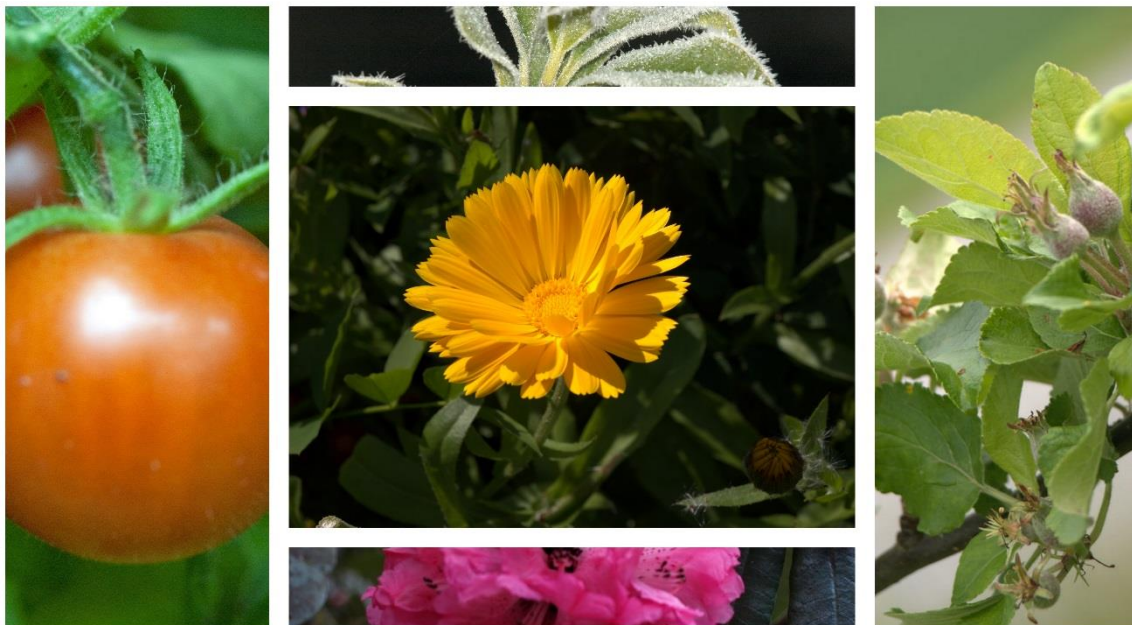


Bioforsk Rapport
Bioforsk Report
Vol. 9 Nr. 105 2014

Sansehage for eldre i økokommunen Tingvoll

Bakgrunn, tilrettelegging og opparbeiding

Susanne Friis Pedersen, Bioforsk Økologisk Tingvoll



www.bioforsk.no



Foto er tatt av forfatteren der det ikke er oppgitt annet.

Hovedkontor/Head office

Frederik A. Dahls
vei 20
N-1432 Ås
Tel.: (+47) 40 60 41 00
post@bioforsk.no

Bioforsk Økologisk

Bioforsk Food and Farming

Gunnars veg 6
6630 Tingvoll

Tel.: (+47) 40 60 41 00

Susanne.friis.pedersen@bioforsk.no

Tittel/Title:

Sansehage for eldre i økokommunen Tingvoll - bakgrunn, tilrettelegging og opparbeiding.

Forfatter(e)/Author(s):

Susanne Friis Pedersen

<i>Dato/Date:</i>	<i>Tilgjengelighet/Availability:</i>	<i>Prosjekt nr./Project No.:</i>	<i>Saksnr./Archive No.:</i>
August 2014	Åpen	20276	
<i>Rapport nr./Report No.:</i>	<i>ISBN-nr./ISBN-no:</i>	<i>Antall sider/Number of pages:</i>	<i>Antall vedlegg/Number of appendices:</i>
105/2014	978-82-17-01303-7	36	6 bilag

<i>Oppdragsgiver/Employer:</i>	<i>Kontaktperson/Contact person:</i>
Tingvoll kommune	Bjørn Hammerfjell

<i>Stikkord/Keywords:</i>	<i>Fagområde/Field of work:</i>
Sansehage, hageplan, demens, økologi Garden, therapeutic horticulture, garden design, dementia, organic	Hageterapi Therapeutic and social horticulture

Sammendrag:

Sansehage er et uteareal som er tilrettelagt for å stimulere sansene. Tingvoll kommune på Nordmøre har anlagt en slik hage for demente beboere. Rapporten presenterer arbeidsgangen i dette og viser hvordan natur kan bli en ramme for bedre helse og livskvalitet.

Summary:

A therapeutic garden for people suffering from dementia can stimulate their senses and support human health and quality of life. Such a garden has been created in the community of Tingvoll, located in Nordic part of Møre Romsdal in Norway. This report describes steps toward the creation and explains some theoretical background for the work done.

Land/Country: Norge / Norway

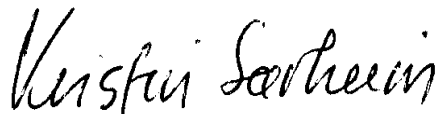
Fylke/County: Møre Romsdal

Kommune/Municipality: Tingvoll

Sted/Lokalitet: Tingvoll

Godkjent / Approved

Prosjektleder / Project leader



Kristin Sørheim

Susanne Friis Pedersen

Innhold

1.1	Sammendrag.....	3
1.2	Forord	5
1.3	Innledning.....	6
1.4	Bakgrunn	7
1.4.1	Sansene.....	9
1.5.	Tilrettelegging	11
1.5.1.	Gründercamp	11
1.5.2	Hageplan	12
1.6.	Opparbeiding	14
1.6.1.	Beplantningen	14
1.6.2	Inventar i hagen.....	16
1.6.3.	Plan for vedlikehold	17
1.7.	Etterord	20
1.8.	Litteratur	21
1.9.	Bilag.....	22

1.1 Sammendrag

En sansehage er et uteareal tilrettelagt med ulike stemninger, aktiviteter og opplevelser hvor sansene stimuleres. Hagen kan tilpasses ulike målgrupper. I dette tilfellet er hagen tilpassa 16 eldre beboere med demens og personale ved institusjonen Vonheim i Tingvoll kommune på Nordmøre. Demens er en alvorlig hjernesykdom som svekker kognitive, psykiske, atferdsmessige og motoriske evner. Sansehager kan gi gjenkjenning, bevegelse, mestringsfølelse og dermed et bedre selvbilde. Å kjenne igjen noe en ser, hører, lukter, smaker eller har kjent vekker gamle minner.

Sansehager har vokst frem av samarbeid mellom flere fag som landskapsarkitektur og helsefag de siste årtier. Naturen som ramme for rehabilitering og naturen som helsefaktor er blitt dokumentert og implementert på flere områder.

Hageplanen for en sansehage tilrettelagt for demente bør utformes slik:

- Utearealet bør være avgrenset og avskjermet. Dette for at brukerne ikke går seg vill. Avgrensing og avskjerming fremmer trygghet og gir le til både mennesker og planter.
- Stier bør føre tilbake til utgangspunktet og gi få valgmuligheter med stifletting eller kryss. Dette minsker valgmuligheter som kan provosere angst hos en dement bruker.
- Stiene bør ha jevn belegg og være brede, slik at man kan komme seg frem med rullator, gåstol eller rullestol.
- Oppholdsplasser bør innby til både sosiale sammenkomster og til private stunder. Sitteplassene bør være trygge i bakkant og ha et fokuspunkt å hvile øynene på foran.
- Kjente elementer kultur og tradisjon bør inngår i utformingen.
- Hagen blir mer anvendelig med opphøyde bed der brukerne kan komme til.
- Bruken økes også med et lysthus som gir mulighet for bruk, først og sist i sesongen

Plantevalget til hagen bør vurderes slik:

- Plantene bør blomstre med variasjon gjennom året. Det bør også være vintergrønne planter som bevarer grønt løv om vinteren.
- Sansestimuleringen bør være tilpasset brukerne.
- Plantene må ha en funksjon for eksempel gjenkjennelighet ved høytider og/eller spesielle tradisjoner.
- Planter som er giftige eller kan være årsak til skade må unngås.

Dessuten inngår økologiske prinsipper og bruk av fornybar energi i hageplanen. Dette er i tråd med Tingvoll kommune sine intensjoner som økokommune, hvor det satses fremtidsrettet på bærekraftighet for natur og mennesker. Skoleelever på 9. trinn fra kommunens to skoler har bidratt med utvikling av idéer og modeller for dette. Alle innspill kom ikke med i første runde av opparbeidelsen, men er samlet i en idèbank for senere bruk. På grunn av tidspresset for å få hagen ferdig, ble det heller ikke tid til å inkludere pårørende, personale og andre interessegrupper så mye som ønskelig. Det kan likevel anbefales for andre som vil bygge slike sansehager.

1.2 Forord

Sansehager eller utemiljøer med terapeutiske formål er blitt populært i de siste årtier. Nyskapningen og syntesen i dette kommer fra flere hold og det kan være mange måter å beskjeftige seg med helse og natur på. Sveriges Landbruks Universitet i Alnarp har gjort et stort arbeid for å dokumentere, samle tråde og vise nye veie. Et kurs der sammen med praksis på psykiatrisk senter i Roskilde (Danmark) og diverse studieturer er en del av min bakgrunn for å arbeide med sansehagen i Tingvoll

Oppdraget med sansehagen ble på den måten «en kjent vei» og samtidig en ny vei i nye omgivelser og i følge med nye mennesker. Det ga anledning til et godt samarbeid med Einar Lund, leder i byggekomiteen, og Bjørn Hammerfjell, prosjektleder for Tingvoll Kommune og Gunn Kari H. Røv som representerte brukere, pårørende og personale fra institusjonen. Jeg vil også takke Straumsnes Bygdeservice for arbeidet med gjerdet, og mine kollegaer Hanne Dahlen, Marius Bless, Mona Ringnes, Olaf Østbø og Morten Rørdam for god hjelp.

Rapporten er en beskrivelse av arbeidet med sansehagen, fra bakgrunn for etableringen, tilrettelegging og til slutt opparbeiding av sansehagen ved Vonheim. Bakerst i rapporten finnes oversikt over litteratur om sansehager og demens. Der finnes også inspirasjon i stikkord om hageelementer som appellerer til sansene.

1.3 Innledning

Utemiljøet i by og ved institusjoner har gjennom de siste årtier fått økende oppmerksomhet. Det er økt bevissthet om hvordan naturen innvirker på vår helse. Det er vokst frem et samspill mellom ulike fagretninger hvor omsorg gjelder både mennesker og natur.

Utviklingen av denne tverrfagligheten har fått stor betydning i mange land. For eksempel:

- I Nederland har det i arbeid med multihandikappede først vært utviklet et «snoezelrom» hvor sanseintrykkene blir dempet og med mulighet for «snuffel» / å sanse og for «doe-zelen» / å døse. Hvite farger roer ned den som er under- eller over-stimulert. Dette rommet er senere flyttet ut og blitt en «snoezelhage».
- I Sverige er det utviklet og etablert mer enn 30 terapihager for rehabilitering av stressrammede på arbeidsmarkedet.
- I Storbritannia finnes et stort antall av sosiale og terapeutiske hageprosjekter i alt fra fengsel og hospital til offentlig park og skole.
- American Horticulture Therapy Association formulerer om hagerterapi at det er "en supplerende terapi som tar plass i hage eller gartneri eller natur for å styrke mental og fysisk helse, sosialisering, rekreasjon og fritid".
- Miljøterapi er blitt utbredt behandlingskultur som utgjør helhet og samspill med stabilitet, sammenheng og konstans. Miljøet omfatter slik både personlige relasjoner og fysiske rammer.

I Norge finnes det ulike initiativer som omhandler helse, mosjon og natur. Det er for eksempel sansehage i Hamarøy i nord og i sør ved Langerud sykehjem. I Møre Romsdal finnes det en sansehage i Hjelset ved Molde.

En sansehage er et tilrettelagt uteareal med ulike stemninger, aktiviteter og opplevelser hvor sansene stimuleres.

Sansehage kan tilrettelegges for ulike målgrupper i alle aldersgrupper. Hvis sansehagen er tilrettelagt for eldre, bør det legges vekt på erindring og særlig på sanser som lukt og smak.

For alle målgrupper gjelder det at hagen bør være tilgjengelig og anvendelig.

Tilgjengelighet handler om nærhet til området, åpningstid, belysning og mulighet for å orientere seg. For eldre er det for eksempel viktig at stien i hagen har jevnt belegg. Hvor anvendelig en hage er avhenger av en lang rekke av forhold:

Avstanden mellom, antallet og kvaliteten av sitteplasser, belysningen, gangarealets utforming. Dessuten muligheter for aktiviteter og å komme seg fra en aktivitet til en annen.

For eldre med demens som kan ha problemer med å orientere seg, er det ekstra viktig at brukeren ikke går seg vill. Derfor bør stien lede tilbake til utgangspunktet og bare gi få valgmuligheter for å endre retning. Demens er en hjernesykdom som svekker kognitive, psykiske, atferdsmessige og motoriske evner. Sykdommens forløp går i gjennomsnitt over 12 år (mellom tre til 20 år) og forløper i tre faser: 1) mild og glemsom, 2) moderat forvirret, 3) alvorlig og dement fase. Sykdommen kan føre til forandring av personligheten og svekke dømmekraften. Den påvirker evnen til å avslutte tanker og finne rette ord, og den vanskeliggjør forståelse av nåtid, steder og nylig hendte ting.

1.4 Bakgrunn

Tingvoll kommune gjennomfører en større ombygging og påbygging av ulike institusjoner for barn og eldre. Kommunestyret har besluttet å kjøpe det tidligere distriktmedisinske sentret Vonheim og gjøre det om til geriatrisk senter med bolig for demensrammede. Det skal også romme dagsenter for eldre heimeboende. Den nåværende institusjonen Rossbakhagen for demente skal bygges om til barnehage og samle to barnehager i Tingvoll sentrum.

Byggeprosessen på Vonheim avsluttes med innflytting 2. juni 2014. I mars 2014 fikk Bioforsk Økologisk oppdraget med å tilrettelegge og opparbeide en økologisk sansehage for 16 beboere og personale ved Vonheim. Hagen skal være en økologisk hage i tråd med intensjoner gitt i kommunens erklæring som økokommune. Økologisk hagebruk uten kjemisk ugresshandtering eller intensiv dyrking er samtidig trygt for besøkende i hagen.

Budsjettet for planlegging og bygging av sansehagen var satt til kr 200 000, kr 130 000 i lønns- og personalkostnader til Bioforsk og kr 70 000 til innkjøp av utstyr, planter og innleid hjelp.

Hagen er på omtrent 300 kvadratmeter og plassert på nordsiden av bygget. Arealet som skulle brukes til den økologiske sansehagen var bestemt på forhånd. Fra bygget er det utgang fra østfløyen, der det også er oppholdsstue for beboerne.

Formålet med sansehagen ved Vonheim ble formulert slik:

- Stimulere beboere til å komme seg ut, følge og oppleve årstidene
- Vedlikeholde ferdigheter
- Sosialt samvær for hele gruppen
- Trene fysiske ferdigheter/fysisk aktivitet
- Avlaste personale
- Gi rom for hvile og refleksjon
- Gi mulighet for stille stund alene eller en til en samtale
- Styrke mestringsfølelse med aktiviteter tilrettelagt for den enkelte og for gruppen

De første inntrykkene er på en solrik dag i mars måned fortsatt med snø og preget av byggeaktiviteter:



Figur 1: Bilde fra en solrik dag i mars viser hvor sansehagen skal bli.

I oppstarten av prosjektet ble det gjennomført besøk i hagen ved Rossbakkhagen, institusjonen som fraflyttes. Det er flere elementer i denne som ønskes videreført på den nye plassen. Hagen har flere vintergrønne vekster som gir et varmt inntrykk på en kald vinterdag.





Figur 2: Inntrykk fra hagen som blir fraflyttet.

Gjennom lederen ved Rossbakhagen, Gunn Kari H. Røv fikk vi formidlet ønsker fra ansatte, pårørende og brukere. Ønsker fra personalet var at det blir et jevnt belegg å gå på med rullator eller rullestol, ikke gress som virker som en gyngende dyne. Fra pårørende var det ønske om at det bør bli en grillplass lik den som de selv har vært med å bygge og å skape ved Rossbakhagen.

Det er et kommunalt krav om at belysningen skal styres dit det er behov og ikke spres ukontrollert i luftrommet. Da kommunen satser økologisk og bærekraftig skal hagen tilrettelegges og drives uten bruk av pesticider og kunstgjødsel.

Brukernes behov er

- En sti som er ledetråd rundt i hagen og fører tilbake til utgangspunktet uten det oppstår tvil om hvor en bør gå. Svinger bør ikke være for krappe, da er det vanskeligere å komme seg rundt med rullator eller rullestol
- Le og varme - ikke skarp sol
- Avgrenset område
- Trygt miljø uten risiko for selvskade

1.4.1 Sansene

Kropp og hjerne næres og utvikles i kraft av sanseintrykk. Sanseapparatet som består av lukt, smak, føle, høre, se og balanse, sender signaler til hjernen, som umiddelbart bearbeider informasjonene og tolker velbehag eller ubehag.

Luktesansen er en meget basal sans i vårt sanseapparat. Den relaterer til reptilhjernen, som ligger godt beskyttet bakerst i kraniet. Det er den del av hjernen som senest skades, når det gjelder hjerneskader.

Smakssansen er også en av de basale sanser, som er utviklet på et meget tidlig tidspunkt i evolusjonen - tidligere enn høre- og synssans. I menneskelivet er smakssansen noe av det første et spedbarn gjør bruk av. I psykologien har man

begrepet "regrediere", dvs. at man går tilbake til et yngre utviklingstrinn enn det man rent faktisk er på aldersmessig. Den barnlige bruken av smakssansen kan de fleste mennesker derfor ha felles - også om man ikke liker smaken av det samme.

Følesansen gjør opplevelsen av liv meget konkret og håndgripelig. Følesansen sitter ikke bare i hendene. Hele kroppen merker forskjell på f.eks. varme og kulde. Følelsen av å merke livet og forbinde seg med noe levende, kalles biofili.

Synet og dermed også evnen til å kunne bedømme avstand, er den sansen som er utviklet senest i evolusjonen. Synet er forbundet med forestillingsevne. Samme synsopplevelse kan assosieres til forskjellige indre bilder. Assosiasjonsforstyrrelser og hallusinasjoner kan være symptomer på demens. Sterkt lys og refleksjon kan være generende for mange eldre.

Hørelsen svekkes generelt med alderen. I forbindelse med demens kan det bli vanskelig å skjelne mellom vesentlig og uvesentlig lyd. Dette kan føre til feiltolkninger.

Sansesvikt, agnosi, er manglende evne til å gjenkjenne eller identifisere objekter. Det forekommer oftest på syn og hørsel.

Idéark med stikkord til elementer og plantevalg i forhold til sanser finnes i bilag 1.

1.5. Tilrettelegging

Hagen er i sin natur ikke statisk, men kan utvikles og endres med tiden, så det kan bli anledninger i fremtiden til å engasjere brukerne og andre interesserte i større grad. I mai, to uker før innflytting, ble det holdt gründercamp for skoleelever, hvor det kom mange nye ideer frem. Det vil si at vi allerede har en bank av ideer å arbeide videre med om det er ønskelig.

1.5.1. Gründercamp

Sansehagen på Vonheim har inngått i gründercamp for elever på grunnskolen 9. trin. Det har i alt vært åtte grupper med fire til fem deltakere fra Tingvoll og Straumsnes skoler.

Gründercamp er trening i problemløsning ved hjelp av kreativitet og nytenkning. Samtidig er det en forberedelse på videreutdanning eller oppstart av egen virksomhet i næringslivet.

Opplegget ble utarbeidet av Næringshagen i Tingvoll ved Anne Gilbert Reiten og oppdraget ble utformet av Bioforsk og Tingvoll Sol- og bioenergiserter. Forløpet av gründercampen innebar innføring i sansehage, eldreomsorg og innblikk i hvilke ulike kilder til fornybar energi som er utnyttbare lokalt, med spesielt fokus på sol- og bioenergi. Elevene traff ansatte ved Bioforsk og fikk diskutere ulike problemstillinger med dem. Utfordringen lå i å ta i bruk fornybar energi for å finne nye muligheter/produkt/ bruksmåter/kombinasjoner som kan gi brukerne nye opplevelser og en forlenget hagesesong. De ble gitt en ramme for oppdraget med to eksempler som et mulig konkret utgangspunkt.

Undervisningsprogrammet Gründercamp er utviklet av Ungt Entreprenørskap. Gründercampen gjennomføres i samarbeid med Ungt Entreprenørskap Møre og Romsdal. Vinneren av den lokale konkurransen går videre til en konkurranse på regionalt plan.

Det var en jury på fem personer som vurderte resultatene av arbeidet. Vurderingskriteriene var om ideen er nytenkende (kreativ/innovativ), om den kan gjennomføres, om presentasjonen er bra og vurdering av kvaliteten på stand.

Gruppene hadde med seg elementer som:

- Solfanger
- Rakett masseovn
- Lysthus
- Spiselig vekster med frukt og bær

Koblingen mellom utnyttelse av energiformen og bruk av sanser var gjennomført og tydelig vist i arbeidet. Gruppene la vekt på at fornybar energi ikke skal skade landskapet og naturen rundt plassen og at det er viktig å skape trygghet og innhold i hverdagen til eldre beboere. Omfanget av løsninger viser at elevene har jobbet kreativt og fått godt innblikk i hvilke muligheter som finnes for utnyttelse av fornybar energi både til strøm- og varmeformål. Flere av gruppene ga også uttrykk

for å ha brukt nettverket sitt og har fått tips om hvilke planter som er kjent som «gamle», f.eks. pion og løytnantshjerte.

Oppgaven som elevene fikk var slik det fremgår av bilag 2.



Figur 4: Gruppene presenterer modeller av hagedesignet. Foto: Øyvind Grimstad

De tre grupper som ble kåret som vinnere ble vurdert svært likt, og det tok juryen ekstra lang tid å velge ut vinnerne. En ide som ble vurdert høyt, var en sti som har innlagt vannbåren varme. Vannets forløp gir strøm til opplysning på stien.

Omtale i lokalavisen Aura finnes i bilag 2.



Figur 5: Tre av gruppene med premiene sine.

1.5.2 Hageplan

Kvaliteten av utearealer stiger i takt med lettere tilgjengelighet og bedre anvendelighet som nevnt tidligere. Det er også nevnt at stien bør føre tilbake til

utgangspunktet og ha få kryssende stiføringer. Dessuten er et jevnt belegg på stien viktig. Skygge som faller inn over stien kan i noen tilfeller også virke skremmende for brukere med nedsatt eller forvrengt syn.

I tillegg er avgrensning rundt arealet viktig - både for å skjerme mot innsikt utenfra men også for å unngå at brukere går seg vill. Utgangen kan med fordel være skjult bak vekster eller liknende. Dette fanger ikke oppmerksomheten og minsker forvirring for demente brukere.

Avgrensning og skjerming kan på vindutsatte steder også gi le, hvilket er en viktig forutsetning for bruk og trivsel for både mennesker og vekster.

Sitteplasser bør utformes fleksibelt for opphold, møte og hvile. Brukerne bør føle seg trygge og skjermet bakfra. Foran bør det være et fokuspunkt.

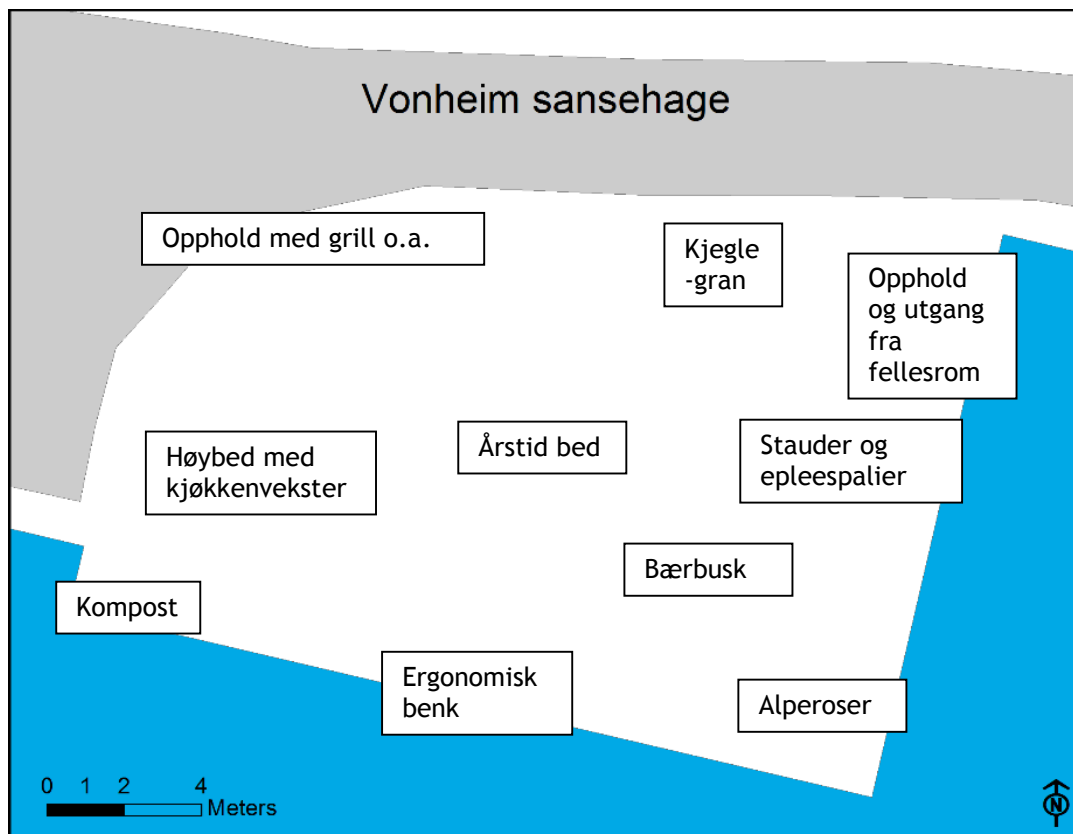
Hagen bør kunne ses fra minst ett oppholdsrom inne fordi det motiverer til å gå ut. Et lysthus gir utvidete bruksmuligheter i ytterpunkter av hagesesongen og i dårlig vær.

En sansehage for eldre med begrenset bevegelighet bør ha minst ett opphøyd bed som det er enkelt å komme seg til.

Elementer som brukere kan relatere seg til, for eksempel noe som vekker minner til levd liv, kultur og tradisjon, bør også være del av en sansehage for eldre.

Valget av planter bør ha minst én funksjon i forhold til sanser eller relasjon og gi variasjon gjennom årstider. Dessuten bør plantevalget være uten giftige planter eller planter som kan være skadende, for eksempel med torner.

Figur 5. Hageplanen skjematisk med overskrifter for elementer i hagen. Beplantningen beskrives mer i følgende avsnitt.



1.6. Opparbeiding

I opparbeiding av hagen er det arbeidet med plantevalg, inventar og forberedt for minst mulig arbeid med vedlikehold.

1.6.1. Beplantningen

Plantene som er valgt kan alle trives i klimasone 4. Som kompensasjon for intet gress er det valgt vintergrønne planter som holder en varm grønn farge også om vinteren. Det er plantet tett slik at ugress konkurreres bort og plantet planter i vekst og med bra størrelse.

Julehøytid markeres i hagen med en kjeglegran, som kan pyntes med lys og kan ses fra stua.

Beplantningen har kostet rundt 10.000 kroner, hvor det dyreste er frukttrær, vrihassel og rosenmandel hhv. 600, 500 og 400 kroner stykket. I bilag fire finnes oversikt med planter til prosjektet. Bilag fem viser skisse med hageplan.

I tabellene 1,2 og 3 er det satt opp hvordan beplantningen er tenkt i forhold til sanser, årstid og farge.

Tabell 1: Sanseplanter (prioritert rekkefølge)

Lukt	Smak	Føle	Syn	Høre
Lavendel, mynte, syren, solbær	Mynte, solbær, rips, jordbær, eple, blåbær, tyttebær	Alperose, lammeøre, vrihassel	Viftelønn, sypress, rosenmandel, vrihassel, løytnantshjerte	Fugler,



Figur 6: Planter med attraktiv lukt er lavendel og pion, samtidig er de planter som er gjenkjennelig for eldre.

Tabell 2: Plantevariasjon gjennom årstider

Vår	Sommer	Høst	Vinter
Alperose, syren, rosenmandel, forsythia	Klematis, lavendel, mynte, solbær, rips, jordbær, løytnantshjerte	Viftelønn, eple, blåbær, tyttebær, røsslyng	Alperose, thuja



Figur 7: Vintergrønne planter gir et varmt inntrykk på kalde årstider og kompensere for manglende grønt gress. En skigard er norsk kulturarv.

Tabell 3: Plantevariasjon med farger

Hvit	Vårkrossved, eple
Grønn	Mynte, alperose, sypress
Blå	Lavendel, blåbær, klematis
Rosa	Rosenmandel, løytnantshjerte, pion
Mørkrød	Viftelønn, rips, tyttebær
Gul	Forsythia, iris
Fiolett	Solbær, røsslyng
Oransje	Ringblomst



Figur 8: Hanne holder på med planting.

1.6.2 Inventar i hagen

Det tilstrebes at inventaret er avpasset med resten av bygget i stil og farge. Det er flyttet hagemøbler fra den tidligere hagen i Rossbakkhagen.

Melkespann og skigard vekker kanskje gamle minner.

Belysningen ved stien er soldrevne hagelamper og det finnes en lyktepel fra før hvor det er plantet en klatrende klematis ved siden.

Det er innkjøpt en ergonomisk benk som har armlener som hjelper brukerne til å komme seg opp fra sitteplassen.



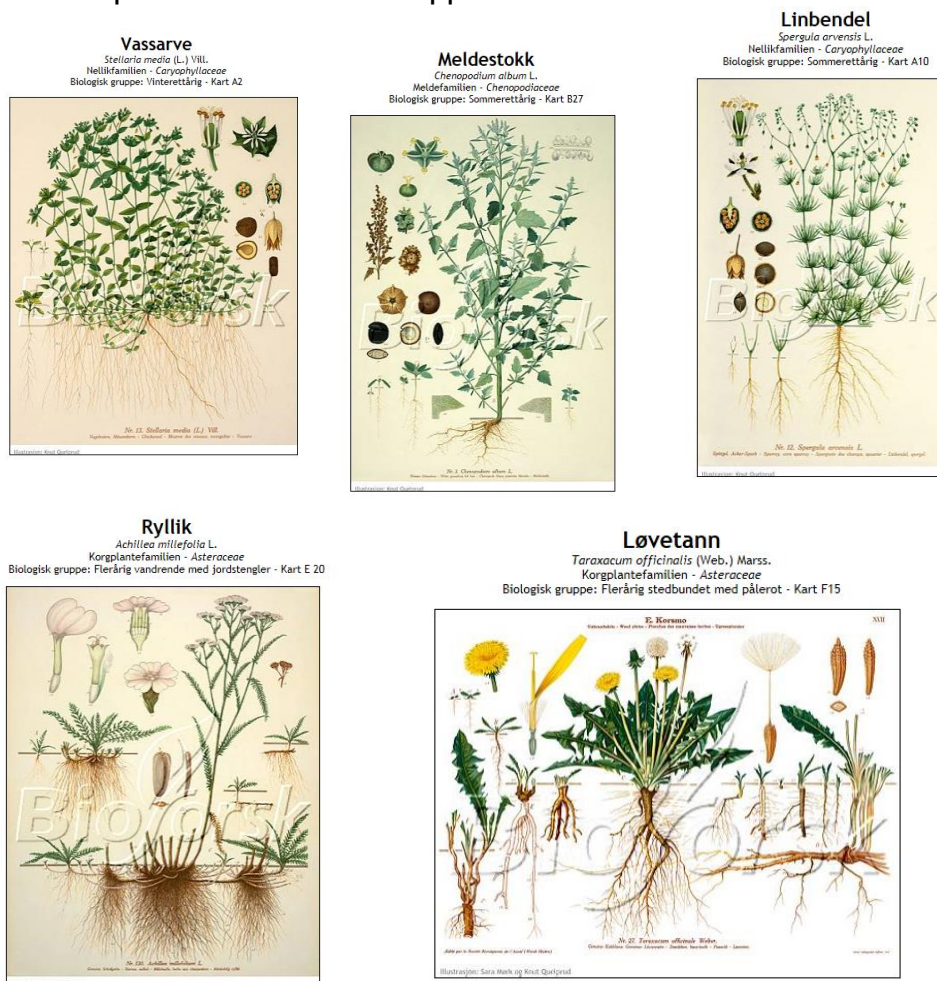
Figur 9: Benk med armlener gjør det enklere å komme seg opp å stå igjen. Benken er fra det svenske firmaet NOLA og heter Access.

1.6.3. Plan for vedlikehold

Planlegging av hagen legger opp til behov for minst mulig for vedlikehold. Vaktmesteren som er tilknyttet har oppgaver på flere steder i kommunen og kan ikke være på Vonheim ukentlig. Det trengs en port inn i hagen plassert mot vest nær hovedinngangen slik at en kommer til for vedlikehold. Fra innsiden bør porten ikke være tydelig, da det kan forvirre brukerne av hagen.

Ugress

I anleggsfasen trengs jevnlig tilsyn med vaning og lusing. Det er lagt ut økologisk kompost til jordforbedring og lusing er mest påkrevd i felt med kompost. Komposten inneholder frø som spirer villig og er enkelt å trekke opp fordi rotveksten ikke er etablert. Det er vekster som linbendel, meldestokk og vassarve. Se bilder under. Plansjene i figur 10 finnes også i full størrelse i bilag 6. Det kan finnes noe ugress med godt etablert rotnett som finner vei gjennom kompost og i kanter av barkduken. Det er vekster som løvetann og ryllik. Et tisseljern er velegnet til å ta bort disse. I kanter inn mot mur kan gress kjapt tas bort med en gresstrimmer. Ryllik er en fin krydder og prydblant og derfor ikke nødvendig å ta bort alle plasser den kommer opp.



Figur 10: Illustrasjoner fra Korsmos ugrashage. Plansjene finnes i større skala i bilag 6. http://foto.bioforsk.no/fotoweb/ugras/NO/Butt_About.fwx

Oppbinding

En til to ganger i året må en foreta oppbinding av vannrette greiner på epletre på espalier. Trærne er podet på svakvoksende rot. Greinene er spinkle og egnet til oppbinding med mykt tau. Tauet snues en gang rundt espalier slik at vinden ikke sliter i tauet og dermed barken på treet. Tauet skal gi rom for at greinen kan vokse. Når det blir for trangt, skiftes oppbindingen.



Figur 11: Epletrær på espalier trenger oppbinding

Beskjæring

Epletrærne beskjæres en til to ganger i året. Det som vokser loddrett på de oppbundne greinene klippes bort. Det som er dødt klippes bort. Bærbuskene beskjæres etter at de er vokst til. Det gjøres ved å ta bort gamle greiner rett over bakken. En tredjedel av buskene kan tas bort tidlig om våren.

Gjenplantning

Fortrinnsvis er det plantet flerårige vekster som reduserer behovet for gjenplantning. Det er også valgt arter og sorter som tåler klimasone fire og planting på nordsiden av bygget.

I høybedet ved grillplassen kan det trengs såing og nyplanting av krydder om våren. Fløyelsblomst er ettårig vekst som må tas bort innen neste vår. Ringblomst og agurkurt er også ettårige, men sår seg selv ved å spre frø. Lavendel kan trenge gjenplantning etter år hvor vinteren er hard.



Figur 12: I høybedene er det fortrinnsvis flerårige spiselige vekster og ettårige som sår seg selv igjen.

Høsting

Til vedlikeholdet hører også høsting av spiselige bær og frukter. Jordbær, blåbær, rips, solbær, stikkelsbær og epler er til fri plukking. I regnfulle somre kan det være nødvendig å ta bort bær som råtner.

Annet

Fra tid til annen kan det trenes at stier blir feiet, møbler malt og barken supplert med nytt materiale. Skigarden kan evt. også trenge vedlikehold med å feste ståltråd bedre. Hvis staur er råtne, kan de slås lenger ned i bakken.



Figur 13: Skigarden kan fra tid til annen trenge vedlikehold.

Til gjødsling om våren finnes det pelletert hønsegjødsel som er enkelt å handtere og spre i en hage som denne. Epletrær og kjøkkenvekster i høybed er det som trenger mest gjødsling.

1.7. Etterord

Prosjektperioden på tre måneder (mars-april-mai) føltes ganske kort for å skape dialog, planlegge, kjøpe inn og bygge hagen.

Hagen ble allikevel klar til innflytting 2. juni og det kom gode tilbakemeldinger på resultatet.

To uker før innflytting var det en god dialog om fornybar energi til belysning og oppvarming av sitteplasser. Det kom mange gode ideer frem, og det er fortsatt mulig å ta tak disse og utføre dem på arealet rundt Vonheim. Dette kan evt. gjøres i forbindelse med kurs om bygging av Rakett-masse-ovn.

I innkjøpsfasen ble det klart at det ikke var mulig å skaffe røsslyng, forsythia, vårkrossved, tyttebær og viftelønn. I stedet for viftelønn ble det kjøpt en dverg-blodbøk som har tilsvarende røde farge i løvet. Det kan seinere bli et supplerende innkjøp når plantene er på markedet med snøkløkke og andre blomsterløk.

En hage er i sin natur ikke statisk - men kan løpende utvikles og formes.

1.8.Litteratur

Bengtsson A. og G. Carlsson, 2006: Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff. *Journal of Housing for Elderly*, 19 (3/4) page 49-69

Berentsen V. D., Grefsrød E-E, A. Eek, 2008: Gardens for people with dementia. Design and use. Forlaget Aldring og helse. 148 sider.

Björnsdóttir A. M., 2012: Sansehager for personer med demens - en studie om utformningen av tre sansehager med fokus på bruk og funksjonalitet. Universitet for miljø- og biovitenskap. 128 sider.

Cooper Marcus C. and Barnes M. (edt.) 1999: *Healing Gardens*. ISBN 0-471-19203-1

Evenstad G., 2005: Bynær sansehage ved Langerud sykeheim. Universitet for miljø- og biovitenskap. 77 sider

Grefsrød E-E, 2002: Eldres liv og hagens visdom. Formgivning av terapeutiske hager for personer med demens. Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens. 114 sider

Lynderup Poul, 2002: Den røde tråd i den grønne have - portrætter af syv sansehaver for mennesker med demens. Formidlingscenter Nord, Danmark

Ottoson J., Lundquist S. og L Johnson, 2011: Grön entreprenör. Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen. Sveriges Landbruks Universitet, Sverige. 147 sider.

Pollock A, 2001: *Designing gardens for People with dementia*. Dementia services Development Centre, University of Stirling, UK.

Sandberg M., 1997: *Gjerder før og nå*. Utgiver Magnus Sandberg. 111 sider.

Schul J., 1999: *Politikens haveplanteguide*. Hvilken plante hvor. Politikens Forlag, DK

Sundt & Thomassen AS, *Landskapsarkitekter MNLA*, 2008: *Sansehage Hamarøybygdeheim*. Enkel beskrivelse.

Westerberg Y., 2011: *Sinnenas Trädgård - ett rum för hälsa og livskvalitet*. Icabok forlag, Sverige

<http://www.gronska.dk/sansehave.php>

<http://www.legelandskaber.dk/Sansehaver-og-snoezelhaver.7526.aspx>

<http://www.sansehaver.dk/>

1.9. Bilag

Sansehage elementer og plantevalg i forhold til sanser



SYN

Stikkord: Farge, struktur, vinter silhuetter av trær og busker, form på blad og blomst, blomster, små blomster tett ved sitteplass, store lenger borte, vekster som drar til seg sommerfugler, bevegelse (høns, vinnspill), variasjon.

Plantevalg: Bjørk *Betula* (*B. albo-sinensis* var. *Septentrionalis* kopperbirk), lønn *Acer* (*pennsylvanicum* sribet bark) (*A. palmatum*), kirsebær *Prunus*, *Buddleia davidii* Sommerfuglebusk (sorter Tovelil eller Brynes), *Ginkgo biloba*, *Eunymus alatus* (høstfarge), Vårgull *Forsythia*, trollhassel *Corylus avelana contorta*, hønsebentræ *Thujopsis dolabrata*



LUKT

Stikkord: knyttet til minner, luktesans 10000 ganger mer sensitiv enn smakssans. Reptilhjernen med luktesans er godt beskyttet, det siste som skades ved hjerneskade. Luktvariasjon gjennom dagen. Kveldsduftende er kaprifolier. Skap le. Krydder, jord, blomster. Blomster som roser er tradisjon og minne MEN de har torner! Og stygge bein!

Plantevalg: Lavendel *Lavendula* (sort *L. hibbot*), kaprifolium *Lonicera*, Heliotrop *Heliotrop*, Magnolia *Magnolia*, timian, snøbolle/koreansk viburnum/vinterkrossved *Viburnum carlesii* eller *V. x burkwoodii*, syren *Syringa*, Lind *Tilia*, Mjørdurt *Filipendula*, roser *Rosa*, Bjørnerot *Meum*, Hjertetræ *Cercidophyllum*, Grann *Abies*, *Geranium*, Salvie *Salvia*, mynte *Mentha*, gresk leukøi, nattljys, (dafne).



SMAK

Stikkord: Regrediering. Tidlig utviklet sans hos spedbarn. Bær og frukt espalieret krever mindre plass og kan bli tilgjengelig for kjørestolbrukere. Frukt, bær, krydder, grønnsaker

Plantevalg: Eple *Malus*, kirsebær *Prunus*, pære *Pyrus*, rognebær *Sorbus*, svartsurbær *Aronia*, nype *Rosa rugosa*, solbær og rips *Ribes*, hasselnøtter *Corylus*

avellana, jordbær *Fragaria*, mynte *Mentha* andre krydder, løk *Allium*, tomat *Lycopersicon*, daglilje *Heimerocallis*, gladiolus *Gladiolus*, surkløver *Oxalis*, rabarbra *Rheum*, viol *Viola*, Svartkarve/Jomfru i det grønne *Nigella damascena*, Ringblomst *Calendula*, Solsikke *Helianthus*, stikkelsbær kiwi *Actinidia arguta*, *Malva*, rabarbra *Rheum*, Tusenfryd *Bellis perennis*, viol, basilikum



HØRE

Stikkord: vann, blåst, xylofon, planter som drar til seg fugler, bier og insekter
Plantevalg: Rogn *Sorbus*, bjørk *Betula*, nype *Rosa rugosa*, sommerfuglebusk *Buddleia*, *Dafne* (men giftige bær), Syren *Syringa*, Solhatt *Rudbeckia*, pil *Salix*, lyng *Calluna sp.*, valmue *Papaver*, *Lunaria annua*, Tisselkule *Echinops*, groblad *Plantago major*, rød kornell *Cornus sanguinea*, Beinved *Euonymus*, Gyvel *Cytisus scoparius*, *Dahlia*, *Spirea*, *Clematis*, Humle *Humulus lupulus*, floks *Phlox*



FØLE

Stikkord: mykt, hardt, kaldt, varmt, ru, glatt, vått, tør. Balanse - gangveier, belegg

Plantevalg: *Vinca*, salvie, petunia, *Cosmos*, *Astilbe*, *Impatiens*, Hjortetrøst *Ageratum*, ringblomst *Calendula*, frøkenhatt *zinnia*, valmue *Papaver*, fløilsblomst *Tagetes*, Lerketre *Larix*, lammeøre *Stachys byzantina*, smørbukk *Sedum*, (potentil), *Hosta* (med duft), *Rhododendron* (noen med hår /myk bladunderside), furu *Pinus* og eik *Quercus* (bark), rynkeblad *Viburnum rhytidophyllum*

Allment om plantevalg:

Overveie sanseverdi, funksjon, relasjon/respons. Flere verdier på tvers av sanser
 Eks. synsinntrykk kan også gi inntrykk av varme (gul til rød) eller kulde (grønn til fiolett).

Foto fra www.office.com

Bilag 2 Oppgave stilt ved gründercamp.

(s.1) Mål: Ta i bruk fornybar energi til glede for brukerne av sansehagen på Vonheim – knytte sammen energi og sanser. Å legge til rette for at brukerne kan/vil bruke hagen mer av året.

Oppgave 1 – «Rakett masseovn»



Masseovn: en ovn som kan lagre varme
Rakett: Effektiv forbrenning gir en rakett-lignende lyd
På engelsk: «Rocket Mass Heater»

Hvordan skal deres ovn se ut og hva kan være en god måte å bruke/omforme energien på for at brukerne kan oppnå gode sanseopplevelser og ville bruke den?

Oppgave 2 – Lysthus



Et lite hus. Her er det mange muligheter med tanke på å ta inn, skjerme seg for og/eller bruke energi og koble det mot sanseopplevelser.

Hvilke typer energi? Hvordan kan dere hente energi fra taket? Hva har brukerne behov for? Hva ønsker de? Hvordan vil deres hus se ut?

(s. 2) Mål: Ta i bruk fornybar energi til glede for brukerne av sansehagen på Vonheim – knytte sammen energi og sanser. Å legge til rette for at brukerne kan/vil bruke hagen mer av året.

Oppgave 1 – «Rakett masseovn»



Hvordan fungerer en slik ovn?
Hvordan blir ved til energi og hvor lagres energien?
Hva kan man bruke til brensel?
Hvordan kan ovnen brukes/hvordan vil dere utnytte varmen?
Hvordan utforme en slik ovn for at det skal brenne godt?
Hvilke materialer kan/må/vil dere bruke til å lage ovnen? Gjenbruk av materialer?
Hvilken form vil passe sansehagen?

Oppgave 2 – Lysthus



Hvilke funksjoner kan et slikt hus ha med tanke på at brukerne kan/vil være mer ute?
Hvilke materialer kan man bruke? Gjenbruk av materialer? Kan man hente energi? Hvor mye energi?
Hvordan lage mat og hente varme uten å bruke strøm?
Hva kan man bruke den til? Hva ville du brukt den til? Hvordan skal huset se ut for å passe inn i sansehagen?

Bilag 3. Omtale av gründercamp med temaet fornybar energi i sansehage.

10 NYHETER

Tirsdag 20. mai 2014

AURA AVIS



PRESENTASJON: Sansehagen til Matias I. Reitan, Silje Wågbe, Hanna Vatn, Ragnhild Rakstang og Gunhild Birgitte Beverfjord. **FOTO: ØYVIND GRIMSTAD**



PÅ DATA: Sansehagen presentert i beste spilllestil. Fra venstre Maryfe Yu, Sondre Haukland, Martin Orseth og Nina Wolfermann. **FOTO: ØYVIND GRIMSTAD**



HAR SANSEN: Birk Redal Ler, Astrid Naalsund, Bård Hanem, Anne Osen Rønstad og Marie Seyseth. **FOTO: ØYVIND GRIMSTAD**

Gründercampen på Tingvoll

Sansehage på blokka



TOPP: Næringsforumets Anne R. Gilbert og Bioforsk's Ingvar Krænde, Susanne F. Pedersen og Joshua Cabell med nr. 1 i front, nr. 2 til venstre og nr. 3 til høyre. **FOTO: Ø. GRIMSTAD**

Sansehage på Vonheim var tema i årets gründercamp.

YNGVE LIE
yngve.lie@auraavis.no
468 05 908

Ideen florerte hos niendeklassinger fra Straumsnes og Tingvoll, som sist uke var samlet på sol- og bioenergisentret til gründercamp. Sansehage på Vonheim var felles tema. Beboerne på Rosbakkhagen skal flytte dit om ikke lenge.

Vanligvis får gruppene av elever oppgaver fra næringslivet.

- Dette var ikke det vi ventet. Vi måtte tenke annerledes, for det er mange hensyn å ta, og det skal være enkelt, sier Anne Osen Rønstad.

Ungdommene var ikke rådløse.



VANSKELIG: Ketil Valde og juryen hadde en vanskelig oppgave med å rangere forslagene. **FOTO: ØYVIND GRIMSTAD**

se. Forslagene var kreative og gode. De måtte sette seg inn i hvordan demente kunne bruke hagen for å få gode opplevelser, og samtidig være en plass påtrekkende kan møte sine. Det er

også et poeng at det skal brukes fornybar energi.

Bioforsk

Oppgaven var gitt av Bioforsk skolegisk, som av kommunen

har fått jobben med å planlegge en sansehage på Vonheim. Det er ikke mange ukene igjen. Susanne Friis Pedersen fra Bioforsk takket for innspillene, som ble presentert både verbalt, gjennom modeller og på skjerm.

- Med alle de gode idéene kunne vi trengt større plass til sansehagen. Godt mulig at noe av det dere har kommet med vil kunne bli med senere, sier Pedersen.

Vrien oppgave

Juryen hadde en vanskelig oppgave. Tjue minutter på overtid var resultatet klart.

Da hadde både kreativitet, gjennomførbarhet, presentasjon og kvaliteten på standen blitt vurdert.

- Det tok tid på grunn av at de har vært utrolig flinke og gjort

en god innsats, sier juryformann Ketil Valde.

Hovedsaken er å bidra til en hage hvor syke eldre er hele mennesker i den virkeligheten de svinner fra. Gjenoppdage dufter og smaker, minnes, og kanskje ha rundt seg noen fugler og dyr, i parken skal de enkelt ta seg fram uten å rote seg bort i glemselen.

Pallplassering

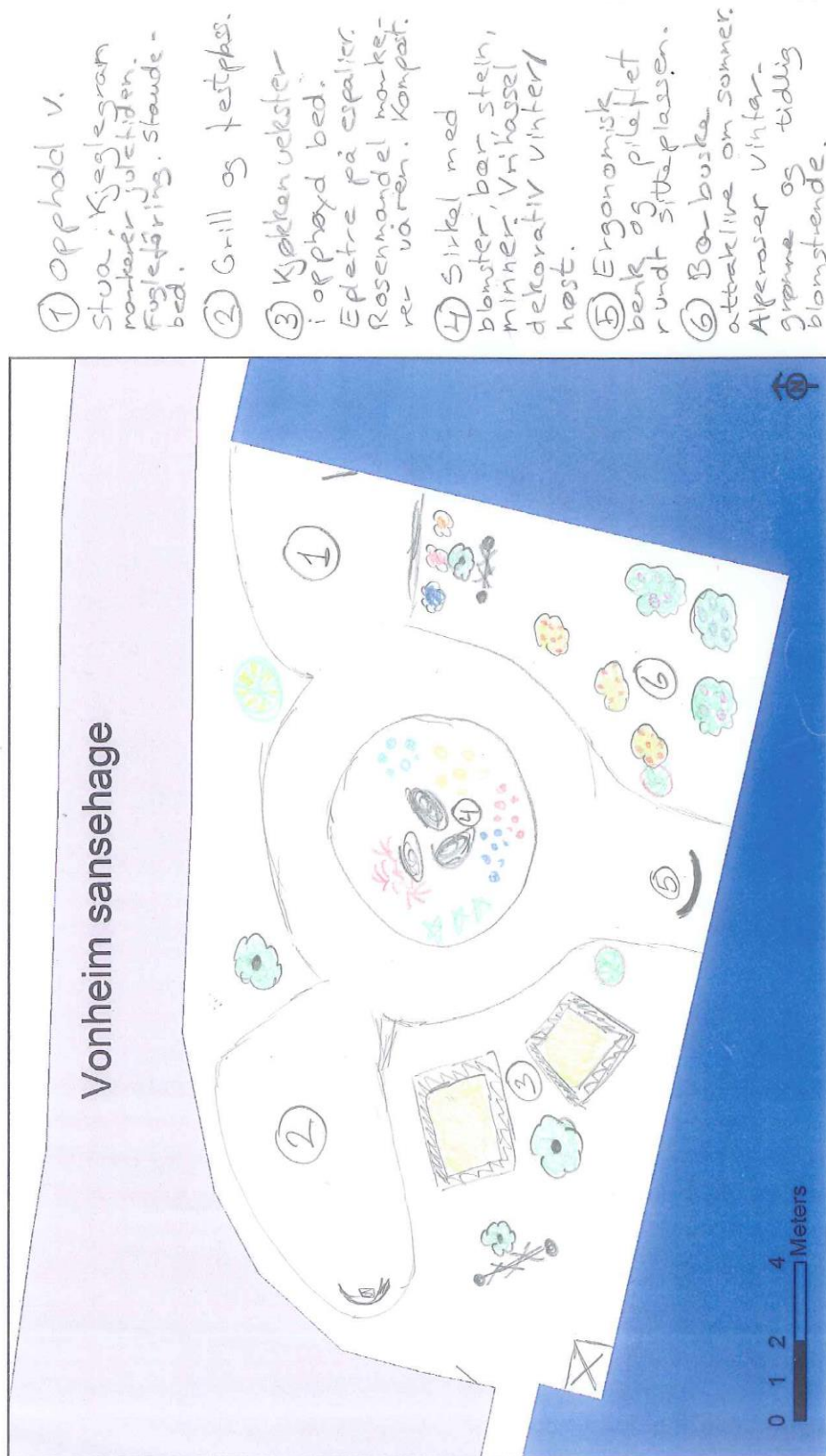
Vinnerne var gruppe 2 Matias I. Reitan, Silje Wågbe, Gunhild Birgitte Beverfjord, Hanna Vatn og Ragnhild Rakstang. Nummer 1 med Vidar E. Ulset, Simon Steinsamm, Hilde V. Roaldset, Guro Talsgøy og Tore Martin Rakstang. Gruppen 7 tok tredjeprisen: Emma Gjersvik, Ruth Maria Grutle, Jakob Roess, Isak A. Skar Bulling og Eskil S. Aasen.

Bilag 4

Planteliste til sansehage ved Vonheim**Klatreplante:**Alpeklematis *Clematis alpina***Krydder og kjøkkenvekster:**Agurkurt, *Borago Officinalis*Gressløk *Allium schoenoprasum*Lavendel *Lavendula angustifolia*Mynte *Mentha ssp.*Persille *Petroselinum crispum*,Rabarbra *Rheum rababra* 'Svendborg'Ringbloms *Calendula Officinalis***Vintergrønne vekster:**Alperose *Rhododendron cat.* 'Roseum Elegans',Kjeglegran *Picea glauca* 'conica',Sypress *Chamacyparis lawsonium***Bær:**Hageblåbær *Vaccinium corymbosum* 'Blue Crop'Jordbær *Fragaria x ananassa* 'Corona'Rips *Ribes rubrum* 'Hvit hollandsk' og 'Hinomakki'Solbær *Ribes nigrum* 'Viking'Stikkelsbær *Ribes uvacrispa* 'Hinomakki red'**Frukttrær:**Eple *Malus domestica* 'Kronprins' og 'Discovery'**Prydbusk og -trær:**Dvergblodbøk *Fagus sylvatic* 'Purpurea nana'Fjellsyren *Syringa Wolfii* 'San'Rosenmandel *Prunus triloba*Vrihassel *Corylus avellana* 'Red majestic'**Stauder:**Hosta *Hosta sieb.*Iris/sverdlilje *Iris pseudacorus**Lammeøre *Stachys byz.* 'Silver carpet',Løytnantshjerte *Dicentra spectabilis*,Peon *Paeonia officinalis ssp.*,Marikåpe *Alchemilla Mollis*,Tusenfryd *Bellis perennis*

* *Iris pseudacorus* er den ville arten som kan forveksles med gul hageiris *I. germanica*. Planten vokste i hagen fra før og ble plantet om. Den ble ikke artsbestemt.

Bilag 5. Skisse til sansehage ved Vonheim



Bilag 6 Ugress i hagen sesongen 2014

Klipp fra prosjektet Korsmos ugrashage:

http://foto.bioforsk.no/fotoweb/ugras/NO/Butt_About.fwx

Vassarve: Kjennetegn

Den voksne planten er 20-60 cm høy med tynn, fingergreinet hovedrot.

Stengelen er nedliggende, seinere oppstigende til opprett, snau, unntatt en stripe med hår langs den ene siden.

Bladene er motsatte, spisst eggeformet, glatte, de øvre sittende, de nedre med ensidig håret stilk.

Planten har blomstene, 4-5 mm i diameter, på lange hårete skaft i kvast. Begerbladene, 5 i tallet, er spisst eggformet. Kronbladene, 5 i tallet, er dypt kløvd, like lange eller kortere enn begerbladene, og mangler av og til helt. Blomstene er tvekjønnet, med 3-7 støvbærere, og 1 støvvei med 3 grifler.

Frukten er en kapsel med ett rom og mange frø, hengende ved modning, åpner seg i spissen. Frøet er nærmest sirkelrundt, men noe uttrukket ved basis. Sidene er flate eller svakt konvekse, og tverrsnittet er omlag rektangulært. Overflaten er knudrete av små langstrakte utvekster, fargen er gråbrun til mørkebrun.

Småplanten: Frøplanten har stilkete, helrandete frøblad, som er oval-elliptiske, spisse i enden, lengde 4-10 mm, bredde 2-5 mm. De varige bladene er glatte, rund-eggrunde med spiss bladtipp og kileformet/rund basis. Midtnerven tydelig. Bladskaft med lange kanthår.

Vassarve

Stellaria media (L.) Vill.

Nellikfamilien - *Caryophyllaceae*

Biologisk gruppe: Vinteråttårig - Kart A2



Meldestokk: Kjennetegn

Meldestokk
Chenopodium album L.
 Meldefamilien - *Chenopodiaceae*
 Biologisk gruppe: Sommerettårig - Kart B27



pålerot.

Stengelen er oppstigende til opprett, sterkt greinet ved grunnen, vanligvis klebrig kjertelhåret og med noe sur lukt.

Bladene er gulgrønne og lineære med små hinneaktige øreblad, og med en langsgående fure på undersiden. Tilsynelatende kranstilte ved leddknutene, men i virkeligheten to motstående knipper av 6-8 blad med små øreblad i mellom. Klebrig kjertelhåret.

Planten har blomstene på lange skaft, i kvastformet blomsterstand, og vender nedover etter blomstring. Begerbladene, 5 i tallet, er smalt eggformet. Kronbladene, også 5 i tallet, er hvite og litt lengre enn begerbladene. Blomstene er tvekjønnet med 10 støvbærere og 1 støvvei med 5 grifler.

Frukten er en kapsel med ett rom og mange frø, og åpner seg i spissen. Frøet er rundt i omkrets med vingekant, noe flattrøkt fra sidene. Overflaten er ru, vortete og matt, fargen gråsvart til svart.

Småplanten: Frøplanten har lineære, sittende frøblad, som er opprette og håret, ca. 8-25 mm lange og 0,5-1 mm breie

Den voksne planten er 30-100 cm høy med kraftig pålerot. Planten er meget fleksibel i vokseform (eksempelvis tynn og smal i en kornåker, men vid og bred i en grønnsakåker), avhengig av konkurransepresset fra andre planter omkring.

Stengelen er glatt, kantet og stiv med opprette greiner.

Bladene er rombeformet-eggeformet/ovale, de øverste oftest lansettformet, alle mer eller mindre tagget i kanten. Bladene har et melaktig belegg, som består av hår med en kulerund, gjennomsiktig blære i toppen (kan sees lett med en håndlupe).

Planten har blomstene ordnet knippevis i en mer eller mindre sammentrengt topp, de er små, grønnaktige og fem-tallige. Dekkbladene er sammenvokst ved basis. Blomstene er tvekjønnet, med 5 støvbærere, og 1 støvvei med 2 grifler.

Frukten er en nøtt med hinneaktig skall og omgitt av blomsterdekket. Frøet er omtrent rundt i omkrets, ovalt i tverrsnitt, og med et noe framstående parti ved frøfestet. Sideflatene er konvekse og møtes i en skarp kant. Overflaten er jevn og glinsende, fargen svart.

Småplanten: Frøplanten har parvise, avlange frøblad med stilk. Frøbladene er melet og blågrå, med rødlig fargeskjær på undersiden.

Linbendel: Kjennetegn

Den voksne planten er 15-40 cm høy, med fingreinet

Linbendel

Spergula arvensis L.

Nellikfamilien - Caryophyllaceae

Biologisk gruppe: Sommerrettårig - Kart A10



Forklaring til plansjedetaljer (etter Korsmo 1934):

Linbendel (1): A. Noen dager gammel frøplante, a1 frøplanten, a2 frøplanten litt lengre fremme i veksttiden, f frøblad, s løvblad (= varige blad)

Linbendel (2): B. Planten i blomst og under avblomstring (se også hovedplakaten)

Linbendel (3): b1 grein med blomst

Linbendel (4): Svart-hvit-silueett av frøplanten, med størrelses-skala i cm

Ryllik: Kjennetegn

Den voksne planten er 20-60 cm høy. Jordstenglene er gruntliggende, seige og sterkt forgreinet.

Stengelen er oppstigende eller opprett, stiv, seig og spredt håret, ugreinet nederst, greinet øverst.

Bladene er spredte, to-tre ganger finnet med mange smale og hårete småblad. Planten har en sterk aromatisk lukt og smak.

Blomsterkorgene, oftest kvite, men også rødlige og gulbrune, ca. 3-5 mm i diameter, sitter i halvskjerm. Korgdekket er eggformet, dekkbladene taklagte, kjølførm med brun hinnekant. Blomsterbunnen er konisk med agner.

Frukten er en fnokkløs nøtt, smalt kileformet, breiest mot toppen som er innsenket, og avsmalnende mot basis som er tvert avstumpet. Overflaten er fint ripet på langs, fargen gråbrun med et fiolett skjær.

Småplanten: Frøplanten har sittende, ovale frøblad.

Ryllik

Achillea millefolia L.

Korgplantefamilien - Asteraceae

Biologisk gruppe: Flerårig vandrende med jordstengler - Kart E 20



Løvetann: Kjennetegn

Den voksne planten har grov, greinet pålerot. 'Officinale-gruppen' hører inn under seksjon Ruderalia = ugrasløvetenner, og teller 150-200 småarter (Lid & Lid 2005a). Ellers er det skilt ut 13 andre seksjoner, som teller over 200 arter (Lid og Lid 2005b). Plantene er fulle av hvit, besk melkesaft.

Bladene er grunnstilte i rosett, varierende fra avlange til spadeformet, og fra buktfinnete med tilbakebøyde lapper, til tannet.

Planten har blomsterkorgene, 3-5 cm i diamenter, enkeltvis på innhule, bladløse skaft. Korgdekket er dobbelt, ovalt-sylindrisk. De ytre bladene er ujevne og korte, de indre er jevnhøye, lengre og noe sammenvokst nedentil. Etter modning bretter alle bladene seg ut og tilbake. Blomsterbunnen er naken med små groper. Kronene er tungeformete, gule, ofte med fargete striper på undersiden.

Frukten er en nøtt med vifteformet fnokk på lang, tynn stilk, breiest ovenfor midten, oval i tverrsnitt og med 12-15 langsgående ribber som øverst har utstående tagger. Overflaten er matt, fargen grågul.

Småplanten: Frøplanten har kortstilkete, ovale frøblad, av og til eggformet eller spadeformet, 5-7 mm lange og 3-5 mm breie. De 1 - 3 første varige bladene er ovale med tannet bladkant, butt bladspiss og kileformet basis.

Løvetann

Taraxacum officinalis (Web.) Marss.

Korgplantefamilien - Asteraceae

Biologisk gruppe: Flerårig stedbundet med pålerot - Kart F15

