

Een helende natuurrijke omgeving

Inspiratie om buiten te vergroenen

Vanuit de wetenschap

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

Stressreductie

Contact met natuur helpt stress en aandachtsvermoeidheid te verminderen. Zo ervaren gebruikers van groen in de zorg onthaasting, ontspanning, verfrissing en verjonging, waardoor de geest kan worden leeggemaakt, aandacht kan worden hersteld en het stressniveau kan worden verlaagd.

Bevordert bewegen

Een natuurlijke omgeving zet aan tot lichamelijke beweging. Dit bevordert gezond eten en goed slapen.

Bevordering van sociale contacten

Groen in zorginstellingen biedt kleine groepen patiënten en hun familie, of groepen personeel mogelijkheden om samen te komen, weg van de ziekenhuisomgeving. Dit reduceert eenzaamheid.

Positieve invloed op ons immuunsysteem

Micro- en macro organismen die planten uitscheiden hebben een positieve invloed op ons immuunsysteem.

Zintuiglijke stimulatie

Contact met de natuur stimuleert de zintuigen en biedt patiënten, bezoekers en medewerkers de mogelijkheid om mentale, sociale en spirituele behoeften te vervullen.

Gevoel van controle, keuze, vrijheid en autonomie

Natuur in de zorgomgeving kan privacy bieden, en de eentonigheid van de ziekenhuiservaring doorbreken. De ruimte in het groen biedt een alternatieve ruimte voor therapie, en mogelijkheden om buiten te liggen, slapen, lezen, schrijven of spelen.

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.

"De natuur kan een wezenlijke bijdrage leveren aan het doen van leefstijlaanpassingen die mensen helpen om gezond te blijven. Mensen hebben tijd nodig om nieuwe (gezonde) routines aan te leren. In onze beleefstuin kan dat perfect als je hier revalideert."

De Vogellanden – Revalidatiecentrum

Carrint Reggeland - Zorginstelling

In de Anholtskamp is vorig jaar het **terras** vernieuwd en zijn er mooie stalen **bloembakken** gemaakt. Dit jaar is het tweede deel vernieuwd in samenwerking met de gemeente en de Vrienden van de Anholtskamp.

In Eltheto is vorig jaar het laatste deel van de **beleefstuin** gerealiseerd. Er is een **zitje** aangebracht, een **waterelement** en een **muziekelement** geplaatst en ook beschikt Eltheto nu over een **volière**.

Isala - Ziekenhuis

Isala heeft op de locaties **sedum-en groene daken**. Bovendien zijn er **vogelhuisjes** en **bijennesten** opgehangen en zijn er **picknickbanken** op veel plekken neergezet.

De Vogellanden - Revalidatiecentrum

Bij de Vogellanden is een **kas** en een **kapschuur** met voorzieningen.

"Het is voor onze medewerkers belangrijk dat ook buiten de voorzieningen goed zijn. Dit werkt laagdrempelig om écht naar buiten te gaan. Daarom is er niet alleen een mooie beleefstuin aangelegd, maar ook een kas voor 'binnenactiviteiten' met de natuur, en een kapschuur met kantoorvoorzieningen en wifi."

De Vogellanden – Revalidatiecentrum

Elke organisatie zijn droom: De Vogellanden

Revalidatie, het woord zegt het al, is herstellen, opnieuw valide worden ofwel gezond. Met leefstijl aanpassingen kan je mensen enorm helpen om gezond te blijven. De natuur kan daar een wezenlijke bijdrage aan leveren. Denk alleen al aan ons voedsel en bewegen. De natuur voorziet daarin op een geweldige manier. **Onze droom is om mensen niet alleen te helpen met revalidatie maar om zoveel mogelijk te voorkomen dat revalidatie nodig is.** Een ongeluk of ziekte heb je niet altijd in de hand. Maar de gevolgen van roken, eetpatronen en dergelijke kunnen we beperken. Dat geldt voor individuen, maar wij dromen dat we **als samenleving weer gezonder worden** en de kennis daarvan weer ophalen. Dat kan het makkelijkste als we dat **samen doen**. We zien nu al resultaten van leefstijl verandering bij ons en bijvoorbeeld bij huisartsen die daar echt op sturen.



vogellanden

Met dank aan



Een helende natuurrijke omgeving

Inspiratie om buiten te vergroenen



De Posten - Ouderenzorg

Moestuimbakken waar samen met bewoners in een moestuinwerkgroep aan de slag gaan. Ook is er een **buitenplek met dieren**.



ZGR - Ouderenzorg/dementie

Alle 5 locaties van ZGR hebben een **beleeftuin**. Daarbij zijn **moestuimbakken** geplaatst en is een **pluktuin** aangelegd.



Dimence - GGZ

Zes tuinen zijn vergroend en 4000m2 aan **braakliggend terrein is groen gerenoveerd**. Daarbij zijn **plantenvakken** en een **pluktuin** aangelegd. Ook zijn er vier **picknickbanken** op locaties geplaatst om **buiten vergaderen/lunchen** te stimuleren.



"Op Swaenewoord hebben we de tuin gerealiseerd samen met Raalte Plukt en kan de buurt kruiden en andere oogst uit de tuin halen. Er zijn vrijwilligers uit heel Raalte die meehelpen de tuin te onderhouden, net als bij Brugstede en bij Stevenskamp."

ZGR



Praktische tips - Beleeftuin aanleggen

Wil jij ook een helende, natuurrijke omgeving binnen jouw organisatie? Veel zorginstellingen realiseren dit door een beleeftuin aan te leggen. Een veilige, natuurrijke omgeving die toegankelijk is voor patiënten, medewerkers en vaak ook voor bewoners. Hier kun je de natuur ervaren met al je zintuigen. Een paar tips vanuit onze zorgorganisaties in Overijssel voor het ontwerp:

1. Zorg voor toegankelijke, aantrekkelijke wandelroutes door de beleeftuin.
2. Realiseer voldoende zitplekken.
3. Denk ook aan je medewerkers en voeg een plek toe om buiten te lunchen en/of vergaderen.
4. Zorg dat het niet alleen een fijne plek is om te zijn, maar ook om vanuit binnen om naar te kijken.
5. Betrek de buurt, mantelzorgers en familieleden. Maak van je beleeftuin ook een toegankelijke plek (wie weet zijn dit je nieuwe vrijwilligers!) en werk samen in het beheer en onderhoud.
6. Denk aan een goede toegankelijkheid: Zorg ervoor dat je groene interventie goed toegankelijk is voor alle gebruikers. Denk bijvoorbeeld aan toegangsdeuren die makkelijk open kunnen, rolstoelvriendelijke paden, hellingen in plaats van trappen en duidelijke bewegwijzering. Ook is het belangrijk om paden en groen goed te onderhouden.



"We zijn 7 à 8 jaar terug bij locatie Angeli Custodes begonnen. Daar hebben ze een geweldige grote tuin (het is een voormalig kloosterziekenhuis) maar wilden we meer beleving. Om mensen de tuin in te krijgen zijn er veel zitplekken op korte loopafstand omdat ouderen niet zo ver meer kunnen lopen. Daarnaast moest het ook een zichttuin zijn, waar je dus al mooi opkijkt van binnenuit en op die manier rust geeft."

ZGR