

## Thema 5

## WOONPLEK EN LEEFPLEZIER

## Module

**Buiten is net zo belangrijk als binnen**

- 1 Buitenruimte
- 2 Belevingstuin
- 3 Inrichting
- 4 Bewegen

**Inleiding**

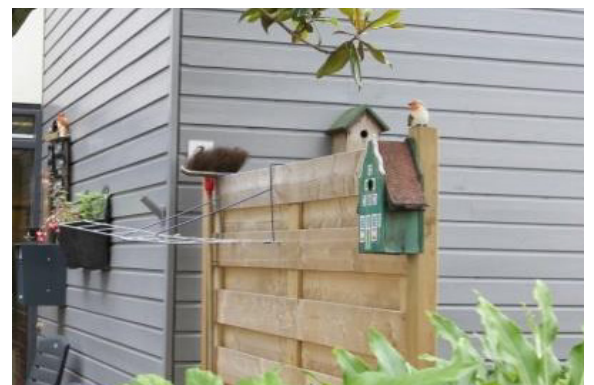
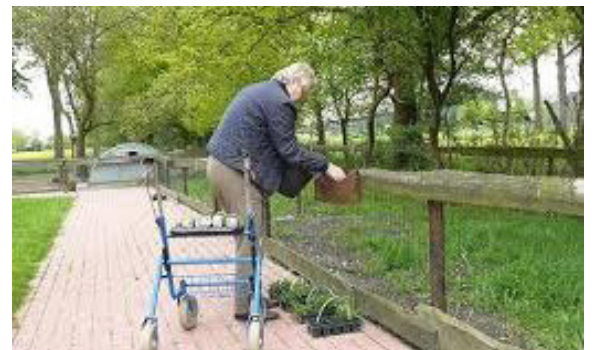
Het inzicht dat voor Leefplezier de leefomgeving buiten net zo belangrijk is dan wat binnen het gebouw plaats vindt komt langzaam boven drijven. Het gaat niet alleen om het genieten van wat groeit en bloeit. De waarde van beweging voor niet alleen een positief gevoel maar ook voor gezondheidswinst wordt steeds duidelijker. Buiten zijn, buiten bezig zijn, buiten bewegen, goed voor lichaam en geest. Tel daarbij op de kansen die dit biedt voor contacten en samen bezig zijn. Stuk voor stuk bouwstenen voor Leefplezier.

# Buitenruimte



Maar al te vaak wordt er bij het ontwerpen van een verpleeghuis weinig aandacht besteed aan de groene buitenruimte. Dat is een gemiste kans, want het contact met de natuur biedt vele mogelijkheden om voor mensen met dementie de kwaliteit van leven te vergroten. Bij het verblijf in de natuur wordt een appel

gedaan op vrijwel al onze zintuigen. **Wind, geur, beweging van planten, het ervaren van de seizoenen, het kijken en luisteren naar vogels en zelf rustig lopen.** Dit vraagt om een zorgvuldig ontwerp van de buitenruimte met goede looppaden en een afgesloten tuin zodat het er veilig is.



Vanuit de Leefpleziervisie is buiten net zo belangrijk als binnen. In een Leefplezieromgeving dient veel aandacht besteed worden aan 'buiten', waarbij ook hier de beleving van de bewoners

centraal staan. Bij het vormgeven van de buitenruimte kan gebruik gemaakt worden van de ervaringen die opgedaan zijn bij de realisering van de zogenoemde belevingstuinen.



## 2

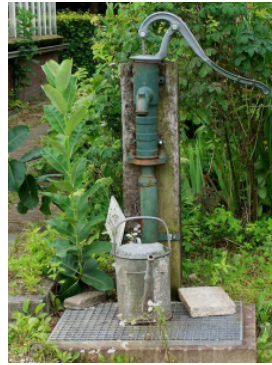
## Belevingstuin

‘Een belevingstuin is een tuin waarbij uitgebreid rekening wordt gehouden met de beleving en mogelijkheden van de bewoners’. Zo’n tuin biedt een veilige plek, waarvan de bewoners zelfstandig gebruik kunnen maken. In een belevingstuin moet ook iets te beleven zijn. Bij dat beleven gaat het vooral om zintuiglijke elementen.

Mensen met dementie leven in het moment. En naarmate de dementie vordert, wordt de zintuiglijke waarneming steeds belangrijker. Daarom is het fijn als zij in de kruidentuin de kruiden van vroeger kunnen **voelen** en **ruiken**: maggiplanten, selderij, krulpeterselie, citroenmelisse, rozemarijn, salie, bieslook, tijm.

Kruiden die bij velen herinneringen oproepen. En de kruiden kunnen bovendien zó in de soep. Door het plukken van de appels en bessen die er groeien wordt ook het **proeven** gestimuleerd:.

Heel belangrijk is ook het **zien**. Een bloementuin met kleurige bloemen en planten, waarbij de seizoenen goed herkenbaar zijn. Ook het **gehoor** wordt aangesproken door het planten van struiken met bessen die vogels aantrekken en het plaatsen van een kleine voliëre met parkieten en kippen. ‘Kippen in het verpleeghuis kunnen helpen om eenzaamheid te voorkomen. Dankzij de dagelijkse gezamenlijke zorg voor de dieren bouwen bewoners positieve relaties op.’



## 3

## Inrichting

Zoals binnen is het ook buiten van belang dat er herkenbare elementen en planten worden gebruikt voor de inrichting die herinneren aan vroeger: nostalgische banken, kleurige en geurige planten en bloemen, fruitbomen, waslijnen met wasgoed

aan knijpers en een ouderwetse waterpomp. In dergelijke tuinen waan je je al snel terug in de vorige eeuw.

Zo worden binnen en buiten verbonden.

## 4

## Bewegen

In belevingstuinen is volop aandacht voor het bewegen, ook met een rolstoel. Dit kan onder andere door het plaatsen van beweegtoestellen of door het uitwerken van de mogelijkheden om samen te tuinieren. Maar het zit ‘m ook in het goed nadenken hoe mensen het eenvoudigste te

motiveren zijn om in beweging te komen. Door elementen toe te voegen die een wandeldoel kunnen zijn (het kippenhok, het vogelhuisje), of die uitnodigen tot handelen (een gieter op de rand van een plantvak, bezems die voor het grijpen hangen).

