



Nasjonalforeningen for folkehelsen

## SLUTTRAPPORT

### Prosjekt ”Sanse-/ trivselshage ved Ringsaker bo”

Nasjonalforeningen for folkehelsen  
Fagernes og Åsen helselag

Forebygging 2008/1/0230- Sanse-/trivselshage ved Ringsaker bo



Prosjektet er finansiert med



**EXTRA**-midler

fra



**HELSE OG  
REHABILITERING**

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

## Forord

Fagernes og Åsen helselag er et lokallag i Ringsaker knyttet til Nasjonalforeningen for folkehelsen. Nasjonalforeningen har i prosjektperioden hatt både eldresak og demenssak som to av flere viktige saker i sitt handlingsprogram. Da det lokalt ved Ringsaker bo ikke fantes midler til å finansiere og realisere en sansehage, ønsket helselaget å bidra til å få realisert dette.

Dette prosjektet er delvis finansiert med Extramidler fra Helse og rehabilitering. Helse- og rehabilitering er en stiftelse bestående av 27 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning. Det er ikke nødvendig å være medlem av stiftelsen for å kunne søke om midler. Tildeling av midler fra overskuddet finner sted en gang i året, i november. Norsk Tipping er operatør for spillet. Siden starten har over 4500 prosjekter fått støtte, på totalt 2,3 milliarder kroner. Fagernes og Åsen helselag takker Helse - og rehabilitering for støtten.

Vi takker Gausdal landhandel og Ringsaker allmenning for gode priser på materiell og for godt samarbeid. Mange frivillige har bidratt- ikke minst styret i Fagernes og Åsen helselag. Mange frivillige har bidratt med redskaper og annet til sansehagen. Mange burde vært nevnt, men i denne sammenheng nevner vi spesielt Birger Aamot og Olav Nysveen som har brukt ca. 600 timer frivillig arbeid til dette prosjektet. Begge er tidligere håndverkere og har nedlagt en formidabel innsats.

Vi takker også Demensavdelingen ved Ringsaker bo for godt samarbeid og deltakelse i prosjektet.

Vi takker også Nasjonalforeningen for folkehelsens fylkeskontor på Hamar ved Terje Hagen som har støttet Fagernes og Åsen helselag i utviklingen av prosjektbeskrivelse og bistand til søknad, -rapport og -regnskap.



Frivillige som har deltatt på dugnad i sansehagen.

## **Sammendrag**

### **Bakgrunn**

Beboere ved Ringsaker bo var før prosjektet lite ute i frisk luft. Dette skyldtes bemanningssituasjonen og at det ikke fantes noe naturlig uterom å slippe beboerne ut i på egen hånd. Det fantes ikke midler til å realisere et slikt uterom gjennom kommunale budsjetter til tross for at personalet hadde ønske om dette.

### **Målsetting for prosjektet**

Målsettingen var å realisere en skjermet sanse-/trivselshage for mennesker rammet av demens og tilrettelagt for rullestolbrukere. Det skulle bli et trygt og trivelig uterom både for beboere på sykehjemmet, ansatte, pårørende og besøkende/frivillige som skulle være med å fylle hagen med aktivitet. Innholdet i hagen skulle gi gjenkjennelse og minner om barndom og oppvekst og sysler for øvrig i sitt tidligere liv.

### **Gjennomføring**

Prosjektet ble gjennomført i et nært samarbeid mellom Nasjonalforeningen for folkehelsen, Fagernes og Åsen helselag og ansatte ved demensavdelingen. Helselaget har bidratt med ca. 600 timer frivillige dugnadshjelp under realiseringen. Frivillige har satt opp gjerder, snekret og tilrettelagt det meste. Det er innkjøp tjenester til bl.a. asfaltering. Det er gjennom prosjektet gitt en rekke gaver/ gjenstander fra befolkningen/ frivillige. I forbindelse med innkjøp av materialer etc. har Fagernes og Åsen helselag oppnådd betydelige rabatter.

### **Resultater**

En relativt stor skjermet trivselshage/ sansehage er realisert i tråd med målsettingen. Beboere kan nå trygt slippes ut på egen hånd. Dette har blitt et trivelig uterom for beboere på sykehjemmet, for ansatte, pårørende og besøkende/frivillige. Innholdet i hagen gir gjenkjennelse og minner om barndom og oppvekst og sysler for øvrig i sitt tidligere liv. Pasienter som stadig er på dørene og vil ut, kan nå slippes ut. Det rapporteres nå fra ansatte og pårørende at dette uterommet påvirker sinnsstemningen, bidrar til større livskvalitet for målgruppene og at mange beboere nå oppleves roligere.

### **Videre planer**

Gjennom prosjektet er det utviklet et meget godt samarbeid mellom Fagernes og Åsen helselag, demensavdelingen ved Ringsaker bo og andre frivillige. Fagernes og Åsen helselag har som målsetting at dette samarbeidet skal fortsette. Det er planer om et supplement av beplantning etc. i sanse-/trivselshagen våren 2010. Fagernes og Åsen helselag ønsker å delta i videre utvikling, vedlikehold og bidra til mye bruk av og denne sansehagen.

## **Innholdsfortegnelse**

**Kap 1 Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting**

**Kap. 2 Prosjektgjennomføring/ Metode**

**Kap. 3 Resultater og resultatvurdering:**

**Kap4. Oppsummering/ Konklusjon/ Videre planer**

**Vedlegg**

## **Kap 1 Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting**

### **Bakgrunnen for prosjektet:**

Beboere, som i stor grad er rammet av demenssykdom i ulike faser, var før prosjektet lite ute i frisk luft. Dette skyldtes bl.a. bemanningssituasjon og at det ikke finnes noe naturlig uterom å slippe beboere ut i på egen hånd. Personalet ved Ringsaker bo i Moelv som ligger i Ringsaker kommune har hatt et stort ønske om å få innredet et hensiktsmessig og skjermet uterom.

Pårørende følte samme behov og skulle ønske at sine i større grad kunne være mer utendørs i trygge omgivelser.

Det fantes ikke midler til å realisere et slikt uterom gjennom kommunale budsjetter.

Flere av Nasjonalforeningens demensforeninger i Hedmark og Oppland har samhandlet med sykehjem og andre behandlingsinstitusjoner for å realisere sansehager, mimre- og huskerom etc. Dette har gitt et verdifullt supplement og skapt større livskvalitet for beboere. Fagernes og Åsen helselag var kjent med at flere slike sansehager var blitt realisert.

Fagernes og Åsen helselag som er et lokallag i Nasjonalforeningen for folkehelsen mente å ha frivillig dugnadshjelp til rådighet for å kunne realisere et slikt uteareal/sansehage. Dette var kartlagt på forhånd. Helselaget hadde også snakket med pårørende ved institusjonen som også kunne stille på dugnad. Helselaget ønsket også evt. å engasjere andre frivillige lag og foreninger.

På forhånd hadde Fagernes og Åsen helselag snakket mye med personalet ved Ringsaker bo.

### **Målsetting for prosjektet:**

Målsettingen var å realisere en skjermet trivselshage/sansehage. Denne skulle bli tilrettelagt for mennesker rammet av demens og rullestolbrukere. Dette skulle bli en trivelig plass å være for beboere på sykehjemmet, ansatte, pårørende og besøkende/ frivillige som også skulle være med å fylle hagen med aktivitet. Det var viktig å tilrettelegge for demente og å finne aktivitet med lokal forankring i denne sansehagen. Dette skulle gi gjenkjennelse og minner om barndom, oppveksts og sysler for øvrig i sitt tidligere liv. Dette skulle være lavterskelaktivitet som krever lite planlegging. Det skulle bli trygt å kunne slippe beboere ut på egen hånd i denne trivselshagen.

### **Målgrupper i prosjektet:**

- Beboere
- Pårørende
- Besøkende/ frivillige
- Personalet

## **Kap. 2 Prosjektgjennomføring/ Metode**

Prosjektet har vært et samarbeidsprosjekt mellom Fagernes og Åsen helselag, ansatte ved demensavdelingen og ikke minst frivillig dugnadshjelp fra helselaget.

Fagernes og Åsen helselag har selv styret hele prosjektet. Det har vært drøftingsmøter med avdelingsleder ved demensavdelingen som har ivarett institusjon/ kommunens interesser. Frivillige har bidratt med ca, 600 timer frivillig arbeidshjelp under realiseringen. På frivillig basis er det også blitt bedt om gaver til sansehagen. Det er mottatt gaver i form av to sittegrupper m. puter, gammel trillebår, slipestein, gammel låvevegg, bikkjehus, sauebjeller, gamle skistaver, ski, gammel utslagsvask, potetal (som ble brukt til kjøring av poteter m/hest i gamledager) sagakrakk etc.

Fagernes og Åsen helselag forhandlet også gode rabatter med leverandører av gjerder, materialer etc. Bl.a har Gausdal landhandel gitt 60 % rabatt på innkjøpt gjerde. Redskapsbu og lager ble utarbeidet på dugnad av frivillige. (Ferdig pris for ei slik bu ville ha vært ca. kr.18.000.- I denne forbindelse har også Ringsaker allmenning bidratt med betydelig redusert pris på trematerialer.) Frivillige har også bidratt med billig eller gratis jord.

Fagernes og Åsen helselag har samhandlet med personalet og har tatt et hovedansvar for mobilisering av frivillig arbeid og gjennomføringen av prosjektet.

### **Framdriftsplan:**

- Mai 08 Søknad og prosjektbeskrivelse sendes Helse- og rehabilitering.
- høst- des. 08 Sansehage planlegges og arbeidet startes. Senhøstes 2008- gjerde kjøpes inn og settes opp.
- mai - høst 09 Dugnad gjennomføres, sansehage bygges, slutføres, den åpnes og tas i bruk.
- Nov./Des. 09 Sluttrapport og regnskap utarbeides.

## **Kap. 3 Resultater og resultatvurdering:**

En relativt stor skjermet trivselshage/sansehage er nå ferdig realisert. Denne er tilrettelagt for mennesker rammet av sykdommen demens og også for rullestolbrukere. Det er nå mulighet for personalet å sende pasienter fritt ute i denne hagen. Måten denne er bygget på, gjør at pasienter ikke behøver å ha oppsyn hele tiden. Dette har ført til at mange pasienter nå opplever av personalet og pårørende som mye roligere. Sinnsstemningen blant pasientene påvirkes også av denne friheten. Dette gjør at både pasienter, pårørende og ansatte trives bedre. Pårørende har også nå fått en mulighet til å ta med sine ut. Dette har blitt en trivelig plass å være for beboere på sykehjemmet, ansatte, pårørende og besøkende/ frivillige som nå er med og fyller hagen med aktivitet. Det har blitt gitt en lang rekke bidrag fra frivillige i form av ulike typer redskaper og gamle ting. Dette er ting som gir gjenkjennelse og minner om barndom, oppveksts og sysler for øvrig i sitt tidligere liv. Dette kan skape grobunn for meningsfylte samtaler og annen erindring. Det er gitt betydelige rabatter og billige materialer har gjort at Fagernes og Åsen helselag har fått mye for investerte midler. Ikke minst har frivillig arbeidskraft i form av ca. 600 timer frivillighet bidratt stort. Verdien av denne sansehagen er derfor betydelig høyere enn kun investert kapital. Frivillige har også fått et eierforhold til denne hagen som vil ha stor betydning for framtidig bruk og frivillighet i denne sammenheng knyttet til vedlikehold og annen bruk.. Denne sansehagen har utvidet målgruppens handlingsområde/areal for aktivisering betydelig. Det har klart skapt større livskvalitet for målgruppene og har ikke minst bidratt til større ro i avdelingene. Pasienter som stadig er på dørene og vil ut, kan nå slippes ut. Vi håper også prosjektet på sikt skal føre til et videre samarbeid mellom Ringsaker bo, Fagernes og Åsen helselag, pårørende og andre lag- og foreninger. Et godt grunnlag for dette er nå lagt.

## Kap4. Oppsummering/ Konklusjon/ Videre planer

Prosjektet har blitt gjennomført i tråd med prosjektets planer og søknad om midler.

Prosjektets målsettinger må kunne sies å være innfridd i sin helhet.

Opparbeidet beplantning skal suppleres våren 2010. Videre skal det organiseres vanlig vedlikehold. Fagernes og Åsen helselag vil delta i den videre utvikling, - bruk og vedlikehold. Det har også vært drøftinger med Nordre Ringsaker hagelag som har lovt å bistå med videre beplantning. Personalet ved demensavdelingen vil bistå med vanning, rensking av ugress osv. Det er i forbindelse med åpning skrevet flere artikler om sansehagen i media. Det er også tatt mye bilder som sammen med artikler vedlegges rapporten.

Sluttrapporten fra prosjektet vil vi benytte i informasjonsmøter i eget lag og i andre lag- og foreninger. Vi har sørget for mediaoppmerksomhet lokalt. Vi vil videre skrive om tiltaket i Nasjonalforeningens blader Aktuelt og Demensnytt. Vi vil legge ut informasjon om tiltaket på våre egne nettsider i Nasjonalforeningen.

Noen avisutklipp i forbindelse med åpningen av Sansehagen:



En fantastisk utstilling på demensavdelingen ble åpnet i går. Utstillingen er en del av prosjektet som skal gi demensrammede mennesker et bedre liv. Utstillingen er en del av prosjektet som skal gi demensrammede mennesker et bedre liv. Utstillingen er en del av prosjektet som skal gi demensrammede mennesker et bedre liv.

## Åpnet turstien for demente

Med hagevesen, tekkopill og korpsansikt ble turen for demente ved Ringsaker bo- og aktivitetssenter åpnet tirsdag.

Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.

Braker er en daglig og med demensavdelingen, er det viktig å ha en turstie som er tilgjengelig for alle. Braker er en daglig og med demensavdelingen, er det viktig å ha en turstie som er tilgjengelig for alle.

Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.

Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.



Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.

Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.

Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.

Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.



Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt. Stevnet ble ledet av leder for hagevesen, tekkopill og korpsansikt.



# Fagernes og Åsen Helselag

Laget har hatt et aktivt år med ferdigstilling av Sanehsagen ved Ringsaker bo- og aktivitetssenter med mer. Ved godt samarbeide med ansatte ved demensenheten og andre, ble Sanehsagen åpnet 2. juni, med hormmusikk, snorklipping og stor deltagelse.

Tilstede var leder for Nasjonalforeningen i Hedmark og Oppland, Ellen Marit Bernsen og demenskontakt Kari Marie Gundersen, samt representant fra Ringsaker kommune som overrakte en syrinbusk og en sjekk til beboerne.

Det ligger mye planlegging og et stort arbeid bak prosjektet. Hundrevis av frivillige arbeidstimer. Et stort engasjement fra helselaget med leder Astrid Brandbu i spissen, og fra demensenhetens ansatte med flere.

Uten midler fra Nasjonalforeningen for folkehelsen på kroner 80.000, samt kroner 30.000 fra Ringsaker kommune, hadde det ikke vært mulig å gjennomføre et så omfattende tiltak.

En stor takk til begge, og til alle andre som har bidratt. Resultatet er blitt en fin og trivelig plass hvor beboerne kan ferdes fritt og trygt, alene eller sammen med pårørende og andre. Her kan de rusle i Olavgutua og Birgerbakken, og ta en pust på benken ved Astrids plass, og glede seg over vakre blomster og busker.

For helselaget har dette vært et spennende og interessant prosjekt. Kanskje det også kan gi ideer til andre lag og foreninger?

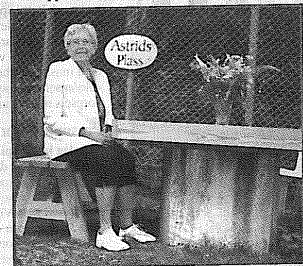
Det har vært en givende tid for oss, og vi ser fram til et fortsatt godt samarbeid med demensenheten.

God sommer ønskes alle!

Fagernes og Åsen Helselag



Fra snorklippinga av Sanehsagen og det er to av beboerne som klipper over snora. (Foto: Privat)



Det er Astrid Brandbu som har tatt plass på «Astrids plass». (Foto: Privat)

Snorklipping av

Leder i Fagernes og Åsen helselag, Astrid Brandbu fotografert ved "Astrids plass"

# Lager tursti for demente



**Jas, det er så fint!**  
 -Målt er alle i kveldens  
 Demensråd og har 15 plan-  
 som er med på å gjøre det  
 best mulig for dem. Utopien  
 er vi har et stort 30 ansatte fra  
 demensenheten og 15 frivillige  
 ansatte, så det er en stor gruppe  
 som vil de blir glad og trygt på  
 plassene. Vi vil ha en plass der  
 kan bruke alle sine aktiviteter  
 vil vi være i nær kontakt med  
 dem. Demensråd har vært veldig  
 viktig for oss i å bli bedre og  
 bli mer trygge. De har muligheten  
 til å bli trygge og trygge. De  
 har vært med oss og er veldig  
 glad og trygge. De har vært med  
 oss og er veldig glad og trygge.  
**Gjerdens reparasjon er viktig**  
 Ringesaker er veldig viktig og  
 viktig for oss og demensenheten  
 i Åsen og Åsen opp og gir dem  
 mer trygghet og trygghet.  
 -Det skal også legges ut  
 opplysninger, og vi vil ha mer  
 trygghet, trygghet, eller en gammel  
 trygghet. Det er veldig viktig for  
 demensenheten.

**En liten blomst plass bak Raa-Bo; Møte er for tiden arbeids plass  
 til Birger Haaland og Olav Nygreen fra Fagernes og Åsen Helselag.**

**De lager naturlige for pasientene på demens avdelingen**  
 En etterlengtet 100-  
 plass bak Ringsaker  
 Bo i Mølv blir i disse  
 dager til med stor hjelp  
 fra Fagernes og Åsen  
 helselag.

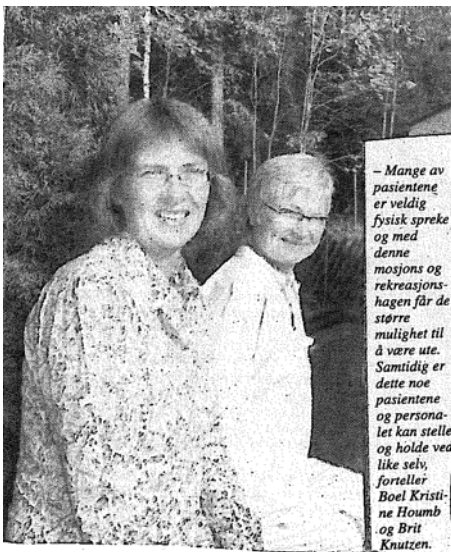
Det er svært viktig for oss  
 å ha en plass der de kan  
 bli trygge og trygge. De  
 har vært med oss og er  
 veldig glad og trygge. De  
 har vært med oss og er  
 veldig glad og trygge. De  
 har vært med oss og er  
 veldig glad og trygge.

De vil være med oss og er  
 veldig glad og trygge. De  
 har vært med oss og er  
 veldig glad og trygge. De  
 har vært med oss og er  
 veldig glad og trygge.





Den tyngste jobben er å sette opp gjerdet rundt turstien.



– Mange av pasientene er veldig fysisk spreke og med denne mosjons og rekreasjons- hagen får de større mulighet til å være ute. Samtidig er dette noe pasientene og persona- let kan stelle og holde ved like selv, forteller Boel Kristi- ne Houmb og Brit Knutzen.