

2013

Fontys Hogescholen

Zwerts-Verhelst, Lisette
E.L.M.

Concrete tips.

[DE KRACHT VAN GROEN]

INLEIDING

Onderstaand schrijven betreft concrete tips en attentiepunten voor het inrichten van groenomgevingen op een dusdanige manier dat het de kwaliteit van leven, bij mensen met dementie, kan vergroten.

Tip en attentiepunten zijn verkregen vanuit zowel wetenschappelijke literatuur (Stuk: 'De kracht van Groen'; 'n onderzoek naar de effecten van groenomgevingen op de kwaliteit van leven bij mensen met dementie, 2013) als vanuit opgedane expertise tijdens mijn werk als verpleeghuispsycholoog (6 jaar) en locatiemanager van een verpleeghuis (5 jaar).

Hetgeen wordt bedoeld met dit schrijven is, om de lezer een idee te geven, in welke richting gedacht moet worden bij het plaatsen van (natuur)elementen bij inrichting van groenomgevingen.

UITGANGSPUNTEN

Er is uitgegaan van zowel de beperkingen en mogelijkheden welke de ziekte dementie met zich meebrengt én de mogelijkheden die de propositie hypothese, zoals deze beschreven is in de rapportage van het literatuuronderzoek 'De kracht van groen', biedt. Het betreft hier met name een gerichtheid op het sociale domein van kwaliteit van leven door mogelijkheden aan te bieden welke de sociale identiteit van mensen met dementie doet herstellen en/of behouden. Er wordt uitgegaan van het feit dat, wanneer zowel persoonlijke als sociale identiteit kan worden behouden, ook effecten gevonden zullen worden op het vlak van de andere domeinen van kwaliteit van leven.

CONCREET

Algemeen

De groenomgeving dient toegankelijk te zijn, fysiek en psychisch bescherming te bieden, ontspanning en comfort te bieden, de zintuigen zoveel mogelijk te stimuleren, activerend te zijn, herinneringen op te roepen en herkenning van de seizoenen teweeg te brengen.

Toegankelijkheid en belemmeringen.

Het dient voor mensen met dementie mogelijk te zijn de groenomgeving zelfstandig te betreden. Het betreft hier niet enkel fysieke belemmeringen zoals gesloten deuren en gradiëntverschillen waardoor de persoon met dementie niet naar buiten kan maar tevens psychologische belemmeringen die de persoon met dementie weerhoudt van betreding van de groenomgeving. Het aanleggen van zogenaamde rand- of grensruimtes kan hier een oplossing bieden. Het betreft hier ruimtes op de overgang van 'in- en outdoor', passiviteit en activiteit etc. Ze geven de persoon met dementie een gevoel van veiligheid terwijl er voldoende mogelijkheid is tot interactie met groenomgeving en de ander.

Bij aanleg van terrassen en zitmogelijkheden (zowel in de totale groenomgeving als met betrekking tot de rand- en grensruimtes dient rekening gehouden te worden met zon- schaduw- en regenkanalen en mogelijkheden tot overkapping. Terrassen dienen ruim genoeg te zijn om in groepen bij elkaar te zitten en er dient voldoende ruimte te zijn om rolstoelen te plaatsen c.q. voor rolstoelen om binnen een groep te manoeuvreren. Juist dan wordt appél gedaan op interactie met de ander en bovendien geeft het de mogelijkheden groepsactiviteiten te organiseren. Voorwaarde is extra aandacht voor zicht op omgevingselementen (zowel qua natuurlijke inrichting als bij het plaatsen van (tuin)elementen). Voorbeelden hiervan zijn kleurige en contrasterende bloembedden, dierenverblijven, tuinelementen zoals een schommelbank of oude waterpomp etc. Datgene wat te zien is dient uit te lokken tot conversatie. Denk ook aan aanleg van bijvoorbeeld een specifieke 'theetuin'.

Paden dienen toegankelijk te zijn zowel qua structuur (ondergrond) als qua 'schittering' van te gebruiken materiaal. Bovendien dient aandacht besteed te worden aan de breedte van de paden. Het moet mogelijk zijn om met rolstoelen en met meerdere personen naast elkaar te kunnen lopen/rijden. Ben bovendien voorzichtig met het aanleggen van haakse bochten (vrije breedte dient voldoende te zijn) en met eventuele hellingen in het grondoppervlak. Let op vrije doorgangen tussen 'straatmeubilair'.

Beperk de inrichting van paden niet tot één lus maar zorg voor meerdere loopmogelijkheden of – routes.

Het is belangrijk dat mensen met dementie zicht blijven houden op het gebouw: hun woning. Een en ander heeft te maken met een continue gevoel van onveiligheid wat bij de meeste mensen met dementie voorkomt. Vanuit het perspectief van de zorgmedewerker is het eveneens belangrijk te kunnen zien waar mensen zijn en wat zij doen.

Tenslotte is het belangrijk dat de groenomgeving ook interessant is voor die personen die, vanuit vroeger, geen affectie hebben met de activiteit tuinieren (De tuin moet gewoon fijn, interessant zijn om in te zijn vanwege aandachttrekkende objecten en dergelijke) en er dient een effectieve beveiliging of afsluiting te zijn aangebracht bij de scheiding met de externe omgeving.

Zintuigen

Uitgaande van het in de Prosentia Hypothese wordt gesteld, is interactie met de groenomgeving noodzakelijk. Uiteraard biedt de groenomgeving een constante prikkeling van meerdere zintuigen tegelijk waardoor interactie automatisch tot stand komt.. Door inrichting kan echter gezorgd worden dat dit extra benadrukt wordt. Men kan hierbij denken aan het planten van ouderwetse planten (geurende rozenrassen, hortensia) welke in kleurcontrasterende bedden zijn aangebracht, het aanbrengen van technologische items waardoor bij passeren bijvoorbeeld vogelgeluiden te horen zijn, het aanbrengen van inrichtingselementen die aan vroeger doen denken (waterpomp, eg, weegschaal etc), het aanbrengen van inrichtingselementen die zintuiglijke prikkeling op roepen: windgongen en dergelijke en het planten van, direct bruikbare, kruiden (lavendel: geur, maggieplant: smaak en geur, dropplant: geur, tuinkers: smaak etc).

Met name waterpartijen of – elementen geven mensen met dementie veel kijk- en beleefplezier. Het

speelt in op zowel visus en gehoor en op het inzetten van activiteit waardoor water in beweging wordt gebracht. (Denk hierbij aan bijvoorbeeld bamboe stellages waarin water haar weg vindt en overgeheveld wordt van het ene gedeelte naar het andere)

Activiteiten

Om, naast interactie met de natuur, de interactie met de ander te bewerkstelligen en te faciliteren (zowel ter onderwerp van gesprek als om gezamenlijk activiteiten uit te voeren) kunnen bekende boomsoorten en struiken geplant worden (eik: het verzamelen van eikels en het fluiten op een dopje van de eikel, fruitboom: vruchten plukken en moes van maken/eten, acer: spelen met de vleugelzaden die lijken op een helikopter en die 'op de neus kunnen worden geplakt', den: het verzamelen van dennenappels etc).

Er dienen verhoogde bloembakken te worden aangebracht zodat het fysiek mogelijk is om daadwerkelijk ook te tuinieren. (Denk hierbij tevens aan mogelijkheden voor rolstoelgebruikers). Plaats steeds gereedschappen op een plaats zodat ze voor mensen met dementie op een logische en zichtbare plaats staan. Breng deze bakken aan, daar waar ze door anderen gezien kunnen worden. Er kan dan bovendien worden ingespeeld op het feit dat mensen hun vaardigheden en kennis over zaken nog kunnen tonen aan de ander.

Borders dienen aangeplant met soorten welke bij voorkeur voor de persoon met dementie herkenbaar zijn, bloemen dienen te mogen geplukt om bijvoorbeeld in een vaas te zetten of om te worden gedroogd.

Het aanbrengen van dierenverblijven nodigt ook uit tot interactie met zowel groenomgeving/natuur als met de ander. Bovendien speelt het in op het bestendigen van dagelijkse routines (de dagelijkse routine) en het gevoel zich nuttig te maken.

Het plaatsen van oude, bekende voorwerpen in de groenomgeving nodigt uit tot reminisceren (het ophalen van prettige herinneringen middels zintuiglijke prikkeling).

Plaatsen van inrichtingselementen en gereedschappen kunnen uitnodigend zijn voor fysieke bewegingsactiviteiten. Een waterput met emmer en draaihendel nodigt uit om te zwengelen, een veger naast het pad nodigt uit om het pad van bladeren te ontdoen, het aanbrengen van een composthoop nodigt uit om verzameld blad te deponeren, een pomp met hendel nodigt uit om die op- en neer te bewegen etcetera.

Seizoenen.

Mensen met dementie hebben vaak last van desoriëntatie in tijd, plaats en persoon.

Groenomgevingen kunnen, mede door hun inrichting, de oriëntatie in tijd (en met name de seizoenen) ondersteunen bij mensen met dementie. Elk seizoen heeft immers haar eigen specifieke kenmerken.

Niet enkel qua temperatuur en klimaat maar ook wat betreft bloeiwijzen en rustperiodes van de diverse soorten beplanting. Bij inrichting van de groenomgeving kan dan ook gelet worden op het plaatsen van beplanting met specifieke seizoenkenmerken. Met name daar waar het winter en

beginnende lente betreft kunnen vroege lentebloeiers (narcisjes, sneeuwklokjes) in het zicht van de indooromgeving geplaatst worden evenals de rode takken van de kornoelje en de helleborus voor het winterseizoen.

Ook met betrekking tot de seizoenen dienen inrichtingselementen te worden aangepast: het nestkastje in de lente, de vogelvoederplaats in de winter etcetera.

Taal en metaforen.

De groenomgeving levert ons vaak metaforen op om onze gevoelens tot uitdrukking te brengen. Voor mensen met dementie lijkt dit extra belangrijk vanwege hun beperkingen hierbij. Oude gezegden en spreekwoorden kunnen hier een aanzet toe doen. Enige voorbeelden:

'De bloemetjes buiten zetten',

'Een muurbloempje zijn',

'Op rozen zitten',

'April doet wat hij wil' en

'Ook tussen de mooiste rozen groeien brandnetels'.

Niet zelden worden mensen met dementie getriggerd hun gevoelens te uiten naar aanleiding van dit soort gezegden over de natuur.

Uitdaging.

Bij de inrichting van de groenomgeving dient goed rekening gehouden te worden met factoren die de persoon met dementie zowel aanzetten om de tuin te betreden als om hem/haar daar te laten verblijven of aanzetten de tuin verder te verkennen. Het betreft hier kleine uitdagingen die motiveren om actie te ondernemen. Eerder is al gesteld dat het inrichten van zogenaamde rand- en grensruimtes hiervoor (mede) geschikt zijn maar belangrijk is ook dat de persoon met dementie buiten deze ruimtes durft te treden. Het plaatsen van zichtbare dierenverblijven, herkenbare sculptures en dergelijke zijn daar voorbeelden van. Wat beweegt de persoon met dementie om verder de groenomgeving in te gaan? Wat daagt hem uit? Wat prikkelt hem?

Mogelijk zijn technologische voorzieningen daar ook oplossingen voor.