



GROENDICHTERBIJ VOOR KWETSBAARE OUDEREN



Voor kwetsbare ouderen en mensen met dementie is een groene omgeving een manier om tot rust te komen. Groen in combinatie met dieren en kinderen maakt dat er weer een lach op hun gezicht verschijnt, ze (weer) spreken, herinneringen ophalen en het gevoel krijgen er te mogen zijn. Willen jullie ook een tuin starten voor deze groep mensen of hen betrekken in je buurtproject? Deze factsheet, tot stand gekomen op basis van ervaringen van een gerontologe, helpt je op weg bij waar je allemaal op moet letten!

STAP 1: KIES LOCATIE EN DOELGROEP

Als jullie al een buurttuin hebben moet deze geschikt gemaakt worden. Ben je op zoek naar een nieuwe locatie, zoek dan een plek bij een verzorgingstehuis, kinderboerderij, school, woonvormen voor ouderen en/of mensen met beperkingen of wijkgebouw (denk: mogelijkheid hapje & drankje, toilet). Zoek buitenruimtes die comfortabel en beschermd zijn en op belangrijke momenten van de dag zonnig zijn. Probeer zowel jong als oud, vitaal en kwetsbaar samen te brengen. Zorg dat jonge kinderen en moeders graag in de tuin komen omdat er wat te spelen valt, er wat te drinken is en ze goed kunnen zitten. Moeders met dementerende ouder(s) kunnen deze rustig meenemen omdat ze dan beiden zelf hun gang kunnen gaan in de tuin.



STAP 2: CREËER DRAAGVLAK... BETREK GEBRUIKERS EN OMWONENDEN

Betrek toekomstige gebruikers, welzijn- en zorgorganisaties, gemeente, scholen, vrijwilligersorganisaties, ouderenorganisaties, ondernemers en/of omwonenden bij het initiatief. Zorg voor de aanwezigheid van toekomstige gebruikers als er plannen worden gemaakt en gepresenteerd. Zo worden bijvoorbeeld de wensen van kinderen meegenomen en wordt de negatieve beeldvorming t.o.v. mensen met dementie weggenomen en vervalt weerstand.

STAP 3: TWEE VLIEGEN IN EEN KLAP: DEMENTIEVRIENDELIJK DESIGN!

Als je je tuin geschikt wilt maken voor ouderen, kun je bij je inrichting rekening houden met specifieke beperkingen van mensen. Horen, zien, ruiken en bewegen wordt minder met het ouder worden. Ouderen hebben meer licht nodig dan jongeren. Licht voorkomt vitamine D tekort en depressie, bevordert een goed humeur en een goede werking van het bioritme en nachtrust. Mensen met dementie hebben naast genoemde beperkingen te maken met het slechter functioneren van hun brein. Dit heeft ook invloed op hun waarneming en belevingswereld. Zij hebben moeite met het verwerken van prikkels, herkennen, zich oriënteren, overzicht krijgen en keuzes maken. Ze gaan terug in de tijd naar een leeftijd tussen 5 en 30 jaar. Natuur kan de agressie en opgewondenheid van mensen met dementie verminderen en hen ook uit hun apathie halen.

STAP 4: INRICHTING TUIN

Eenvoud zoals je die tegenkomt in kloostertuinen of boomgaardjes vormt de basis voor 'dementievriendelijke' design. Maak tuinen niet te groot of combineer een aantal kleinere tuinen met elk hun eigen functie. Als je een tuin speciaal voor (dementerende) ouderen in wilt richten zijn er een aantal zaken waar je op moet letten:

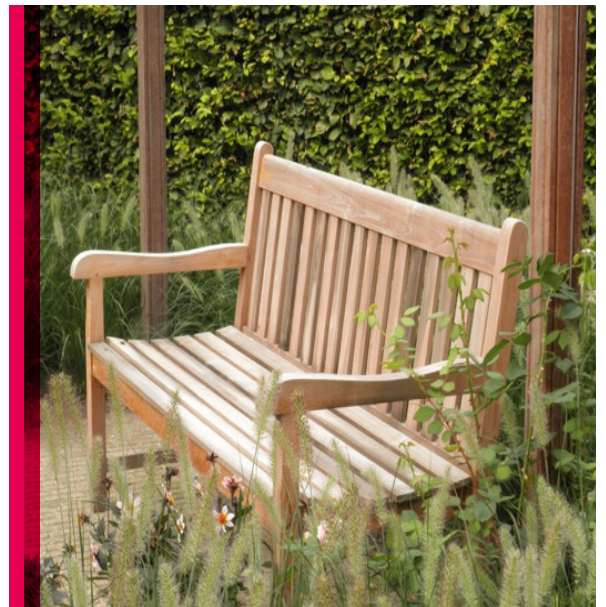
- **TUINONTWERP:** Een goed tuinontwerp valt terug op oude structuren, die iedereen kent ongeacht cultuur, leeftijd of geslacht. De inrichting van een tuin voor mensen met dementie is vaak gebaseerd op traditionele kloostertuinen met hun overzichtelijke structuur. Een groot terras, veel ruimte, eenvoudig en leeg. Dit nodigt uit om naar toe te gaan omdat het overzichtelijk is.



- **MODERNE SMAAK:** Een dementievriendelijke tuin is geschikt voor en sluit aan bij de beleveringswereld van mensen met dementie. Het is een "tuin van vroeger" die niet altijd overeenkomt met onze moderne smaak.

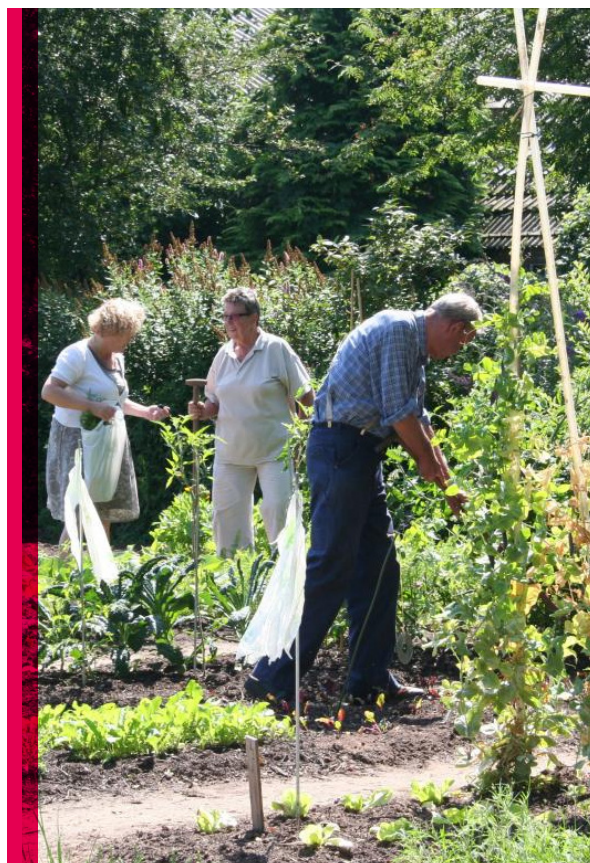
- **VEILIGHEID:** Structuur en overzicht is voor mensen met beschadigde hersenen onontbeerlijk. Dit verhoogt hun gevoel van veiligheid. Daarnaast bieden begrenzing en duidelijke hagen beschutting en bescherming. Kies voor een goede niet te hoge (beuken)haag van 1.20 m of transparante hekjes die afsluitbaar zijn. Geef zitplaatsen rugdekking (muur, haag of raam). Kies grote en uitnodigende banken om te zitten. Zorg dat deze ergonomisch verantwoord zijn en gemakkelijk kunnen worden onderhouden. Werk met afdakjes of pergola's. Creëer natuurlijke schaduwplekken. Richt de tuinen sober en rustig in. Vermijd giftige en stekelige planten. Kies ook planten die hoog reiken. Zorg ervoor dat mensen zich niet kunnen bezeren of de tuin niet zonder begeleiding kunnen verlaten.

- **DUIDELIJKHEID:** De tuin moet enerzijds duidelijk en overzichtelijk zijn en anderzijds ook verleiden tot in beweging komen en kijken wat er om het hoekje is. Menselijke maat, goede contouren, zichtlijnen en basisstructuur zorgen voor duidelijkheid. Brede overzichtelijke paden nodigen uit tot lopen. Maak kloeke, lichtgekleurde paden die een contrast bieden met de bodem (eventueel markeren met witte klinkers). Paden dienen goed begaanbaar te zijn, richting te bieden en ergens naar toe te leiden. Voor mensen met dementie is ergens naar toe lopen belangrijk. Omdat de dementerende zijn omgeving regelmatig niet herkent is het fijn als hij het einde van een pad kan zien en dat daar dan een bank staat. Als hij op de bank gaat zitten is het fijn als hij weer een ander pad ziet met iets wat de moeite waard is om naar toe te gaan.



- **HERKENBAARHEID:** Het geheugen van mensen met dementie valt met terugwerkende kracht weg en maakt hen weer jeugdig. Houd hiermee rekening. Wat voor inrichting en planten horen bij pakweg 50 jaar geleden? Denk aan boomgaardjes met gras, wilde bloemen en een paar fruitbomen van oude rassen (vb. sterappel, bellefleur, goudrenet). Ook buxus is voor ouderen heel herkenbaar en geeft structuur aan de tuin. Denk aan oude kloostertuinen, bloembakken op hoogte, veldbloemenmengsels, hortensia's, besdragende heesters (niet giftig), begonia's, viooltjes, phloxen, margrietten, rozen en keukenkruiden.

- **ZINNENPRIKKELEND:** De juiste prikkels verrijken de ervaring en beleving door zintuigen aan te spreken. Denk dus aan geluiden van klaterend water en vogels. Lok vogels door je beplanting, huisjes of baddermogelijkheid. Zorg voor planten en bloemen met sterke geur, lok vlinders. Betrek kunst en mooie beelden om het gevoel van schoonheid aan te spreken. Stimuleer de bewegingszin en ondernemingszin door aandachttrekkers als waterornamenten, windmolentjes of volièrres aan het eind van een pad te plaatsen. Dit voorkomt dat mensen alsmear in rondjes blijven lopen. Voor beweging kun je ook stoelen met een fietsfunctie plaatsen (NEIA) of een heuptwister. Een fontein moet herkenbaar zijn als fontein. Je kunt er rustig naast gaan zitten zonder dat je nat wordt. Het geluid en de schittering van het water is luid en zichtbaar genoeg voor dementerenden die slecht zien en horen. Zij willen niet verrast worden met waterspetters en sterk ruisend water. Door rolstoelgeschikte, verrijdbare bakken met planten op hoogte te plaatsen kunnen mensen lekker met planten, zand en water bezig zijn. Hiermee wordt hun tastzin aangesproken.



- **ACTIVITEITEN:** De paden nodigen uit tot lopen en bewegen. Dit is heel belangrijk voor ouderen en mensen met dementie omdat 75% van hen te weinig beweegt. Zorg ook dat dementerenden ergens aan kunnen komen zoals aan een Frans hekwerk. Zij schudden dan aan het hek. Laat ook het onkruid hoog opkomen zodat zij niet teveel hoeven te bukken om het onkruid er uit te trekken. Laat wilde bloemen hoog opkomen zodat kinderen, ouderen en mensen met dementie ze kunnen plukken.
- **DIEREN:** Herkenbare dieren kunnen dementerenden activeren. Diegenen die niet bang zijn kunnen kippen voeren en eieren uithalen, geitjes voeren, stal schoonmaken, konijnen voeren en hok schoonmaken. Voor diegenen die willen kijken geldt: zorg dat zij dieren goed kunnen zien, maar ook weer niet te dichtbij zodat ze niet bang hoeven worden.

De tuin kan openstaan voor alle ouderen, kwetsbare mensen en kinderen. Hij kan ook een aantal dagdelen gereserveerd worden voor specifieke activiteiten. Denk aan een dagbestedingprogramma voor kwetsbare mensen en/of een lesprogramma van scholen. De tuin kan ook dienen voor thematische ontmoeting met mantelzorgers en dementerenden of om mantelzorgers respijt te bieden.

Ook de IVN Natuurkoffer kan helpen bij het betrekken van ouderen bij groen. Kijk hier voor meer informatie. Wil je weten waar Groen Dichterbij je nog meer bij kan helpen? Kijk dan op www.groendichterbij.nl

Deze factsheet is geschreven door Diny Stolvoort, gerontologe en initiatiefneemster van de generatietuin van Boxtel. Jasperina Venema van Van Helvoirt Groenprojecten BV heeft ervaring met de professionele aanleg van dementietuinen. Zowel Diny als Jasperina helpen mensen graag verder met advies over het actief betrekken van kwetsbare ouderen. Contactgegevens: dinstolvoort@ziggo.nl & jasperinavenema@vanhelvoirtgroenprojecten.nl

Mogelijk gemaakt door:



Partners:

