

Det gode udeliv på Lions Park Plejehjem og Aktivitetscenter, Aalborg

- Ugen der gik for aktive og demensramte Kaja på 80 år.

Af Lise Nevstrup Andersen,
Ergoterapeut ved Træning & Aktivitet, Ældre- og Handicapforvaltningen, Aalborg Kommune
Tilladelse givet af Kaja og hendes pårørende.

Lions Park Plejehjem og Aktivitetscenter i Aalborg havde indvielse af nydesignede havemiljøer med deltagelse af Lions Club, Nørresundby Boligselskab, frivillige og den tømmer og anlægsgartner som har været med i opbygningen af haven, Centerråd, Pårørenderåd, Rådmand og ledere fra Ældre- og Handicapforvaltningen, naboer, pårørende, beboere på Plejehjemmet og brugere af Aktivitetscentret og Dagcenter for demens.
– mod 150 gæster nød godt af rundvisning, kæmpekagemand og musik fra De Småborgerlige Gårdsangere.

Kaja på 80 år bor i demensenhed på Plejehjemmet Lions Park. Kaja er en aktiv dame og gartnerdatter med sans for æstetik og dejlige omgivelser. Fra Plejehjemmet og Aktivitetscentret i august satte forvandling i gang af den guldgrube belagte gårdhave til den 21. maj med indvielse af de nye specialdesignede haverum – har Kaja været med så snart vi arbejder i haven, ligger planer og fremviser haven, fortæller Lise Nevstrup Andersen, som er initiativtager og tovholder af processen med at få flere mennesker i sving i havens fællesskab. Motivationen er at skabe det gode udeliv for beboerne på plejehjemmet og at bruge alle de ressourcer som findes lige i nabolaget. Derfor har vi arbejdet på en kulturanalyse af stedet, med fokus på at finde ressourcer hos beboere, personale, pårørende og i nabolaget. Der er brug for hver og én for at løfte i flok. Og indvielsesdagen vidner bestemt om sammenhold og at vi gør det sammen, fortæller Lise Nevstrup Andersen, som er ergoterapeut og med master i natur, sundhed og haver.

Udsigten fra plejehjemmets vinduer

Kajas bolig er placeret med stuevindue ud mod den lukkede gårdhave og ligeledes er boenhedens fællestue placeret med store vinduer ud mod gårdmiljøet. Det betyder, at Kaja kan følge med i hvad der foregår udenfor. Og så snart der sker noget uden døre, så tager Kaja jakke og fornuftige sko på – og kommer ud for at være med. ”Jeg kan jo ikke sidde inde hele dagen og gøre ingenting”, siger Kaja. Og det er netop noget Kaja ikke gør. Hun tilbydes en aktiv uge med side-by-side cykelture med aktivitetsansat på Plejehjemmet og hun deltager i sangarrangementer på Aktivitetscentret. Derudover er der daglige gøremål i fællesskabet i boenhedens køkken, som Kaja deltager i.

Det betyder noget for mennesker med demens, at bo i omgivelser som stimulerer til et værdigt og aktivt liv, og som stemmer overens med tidligere baggrund, interesser og vanlige gøremål. På den måde arbejder vi rehabiliterende på plejehjemmene i Aalborg, hvor vi stræber efter en meningsfyldt hverdag og noget at stå op til. Tanken er at finde nøglen til hver enkelt plejehjemsbeboer – med eller uden demens.

De fysiske rammer som giver forudsigelighed og tryghed, hverdagens struktur samt menneskene omkring beboerne hjælper med at bane vejen for en hverdag med tilpassede stimuli og gøremål. Dermed støtter vi beboeren i at holde sig i gang og lade dem mestre de hverdagsopgaver som de møder, ifølge Lise Nevstrup Andersen, som netop har skrevet præprojekt om Rehabilitering på plejehjem, og hvor Kaja er med som én af beboerne som blev fulgt i studiet.

Præprojekt Rehabilitering på plejehjem - <http://www.e-pages.dk/aalborgkommune/1157/>



Kaja mindes ikke længere den gamle gårdhave, og de frustrationer den gav hende, når der var visne planter, ukrudt og højbede i forfald. Når det var værst sagde Kaja: *"vi bør havebrænde skidtet"*. Som sagt som gjort, fortæller Lise Nevstrup Andersen *"jeg mødte op og etablerede en havebrænding, hvor Kaja stod for den opgave og jeg sørgede for trygheden og at alt klappede"*. Kaja mindes heller ikke processen, hvor hun har været frustreret og rasende, da vi gik i gang med at bryde den gamle have ned – inden vi etablerede de nye haverum. Nu fortæller Kaja, at det er den smukkeste have, at haven giver hende ro og at hun bor det bedste sted hvor der er plads til at hun kan være aktiv.



Ejerskab og fællesskab

Gårdhaven på Plejehjemmet og Aktivitetscentret Lions Park har de seneste måneder gennemgået en forvandling. Den arkitekttegnede og præmierede have fra 2003 med vandspejl og alt for ens bede og for mange grå flader, var ikke fulgt med tiden. Af respekt for arkitekten har vi beholdt vandspejlet og rammerne, men har specialdesignet 6 nye haverum som giver mere stimuli, mere at tale om og flere opgaver for beboere og pårørende. Haverummene er tilpasset plejehjemmets beboere uanset om man er ung eller ældre, med eller uden demens, går med stok, rollator eller bruger kørestol. Gårdhaven er for alle og skabt af alle med tilknytning til Lions Park, deriblandt Nørresundby Boligselskab.



I fællesskab har plejehjemsleder Jakob Thøgersen og aktivitetsleder Lone Svendsen fået opbygget de nye gårdhaver. De fortæller, at den konkrete have ikke er det vigtigste – men derimod processen med fællesskab og samskabelse på tværs af matrikler, hvor rigtig mange mennesker har bidraget med gode råd, opbakning og konkrete opgaver og donationer. Seneste tiltag er den evig-ufærdige æblelund, hvor beboere, pårørende, personale og aktivitetsbrugere kan være med til at etablere og vedligeholde haven.

Tanken er at flere får ejerskab og får lyst til at gå en runde i haven eller give et nap med. Det sker for eksempel når nye beboere tager en plante med fra egen have ved indflytningen, eller kommer med sin yndlingsblomst. Flere naboer fra plejeboligerne har givet et træ, som er deres sted at gå til og som nu deles i fællesskabet. En 85 årig dame gav æbletræerne til sin fødselsdag, og anden har givet et hjertetræ ... det giver noget at gå op i og arbejde der skal laves. Det er netop hele pointen, at vi skal skabe fællesskaber, hvor der er brug for alle uanset funktionsniveau og interesser. Dermed giver vi mulighed for at beboere og brugere af Lions Parken holder sig i gang. Det giver noget at stå op til, mennesker mødes, der kommer flere naturlige daglige gøremål og livsindhold, ifølge Lise Nevstrup Andersen.

Der er brug for alles råd og interesse. Da vi skulle vælge æbletræ, kom Kaja med ønske om et Filippa æbletræ, og så har vi selvfølgelig plantet sådan en sort, fortæller Lise Nevstrup Andersen. Når Kaja mindes om, at det netop var hende som kom på idéen om det træ, så har vi noget at tale om på vores runde i haven. Her er det Kaja, som har mest erfaring og som stadig kan give viden fra sig, og den viden og interesse anvender jeg i dataindsamlingen og processen med design og opbygning af havens miljø. På den måde bevarer vi respekten og værdigheden hos beboeren, og vi får beboernes ønsker og perspektiv med i den nye have.



*Kaja inviteres til daglige gøremål i haven
– rekvisitter som placeres bevidst for at have noget at lave*



Kaja deltager i rundvisning af Pårørenderådet

Indvielse af specialdesignede haverum

I ugen op til indvielsen af gårdhaven har Kaja på 80 år været aktiv. Hun siger hun nyder livet. Kaja kan ikke gengive hvad der er foregået og tidslinjen, men følelsen af en god oplevelse har hun om ugen der gik.

Tirsdag skulle græsbanen slås og Kaja fik opgaven med at slå det alt for høje græs med en håndskubber. Det blev sirligt slået og gav god motion. Fysisk arbejde kan give mere ro, en naturlig træthed og bedre søvnrytme for de mennesker med demens, som kan klare det, fortæller Lise Nevstrup Andersen.

Onsdag besøgte 40 ergoterapeutstuderende og ergoterapeut lektorer haven, for at lære om tanken bag design og indretning af udemiljøer som tilpasses målgrupperne. Vi holdt et oplæg ved Jens Randers på 85 år og som i de sidste 5 år har været frivillig passer af Aktivitetscentrets højbed.



Jens fortalte om sin motivation til at være frivillig i haven, som både er til gavn for ham selv og for beboerne. Når han går ude i haven, er der beboere som ser ham, vinker eller lokkes ud.

I mens vi fortæller, møder Kaja op og derfra fortæller hun de 40 gæster om hendes gode liv i haven, og at havearbejdet holder hende aktiv og holder medicinforbruget nede, og samtidig forsøger hun at holde vægten nede. Det giver respekt at en 80 og 85 årig fortæller om deres aktive liv og engagement for at passe på sig selv og andre. Det handler om sundhedsfremme og at tage vare på sig selv.

*Frivillig og aktive Jens Randers på 85 passer Aktivitetscentrets haverum sammen med personale og havehold.
Her fortæller han til holdet af 40 ergoterapeutstuderende sammen med Kaja.*

Torsdag holdt Rådmand Thomas Krarup åbningstalen ved indvielse af det nye havemiljø. I stedet for at klippe det røde bånd, skulle rådmanden klippe en bane grønt græs.



Da rådmanden var færdig med den givne opgave, gik Kaja hen og tog rådmanden i hånden og sagde: "jeg plejer jo at klippe hele vejen rundt". Det var et dejligt samspil mellem de to generationer – og Thomas Krarup har lovet et genvisit og at slå græsset hele vejen rundt. Så kan de to få sig en lærerig oplevelse sammen.

Kaja slår græsledelinjen



Kaja og Rådmand har én ting til fælles – de har begge slået græsset i anledningen af indvielsen af Lions Park nye havemiljø

Besøg fra Japan

Fredag havde Ældre og Handicapforvaltningen besøg fra Japan. De 15 japanske gæster besøgte Plejehjemmet Lions Park for at høre om den rehabiliterende tankegang på plejehjemmet, ændringerne af de fysiske omgivelser og den bevidste brug af naturen på Plejehjemmet.

Plejehjemsleder Jakob Thøgersen kan fortælle om, hvordan plejehjemmet i gennem flere år har arbejdet med filosofien The EDEN.dk alternative, som har fokus på værdige levesteder og at hindre ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed med brug af naturen, mennesker og oplevelser.

Den japanske delegation med sygeplejersker og plejehjemsledere med flere fik sig en glædelig overraskelse, da de skulle plante et japansk kirsebærtræ for at bidrage til opbygningen af haven. Træet giver os et minde om det japanske visit og fortællingen kan føres videre – her og i Japan. Og gæsterne vil mindes besøget, hvor de har brugt kroppen ved at skovle jord, hælde vand i hullet og så har de grinet og taget fotos.



At bruge sin krop giver sanseoplevelser - og vi mennesker husker netop med sanserne og noget vi har gjort med kroppen, fortæller Lise Nevstrup Andersen. Derfor er det også så vigtigt, at beboerne med demens får muligheder for at gøre noget meningsfuldt i hverdagen – og at bruge sig selv. Der er brug for at røre og gøre med krop og hjerne, eller som vi siger *use it or loose it*. Vi har alle brug for at røre os og blive berørt af positive oplevelser, som vi for eksempel har skabt med dette havemiljø.

De japanske gæster planter et Japansk kirsebærtræ, for at skabe et symbolsk fællesskab og gode minder

Da plejehjemsleder og Trænings- og Aktivitetschef Hanne Brusgaard viser den japanske delegation rundet i haven kommer Kaja ud.

Kaja og en japanske sygeplejerske falder for hinanden. Kaja taler engelsk og bruger kropssproget, og på den måde taler de to kvinder sammen. Kaja er omsorgsfuld og ser at gæsten fryser, og hun pakker hende ind og omfavner den japanske gæst. Det gav en varm oplevelse for den japanske kvinde, at blive mødt af en dansk ældre dame – og som på trods af demens og behov for 24 timers omsorg fra plejepersonalet – så er det Kaja som passer på gæsten i dette fremmede land. Det giver værdighed, en god stemning og et moment med gensidige positive oplevelser.



Kaja tager varer på én af de japanske gæster

Billeddokumentation og livets historie i nuet

Vi vil sørge for at Kaja får fotos af ugens oplevelser – ligeså vel som vi plejer at tage billeder og laver oplevelsesdokumenter og takkebrev til plejehjemmets beboere. På den måde er vi med til at vise livets gang på plejehjemmet. Billedmaterialet vil give personale og pårørende hints om emner at tale om, og billedet fastholder at Kaja er en aktiv dame med mange talenter.

De japanske gæster fortæller, at de er forundret over de danske ældre i Aalborg – at de holder sig så godt i gang og at personalet på kommunens Plejehjem, Aktivitetscentre og i Træningsenheden gør en fantastisk opgave med at finde ressourcerne hos borgerne for at skabe det gode hverdagsliv. Det vil de tage med sig til Japan.

”Jeg fulgte Kaja ved disse begivenheder – eller nærmere var det Kaja som fulgte mig og alt det vi satte i gang i den lukkede gårdhave på Lions Park i dette år og med besøg og indvielsesfest i denne uge”, fortæller ergoterapeut fra Aalborg kommunes Trænings- og Aktivitetsfunktion, Lise Nevstrup Andersen.

Kaja har sine daglige oplevelser på plejehjemmet og i nærmiljøet, og her er det plejehjemmets personale, beboere og pårørende som har de glædelige oplevelser sammen med Kaja. Processen med haven fortsætter her på dette Plejehjem. Og på alle de andre kommunale plejehjem vil der være andre fællesskaber at tage fat i.