

Prikkeling van alle zintuigen

Inspiratie om groen in te zetten in de dagelijkse zorg

Vanuit de wetenschap

Natuur is een krachtig instrument om in te zetten in de zorg, omdat je via contact met natuur de gezondheid het welzijn van mensen op verschillende manieren beïnvloedt.

Voordelen van buiten behandelen

Buiten behandelen kan voordelen hebben ten opzichte van binnen behandelen. Zo is de kans groter dat er buiten bewogen wordt, helpt de natuurlijke omgeving bij herstel van stress en aandachtsvermoeidheid, waardoor mensen cognitief flexibeler worden en het werkgeheugen beter werkt. Ook voelen patiënten die buitentherapie krijgen vaker meer autonomie en ervaren zij een betere therapeutische relatie.

Ook voor medewerkers

Ook voor medewerkers is contact met natuur belangrijk. Zo blijkt uitzicht op natuur en pauze doorbrengen in een groene omgeving een positieve invloed te hebben op de tevredenheid van het zorgpersoneel en op het verminderen van burnout.

De inspiratie en tips uit deze infographic zijn gebaseerd op ervaringen van koplopers, een netwerk van instellingen uit de zorgsector in Overijssel die samen voorop lopen in natuur inclusieve zorg. Dit netwerk is geïnitieerd vanuit het provinciaal programma Natuur voor Elkaar en wordt ondersteund door IVN Overijssel, Landschap Overijssel en NMO.

"We zien aan patiënten die bij ons revalideren dat revalideren in de natuurlijke beleefstuin heilzaam en stimulerend werkt."

De Vogellanden – Revalidatiecentrum

De Vogellanden - Revalidatiecentrum
Bij de Vogellanden vinden buiten revalidatiesessies plaats.

Carrint Reggeland - Zorginstelling

In Eugeria zijn drie moestuinbakken geplaatst waarin cliënten zelf verschillende groenten kunnen helpen poten en oogsten. De eerst tomaatjes en aardbeien zijn al geoogst.

Isala - Ziekenhuis

We zijn begonnen met een **groene lunchwandeling**, om mensen even een half uurtje te laten ontspannen in de natuur, dat gebeurt met een gids van IVN. Heel leuk om mensen meer dit te leren over onze natuur én echt te ontspannen. Inmiddels is dit een maandelijks terugkerende wandeling. Binnenkort gaat ook de bedrijfsvereniging meedoen. Het sneeuwbaaleffect van medewerkers onderling rolt nu verder naar buiten.

Ook **fysiotherapeuten behandelen nu buiten in de beleefstuinen**.

Elke organisatie zijn droom: De Posten

In de ouderenzorg werken we continu aan het prettig en veilig verblijf van onze ouderen. Uit onderzoek blijkt dat vergroening en natuur daarbij helpt. **Het besef neemt in onze branche (ouderenzorg) steeds meer toe dat natuur kan helpen bij het welzijn en ook positief effect heeft op gezondheid.**

We streven ernaar onze medewerkers te faciliteren om beleving van de natuur toe te passen in het zorgproces. We werken aan faciliteiten om dit mogelijk te maken. We brengen mensen naar buiten of als dat niet kan, halen we de natuur meer naar binnen.

dePosten

Met dank aan

DIMENCE GROEP

Isala

vogellanden

ZGR THUIS IN HET  VAN SALLAND
MET WELZIJN, WONEN EN ZORG

carint reggeland

dePosten

**NATUUR
VOOR ELKAAR**

ivn natuur
educatie

Prikkeling van alle zintuigen

Inspiratie om groen in te zetten in de dagelijkse zorg



Dimence - GGZ

We hebben een buitenpsycholoog die **buiten behandelgesprekken** voert. Daarnaast is er een pilot waarbij zowel de sociaal pedagogisch hulpverlener als de sociaal pedagogisch verpleegkundige naar buiten gaan. De één doet **individueel**, de ander past het toe om in **groepsverband** deelnemers in beweging te krijgen. De natuur als cotherapeut.

We zetten actief in om bij renovatie van tuinen de natuurbeleving als speerpunt mee te nemen. Om buitenrecreatie te stimuleren vinden we zitplekken belangrijk. Het voelen van de zon op de huid, de wind door de haren, de geur van bloemen; alle zintuigen worden buiten geprikkeld. We ontvangen hierover veel positieve reacties van medewerkers en cliënten!
Dimence

Praktische tips - Natuurbeleving als speerpunt

Wetenschappelijk onderzoek biedt praktische ontwerptips voor het aanleggen van een beleefstuin die cliënten en medewerkers de natuur laat beleven en ook écht ingezet wordt in de zorg.

Beweging stimuleren

De aanleg van wandelpaden, doolhof, beweegtoestellen, afstandsmarkeringen en een goed toegankelijke, aansprekende en een overzichtelijke route stimuleert lichamelijke beweging.

Maak een Tuinkaat voor je beleefstuin

Met de Tuinkaat worden bewoners, vrijwilligers en mantelzorgers uitgenodigd om samen de tuin van een zorglocatie te ontdekken wat er te zien, te ruiken en voelen is. Zo wordt het bezoek aan de tuin een waardevolle belevenis.

Sociale interactie stimuleren

Ontwerptips om sociale interactie te stimuleren zijn: hoekjes voor gesprekken, eetplekken, objecten waarover gepraat kan worden en zitmogelijkheden.

Ontspanning stimuleren

De aanleg van waterelementen, rustplekken en comfortabele zitplekken stimuleert om te ontspannen.

Gezond voedingspatroon stimuleren

De aanleg van een kas, pluk-/snoeptuin, moestuin zet aan tot de beleving en de waardering van gezond eten.



Check hier voor inspiratie!



ZGR - Ouderenzorg/dementie

ZGR organiseert veel activiteiten in de beleefstuin. Zo is er het **Natuur Kwartet**, een **camping in de tuin**, en is met cliënten een **natuurschilderij** gemaakt. Maar bijvoorbeeld ook een **fototentoonstelling** en een **ambachtenmarkt**.

De Posten - Ouderenzorg

Nu we de beleefstuin hebben is het heel laagdrempelig om even een **rondje met bewoners buiten** te maken.

"Natuur kan ouderen geluk laten ervaren: de zon, de geur van onze kruiden en ook het voelen van een blaadje zorgt voor een glimlach."

De Posten

