007).

I vinterhalvåret er det den aktive bruken av sansehagen som er mest aktuell. Derfor er det viktig med trygge og tilgjengelige gangstier. Dekkene som blir brukt i hagen skal etter krav om universell utforming i *tek 17* være sklisiske. Dette betyr i praksis at dekkene skal ha en friksjon som hindrer at man kan skli eller falle når dekket er tørt eller vått. Der er altså ikke krav til at dekket skal være sklisisikkert ved frost (Direktoratet for byggkvalitet, 2017). Dette er derimot nødvendig for å gjøre en sansehage for personer med demens trygg å bruke gjennom vinteren. Ved å legge varmekabler i dekke vil man kunne oppnå en sklisisikker gangsti gjennom vinteren selv om man ikke jevnlig brøyter og strør. Å legge varmekabler krever gode tekniske løsninger som nevnt i diskusjonskapitlet. Her må man veie fordeler og ulemper for hvert prosjekt. Dersom man velger å ikke legge varmekabler på gangstiene må det legges opp til gode rutiner for brøyting. Ideelt sett bør brøytingen utføres av noen utenfra. Dette fordi personalet ved omsorgssenteret eller dagsenteret sjelden har kapasitet til å gjennomføre brøytingen på en god nok måte på egenhånd. Det kan legges opp til at beboere og brukere kan få lov til å brøyte, dette kan skape en god følelse av mestring og at de bidrar. Men brøyteansvaret skal ikke ligge på dem. Jobben personer med demens gjør med brøyting må komme i tillegg til annen snø håndtering.

I de delene av landet som har naturlig sollys også på vinteren, bør tiden med sollys utnyttes til utendørsaktiviteter. Ved opplysning av gangstier er det viktig at belysningen er svak og jevn. Sterkt lys vil føre til sterke kontraster. Sterkt lys som reflekteres i snøen kan føre til blendingsproblemer (Berentsen et al., 2007). Ved bruk av høye lyskilder er det viktig å unngå mørke skygger. Spesielt skygger som går over gangstien (Berentsen et al., 2007). Ved pullerbelysning i en lavere høyde må man ta hensyn til snømengde på stedet. Lyspullerter kan havne under snøen og dermed ikke ha noen effekt.

For at beboere og brukere skal kunne ta i bruk sansehagen på de kaldeste dagene i året er de avhengige av varme klær. Dersom helseinstitusjonen i tilknytning til sansehagen har varme klær de kan låne ut vil det bli enklere å ta i bruk sansehagen. Det kan være varmedresser eller store jakker, vinterstøvler, luer og votter

eller hansker. Disse klærne bør være enkle å ta av og på, og de burde komme i størrelser som passer flest mulig.

Oppholdsarealer

Oppholdsarealene i sansehagen bør være tilrettelagte for ulike værforhold. På de kaldeste dagene i året vil det være lite aktuelt med passiv bruk av sansehagen, men ved å tilrettelegge for lave temperaturer kan man øke antall dager dette er mulig. Dette kan gjøres ved å lage en sittegruppe i en lun krok hvor man har hengt opp varmelamper og har eksempelvis reinsdyrskinn å sitte på og tepper til å bre over seg. Det å få ta på et reinsdyrskinn samt å kjenne varmestrålinga fra varmelampa vil også fungere som en sanseopplevelse. Denne sittegruppa kan gjerne etableres i et område som får den høyeste sola i mars. I mars begynner sola å varme (Strand, 2015), men det er fremdeles lave lufttemperaturer. Ved å sitte et lunt sted kan man få gleden av å kjenne sola varme uten å fryse i den kalde lufta.

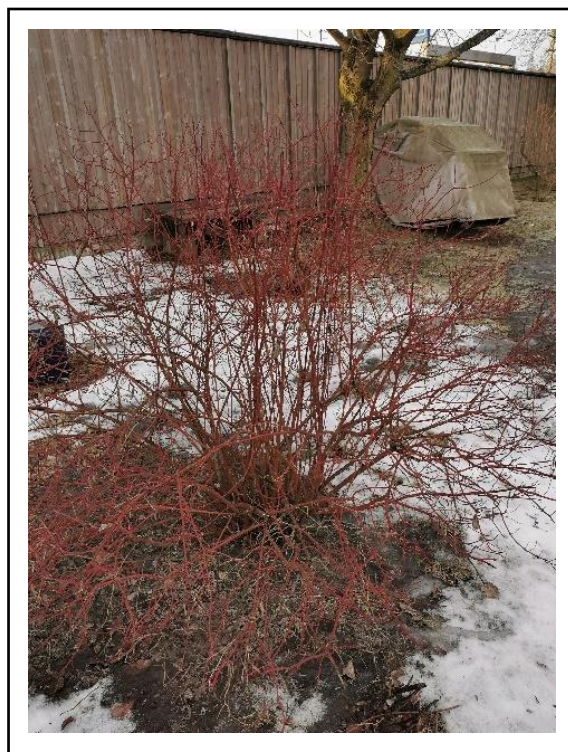
Ved å etablere en oppvarmet koie, en frittstående vinterhage eller lignende vil man få et lunt oppholdsareal som kan benyttes hele året. Man vil også få en destinasjon å gå til. Konstruksjonen bør ha store vinduer for å viske ut forskjellen mellom ute og inne. Konstruksjonen bør plasseres i en slik avstand fra utgangen til hagen at man rekker å oppleve noen av de sanseopplevelsene som er i hagen, før man er fremme. Samtidig må ikke avstanden bli så stor at et flertall av beboerne og brukerne ikke er i stand til å gå dit. En slik konstruksjon bør komme i tillegg og ikke i istedenfor et lunt sitteområde som nevnt i forrige avsnitt.

Ved å ha løse stoler i sansehagen som kan flyttes rundt, vil man kunne tilpasse sitteplassene etter vær, sanseopplevelse og aktivitet. Stolene må være stabile slik at de oppfattes som trygge å sitte på, men de må også være håndterlige slik at flest mulig av beboerne og brukerne er i stand til å flytte på dem selv.

Sanseaktivering

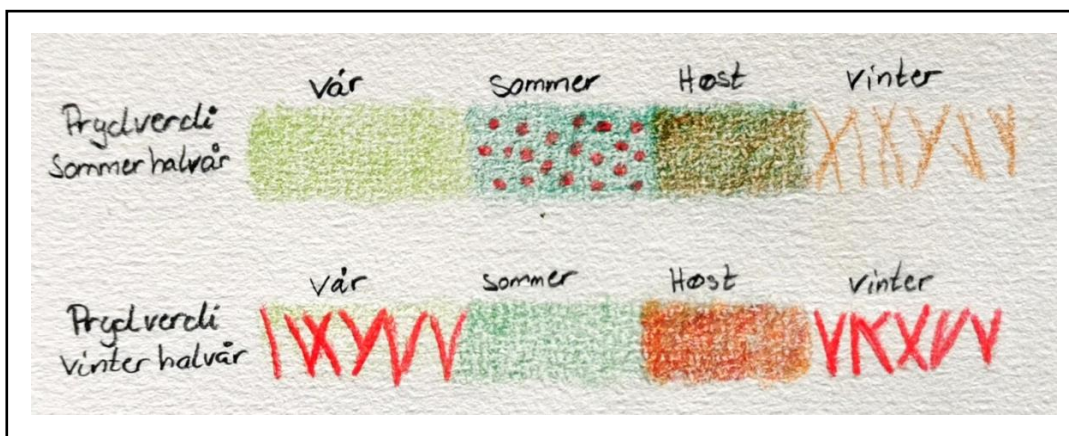
Beplantning

Planter er et viktig element som aktiverer sansene i en sansehage. Det er viktig å velge planter som har pryddverdi, fanger oppmerksomheten og aktiverer sansene til brukeren også i vinterhalvåret. Elementer ved planter som kan aktivere sansene og gi pryddverdi i vinterhalvåret kan være tidlig eller sen blomstring, fargerikt bladverk og fargerik, eller på annen måte dekorativ bark (se figur 26). Noen arter har en vokseform som gjør dem fascinerende å se på også etter at de har mistet bladverket. Visne strå og blomster med dekorative frøkapsler eller bladverk som sitter på planten gjennom vinteren, og som kan svaie og rasle i vinden, stimulerer både synssansen og hørselen. Vintergrønne planter, planter med tidlig bladsprett og knopper med forskjellige teksturer gir alle en verdi gjennom vinterhalvåret. Planter kan også stimulere luktesansen ved at man tar på nåler, for så å lukte på fingrene, eller ved tidlig blomstring.



Figur 26 Manglerud. Sibirkornell med røde greiner, gir farger på vinteren (foto: Parken).

Når man velger planter som aktiverer sansene må man samtidig passe på så det ikke blir for mange sanseinntrykk på engang. Grunnen til dette er fordi personer med demens kan ha problemer med å skille de ulike elementene fra hverandre (Berentsen et al., 2007). For å gi pryddverdi hele året kan man kombinere planter som har sin pryddverdi i ulike sesonger (se figur 27). Eksempelvis kan man plante vrihassel i nærheten av bærbusker. Vrihasselen vil ikke ta oppmerksomheten fra bærbuskene i sommerhalvåret. Men på vinterstid når bærbuskene er visnet ned, vil man kunne studere den fascinerende voksemåten til vrihasselen. Planter som er dekorative i vinterhalvåret bør plantes i nærheten av vinduer og oppholdsarealer slik at man kan se de fra innsiden. De kan også med fordel plasseres langs de stiene man holder åpne i vinterhalvåret, slik at de kan være med på å lokke brukerne ut i hagen for en spasertur.



Figur 27 Illustrasjon av hvordan to ulike planter kan ha pryddverdi på ulike tider av året (figur: Parken).

I tillegg til å bruke planter som aktiverer sansene bør man ta i bruk planter som har vært vanlige i beboerne og brukernes liv. Da bruk av disse plantene i sansehagen vil kunne bringe frem minner fra tidligere i livet, som personen med demens muligens ellers ikke hadde husket.

Det er viktig at man velger planter som passer i det geografiske området de skal plantes. Plantene må være hardige nok til å tåle vinteren, slik at de ikke må byttes ut hvert år. Det er også viktig å tenke på at det skal være enkelt å skjøtte plantene da det gjerne er de ansatte sammen med brukerne som har hovedansvaret for den daglige skjøtselen som lusing og vanning. Vi har utarbeidet en liste med forslag til planter som har litt ulik prydverdi igjennom vinterhalvåret, denne er vist i (figur 28).

Forslag til planter med pryddverdi i vinterhalvåret		
Norska navn	Botanisk navn	Begrunnelse
September- oktober		
Svartsurbær	<i>Aronia melanocarpa</i>	Har flotte høstfarger og mange klaser med svarte bær. Både kultivar 'Hugin' og 'Moskva' kan brukes. De er litt ulike i vokseform og høstfarger (Eliteplanter, u.å.-a). Bærene er ikke giftige og kan brukes til saft eller syltetøy (Vestplant, u.å.-a).
Sargentepile	<i>Malus toringo</i> var. <i>sargentii</i>	Får små røde fruktet i knipper og lysende gule høstfarger. De små fruktene kan sitte på greinene utover mot vinteren (Eliteplanter, u.å.-b).
Rogn	<i>Sorbus aucuparia</i>	Rogn får rød/oransje bær i september/oktober (Planteportalen, u.å.). Fargen vil variere etter kultivar. Rogn er vekselbærer som vil si at det er rikt med bær annethvert år (Hansen, 2021).
November- mars		
Tuja 'Smaragd'	<i>Thuja occidentalis</i> 'Smaragd'	Tuja er en vintergrønn plante som vil være kjent for mange av beboerne. Man må derimot ha i bakhodet at planten er giftig (Bjørkans planteliste, u.å.). Vi har allikevel tatt den med da den ikke har fristende bær eller lignende.
Villkornell 'Winter Beauty'	<i>Cornus sanguineum</i> 'Winter Beauty'	Busken har årsskudd som er oransjegule, disse endrer seg til røde på vinteren. Høstfargen er også oransjegul (Vestplant, u.å.-b).
Vrihassel 'Contorta'	<i>Corylus avellana</i> 'Contorta'	Grenene vokser i en vridde form. Dette gir planten pryddverdi etter bladfall. Vrihassel får også gule rakler i mars/april (Vestplant, u.å.-c).
Trollhassel	<i>Hamamelis intermedia</i> 'Pallida'	Blomstringstid jan-mars (Vestplant, u.å.-d).
Snøklokke	<i>Galanthus nivalis</i>	Snøklokka kan starte blomstringen allerede i januar i de mildeste delene av landet. Mer vanlig er derimot februar/mars (Sandgren, 2021).

Figur 28 Forslag til planter med pryddverdi i vinterhalvåret (Tabell: Parken & Hommen).

Været som sanseopplevelse

Hvordan sansehagen bør plasseres i forhold til bygningene er mest relevant for de som skal etablere nye sansehager, eller dersom det skal føres opp nye bygg som påvirker forholdene i allerede etablerte sansehager. Det kan allikevel være fint for andre å tenke på plasseringen av hagen for å kunne ta gode valg ved videreutvikling av sansehagen. Når man skal bestemme hvor sansehagen skal ligge i forhold til bygningene, må man tenke på hvordan vindforholdene er i vinterhalvåret og hvordan sola beveger seg. Som nevnt i teoridelen av oppgaven fryser eldre mennesker lettere en yngre. Dermed er det viktig at sansehagen kan danne områder hvor man er beskyttet fra ulikt vær. Man bør allikevel tenke på at været er en viktig resurs i en sansehage.

Noen områder i sansehagen burde være åpne og værutsatte, mens andre er mer skjermet. På den måten kan personer med demens kan oppsøke ulike værforhold. Man kan fremme følelsen av vær ved å for eksempel anlegge en liten forhøyning i terrenget der vinden slipper til. Her kan man plassere løvtrær som mister bladene sent på året. På den måten kan man høre raslingen, og se på bladene som beveger seg i høststormen. Istedenfor å føre takrennene ned i bakken kan man åpne disse og gjøre regnvannet til en resurs i sansehagen. Vannet kan føres i åpne renner til en dam, eller et annet egnet sted slik at beboere og brukere får se og høre vannet som renner etter regnet.

Det kan være en fordel å ha et overbyggt areal i sansehagen slik at de beboerne og brukerne som ikke ønsker å eksponere hele seg til regn, vind eller snø kan få stå under tak mens de ser og hører været på nært hold. Dette overbygde arealet plasseres fordelaktig rett ved utgangen til hagen.

Dyreliv

For å fremme dyreliv i hagen kan man sette ut fuglematere og fuglebrett. Disse kan tiltrekke seg både ulike småfugler og ekorn. Fuglematere bør være i kontrast til omgivelsene rundt slik at de er lett å få øye på. Ved juletider er også fuglenek et godt alternativ. For å legge til rette for mer fugleliv i hagen kan man sette opp fuglekasser i tillegg til matstasjoner. Da kan man følge med på om det kommer fugleunger mot våren.

Fuglebrett og fuglematere kan med fordel plasseres i nærheten av vinduer og oppholdsarealene utendørs slik at man kan sitte og følge med på det som skjer, uavhengig om man er ute eller inne. Man kan også velge å dekorere og utforme fuglebrettene, fuglematene og fuglekassene på ulike måter slik at de utgjør små kunstinstallasjoner som vekker interessen hos brukerne i sansehagen. Ved en slik utforming må man ta hensyn til at fuglehus og fuglematere skal være gjenkjennbare for personer med demens. Hvis ikke kan de ha problemer med å forstå hva de ser.

Belysning

I vinterhalvåret når det er få timer med dagslys, kan det være fint å lyse opp noen elementer i sansehagen. Dette kan være kun av estetiske årsaker eller for å gjøre hagen enklere å orientere seg i. Mot jul kan man for eksempel dekorere et vintergrønt tre med lyslender, og snakke om julen med brukere og beboere. Har man en koi eller en lignende konstruksjon i hagen man pleier å gå til, kan også denne lyssettes slik at den blir mer synlig. Kjente elementer kan gjerne lyses opp slik at de er lettere å se, og dermed kan bli et samtaleemne. Snølykter beboerne selv har vært med på å lage kan plasseres i hagen. Da kan man kikke på dem i ettertid og snakke om den dagen man lagde de.

Selv om det kan være koselig med bruk av lys, må man passe på slik at det ikke blir for mye. Man trenger ikke lyse opp hele hagen. Derimot er det viktig at de elementene man velger å lyse opp blir helt opplyst. Personer med demens kan ellers få problemer med å tolke hva de ser. Det er viktig å være påpasselig med at kontrastene ikke blir for sterke, da vil resten av hagen fremstå svært mørk. Ved belysning i sansehagen bør det brukes en varm gultone fremfor kaldt hvit lys. Det er fordi det gule lyset er mer behagelig for øynene. I tillegg til at det gule lyset gjengir farger på en mer riktig måte (Berentsen et al., 2007).

Kjente elementer

Kjente elementer kan bidra til gjenkjenning og samtaleemner gjennom hele vinterhalvåret. Elementene må tilpasses brukergruppens alder og kultur. Dersom de kjente elementene blir stående for lenge kan det komme inn en generasjon med brukere som ikke har glede av dem. Derfor bør de noen ganger revurderes og eventuelt byttes ut (Berentsen et al., 2007). I områder med mye snø bør man velge gjenstander som er store nok til at de ikke blir skjult under snøen. Det kan med fordel velges elementer som også har en nyttefunksjon. For eksempel dersom det er vedproduksjon i sansehagen, eller man bruker ved i bålpanna, kan man stable veden et sted der den er synlig for beboerne.

Avslutning

Gjennom vår bacheloroppgave har vi sett på fordelene med sansehager for personer med demens, og viktigheten av at disse også er tilgjengelige på vinterstid. På grunn av begrenset faglitteratur på området kom vi opp med problemstillingen «Hvordan gjøre sansehager for personer med demens tilgjengelige og sansestimulerende gjennom vinterhalvåret?». Ved å utarbeide en anbefaling for hvordan nettopp dette kan gjøres har vi svart på problemstillingen vår. Vi håper våre funn kan bidra til at flere sansehager for personer med demens blir til rettelagt for bruk gjennom vinterhalvåret. For framtiden håper vi våre anbefalinger kan bli videreutviklet, basert på erfaringer som blir gjort.

Figurliste

Figur 1 Fremstilling av utfordringer personer med demens kan oppleve (figur: Hommen, basert på teori fra Berentsen et al., 2007).	4
Figur 2 Egenutviklet sjekklister for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret (sjekklister: Parken, & Hommen).....	10
Figur 3 Egenutviklet sjekklister for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret (sjekklister: Parken, & Hommen).....	11
Figur 4 Eplehagen. flyfoto, (foto Kartverket. (u.å.-b). Norgeskart, Nye Tindlundvei 7. Norgeskart. Tilgjengelig fra: https://www.norgeskart.no/#!?project=dekning&layers=1003&zoom=17&lat=6576566.81&lon=274456.70&markerLat=6576582.280747858&markerLon=274468.0678149349&p=searchOptionsPanel&showSelection=false&sok=Nye%20Tindlundvei (lastet ned 22.04.2022)).....	14
Figur 5 Eplehagen. Pullertbelysning langs gangstien i sansehagen (foto: Parken).....	15
Figur 6 Eplehagen. Overbygd oppholdsområde med levegg av pleksiglass, varmelampe er montert i taket. Dekke av belegningsstein som skiller seg fra gangstien i asfalt (foto: Parken).....	16
Figur 7 Egenutviklet sjekklister for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Eplehagen bofelleskap (sjekklister: Parken & Hommen).	17
Figur 8 Egenutviklet sjekklister for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Eplehagen bofelleskap (sjekklister: Parken & Hommen).	18
Figur 9 Kurland. Flyfoto, (foto: Kartverket. (u.å.-c). Norgeskart, Nøkkenveien 16. Norgeskart. Tilgjengelig fra: https://www.norgeskart.no/#!?project=norgeskart&layers=1003&zoom=16&lat=6579442.96&lon=278626.38&sok=n%C3%B8kkenveien%2016&markerLat=6579466.219180668&markerLon=278643.16254835983&p=searchOptionsPanel (lastet ned 22.04.2022)).	19
Figur 10 Kurland. Dekke av smågatestein utenfor dør, med bord og benker (foto: Parken).	20
Figur 11 Kurland. Lysthus (foto: Hommen).	21
Figur 12 Kurland. Gran med lys som kan ses fra fellesarealet (foto: Parken).	22
Figur 13 Kurland. Vannrenne i smågatestein som går ut i en dam under et stort piletre (foto: Parken).....	23
Figur 14 Egenutviklet sjekklister for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Kurland bofelleskap/dagsenter (sjekklister: Parken, & Hommen).....	24

Figur 15 Egenutviklet sjekklister for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Kurland bofelleskap/dagsenter (sjekklister: Parken, & Hommen).....	25
Figur 16 Manglerud. Flyfoto. (foto: Kartverket. (u.å.-a). Norgeskart, Enebakkveien 158. Norgeskart. Tilgjengelig fra: https://www.norgeskart.no/#!?project=norgeskart&layers=1003&zoom=17&lat=6647116.93&lon=265444.63&markerLat=6647109.786503361&markerLon=265433.8658823724&p=searchOptionsPanel&sok=Enebakkveien%20158,%200680%20Oslo (lastet ned 22.04.2022).....	26
Figur 17 Manglerud. Foran: Overgang mellom gangsti i asfalt og oppholdsarealet med belegningsstein. Venstre: Gule blomster på buskmure. Høyre: Vannpumpe som kjent element. Bak: Tak over sitteplass (foto: Hommen).	27
Figur 18 Manglerud. Pergola i september (foto: Hommen).....	28
Figur 19 Manglerud. Prydgress fremme, gran bak (foto: Parken).	29
Figur 20 Egenutviklet sjekklister for tilgjengeliggjøring av sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Manglerudhjemmet (sjekklister: Parken, & Hommen).	30
Figur 21 Egenutviklet sjekklister for sanseaktivering i sansehager for personer med demens gjennom vinterhalvåret. Kommentarer skrevet etter befaring i sansehagen ved Manglerudhjemmet (sjekklister: Parken, & Hommen).	31
Figur 22 Kurland. Gangstien var ikke brøytet da vi var der på befaring i januar (foto: Parken).	34
Figur 23 Eplehagen. Vrihassel med dekorativ voksemåte (foto: Parken).....	36
Figur 24 Kurland. Lysthus med belysning rundt åpningen (foto: Parken).....	39
Figur 25 De viktigste anbefalingene basert på våre erfaringer fremstilt som figur (figur: Hommen).	43
Figur 26 Manglerud. Sibirkornell med røde greiner, gir farger på vinteren (foto: Parken).	46
Figur 27 Illustrasjon av hvordan to ulike planter kan ha pryddverdi på ulike tider av året (figur: Parken)..	46
Figur 28 Forslag til planter med pryddverdi i vinterhalvåret (Tabell: Parken & Hommen).	48

Litteraturliste

- Aksnes, K. (2009). Jevndøgn. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/jevnd%C3%B8gn> (lest 09.02.2022).
- Aldring og helse Nasjonalt senter. (u.å.). *Aktivitet i dagliglivet*. Tilgjengelig fra: <https://www.aldringoghelse.no/demens/behandling-og-oppfolging/aktivitet-i-dagliglivet/> (lest 13.05.2022).
- Berentsen, V. D., Grefsrød, E.-E. & Eek, A. (2007). *Sansehager for personer med demens utforming og bruk*: Forlaget Aldring og helse.
- Bjørkans planteliste. (u.å.). *Thuja occidentalis 'Smaragd'*. Tilgjengelig fra: <https://planter.bjorkan.no/plante/?sle=Thuja&art=occidentalis&sort=Smaragd>.
- Connell, B. R., Sanford, J. A. & Lewis, D. (2007). *Therapeutic Effects of an Outdoor Activity Program on Nursing Home Residents with Dementia*. Tilgjengelig fra: http://drbalcom.pbworks.com/w/file/attach/63336518/connell_sanford_lewis_therapeutic_2007.pdf (lest 28.04.2022).
- Dannevig, P. (2009). Østfold (klima). I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: https://snl.no/%C3%98stfold_-_klima (lest 14.02.2022).
- Direktoratet for byggkvalitet. (2017). *Veiledning om tekniske krav til byggverk*. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/20503ddfe0664fac9e2185c1a6c80716/veiledning-til-byggteknisk-forskrift-tek17_01_07_2017_oppdatert_15_09_2017.pdf (lest 14.03.2022).
- Edwards, C. A., McDonnell, C. & Merl, H. (2012). *An evaluation of a therapeutic garden's influence on the quality of life of aged care residents with dementia*. Tilgjengelig fra: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1471301211435188> (lest 14.02.2022).
- Eliteplanter. (u.å.-a). *Aronia melanocarpa 'Hugin' E*. Tilgjengelig fra: <https://eliteplanter.no/produkt/aronia-melanocarpa-hugin-e/> (lest 15.05.2022).
- Eliteplanter. (u.å.-b). *Malus toringo var. sargentii fk Ås E*. Tilgjengelig fra: <https://eliteplanter.no/produkt/malus-toringo-var-sargentii-fk-as-e/> (lest 15.05.2022).
- Engedal, K. (2009). Alderdom. I: *Store Norske Leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://sml.snl.no/alderdom> (lest 14.02.2022).
- Hansen, O. B. (2021). *Sorbus aucuparia- med tungt bær hvert annet år*. Park & anlegg. Tilgjengelig fra: <https://parkoganlegg.no/cat-treportrettet/sorbus-aucuparia-med-tung-bor-hvert-annet-ar/> (lest 15.05.2022).
- Helsenorge. (2019). *Beinskjørhet*. Helsenorge: Helsenorge. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/sykdom/muskel-og-skjelett/benskjorhet-osteoporose/> (lest 14.02.2022).
- Karlstrøm, S. K. (2020). *Sansehager i arktiske strøk*. Masteroppgave. Ås: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Tilgjengelig fra: <https://hdl.handle.net/11250/2726441> (lest 01.06.2021).
- Kirkevold, M. & Gonzalez, M. T. (2012). *En scoping review: betydningen av sansehage og terapeutisk hagebruk for personer med demens*: Sykepleien. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/forskning/2012/03/betydningen-av-sansehage-og-terapeutisk-hagebruk-personer-med-demens> (lest 14.02.2022).
- Marcus, C. C. & Sachs, N. A. (2014). *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Oslo kommune. (u.å.). *Manglerudhjemmet*. Oslo kommune. Tilgjengelig fra: <https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/omsorgsbolig-og-sykehjem/sykehjem/alle-sykehjem-og-helsehus/manglerudhjemmet/#gref> (lest 21.02.2022).

- Planteportalen. (u.å.). *Villrogn*. Tilgjengelig fra: <https://planteportalen.no/lovtraer/villrogn/> (lest 15.05.2022).
- Ringenes, T., Benestad, R., Hammerstrøm, M. & Kristiansen, J. R. (2009). Årstider. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/%C3%A5rstider> (lest 07.02.2022).
- Rognmo, G. (2016). *Derfor fryser noen lettere enn andre*. Lommelegen: Lommelegen. Tilgjengelig fra: <https://www.lommelegen.no/annet/artikkel/derfor-fryser-noen-lettere-enn-andre/69027914> (lest 14.02.2022).
- Sandgren, A. (2021). *Snøklokkene ringer den norske våren inn*. Tilgjengelig fra: <https://www.botaniskverden.no/blog/snklokkene-ringer-vren-inn> (lest 15.05.2022).
- Sarpsborg kommune. (2022a). *Bofellesskap*. Tilgjengelig fra: <https://www.sarpsborg.com/helse-og-omsorg/bofellesskap-i-kommunen/> (lest 21.02.2022).
- Sarpsborg kommune. (2022b). *Dagaktivitetstilbud for personer med demens*. Sarpsborg kommune. Tilgjengelig fra: <https://www.sarpsborg.com/helse-og-omsorg/dagaktivitetstilbud/> (lest 21.02.2022).
- Strand, B. H., Vollrath, M. E. M. T. & Skirbekk, V. F. (2014). *Demens*: Folkehelseinstituttet. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/ikke-smittsomme/demens/> (lest 14.02).
- Strand, K. O. (2015). *Vinter eller vår i mars?* Yr.no. Tilgjengelig fra: https://www.yr.no/artikkel/vinter-eller-var-i-mars_-1.12228276 (lest 28.04.2022).
- Strandli, E. H. A., Wagle, J. & Wilson, K. (2020). *Dagaktivitetstilbud for personer med demens en håndbok*. Tilgjengelig fra: https://butikk.aldringoghelse.no/file/digitalarkiv-nettbutikk/dagaktivitetstilbud-for-personer-med-demens_interaktiv1.pdf (lest 21.02.2022).
- Sudmann, T. T. (2017). *Aktivitet og fellesskap for eldre*. Senter for omsorgsforskning, rapportserie. Regjeringen. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport2_aktivitet_fellesskap_141117.pdf (lest 31.01.2022).
- Vestplant. (u.å.-a). *Aronia melanocarpa 'Moskva'*. Tilgjengelig fra: <https://www.vestplant.no/plants/aronia-melanocarpa-moskva/> (lest 15.05.2022).
- Vestplant. (u.å.-b). *Cornus sanguineum 'Winter Beauty'*. Tilgjengelig fra: <https://www.vestplant.no/plants/cornus-sanguineum-winter-beauty/> (lest 15.05.2022).
- Vestplant. (u.å.-c). *Corylus avellana 'Contorta'*. Tilgjengelig fra: <https://www.vestplant.no/plants/corylus-avellana-contorta/> (lest 15.05.2022).
- Vestplant. (u.å.-d). *Hamamelis intermedia 'Pallida'*. Tilgjengelig fra: <https://www.vestplant.no/plants/hamamelis-intermedia-pallida/> (lest 15.05.2022).
- Yr. (u.å.). *Sarpsborg*. Yr.no. Tilgjengelig fra: <https://www.yr.no/nb/historikk/graf/5-3190/Norge/Viken/Sarpsborg/Sarpsborg?q=siste-13-m%C3%A5neder> (lest 09.05.2022).
- Yr. (u.å.). *Oslo (Blindern)*. Yr.no. Tilgjengelig fra: [https://www.yr.no/nb/historikk/graf/5-18700/Norge/Oslo/Oslo/Oslo%20\(Blindern\)?q=siste-13-m%C3%A5neder](https://www.yr.no/nb/historikk/graf/5-18700/Norge/Oslo/Oslo/Oslo%20(Blindern)?q=siste-13-m%C3%A5neder) (lest 09.05.2022).

Vedlegg 1

Godkjenning til å navngi Eplehagen bofellesskap i oppgaven.

Re: Godkjenning til å navngi Eplehagen



13.05.2022 14:39



Til: Anneline Parken

Det er ikke ofte du mottar e-post fra [redacted]. [Finn ut hvorfor dette er viktig.](#)

Hei

Godkjenner at dere kan benytte Eplehagens navn i bacheloroppgaven deres.

Lykke til med innspurten!

Hilsen [redacted]

Vedlegg 2

Godkjenning til å navngi Kurland dagsenter/bofellesskap i oppgaven.

SV: Godkjenning for navngiving av Kurland



13.05.2022 14:26



Til: Anneline Parken

Hei

Det er helt i orden, det er godkjent 😊

Med vennlig hilsen

[redacted]

[redacted]

[redacted] Kurland bofellesskap og dagsenter
Virksomhet heldøgntjenester Sentrum
Sarpsborg kommune



Vedlegg 3

Godkjenning til å navngi Manglerudhjemmet i oppgaven.

SV: HASTER VS: Godkjenning til å navngi Manglerudhjemmet



13.05.2022 14:56



Til: Anneline Parken Kopi: [redacted]

Det er ikke ofte du mottar e-post fra [redacted] [Finn ut hvorfor dette er viktig.](#)

Hei

Hvis det ikke fremkommer noe i oppgaven som kan bidra til at beboere og medarbeidere kan gjenkjennes, eller at Manglerudhjemmet settes i noe dårlig lys, er det helt i orden å navngi Manglerudhjemmet.

Beste hilsen

[redacted]
[redacted]
[redacted]

Manglerudhjemmet og Silurveien sykehjem
Sykehjemsetaten
oslo.kommune.no
Sentralbord: 21 80 21 80





Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway