

‘Dat is *het leven*’

Persoonsgerichte natuuractiviteiten voor mensen met dementie

Net als van muziek gaat van de natuur voor veel mensen een helende werking uit. Menigeen wordt rustiger door buiten te zijn in de natuur of ervaart er een gevoel van verbondenheid. Ook mensen met dementie kunnen baat hebben bij buitenactiviteiten en

zelfs praten over de natuur roept bij hen vaak al veel positieve herinneringen op. Het effect daarvan kan worden versterkt door ervoor te zorgen dat natuuractiviteiten aansluiten bij iemands persoonlijke voorkeur. Daarvoor is nu een handige beslisboom ontwikkeld.

Door contact met de natuur en door buitenactiviteiten voelen mensen – ook mensen met dementie – zich vaak beter. Helaas hebben zorginstellingen dikwijls geen buitenruimtes of tuinen of zijn deze voor bewoners niet (gemakkelijk) toegankelijk. En zelfs wanneer dit wel het geval is, wordt de





buitenruimte niet zelden te weinig gebruikt doordat het beleid van de zorgorganisatie dit niet ondersteunt. Dat is jammer, want behalve de bewoners zelf hebben ook verzorgenden en mantelzorgers baat bij meer natuuractiviteiten.

Hoewel we over het precieze effect van natuur op mensen met dementie nog niet zo veel weten, blijkt uit recent onderzoek wel dat zogeheten 'sensorische tuinen' en andere tuinier-interventies gedrags- en stemmingsontregelingen kunnen helpen verminderen en dat buiten zijn het welbevinden kan verbeteren. Aangezien inspelen op persoonlijke wensen en voorkeuren van mensen met dementie sowieso al een positief effect heeft op gedrag en stemming, zullen natuuractiviteiten die specifiek zijn afgestemd op persoonlijke voorkeuren naar verwachting nog beter werken.

POSITIEVE GEVOELENS

Om dit te toetsen hebben medewerkers van het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen (UKON) en de afdeling Psychiatrie van het VU medisch centrum (VUmc) in Amsterdam onderzocht wat de persoonlijke interesses van mensen met dementie in de natuur zijn en hoe deze kunnen bijdragen aan verbetering van hun kwaliteit van leven. Dit gebeurde in samen-

'Fietsen ernaartoe, vijf minuten en dan zat je daar *als een keizer voor je huisje in de zon*'

werking met de *Nature Assisted Health Foundation* (NAHF).

De NAHF is gebaseerd op het concept 'nature assisted health', zoals dat is ontwikkeld door *Patrik Grahn* van de Zweedse Landbouwwuniversiteit SLU. Grahn gaat uit van het ervaringsfeit dat het voor iedereen eigenlijk evident is dat natuur goed voor je is, maar heeft het daarbij uiteraard niet gelaten. De SLU heeft het effect ervan overtuigend aangetoond in een tienjarig onderzoeksprogramma naar burn-out. *Joop van Hezik*, directeur van de NAHF: 'Burn-out is een stress gerelateerde aandoening, en ook bij dementie speelt stress een belangrijke rol. Dat was de reden om ook als NAHF in Nederland de positieve invloed van natuur op de kwaliteit van leven van mensen met dementie – en niet te vergeten hun mantelzorgers – te onderzoeken en wetenschappelijk aantoonbaar te maken.'

De onderzoekers bezochten ontmoetingscentra, dagbehandelingen en verpleeghuisafdelingen op verschillende

plekken in Nederland waar zij in kleine groepjes met mensen met dementie over de natuur spraken. Hieruit bleek dat alleen al praten over de natuur en herinneringen eraan ophalen veel positieve gevoelens bij de deelnemers opriep:

'Heerlijk. En dan loop ik te kijken naar alles wat groeit en bloeit en als je dan die vogels hoort... o ja, dat vind ik zo heerlijk. Ja, nou!'

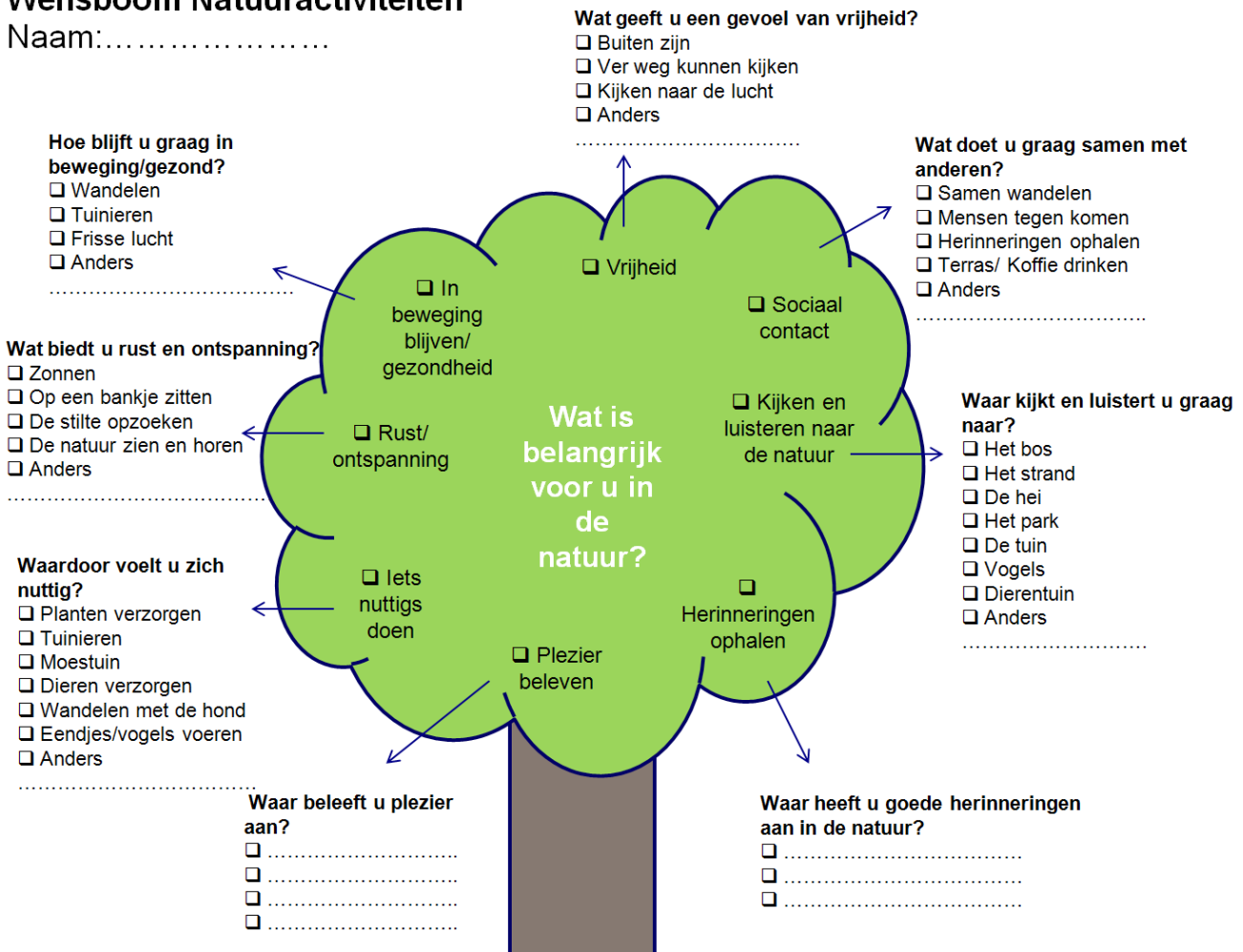
'Onkruid kan ook lekker ruiken, trouwens. Of er moet tijdens het wandelen toevallig iemand aan het grasmaaien zijn. Dat is ook een lekkere geur.'

'Toen met dat volkstuintje, dat was fantastisch. Fietsen ernaartoe, vijf minuten en dan zat je daar als een keizer voor je huisje in de zon. En alles zelf zaaien en zetten... en dan alles zien opkomen. Dat is het leven.'

Buiten zijn bleek vooral een hoop fijne >

Wensboom Natuuractiviteiten

Naam:



herinneringen op te roepen en veel gespreksdeelnemers verlangden ernaar dat gevoel opnieuw zelf mee te maken. Positieve ervaringen in de natuur die werden genoemd als belangrijk voor kwaliteit van leven, waren onder meer een gevoel van rust en van vrijheid en contact met andere mensen. De deelnemers noemden zes soorten activiteiten die zij graag ondernamen: actieve bezigheden zoals wandelen, iets doen in de beweegtuin of een balspel, lekker buiten zitten, activiteiten met andere mensen (picknicken), activiteiten met dieren, bloemen en planten, en natuuractiviteiten die zich binnen afspelen (bloemschikken, stekken, natuurfilms kijken).

BESLISBOOM

Deze door de deelnemers genoemde activiteiten vormden de basis voor de ontwikkeling van een methodiek om

persoonsgerichte natuurinterventies of -activiteiten op te zetten. Die methodiek kreeg de vorm van een beslisboom (of 'wensboom' – zie bovenstaande figuur). Dit is een laagdrempelig hulpmiddel voor professionele verzorgenden – maar ook voor mantelzorgers en vrijwilligers – om samen met een persoon met dementie te bepalen wat iemand aanspreekt tijdens het buiten zijn. De verzorgende begint bij de stam van de boom en vraagt wat de persoon met dementie belangrijk vindt in de natuur. Op basis van dit antwoord volgt de verzorgende vervolgens een bepaalde tak van de boom. In de bladeren aan die tak staan verschillende suggesties voor natuuractiviteiten die de betreffende bewoner zouden kunnen aanspreken. Op deze manier ontstaat er een dialoog waarin de persoon met dementie

gehoord wordt en zijn of haar voorkeuren duidelijk kan maken. De eerste ervaringen laten zien dat de beslisboom zorgverleners helpt persoonsgerichter te werken. De boom maakt hen bewust van natuuractiviteiten die goed aansluiten bij iemands individuele voorkeuren en mogelijkheden. Een verzorgende:

'Het was leuk om te zien dat de andere mensen meer over de planten te weten kwamen naarmate de activiteit langer duurde. Je zag dat de cliënt ervan genoot om erover te vertellen. Dan is het doel van de activiteit ook bereikt. Daarbij was het heel mooi om te merken wat er allemaal nog mogelijk is.'

OOK ALS APP

In een tweede project is de beslisboom omgezet naar een interactieve

vragenlijst voor gebruik op een tablet. Dit verhoogt het gebruiksgemak, bijvoorbeeld doordat het makkelijker wordt het keuzeproces in eenvoudige stappen op te delen. En ook kunnen de activiteiten en de daarbij opgedane ervaringen op de tablet worden opgeslagen. De inhoud van de app lijkt op de papieren versie van de beslisboom, aangevuld met audiovisuele ondersteuning.

Om de app en de persoonsgerichte natuuractiviteiten samen met professionals, mantelzorgers en vrijwilligers uit te proberen, hebben de onderzoekers vijf verschillende zorginstellingen bezocht. De deelnemers kregen zeven keer drie afbeeldingen te zien met verschillende passieve en actieve natuuractiviteiten. Deze afbeeldingen waren ingedeeld in de zes categorieën die in de voorgaande studie naar voren waren gekomen. Op basis van de gekozen afbeeldingen blijkt wat iemands voorkeurscategorie is. Vervolgens verschijnt er een grote boom in beeld met in de bladeren suggesties voor activiteiten die de persoon met dementie interessant zou kunnen vinden. Door bijvoorbeeld op de activiteit 'wandelen' te klikken, wordt een gedetailleerde beschrijving van routes in de buurt van de zorginstelling of dagbehandeling opgeroepen, evenals een manier om de wandelactiviteit uit te voeren en een lijstje met dingen die je mee kunt nemen voor onderweg.

In de testrondes is de app gebruikt om een geschikte buitenactiviteit te kiezen en vervolgens direct uit te voeren. Dat ze direct na het invullen van de app konden doen wat ze gezegd hadden graag te willen, gaf de deelnemers veel voldoening. Na afloop van de activiteit werd met beide deelnemers – de persoon met dementie en de verzorgende, mantelzorger of vrijwilliger – apart een interview afgenomen waarin naar de ervaringen met de app en de activiteit werd gevraagd. Op basis daarvan is de app stukje bij beetje aangepast en verbeterd.

Om de activiteiten zoveel mogelijk aan te laten sluiten bij mensen met dementie is ook onderzoek gedaan naar het gebruik van de ruimte en het oriëntatievermogen van de deelnemers. Hiervoor was een masterstudent sociale geografie bij de ontwikkeling betrokken. De meest opvallende bevinding in dit kader kwam al naar voren tijdens de eerste observaties: vooral organische objecten (dingen uit de natuur, zoals bladeren of schelpen) trekken sterk de aandacht van mensen met dementie. Deze lijken een concreter beeld op te roepen dan objecten uit de gebouwde omgeving, zoals een huis.

Op dit moment worden de papieren beslisboom en de app beide gebruikt om een gesprek aan te gaan over naar buiten gaan en om samen een passende activiteit te bedenken. Het streven is om in de toekomst werken met de beslisboom en de persoonsgerichte natuuractiviteiten ook in te zetten ter vermindering van gedrags- en stemmingsproblemen.

Verder onderzoek hiernaar is zeker wenselijk.

VERLIEFD OP EEN NARCIS

Tijdens bovengenoemde observaties is een logboek bijgehouden dat een goede indruk geeft van de impact die persoonsgerichte natuuractiviteiten op de deelnemers hadden. Een impressie:

Mevrouw was meteen verliefd op een klein bloempotje met narcissen. Dat hebben we gekocht en meegenomen. Had nergens anders meer oog of interesse voor. Bleef herhalen dat we haar man moesten bellen zodat we de narcis konden kopen. Kon niet meer ontspannen/aan andere dingen denken/kijken omdat ze bang was dat ze de narcis zou vergeten: zeer sterke focus op één ding. Ook andere narcissen die we op de route terug tegenkomen, vallen mevrouw op.

Een ander typerend voorbeeld is dat een activiteit die omschreven werd als 'naar de kinderboerderij gaan' weinig tot geen reactie oproep, terwijl 'naar de geiten gaan' meteen tot herkenning leidde. Hieruit blijkt dat concrete organische objecten meer herkenning oproepen en hierdoor beter aansluiten bij de communicatie voor en tijdens de activiteit.

Dit zijn mooie voorbeelden die laten zien dat het loont passende buitenactiviteiten voor mensen met dementie te organiseren die afgestemd zijn op hun persoonlijke voorkeuren en wensen. Kern daarvan is om te achterhalen wat mensen met dementie aanspreekt in de natuur en daarbij dan vervolgens passende activiteiten te zoeken. Natuuractiviteiten zijn op zichzelf niet moeilijk te bedenken en bleken vaak zelfs voor de hand liggend. De ontwikkelde beslisboom kan professionals, mantelzorgers en vrijwilligers echter helpen het contact met de persoon met dementie te bevorderen en op basis daarvan een betere keuze uit dergelijke activiteiten te maken. Een volgende stap is om de app verder te ontwikkelen zodat deze op grotere schaal in de dagelijkse zorg kan worden toegepast. Ook onderzoek naar de invloed van natuuractiviteiten op gedrags- en stemmingsontregelingen staat zoals gezegd nog op het verlanglijstje. ♦

TEKST SIMONE HAARBOSCH, DEBBY GERRITSEN, IRIS HENDRIKS EN ROSE-MARIE DRÖES

BEELD ADOBESTOCK/IVN NATUUREDUCATIE

Simone Haarbosch is verbonden aan de University of Aberdeen.

Debby Gerritsen is redacteur van Denkbeeld en ouderpsycholoog; zij is verbonden aan de afdeling eerstelijns geneeskunde van het Radboud UMC te Nijmegen.

Iris Hendriks werkt als onderzoeker bij het EMGO+ Instituut van VU/VUmc in Amsterdam.

Rose-Marie Dröes is hoogleraar Psychosociale hulpverlening voor mensen met dementie aan het VUmc te Amsterdam.