

Lebensqualität für Menschen mit Demenz

Der Garten als ‚Freiraum‘ für Demenzkranke

Dr.-Ing. Amrei Mosbauer
Essen

22. Februar 2008 Dementia Fair Congress in Leipzig

GLIEDERUNG

- 1. Die positive Wirkung von Grün und Garten und der praktische Nutzen für alle Beteiligten**
- 2. Arten der aktiven und passiven Nutzung von Grün: im Wohnbereich und im Garten**
- 3. Einige Voraussetzungen in baulicher und gestalterischer Hinsicht**
- 4. Was zu vermeiden ist**

- Weniger Aggressivität und Ängstlichkeit
 - Bessere motorische Funktionen, weniger Stürze
 - Weniger Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel
 - Aktive Beteiligung: weniger Depression, Frustration und Isolation
 - Körperliches und physisches Wohlbefinden
 - Sonnenlicht: Bildung von Vitamin D
⇒ Calcium für Knochenfestigkeit
- ⇒ Verbesserung der Lebensqualität





Gartenarbeit unter Anleitung:
Reaktivierung von alten Kompetenzen

Fritz Neuhauser



Charles Sourby: Palliative Care

- Zunahme von sozialen Kontakten zwischen allen Beteiligten
- Freiraum wird zum sozialen Raum: beziehungsgeleitete Interaktionen zwischen den Akteuren
- Aktive Einbindung führt zur Stärkung der Position des MmD gegen den Kompetenzverlust im Interaktionsgeschehen
- Garten als Bereich für Privatheit, Rückzugsmöglichkeit



- Aktivierung des Langzeitgedächtnisses durch Wiedererkennen von Pflanzen, deren Düfte oder Früchte: Wecken von Erinnerungen aus dem Leben vor der Erkrankung
- Sensorische Stimulation durch Farben, Geruch und Haptik von Pflanzen



- Biographiearbeit erleichtert Einbeziehung in Alltagsaktivitäten: wie z.B. Gartenarbeit
- Gemeinsames Beschäftigungsfeld, auch nonverbale Interaktionen möglich
- Neue Erfahrung mit MmD: Aktivierung konstruktiver Beiträge aus ihrem alten Erfahrungswissen



- Nach Aktivitäten im Garten: ruhigere MmD im Wohnbereich

- Vergrößerter Aktionsradius: gezielte pflegerisch-therapeutische Nutzung des zusätzlichen (Garten)Bereiches
- Kreativität durch Einbeziehung des Gartens statt Monotonie des institutionalisierten Alltags
- Gartennutzung: lohnender Aufwand; ist Bestandteil des Aktivierungs- und Beschäftigungsprogramms. Wohltuend für alle Beteiligten
- Gartennutzung in den Pausen und zur Erholung der Pflegenden

- Bei (häufig) fehlendem kommunikativen Zugang zu den MmD: Garten als ‚Medium‘ um mit MmD in Kontakt zu treten, quasi ein Türöffner
- Integration der Angehörigen und ehrenamtlich Tätigen in den Heimalltag durch die praktischen Tätigkeiten im Garten
- Pflegeeinrichtung mit Garten: Zunahme der Angehörigenbesuche

- Vorhandensein und Einbeziehen des Gartens in die Pflege: vorteilhaft in Bezug auf Marketingstrategien
- Mit Betätigungsbereich wie der Garten: Gewinnen von Ehrenamtlichen einfacher
- Weniger Agitiertheit bei MmD: weniger Krankheitstage beim Personal

Was ist für mich wichtig? Bitte ankreuzen	Fragestellungen	Heim			Heim		
	<ul style="list-style-type: none"> • In welcher Umgebung liegt die Einrichtung? Stadtnah - stadtdern? In einer wohnlichen Umgebung? In der Natur? - Am Wald, am Park? Entspricht die Umgebung Ihren Vorstellungen? 						
	<ul style="list-style-type: none"> • Ist die Umgebung des Heims (Garten/-Parkanlage, Eingangsbereich) ansprechend gestaltet? 						

Beobachtungspunkte bei Heimbesichtigung
 BMFSFJ: Auf der Suche nach einem Heim

Gartenarbeit im Leben der heutigen Heimbewohner:

- Notwendigkeit zur Selbstversorgung nach II.WK
- später: eine der beliebtesten Freizeitbetätigungen (in Umfragen)

⇒ Fast alle haben einen Bezug zum Garten!

⇒ Aber nicht alle haben einen positiven Bezug:
über Biographiearbeit und praktische Erfahrung herausfinden



<http://www.flickr.com>

Zimmerpflanzen: im Zimmer oder in den Gemeinschaftsräumen

Blumenvasen: aus dem Garten oder Geschenke



Eden Pflanzboy

Charles Sourby: Introduction to horticultural therapy



<http://www.flickr.com>

Die Weiterverarbeitung
von Pflanzen aus dem
Garten:

Trockensträuße im Winter stecken, wenn der Garten nicht für
Gemeinschaftstätigkeiten nutzbar ist.
⇒ Material im Herbst ernten!

Wachkomapatient: Tasten und Riechen



Niepel, Emmrich
Garten und Therapie

Arten der Betätigung auf dem Balkon

Balkon:

Bepflanzung der Balkonkästen mit Blumen, Kräutern etc. durch den Wohnbereich





Beide Fotos: <http://www.flickr.com>

Nach der Umgestaltung:
nutzbarer Bereich statt ungenutzte
Kiesbrache



Terrasse: Verbindungsraum von innen nach außen



- ⇒ Überblicken des Gartens und des dortigen Geschehens
- ⇒ von hier: Anreiz in den Garten zu gehen
- ⇒ Ort zum gemeinsamen Essen, Basteln etc.,
- ⇒ Zugänglichkeit auch für Bettlägerige
- ⇒ Beschattung erforderlich!

<http://www.flickr.com>

Aktive Tätigkeiten im Garten:

- Wege kehren
- Gras rechen
- Wäsche aufhängen
- Vögel füttern
- Rasen mähen
- Baumschnitt
- Gemüse, Kräuter anbauen und ernten

⇒ Wiederentdeckung von Kompetenzen



<http://www.flickr.com>

Passive Gartennutzung:

- Sitzen
- Beobachten



- Blumen betrachten
-
- Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Beide Fotos: <http://www.flickr.com>



J. Brüggemann

Erfahrungen aus dem "7-er Gartl" im Geriatriezentrum Wienerwald
(Dr. Fritz Neuhauser 2002ff):

"Darüber hinaus können an schönen Tagen sogar die Mahlzeiten im Freien eingenommen werden. Bettlägerige Patienten können ebenfalls den Garten nutzen und so Sonne und Luft wieder "hautnah" erleben."



Fritz Neuhauser

Sensorische Wahrnehmungen:

- Wechsel der Jahreszeiten
- Wetter
- Spüren und Erleben von Wind, Regen, Sonne, Licht, Schatten, Geräusche von Tieren und Pflanzen, Riechen

Wachkomapatient: Riechen



Niepel, Emmrich
Garten und Therapie

Orientierungspunkte:

- Anregung zum Weitergehen
- ⇒ Vogeltränken, Vogelhäuschen, Brunnen oder Bänke
- ⇒ in normaler Sichtweite von einander entfernt



Hochbeete: Pflanzen betrachten oder Beet bearbeiten ohne sich zu bücken

⇒ vom Rollstuhl aus oder im Stehen

⇒ mit Rollstuhl unterfahrbar



- bewegtes Wasser: erregt Aufmerksamkeit
- Brunnenhöhe 90 cm: zum Hineinfassen und Spüren des Elements
- Gefahr bei zu niedrigen Wasserbecken durch Hineinsteigen: Aufsicht erforderlich



Gartenplätze:

- Beobachtung von Tieren, Pflanzen und Menschen
- Blick auf Himmel und Sonne
- Windschutz auf der Außenseite des Platzes, z.B. eine sommergrüne Hecke
- Größere Plätze: Aufenthalt von Gruppen zum Feiern oder Essen
 - ⇒ Sanitäreinrichtungen in der Nähe des Zugangs
 - ⇒ Beschattung der Plätze
- Kleinere Plätze für Rückzugsmöglichkeit



Gartenplätze:

- Nischen entlang des Wegs für 3 bis 4 Personen: Rückzugsmöglichkeit mit Besuch



Alle Sitzbereiche:

- ausgestattet mit Bänken/Stühlen **und**
- Stellflächen für Rollstühle und Gehhilfen (nicht wie im Foto!)
- barrierefrei
- kein Gefälle größer 6%
- Oberfläche des Belags: begeh-/befahrbar mit Gehhilfen und Rollstühlen

Zweck der Bepflanzung:

- Beobachten des Wechsels der Jahreszeiten
- Bäume als Schattenspender (bei Altbestand)
- Anlocken von Singvögeln und Schmetterlinge
- Verwendung als Bindepflanzen im Winter
- Nutz- und Obstpflanzen: Aktivierung des Langzeitgedächtnisses



- Anregung der Sinne durch: ⇒ bunte Blüten zum Sehen
- ⇒ Duftpflanzen zum Riechen (Bauernjasmin, Flieder)
- ⇒ Gewürze, Obst zum Schmecken
- ⇒ weiche / harte Blätter zum Fühlen
- ⇒ Früchte, die im Wind klappern, zum Hören

Achtung:
zu viele Reize
überfordern!



<http://www.flickr.com>

Studie zu den „Pflanzenbildern alter Leute“ (2004):

Tomaten, Gurken, Kartoffeln,
Zwiebeln, Rosen

⇒ Pflanzen aus der aktiven Gartenzeit
der MmD verwenden



<http://www.flickr.com>

Gefährlichkeit von Pflanzen:

- keine giftigen, abführenden oder allergene Pflanzen verwenden
- keine Pflanzen mit Dornen und Stacheln wegen der Verletzungsgefahr

⇒ gilt für Zimmer- und Gartenpflanzen!

<http://www.flickr.com>



„Künstliche Objekte interessieren MmD nicht. Genauso wenig sind die Objekte von Kükelhaus für MmD zu begreifen. Es sind unnötige Kosten, die für andere Notwendigkeiten fehlen.“ (Rath 2004)



Keine
Überstimulierung
durch zu viele und
unbekannte
Gestaltungs-
elemente!

- Reflektierende Materialien verunsichern.
- Sträucher an den Wegen: regelmäßiger Schnitt
- Beeren-, Obststräucher: Früchte dürfen nicht auf Belag fallen wegen Rutschgefahr

Zonierung nach einzelnen Sinnesbereichen: Riechen, Tasten, Schmecken, Hören und Sehen ist nicht erforderlich, sondern Planerheckmeck



Für wen ist dieser Strandbereich: für die Bewohner? Oder für die Pflegenden?!





Gerlach-Spriggs
Restorative Gardens



www.flickr.com

Ich bedanke mich für Ihre
Aufmerksamkeit und
hoffe, Ihnen Mut gemacht zu
haben, den Garten in Ihre
Betreuung und Pflege von MmD
zu integrieren.