

ZINTUIGPRIKKELING EN BEWEGING: EEN GROEN en GEZOND OMMETJE

Langer thuis

Als we willen dat ouderen en mensen met dementie langer thuis blijven wonen, is het van groot belang dat de leefomgeving dat mede faciliteert. Lange gangen in een verzorgingstehuis zien we niet graag, maar ze bieden ouderen wel de mogelijkheid om een wandelingetje te maken en elkaar even terloops te ontmoeten. Blijven ouderen langer thuis wonen, dan ligt, zeker voor mensen met dementie en hun mantelzorgers, eenzaamheid en sociaal isolement op de loer. Met deze inzending willen wij mensen met dementie, hun mantelzorgers, en eigenlijk iedereen verleiden lekker naar buiten te gaan, meer te bewegen en elkaar meer te treffen in een belevingsgerichte omgeving.

Naar buiten gaan is van groot belang voor mensen met dementie, zo is ondertussen onderzocht en bewezen. Het bevordert de daglicht- en zuurstofopname, vertraagt de achteruitgang en het stimuleert de zelfredzaamheid. Het dag- en nachtritme wordt beter vastgehouden, het bewegingsapparaat gaat minder snel achteruit en het buiten zijn leidt af van depressieve gevoelens, angst en spanning. Het laatste is uiteraard ook zeer waardevol voor mantelzorgers van mensen met dementie!

Beleef buiten

Rond instellingen worden veel belevingsgerichte tuinen aangelegd, maar daar hebben de mensen die langer thuis wonen niet direct iets aan, omdat het veelal besloten tuinen betreft. Maar met eenvoudige ingrepen in bestaande groene omgevingen kan het belevingsgerichte groen ook binnen bereik komen van langer thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers.

In Oosterhout hebben we daar een fraaie plek voor in gedachten. De Doelen grenst aan een prachtig volwassen park, het Slotpark. Vlakbij zijn ook veel seniorenwoningen (zijde Kastanjedreef), maar de toegankelijkheid en de aantrekkelijkheid van het park laat voor kwetsbare ouderen te wensen over. Er wordt maar weinig gebruik van gemaakt. Door een 'groene ingreep te doen' in de vorm van een zintuigenroute in het park en er (bestaande) programma's aan te koppelen, kan hier relatief eenvoudig een gezond en groen ommetje worden gecreëerd, waar veel mensen plezier van hebben.






Mensen met dementie kunnen intens genieten van mooie bloemen, geuren, kleuren, vlinders, eekhoorns, vogels, spelende kinderen enz. Onze kennis van natuur ligt opgeslagen in ons 'oude brein'. Dit gedeelte van het brein valt niet als eerste uit bij dementie. We zien dat mensen met dementie een natuurlijke omgeving gemakkelijk begrijpen, er veel aan beleven en dat ze in een natuurlijke omgeving gemakkelijker te verleiden zijn tot bewegen. En eenmaal

buiten ontstaat er sneller contact met andere mensen. De ontmoeting hoeft niet vooraf afgesproken te worden, kan niet vergeten worden en komt op een natuurlijke wijze tot stand.

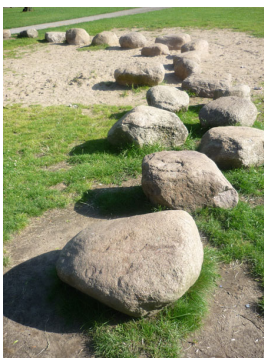
Alle zintuigen actief!

Het idee is om aan de zijde van de Kastanjedreef een aantrekkelijke start te maken voor een ommetje door het park van ca. 800 meter. Langs dit ommetje worden alle zintuigen geprikkeld. Onderweg staan voldoende bankjes om even te rusten of gewoon lekker te genieten.

 SIGHT HEARING ZIEN & HOREN	Zien & Horen <ul style="list-style-type: none">• Eekhoorns, bijen, vlinders, vogels• Concerten, tentoonstellingen enz.• Kunstwerk van leerlingen, buurtbewoners of kunstenaars• Windorgels• Bordjes met vragen die fijne natuurherinneringen oproepen
 SMELL TOUCH RUIKEN & VOELEN	Voelen <ul style="list-style-type: none">• Paden van verschillende materialen• Evenwichtsparcours voor ouderen (onder begeleiding) en kinderen (zodat ouderen daar naar kunnen kijken)• Tai Chi, Yoga lessen
 TASTE SMELL PROEVEN & RUIKEN	Proeven & Ruiken <ul style="list-style-type: none">• Geurende bloemen, geurende kruiden• Moestuinbakken• Een picknickbank• Activiteiten gericht op geur & proeven

Het wandelen langs fraaie borders met geurende planten zorgt herstel van stress. Dit is wetenschappelijk bewezen en levert een waardevolle bijdrage voor iedereen, niet alleen mensen met dementie, maar ook hun mantelzorgers en andere wandelaars. De hagen aan de zijde van de Kastanjedreef vormen een mooie achtergrond voor bloeiende en geurende vaste planten. Er wordt gekozen voor onderhoudsvriendelijke borders, dus borders die snel dichtgroeien waardoor er weinig onkruidruk is. Vanzelfsprekend wordt er gekozen voor een bijen- en vlinderlokkende beplanting.

Langs een bestaand wandelpad wordt een evenwichtsparcours gemaakt. Voor kinderen leuk als speelaanleiding. Voor ouderen leuk om naar de spelende kinderen te kijken en om onder begeleiding (van bijvoorbeeld een fysiotherapeut) te oefenen ('voetje erop, voetje eraf').



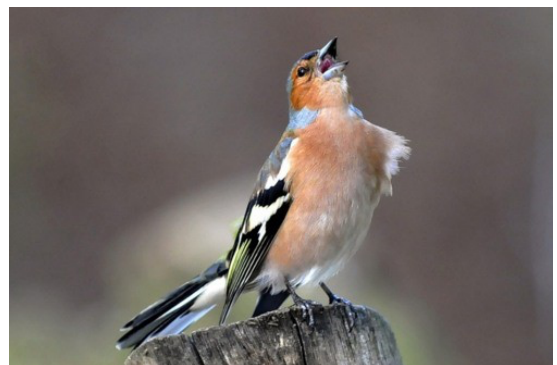
Ook een blotevoetenpad is interessant voor jong en oud. Dit kan laagdrempelig worden aangelegd en af en toe eens aangevuld of veranderd worden, zodat het interessant blijft.



De gazons bieden gelegenheid tot allerlei activiteiten, zoals yoga, tai chi, een wandelgroepje enz. Leuk om aan mee te doen of als het te spannend is (bijv. bootcamp) dan is het leuk om naar te kijken.



Met windorgeltjes en door zangvogels aan te trekken is er altijd iets te horen. Uiteraard kan in de zone waar dit gebeurt ook een keer een kleinschalige muziekvoorstelling of iets anders worden georganiseerd.



Als er voldoende draagvlak voor is, kan er ook een echte snoep- en pluktuin worden gecreëerd. Het onderhoud hiervan kan als gezamenlijke activiteit worden opgepakt, leuk als initiatief, maar belangrijk dat dit door een gemotiveerde organisatie wordt begeleid.



Het netwerk, de voedingsbodem

Voor het slagen van dit plan is het van belang dat er draagvlak is om het groene gezonde ommetje te ontwikkelen en schoon heel en veilig te houden. Er is reeds contact gezocht met de organisatie van Beweegzaam (Aadje van Essen, Surplus informele zorg) en met de casemanager dementie Oosterhout, Daan van Delden. Zij zien dit als een waardevolle aanvulling op het programma Beweegzaam, in aanvulling op het Beweegzaam in het water in De Warande (zwemmen met kwetsbare ouderen en zijn bereid hun netwerk te enthousiasmeren om mee te doen. De basis van het meedoen is altijd: “Wat breng je mee?” En: “Wat haal je eruit?”

Ondergetekende (neemt vanuit haar functie als bestuurslid van de NAHF graag het ontwerpproces en het vormen van een actief en betrokken netwerk rond het gebruik en beheer van de route op zich. Het geld voor realisatie zal besteed worden aan het uitvoeren van de groene ingreep (vaste planten, moestuinbakken, speelaanleidingen, en diverse materialen die benodigd zijn voor het blote voetenpad).



De Nature Assisted Health Foundation is een internationale stichting die de inzet van natuur ter bevordering van het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen stimuleert. Enerzijds door het doen van onderzoek en anderzijds door te zorgen voor crossovers tussen wetenschap en ondernemerschap, zodat dat wat uit onderzoek blijkt ook daadwerkelijk toegepast wordt.

Jasperina Venema

<https://www.linkedin.com/in/jasperinavenema/>