

2016



Auteur: Annet van Stratum

Zorggroep Almere 'De Toonladder'

Opleiding: Voeding en Gezondheid

Afstudeerdocent: Yolanda Maas/
Brigitta Methorst

Datum: 30-03-2016



Het belang van een 'groene' tuin voor (dementerende) ouderen in woonzorgcentra

Het belang van een 'groene' tuin voor (dementerende) ouderen in woonzorgcentra

Afstudeerwerkstuk

Annet van Stratum

Opleiding: Voeding & Gezondheid

Studentnummer: 3013049

Kampen, 30-03-2016

School: CAH Vilentum (Almere)

Adres: Stadhuisplein 40, 1315 XA Almere

Telefoon: (088) - 02 06 300

Stagebegeleider: Yolanda Maas/Brigitta Methorst

E-mail: y.maas@cahvilentum.nl/b.methorst@cahvilentum.nl

Organisatie: Zorggroep Almere, onderdeel 'De Toonladder'

Adres: Kathleen Ferrierstraat 51, 1311 KH Almere

Telefoon: (036) - 54 54 780

E-mail: info.toonladder@zorggroep-almere.nl

Opdrachtgever: Tine Goethals

Projectleider: Victor van Zeeland

Voorwoord

Tegenwoordig wordt er steeds meer gekeken naar de relatie tussen 'groen en gezond(heid)'. Wat is 'groen'? En hoe kan groen bijdragen aan de gezondheid van mensen (en dan vooral ouderen)?

Het management van 'De Toonladder' (leefgemeenschap voor, dementerende, ouderen en onderdeel van Zorggroep Almere) is geïnteresseerd om via een onderzoek te kijken naar het effect van 'groen' op het welbevinden/de gezondheid van de bewoners. Om te kunnen meten of 'groen' daadwerkelijk effect heeft op de bewoners is het belangrijk om eerst een literatuurstudie te doen. Wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen? Een aantal factoren waarvan gedacht wordt dat zij hierbij een belangrijke rol kunnen spelen zijn de aanwezigheid van een 'buiten of 'tuin' bij de woonzorginstelling en of de tuin er aantrekkelijk uit ziet. De fysieke en mentale conditie van de bewoners, of er genoeg begeleiding aanwezig is bij het naar buiten gaan en of er een activiteitenprogramma aanwezig is die gericht is op het naar buiten gaan.

Graag wil ik de volgende mensen bedanken voor hun bijdrage aan mijn afstudeerwerkstuk:

- Yolanda Maas en Brigitta Methorst (CAH Vilentum) voor het begeleiden van het afstudeerproject vanuit de opleiding
- het management van 'De Toonladder' (Zorggroep Almere) voor het faciliteren van de stageplaats
- Victor van Zeeland (Vrijwilliger bij 'De Toonladder' project 'Groen & Gezond') voor de begeleiding van het stage/afstudeerproject op locatie
- de bewoners, buurtbewoners en personeel van de woonzorginstelling 'De Toonladder' voor het meedoen aan de interviews en het bijwonen van de georganiseerde (actieve) bijeenkomsten
- Anke Wijnja (Bureau Fonkel), voor haar meedenken over de herinrichting van de tuin

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Samenvatting Nederlands	5
Samenvatting Engels	6
1. Inleiding	7
1.1 Literatuur onderzoek	8
1.1.1 Groen & Gezond(heid)	8
1.1.2 'Groen' en dementie	9
2. Woonzorginstelling 'De Toonladder'	11
2.1 Zorggroep 'De Toonladder'	11
2.2. Wonen in 'De Toonladder'	11
2.3 Opdrachtgever 'De Toonladder'	12
3. Methode en materialen	14
4. Resultaten	17
4.1 Literatuurstudie	17
4.1.1 Deelvraag 1: Hoe is de toegankelijkheid van het groen?	17
4.1.2 Deelvraag 2: Hoe aantrekkelijk (mate van verwaarlozing/juiste inrichting) is het groen? ..	18
4.1.3 Deelvraag 3: Hoe zijn de faciliteiten buiten?	19
4.1.4 Deelvraag 4: In welke mate vinden bewoners van woonzorgcentra het naar buiten gaan belangrijk?	22
4.2 Interview gegevens	24
4.2.1 Deelvraag 1: Hoe is de toegankelijkheid van het groen?	24
4.2.2 Deelvraag 2: Hoe aantrekkelijk (mate van verwaarlozing/juiste inrichting) is het groen? ..	25
4.2.3 Deelvraag 3: Hoe zijn de faciliteiten buiten?	25
4.2.4 Deelvraag 4: In welke mate vinden bewoners van woonzorgcentra het naar buiten gaan belangrijk?	26
5. Conclusie	27
6. Discussie	28
7. Aanbevelingen	31
8. Literatuurlijst	34
Bijlage 1: Diagrammen n.a.v. de interviewgegevens	37
Bijlage 2: Beoordelingsformulier Afstudeerwerkstuk (1)	46
Bijlage 3: Beoordelingsformulier Afstudeerwerkstuk (2)	48

Samenvatting Nederlands

Het onderwerp van het afstudeerwerkstuk (Het belang van een 'groene' tuin voor ouderen in woonzorgcentra), gaat over hoe oudere mensen, wonende in woonzorgcentra, meer buiten komen. De aanleiding voor het schrijven is dat zorgcentrum 'De Toonladder' gevestigd in Almere een grote binnentuin (1,2 hectare) heeft te midden van alle huizen. Vanaf de bouw (1992) is men bezig geweest met de opbouw en inrichting van de tuin, wat geresulteerd heeft in een mooie binnentuin. Het idee was om bewoners het onderhoud van de tuin te laten doen zodat ze beweging zouden krijgen, hun ideeën kwijt zouden kunnen en voor het bevorderen van de sociale contacten. Helaas is het gebruik van het groen de laatste jaren afgenomen. Oorzaken daarvan zijn o.a. een hogere gemiddelde leeftijd van de huidige bewoners en daarmee hun verminderde vitaliteit. Vroeger (± 1992) was de gemiddelde leeftijd van de bewoners 55 jaar, tegenwoordig ligt het rond de 83 jaar. Nu er steeds meer bekend wordt over het feit dat 'groen' een gezondheidsbevorderend effect heeft op mensen wil het management van De Toonladder daar graag meer over weten. Daarom hebben ze het plan opgevat om de grote binnentuin opnieuw vorm te geven en te betrekken in het dagelijks leven van de (buurt)bewoners. Het doel van het afstudeerwerkstuk is: het in kaart brengen van mogelijke maatregelen, die maken dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen, op basis van literatuuronderzoek en tijdens een voorafgaande stage verzamelde interviewgegevens (bij woonzorginstelling 'De Toonladder'). De gegevens van het literatuuronderzoek worden afgezet tegen de uitkomsten van de interview gegevens. Deze resultaten worden meegenomen bij de plannen voor het opnieuw inrichten en vormgeven van de tuin. Het afstudeerwerkstuk wordt geschreven voor het management van De Toonladder, de (dementerende) bewoners straks baat zullen hebben bij de vernieuwde tuin.

Uit de resultaten is naar voren gekomen dat de bewoners van woonzorgcentrum De Toonladder nog niet tevreden zijn over de (binnen)tuin. De meeste bewoners vinden het een gemiddelde (+/-) tuin waar nog veel aan veranderd kan worden. Opvallend was dat de meeste geïnterviewde bewoners het hadden over het interieur en de inrichting van de tuin. De verwachting was dat de bewoners het wel zouden hebben over de inrichting, maar dat het interieur zo naar voren zou komen was niet de verwachting. Hierbij kan gedacht worden aan bankjes in de tuin. De activiteiten in de tuin werden ook vaak genoemd door de bewoners. Het idee van activiteiten in de tuin organiseren ligt al langer, maar het was niet bekend of de bewoners er ook behoefte aan hadden. Aan de hand van dit interview is naar voren gekomen dat bewoners van De Toonladder graag mee doen aan activiteiten in de tuin. Opvallend was wel dat de bewoners graag activiteiten buiten willen en dat de Jeu de Boules baan in de (binnen)tuin vaak genoemd werd als (enige) standaard activiteit buiten, terwijl er maar weinig tot geen gebruik gemaakt wordt van deze Jeu de Boules baan.

De belangrijkste conclusie die op dit moment kan worden getrokken is dat woonzorgcentrum 'De Toonladder' nog niet aan de wensen van de bewoners voldoet. Uit de resultaten kunnen veel concrete (actie)punten, aangegeven in de interviews door de bewoners, worden overgenomen door het management van de Toonladder die druk bezig zijn met het aanpassen/inrichten van de tuin. Geconcludeerd kan dan ook worden dat de huidige faciliteiten niet aansluiten bij de wensen en om de tuin aantrekkelijker te maken voor de bewoners zal er een actieplan moeten komen om de verschillen grotendeels te overbruggen en de tuin zo uitdagender, meer prikkelend en vooral aantrekkelijker te maken voor de bewoners.

Samenvatting Engels

The subject and scope of this thesis (The 'meaning' of green for elderly (who suffers from dementia) in nursing homes), is about how elderly will going more go out of their houses. The reason to write this thesis is that nursing home 'De Toonladder' possesses a big (1.2 hectares) garden but they do not know how to 'use' this big garden. After the construction-period of the nursing home, 'De Toonladder' is engaged with the building and furnishing of the garden, which has resulted in a nice garden. With the big garden the management wanted to get the elderly more going out into the garden to come in motion and to improve social relations. Unfortunately the using of the garden decreased in the last couple of years. Causes of that decreasing are a higher average age of the current residents and their reducing vitality. Earlier (1992) the average age of the residents was 55 years. Currently the average age of residents is 83 years. With having more and more knowledge about the fact of that green has health increasing effects 'De Toonladder' wants to know more about that specific increasing effects. The health effects of green are the reason to redesign the big garden of 'De Toonladder' and to involve the garden in the daily life of the residents of 'De Toonladder'.

The purpose of this thesis is to describe the possible actions to get the elderly/residents (who suffer dementia) more going out into the garden. To describe this, literature review and interview results (collected during an internship at 'De Toonladder') are the basis for this thesis. The data of the interviews will be weighed against the literature reviews and similarities and differences will be noted. The results after this comparison will be used for the plan of redesigning and shaping of the garden. This thesis is written for the management of 'De Toonladder'. But also the residents will get the profits of the renewed garden.

The results in this thesis has emerged that the residents of 'De Toonladder' are not satisfied with the garden in its current state. Most of the residents say the quality of the garden is not good and not bad and still a lot can be changed. Surprisingly often the decor of the garden was named. It was expected that residents would name the device of the garden but not the decor of the garden. The benches in the garden are an example of the decor. Also the activities which could be hold in the garden are often named. Before this thesis was written it was unknown if the residents were interested in the activities which could be hold. The idea to do something with activities in the garden was already there. In the interviews it became clear that residents are interested to take part in activities in the garden.

The most important conclusion at this point is that the garden of 'De Toonladder' does not yet meet the needs of the residents. The results of this thesis emerged that many specific points/ideas, given by the residents, can be taken over by the management which is working hard to improve the garden. As the result of this conclusion the management needs to create a gap analysis and an action-plan to bridge the differences between the current garden and the ideas/needs of the residents. The garden needs to be more attractive and more provocative for the residents.

1. Inleiding

Er wordt steeds meer bekend over het feit dat 'groen' een ondersteunende en bevorderende werking heeft op de gezondheid. Dit geldt voor iedereen, maar vooral voor de oudere (eventueel dementerende) mensen. De natuur zet aan tot praten, roept herinneringen op en brengt mensen met elkaar in contact.¹ Zo schrijft Jeannette Bolck in het artikel: 'De natuur doet oudere mensen altijd goed' dat oudere en zelfs dementerende mensen lang te bereiken zijn via de natuur. Bijna iedereen weet hoe het ruikt als het net geregend heeft buiten, hoe een appel van de boom smaakt of wat je hoort als de wind door de bomen gaat. Zo schrijft Jeannette Bolck ook "Hoe dement de bejaarden soms ook zijn, ik zie aan hun ogen dat ze genieten als ze met de natuur bezig zijn".² Maar wat wordt er bedoeld met 'groen & gezond'? Gezondheid is een groot begrip en daarom zijn er ook veel verschillende definities over te vinden. De World Health Organisation (WHO) omschrijft gezondheid als: een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn. Gezondheid is dus niet alleen de afwezigheid van ziekte.³ Met 'groen' zal in deze scriptie worden bedoeld: alle planten, bomen, struiken en gras.⁴

Het probleem dat in dit afstudeerwerkstuk naar voren wordt gebracht gaat specifiek over ouderen in woonzorgcentra. Daar waar we steeds ouder worden gaat dat ook gepaard met meer (chronische) aandoeningen, wat de kwaliteit van leven in principe negatief beïnvloed. Als groen zo'n positief effect heeft op hoe we ons voelen en dus op de kwaliteit van leven, dan lijkt het logisch hier bij woonzorginstellingen in te gaan investeren. Bij 'De Toonladder' is de belangstelling gewekt om met dit gegeven iets te willen doen voor hun bewoners. Bovendien heeft de instelling een prachtige grote (binnen)tuin waar veel met 'groen' kan worden gedaan. Waar men bij de Zorggroep met name om verlegen zit is meer kennis, over het hoe en wat met betrekking tot gezondheidsbevorderende effecten van 'groen'. Graag ziet het management van De Toonladder haar bewoners meer naar buiten gaan, omdat dat 'goed' zou zijn voor de oudere bewoners. In het bijzonder zou dit gelden voor ouderen die te kampen hebben met dementie, een aandoening waar (in 2015) ongeveer 15% van het totaal aantal bewoners van 'De Toonladder' mee te kampen heeft. De Toonladder is een woonzorgcentrum met beschikbare middelen en mensen om dementerende ouderen te begeleiden en verzorgen, naar verwachting zal het percentage dementerende ouderen, ook gezien de vergrijzing, de komende jaren alleen maar toenemen. **Maar wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen?** Dit is een vraag die bij verschillende woonzorgcentra gesteld wordt en daarom de hoofdvraag van dit afstudeerwerkstuk.

Het doel van dit afstudeerwerkstuk is d.m.v. een literatuuronderzoek in kaart brengen van mogelijke maatregelen, die maken dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen. Op basis van de resultaten uit interviews gehouden bij bewoners van woonzorginstelling 'De Toonladder, tijdens een voorafgaande stageperiode, wordt geanalyseerd hoe het staat met de huidige situatie in de tuin van De Toonladder. De resultaten van de interviews worden afgezet tegen de in de literatuur gevonden aspecten die maken dat de oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen. Daarmee kan er dan hopelijk gericht advies worden geformuleerd aan het management van de Toonladder over tuin 'De Meent' (tuin van De

¹ <http://edepot.wur.nl/319397> 09-02-2014

² Bolck J. "De natuur doet oudere mensen altijd goed"

³ <http://www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Internationaal/Wereldgezondheidsorganisatie/> 01-10-2014

⁴ <http://www.gezinsdokter.com/wat-is-gezondheid/> 01-10-2014

Toonladder) voor het opnieuw vormgeven en inrichten van de tuin. Om de hoofdvraag van het afstudeerwerkstuk te kunnen beantwoorden worden eerst verschillende deel- en subdeelvragen beantwoord. De hoofdvraag van het afstudeerwerkstuk is voortgekomen vanuit het management van 'De Toonladder'. De deelvragen zijn tot stand gekomen door de bestaande vragen en antwoorden van de interviewgegevens te bestuderen/analyseren. Daarnaast is geanalyseerd welke vragen de hoofdvraag uiteindelijk zouden moeten beantwoorden. Hieronder worden de hoofd- en deelvragen die in dit afstudeerwerkstuk beantwoord zullen worden weergegeven.

Hoofdvraag:

Wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen?

Deelvragen op basis van de interviews bij de Toonladder:

1. Hoe is de toegankelijkheid van het groen?
2. Hoe aantrekkelijk (mate van verwaarlozing/juiste inrichting) is het groen?
3. Hoe zijn de faciliteiten buiten?
4. In welke mate vinden bewoners van woonzorgcentra het naar buiten gaan belangrijk?

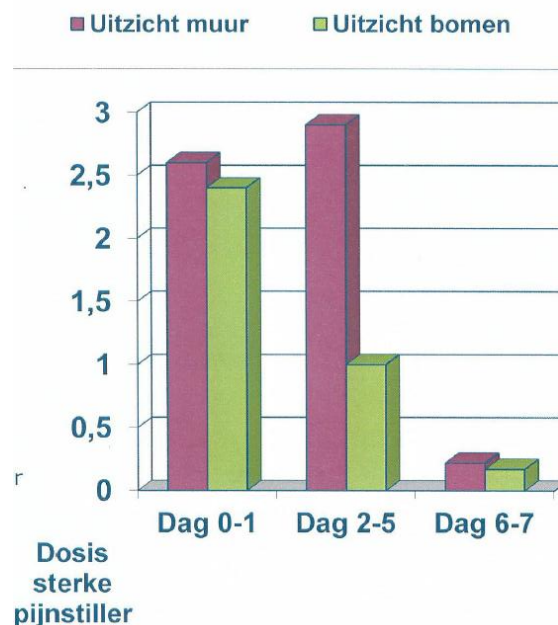
1.1 Literatuur onderzoek

Om de hierboven genoemde deelvragen te kunnen beantwoorden en daarmee de hoofdvraag wordt er een literatuuronderzoek gedaan. Hieronder wordt uitgelegd wat 'groen & gezond(heid)' met elkaar te maken hebben, wat dementie is en wat groen en dementie met elkaar te maken hebben.

1.1.1 Groen & Gezond(heid)

Er zijn veel overeenkomsten tussen 'groen' en 'gezond'. Zo zijn er veel wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de verschillen in het genezingsproces van patiënten in een ziekenhuis met een 'groen' of een 'grijs' uitzicht. Figuur 1 geeft een voorbeeld van een onderzoek uit 1984 aan, afkomstig van R. Ulrich. Hij toonde destijds al een verschil aan bij galblaaspatiënten die na hun operatie op een kamer lagen. De patiënten met een 'groen' uitzicht hadden minder krachtige pijnstillers nodig dan patiënten met een 'grijs' uitzicht. Ook was het verblijf van patiënten met een 'groen' uitzicht vaak veel korter en met minder complicaties. Volgens het Vitamine G2 onderzoek

helpt 'groen' niet alleen bij het herstellen van gezondheidsklachten, ook zijn de mensen dan beter bestand tegen bijv. stress volle gebeurtenissen.⁵ Uit onderzoek van J. Maas kwam ook naar voren dat vooral mensen met een Sociaal



Figuur 1, Onderzoek R. Ulrich; verschil bij galblaaspatiënten na operatie met uitzicht op muur of bomen.

Bron: Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

⁵ Berg A. van den/Ronde K. de (2009) "Groen en gezondheid van stadsbewoners (samenvatting van het vitamine G2 onderzoek)"

Economische Status (SES) meer profijt hebben van het 'groen' in de buurt.⁶

1.1.2 'Groen' en dementie

1.1.2.1 Wat is dementie?

Dementie, een verzamelnaam voor ruim 50 verschillende ziektes, wordt vaak gezien als 'vergeetachtigheid', maar het is meer dan dat. Bij dementie kunnen mensen problemen hebben met het geheugen, dingen doen, hun spraak en het begrijpen/kennen van dingen en mensen. Er kunnen gedrags- en karakterveranderingen plaatsvinden.⁷ Hierdoor ontstaan er problemen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld op het werk, in het huishouden of in de contacten met andere mensen.⁸ Die problemen worden veroorzaakt omdat steeds meer zenuwcellen en verbindingen tussen de cellen in



Figuur 2: 'Dementie en Groen'

Bron: <https://www.facebook.com/FlevowijkApo/photos/pb.1469399469960501.-207520000.1452690334./1707953136105132/?type=3&theater>

de hersenen kapot gaan. In Figuur 2 is te zien is dat hoofd/boom nummer één gezond is en dat hoofd/boom nummer drie steeds meer verbindingen tussen de cellen in de hersenen mist. Daardoor kunnen de hersenen niet goed meer functioneren en wordt iemand langzamerhand afhankelijk van andere mensen (zorg). Cochrane Collaboration heeft onderzoek gedaan of dementerende mensen die bewegen ook de kwaliteit van het dagelijks leven en denkvermogen verbeteren. Daar kwam naar voren dat meer bewegen helpt de dagelijkse dingen makkelijker te kunnen doen.⁹ Bij sommige mensen kan de achteruitgang (van o.a. het denkvermogen) heel snel gaan, terwijl

anderen nog heel lang hun normale leven kunnen leiden.¹⁰ Een simpele infectie, zoals een blaasontsteking, kan de dementie al verergeren. Medicatie kan soms helpen voor de bijkomende problemen, zoals medicijnen voor angst en onrust, maar medicatie om dementie tegen te gaan bestaat er (nog) niet.¹¹

1.1.2.2 Wat doet 'groen' met demente mensen?

Het 'groen' en de natuur is een onderwerp waar iedereen wel iets vanaf weet. Bijna iedereen weet hoe vers gemaaid gras ruikt, hoe het voelt als het heel hard regent of wat je hoort als de wind door de bomen waait. Je kunt vaak aan de ogen van (dementerende) ouderen zien dat ze genieten als ze met de natuur bezig zijn. Ook mensen met dementie kan je dus nog lang bereiken via de natuur, ze zijn er mee opgegroeid of het nou bewust of onbewust is geweest.¹² Geen dag of zelfs moment in de natuur is hetzelfde, er gebeurt altijd wel iets. De zintuigen worden bijvoorbeeld geprikkeld door het zien en ruiken van de verschillende bloemen in de tuin. Een zintuigprikkelende tuin is erg belangrijk

⁶ <http://edepot.wur.nl/14424> 24-04-2014

⁷ <http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/wat-is-dementie.aspx> 26-01-2015

⁸ <https://www.thuisarts.nl/dementie> 26-01-2015

⁹ <http://www.nu.nl/gezondheid/3645384/bewegen-goed-bij-dementie.html> 14-01-2015

¹⁰ <http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/wat-is-dementie.aspx> 26-01-2015

¹¹ <https://www.thuisarts.nl/dementie> 26-01-2015

¹² Bolck J. "De natuur doet oudere mensen altijd goed"

voor mensen met dementie, zo worden ze moment op moment geprikkeld.¹³ Een aantal bewoners vindt het leuk om te tuinieren, andere bewoners kijken toe of maken een praatje.¹⁴ Het is goed om de bewoners zelf naar buiten te laten gaan zodat hun zelfstandigheid gestimuleerd wordt en hun eigenwaarde verhoogd wordt.¹⁵ Doordat de bewoners vaker buiten komen hebben ze meer eetlust en slapen ze beter, wat beiden goed is voor de gezondheid. Daarnaast zal door het toenemende gebruik van de tuin het onderlinge contact tussen bewoners toenemen.¹⁶

Tijdens het literatuuronderzoek worden de onderstaande vragen beantwoord. Naast de resultaten/antwoorden van het literatuuronderzoek zullen de gegevens van de interviews ook gebruikt worden om de deelvragen en uiteindelijk de hoofdvraag te beantwoorden.

1. Groen & Gezond(heid)

1.1 Wat betekent gezondheid?

1.2 Wat is groen?

2. Wat is de relatie tussen gezondheid en groen?

2.1 Voelen we ons prettig in een groene omgeving?

2.2 Hoe komt het dat mensen zich gezonder voelen en gezonder zijn?

2.3 Relatie tussen groen en gezondheid bij woonzorgcentra

2.4 Groen, gezondheid en investeren (bij woonzorgcentra)

3. Waarom is groen goed voor ouderen?

4. Waar moet het groen aan voldoen om effect te hebben op de gezondheid?

4.1 Kwaliteit en kwantiteit van het groen

4.2 Woonzorgcentra en de juiste tuin voor de gezondheid

4.3 Verschillende soorten tuinen bij woonzorgcentra

5. 'Groen' en dementie

5.1 Wat is dementie?

5.2 Kans op dementie

5.3 Wat doet groen met demente mensen?

Dit afstudeerwerkstuk omvat acht hoofdstukken. In hoofdstuk 1 wordt uitgelegd wat 'groen' en 'gezond' met elkaar te maken hebben, wat dementie is en wat 'groen' en dementie met elkaar te maken hebben. In hoofdstuk 2 (woonzorginstelling 'De Toonladder') wordt 'De Toonladder' beschreven als woonzorginstelling en als opdrachtgever. In de hoofdstukken 3 t/m 7 staan respectievelijk de methode, resultaten, conclusies, discussie en aanbevelingen.

¹³ <http://www.bureaufonkel.nl/> **07-05-2015**

¹⁴ Bloem-Lippens J. (2011) "Joke creëerde een zintuigprikkelende tuin"

¹⁵ <http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksrubriek.php?id=19> **24-04-2014**

¹⁶ Bloem-Lippens J. (2011) "Joke creëerde een zintuigprikkelende tuin"

2. Woonzorginstelling 'De Toonladder'

In hoofdstuk 2 wordt een korte introductie gegeven over woonzorginstelling 'De Toonladder' en over 'De Toonladder' als opdrachtgever.

2.1 Zorggroep 'De Toonladder'



Figuur 3: Zijaanzicht 'De Toonladder'

Bron: http://www.zorggroep-almere.nl/woon_zorgcentra/ouderenzorg/de_toonladder2.php

Zorggroep Almere met onderdeel 'De Toonladder' (Figuur 3) is een leefgemeenschap van ouderen en staat bekend als een centrum waar de bewoners met veel plezier wonen, medewerkers heel tevreden zijn en buurtbewoners graag over de vloer komen. De zorggroep is de grootste zorgaanbieder van Almere met 23 gezondheidscentra en 7 woonzorgcentra (waar 'De Toonladder' er één van is). Woonzorgcentrum 'De Toonladder' wil graag goede (mensgerichte) zorg bieden aan de bewoners. In 2010 heeft De Toonladder zelfs het wereldwijd erkende Planetree-label voor mensgerichte zorg gekregen. Planetree staat voor uitstekende zorg, in een helende omgeving in een gezonde organisatie.¹⁷ De Toonladder staat midden in de samenleving en heeft veel contact met andere organisaties, scholen en bedrijven.¹⁸

2.2. Wonen in 'De Toonladder'

In De Toonladder zijn wonen en zorg gescheiden zaken. Een woning kan gehuurd worden bij de woningbouwvereniging en de benodigde zorg wordt geregeld door de medewerkers van De Toonladder. Op het terrein van De Toonladder staan diverse soorten woningen, in totaal 160. Er zijn verschillende appartementen voor cliënten die minder of geen zorg nodig hebben (genaamd, De Kwartetten en de Korte/Lange Poten); er zijn zorgwoningen (genaamd, De Ronde Hof) voor de cliënten die extra hulp nodig hebben en er is een kleinschalige woonvorm (genaamd, Het Menuet) die speciaal gericht is op cliënten met dementie.¹⁸ Alle bewoners en buurtbewoners mogen gebruik maken van de (binnen)tuin (genaamd: tuin 'De Meent') van ±1,2 hectare (iets groter dan 2 voetbalvelden) te midden van alle huizen (Figuur 4).



Figuur 4: Deel van de (binnen)tuin van 'De Toonladder'

Bron: http://www.zorggroep-almere.nl/over_ons/planetree.php

¹⁷ http://www.zorggroep-almere.nl/over_ons/planetree.php 03-12-2013

¹⁸ http://www.zorggroep-almere.nl/woon_zorgcentra/ouderenzorg/de_toonladder/woonzorgcentrum_de_toonladder_over_ons.php 03-12-2013

2.3 Opdrachtgever 'De Toonladder'

Zoals hierboven te lezen is, wil De Toonladder goede (mensgerichte) zorg bieden aan haar cliënten. Het management van De Toonladder heeft het idee dat er weinig in de tuin gebeurt, terwijl het management gehoord/gelezen heeft dat juist een 'tuin' of het 'groen' goed is voor ouderen en vooral dementerende ouderen. Als groen zo'n positief effect heeft op hoe we ons voelen en dus op de kwaliteit van leven, dan lijkt het logisch hier bij woonzorginstellingen in te gaan investeren. Waar men bij De Toonladder vooral nog om verlegen is, is meer kennis over 'groen' en gezond(heid). Graag ziet de zorggroep haar bewoners meer naar buiten gaan omdat dat 'goed' zou zijn voor de bewoners (en in het bijzonder de dementerende bewoners). Vandaar de vraag vanuit De Toonladder, en de hoofdvraag van dit afstudeerwerkstuk **"Wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen?"**

2.3.1 Afgenomen interviews

Tijdens de stage is er een bijdrage geleverd aan het project 'Groen & Gezond' (o.l.v. projectgroep De Toonladder). Het project 'Groen & Gezond' is opgestart om de grote (binnen)tuin meer te betrekken in het dagelijks leven van bewoners en buurtbewoners. Het doel van de stage was door o.a. interviews af te nemen bij bewoners, buurtbewoners en medewerkers van De Toonladder alle ideeën omtrent de tuin te inventariseren. Alle ideeën zijn gecategoriseerd om vervolgens op basis van de categorieën een voorstel te doen over de herinrichting van tuin 'De Meent'. Tijdens de stage zijn er 22 interviews afgenomen bij bewoners van De Toonladder, die in het onderzoek van het afstudeerwerkstuk gebruikt zullen worden.

2.3.2 Ideeën voor de toekomst

Bij het voorstel voor de herinrichting van tuin 'De Meent' zou het management van De Toonladder in de toekomst graag duurzame producten/materialen terug zien. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan zonnepanelen (product) of hout/steen dat lang mee gaat (materialen). Niet alleen de producten en materialen zijn van belang voor een duurzame tuin, ook de herinrichting (hergebruik oude elementen en duurzame nieuwe elementen) en het onderhoud horen daarbij. De vervolgstap voor verder onderzoek zou een onderzoek naar het kostenplaatje kunnen zijn, wat voor materialen/producten zijn er nog nodig en moet het door een tuinman/specialist geplaatst worden. Overkoepelend zal gekeken moeten worden naar wat de logische volgorde is om de herinrichting van de tuin aan te pakken.

2.3.3 Sterke punten stage/afstudeerwerkstuk

Tijdens de stage bij De Toonladder en het schrijven van dit afstudeerwerkstuk zijn er een aantal sterke punten (tips) naar voren gekomen die van belang kunnen zijn voor het (her)inrichten van een (dementie)tuin en het onderzoek naar de hoofdvraag van dit afstudeerwerkstuk. Voor dit onderzoek kon er gebruik worden gemaakt van veel bronnen. De informatie is opgezocht via internet en in tijdschriften. Tevens is ook bij andere woonzorgcentra (interviews afgenomen) die ervaring hebben met het opzetten van een dementie-, beweeg- of generatietuin informatie/ervaringen vergaard. Ook is informatie verkregen bij HBO Studenten die voor hun opleiding (CAH Vilentum) bezig waren met een project over een dementietuin. Zij hebben hun plannen gepresenteerd en tips gegeven waar op gelet moet worden bij het opzetten van een dementietuin. Als laatste is Bureau Fonkel van Anke Wijnja geraadpleegd, zij is ontwerpster van de speciale dementie-, beweeg- en generatietuinen. Via Anke Wijnja is veel informatie verkregen en is het plan voor De Toonladder samen doorgelopen.

Voor het onderzoek is er een bezoek gebracht aan de gemeente van Almere. Zij hadden een overleg met meerdere initiatiefnemers van 'groenprojecten'. Er is een verantwoordelijke wethouder met twee gemeenteambtenaren langs geweest bij De Toonladder. Zij wilden graag meer weten over het project met het oog op de Floriade 2022 in Almere. Eventueel kunnen beide projecten wat voor elkaar betekenen. Als laatst is er een op de Planetree conferentie in Nieuwegein een presentatie gegeven over de ontwikkelingen van het project met het oog op de toekomst.

Het laatste sterke punt van het onderzoek zijn de (buurt)bijeenkomsten die gehouden zijn. Er zijn posters gemaakt en overal in en rondom De Toonladder neergehangen, zodat bewoners, medewerkers, buurtbewoners, fysiotherapeuten etc. ook bij de bijeenkomsten konden komen en mee konden werken aan een opzet voor de tuin. Fysiotherapeuten konden bijvoorbeeld voorleggen wat hun ideeën zijn over de tuin en welke toestellen eventueel handig zijn voor opdrachten buiten met de bewoners.

Meer informatie over de stage (of over de interviews) wordt weergegeven in het stageverslag: 'Veranderplan voor tuin De Meent'.

3. Methode en materialen

In hoofdstuk 3 wordt de methode uitgelegd. De methode betreft de handelingen die zijn uitgevoerd, en de materialen die daar bij nodig zijn, voorafgaand aan het schrijven van dit afstudeerwerkstuk.

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag is er eerst met behulp van een literatuurstudie informatie verzameld over maatregelen die het tuinbezoek zouden kunnen bevorderen. Dit is het kwalitatieve onderzoeksgedeelte, ook wel 'surveymethode' genoemd. De uitkomsten van de literatuurstudie worden daarna afgezet tegen de uitkomsten van de interviews (die afgenomen zijn bij bewoners van De Toonladder). De interviews vormen het kwantitatieve onderzoeksgedeelte van deze scriptie. Tot slot worden de resultaten van die vergelijking meegenomen in het advies voor het opnieuw vormgeven en inrichten van de tuin.



A. Literatuuronderzoek

Met behulp van literatuur wordt er getracht een antwoord te vinden op de hoofdvraag van deze scriptie: "Wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen?" Het onderwerp van dit afstudeerwerkstuk is een vrij actueel maar tevens een relatief 'nieuw' onderwerp waar mensen nog erg zoekende in zijn. Het literatuuronderzoek is gestart met het zoeken naar bronnen op het internet op basis van de hierna nader gegeven zoektermen en combinaties van zoektermen. Voor het opzoeken van relevante informatie is naast het internet tevens de database van WUR Wageningen gebruikt en is er gezocht naar hard-copy informatie in bibliotheken.

Informatiebronnen:

- Internet:

Zoektermen en zoektermen combinaties (Google): Groen, Gezondheidsbevorderend effect, gezondheid, vitamine G2 onderzoek, dementie, tuinen, dementietuinen, generatie tuinen, woonzorgcentra, De Toonladder, Hogewey Weesp, R. Ulrich, Jolanda Maas, groen en gezondheid, dementie en groen, ouderen en groen, ouderen en gezondheid, Vitamine G2, relatie groen en gezondheid, sociale cohesie, sociale cohesie ouderen, fitness tuin, beweeg tuin, sociale contacten, definitie gezondheid, definitie groen, gezondheid en welzijn, groen en bewegen, groen en gezond, kwaliteit groen, kwantiteit groen, Vitamine G, SES, sociaal economische status, J. Maas, groen en bewegen, investeren in groen, investeren groen woonzorgcentra, vitamine D, Melatonine, groen en gezondheidsklachten, groen en depressies, groen effect gezondheid, natuur, natuur ouderen, natuurspeeltuin, Wijnia, Anke Wijnia, zintuigprikkelend, zintuigprikkelende tuin, jaargetijden tuin, seizoenen tuin, Nijha, seizoensplanten, Buerau Fonkel, zaai periode, kruiden, kruiden planten, groene struiken, woonzorgcentrum De Toonladder, Zorggroep Almere, bewegen en dementie, CBS dementie, Planetree, Planetree-label, Planetree De Toonladder, dementiezorg, aantrekkelijkheid groen.

- **Databases:** WUR Wageningen

- **Bibliotheek:** CAH Vilentum Dronten, Bibliotheek Kampen.

De volgende zoektermen zijn gebruikt bij het zoeken naar relevante informatie in de databases van de WUR Wageningen en bij de bibliotheken: Groen, Green, Health, gezondheidsbevorderend effect, gezondheid, gezondheid en groen, dementie, ouderen en dementie, dementie en groen, Vitamine G2, Vitamine G, dementie en groen, ouderen en gezondheid, ouderen en groen, groen en gezondheidsklachten.

Naast de bovengenoemde bronnen is er mondeling informatie vergaard bij medewerkers/bewoners, scholen, instellingen, projectgroepen etc. Deze informatie valt niet onder literatuuronderzoek maar n.a.v. van deze gesprekken is er gericht gezocht naar literatuur. Bij de volgende groepen/personen is mondeling informatie verzameld.

- **Scholen:** Studenten op de CAH Vilentum Almere, interview met twee projectleden over een 'dementie tuin'.

- **Instellingen:** Verpleeghuis Hogewey in Weesp, interview met contactpersoon van dit 'project'.

- **Projectgroep Almere:** 'Mijn tuintje eerst' over het groen in de stad Almere.

- **Wethouder Almere:** Interview met de wethouder over de tuin van De Toonladder en Floriade 2022

Op basis van alle onderzochte bronnen werd een overzicht gemaakt van alle mogelijke invloeden, interventies, maatregelen etc. die zouden kunnen leiden tot meer naar buitengaan of tuingebruik door de doelgroep ouderen in woonzorginstellingen.

B. Interviews

Het management van De Toonladder vindt het belangrijk dat iedereen (bewoners, buurtbewoners, medewerkers, fysiotherapeuten, dokters, scholen) zijn/haar ideeën kwijt kan over de tuin en de bewoners ook het gevoel hebben dat ze bij het onderzoek zijn betrokken (Leefgemeenschap van Ouderen). Tijdens het onderzoek voor het afstudeerwerkstuk is gebruik gemaakt van een enquête, die in het kader van de afstudeerstage bij bewoners van De Toonladder is afgenomen in de vorm van een interview. Hierin werden verschillende vragen gesteld over wat bewoners nu van de tuin vinden (0-meting), wat ze graag anders zouden zien, wanneer ze meer gebruik zullen maken van de tuin en welke activiteiten ze graag in de tuin terug zien. Tijdens het afnemen van de interviews werden er prikkel posters gebruikt om de mensen ideeën te geven. De prikkel posters, vragen en de antwoorden van de afgenomen interviews zijn terug te vinden in het stageverslag 'Veranderplan van tuin De Meent'.

Voorafgaand aan het interview is er een brief bij een aantal bewoners, welke zijn geselecteerd door een medewerker van het woonzorgcentrum bezorgd. Op basis van de gezondheid, interesse in het 'groen' en verdeeld over de verschillende woonvormen zijn deze mensen geselecteerd. De brief had ten doel om de mensen voor te bereiden op de vernieuwing/verandering van de tuin (in eerste instantie dat hiermee bezig wordt gegaan) en om te vragen of men mee wilde doen. Vervolgens is er in overleg met de bewoners een lijst met gegevens en tijden opgesteld voor het houden van de interviews.

De uitkomsten zijn in het kader van de afstudeerstage verwerkt in een interviewverslag (één voor alleen de stuurgroep met alle gegevens en één voor alle belanghebbenden met daarin een samenvatting). Met behulp van het uitgebreide verslag is gekeken welke vragen gebruikt konden

worden voor het onderzoek van deze afstudeerscriptie (zie Figuur 5). Van deze vragen zijn schema's en diagrammen opgesteld per vraag/antwoord. De diagrammen worden in bijlage 1 weergegeven.

	Deelvraag 1	Deelvraag 2	Deelvraag 3	Deelvraag 4
Enquête vraag				
1 & 2	x			
5 & 8				x
6 & 9		x		
7 & 10				x
11	x	x	x	
12			x	
14		x	x	
15			x	
16			x	
20		x		
21-25		x	x	x

Figuur 5: Enquêtevraag & deelvraag

4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van zowel het literatuuronderzoek (4.1) als uit de interviewgegevens (4.2) per deelvraag beschreven.

4.1 Literatuurstudie

4.1.1 Deelvraag 1: Hoe is de toegankelijkheid van het groen?

De overzichtelijkheid, of de tuin goed onderhouden is, variatie,¹⁹ veiligheid²⁰ en bereikbaarheid van het 'groen' zijn allemaal van belang voor de toegankelijkheid.²¹ Uit een onderzoek (1998) gedaan door Kou et al kwam naar voren dat bewoners van woonzorgcentra met een 'groenere' binnentuin vaker buiten kwamen dan bewoners die een minder groene binnentuin hebben. De punten die net genoemd zijn ten aanzien van de toegankelijkheid zijn allemaal van belang voor de mate van het tuinbezoek. Hoe hoger er op deze punten gescoord wordt des te meer dit de mate van het tuinbezoek bevordert.²² Om deze eerste (deel)vraag goed te kunnen beantwoorden is het van belang om te weten wat 'groen' precies inhoudt.

4.1.1.1 Wat is 'groen'?

Onder 'groen' verstaan we al het groen in de natuur. Hierbij wordt gedacht aan bossen, parken, volkstuinten, sportvelden en plantsoenen maar ook een enkele boom, een klein perkje, de (voor/achter)tuin en potten op een balkon behoren tot het 'groen'. Groen in de buurt draagt bij aan gezondheid.

4.1.1.2 Kwaliteit en kwantiteit van het groen

Om de toegankelijkheid van het groen te meten kunnen er verschillende vragen gesteld worden. De eerste vraag is: Loop je makkelijk een tuin in? De daaropvolgende vraag is: loop je makkelijk het 'groen' (bijvoorbeeld het gras) van de tuin in/op? Hoe is de bestrating van de tuin? Zijn er genoeg bankjes aanwezig en nodigen deze uit om er op te gaan zitten? Zijn er in de tuin veel hoge bomen waardoor niet de hele tuin overzichtelijk is? Zijn er activiteiten te doen in de tuin? Met toegankelijkheid wordt niet alleen bedoeld of je een tuin eenvoudig in kan lopen, maar ook of de tuin uitnodigend is voor mensen. Zo blijken de kwaliteit en de kwantiteit (hoeveelheid) van het groen ook een rol te hebben in de toegankelijkheid van de tuin. Bij een kwalitatief goede tuin kan gedacht worden aan: geurende planten, kleurige bloemen, sfeerverlichting en veilige waterpartijen. Zelfs de paden in de tuin zijn van belang voor de kwaliteit van het groen. Kwantiteit betekent de hoeveelheid groen. Dat kan gaan om een 'kleine' voortuin van een huis tot aan een groot park/bos. Een betere kwaliteit van het groen is belangrijker dan de kwantiteit van het groen. Dus liever een mooie tuin, die minder groot is. In Figuur 6 (afkomstig van het Vitamine G onderzoek) is aan het aantal sterren te zien dat de kwaliteit van het groen beter is voor de gezondheid dan de kwantiteit. De kwaliteit van het groen scoort beter op de algehele gezondheid en op de geestelijke gezondheid. De gezondheidsgerelateerde klachten scoort hetzelfde bij de kwantiteit als de kwaliteit.²² Zelfs de

¹⁹ Berg A. van den/Ronde K. de (2009) "Groen en gezondheid van stadsbewoners (samenvatting van het vitamine G2 onderzoek)"

²⁰ <http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksrubriek.php?id=19> 24-04-2014

²¹ Boxel R. van (2011) "Groen Loont", *De groene stad*.

²² Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

kwaliteit (van tuinen/perkjes langs straten) heeft een (kleine) meerwaarde aan de gezondheid ten opzichte van de kwantiteit.²³

	Algehele gezondheid	Gezondheidsgerelateerde klachten	Geestelijke gezondheid
Hoeveelheid groen in het straatbeeld (kwantiteit)	**	**	**
Kwaliteit van het groen in het straatbeeld	***	**	***

Figuur 6, Uitkomst Vitamine G onderzoek; Wat hebben straatgroen en gezondheid met elkaar te maken?

Bron: Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

Mensen die de kwaliteit van het groen goed beoordelen hebben een betere gezondheid, vertelt Jolanda Maas in haar studie over de hoeveelheid groen en gezondheid welke in Utrecht uitgevoerd is met de gegevens van de gezondheidsmonitor. Onder de kwaliteit van het groen vallen; een veilige tuin, mooi ingericht, overzichtelijk, goed onderhouden, toegankelijk, genoeg variatie, natuurlijk en kleurrijk is ingericht.²⁴

Voor bewoners die te kampen hebben met dementie is de toegankelijkheid van een tuin of het groen cruciaal. Het 'naar buiten gaan' zet de bewoners aan tot bewegen. Juist voor deze groep mensen is het van belang om ze buiten een actieve dagbesteding te kunnen geven. Geen dag of zelfs moment in de natuur is hetzelfde, er gebeurt altijd wel 'iets'. De zintuigen worden bijvoorbeeld geprikkeld door het zien en ruiken van de verschillende bloemen in de tuin. Het prikkelen van de zintuigen is erg belangrijk voor mensen met dementie. Moment op moment worden de hersenen geprikkeld waardoor de achteruitgang van de hersenen minder snel gaat.²⁵ Daarbij geeft groen de mensen afleiding, plezier en worden ze daarmee getroost.²⁶

4.1.2 Deelvraag 2: Hoe aantrekkelijk (mate van verwaarlozing/juiste inrichting) is het groen?

Het is niet alleen belangrijk dat er 'groen' aanwezig is bij woonzorgcentra (kwantiteit), maar vooral ook hoe aantrekkelijk het groen is (kwaliteit). Dus, hoe ziet het groen er uit en is de tuin juist ingericht? En, wordt het netjes onderhouden? Of ziet het er verwaarloosd uit en ligt er veel vuil in de tuin? Volgens het Vitamine G2 onderzoek hebben de kwaliteit en kwantiteit van de tuin beide te maken met de gezondheid (reeds genoemd in paragraaf 4.1.1.2).²⁷ Doordat de tuin er aantrekkelijk uitziet worden mensen sneller gestimuleerd om naar buiten te gaan. Mensen komen elkaar zo sneller tegen dan dat ze binnen blijven zitten, dit is goed voor de sociale cohesie. Ze komen elkaar in een positieve en ongedwongen sfeer tegen, een soort ontmoetingsplek (meet & greet). Doordat mensen

²³ Berg A. van den/Ronde K. de (2009) "Groen en gezondheid van stadsbewoners (samenvatting van het vitamine G2 onderzoek)"

²⁴ <http://www.aorta.nu/thermometer/groen-is-gezond/> **21-04-2015**

²⁵ <http://www.bureauonkel.nl/> **07-05-2015**

²⁶ <http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksrubriek.php?id=19> **24-04-2014**

²⁷ Berg A. van den/Ronde K. de (2009) "Groen en gezondheid van stadsbewoners (samenvatting van het vitamine G2 onderzoek)"

met elkaar praten en elkaar beter leren kennen, voelen ze zich vrolijker en kunnen hun gevoel kwijt ook geeft ze het een gevoel van veiligheid.²⁸

Als de tuin aantrekkelijker gemaakt wordt zullen bewoners (met dementie) vaker buiten komen. Dit stimuleert de zintuigen en ze worden meer bewust van de wereld (tuin) om hen heen. Het stimuleren van de zintuigen kan worden bewerkstelligd door de gekleurde bloemen, geurende planten of de uitnodigende paden om te volgen. Daarnaast kan het stimuleren van de zintuigen bevorderd worden door de eventuele aanwezigheid van dieren of een waterfontein in de tuin. Het gebruik maken van het groen kan goed gebruikt worden voor de dagbesteding van de bewoners. Ze worden moment op moment geprikkeld wat beter is voor de kwaliteit van leven. Wel is het van belang dat er aandacht wordt besteed aan een tuinontwerp voor demente mensen. Het is belangrijk dat er met een aantal punten rekening gehouden wordt anders wordt het bij bewoners als niet fijn of onveilig ervaren en kunnen ze zelfs 'bang' worden van een tuin of vreemde plekken. Hierbij kan gedacht worden aan de toegankelijkheid, veiligheid (bijv. geen scherpe onderdelen of te diepe fontein), voldoende rustplekken of schaduwplekken van grote bomen of hele dichte pergola's.²⁹ Een andere 'vereiste' dat de heggen in de tuin laag blijven, zo kunnen de bewoners die in een rolstoel zitten ook de gehele tuin bekijken i.p.v. tegen heggen aan.³⁰ Een aantal bewoners met dementie zal nog fit genoeg zijn om te helpen in de tuin, iets wat ze vroeger bijv. graag gedaan hebben. Dit kan gestimuleerd worden door een bezem of veilig tuingereedschap neer te zetten in de tuin. Doordat ze het gereedschap zien liggen kunnen ze geprikkeld worden om in de tuin bezig te gaan. Ook de mensen die minder fit zijn kunnen juist doordat ze het gereedschap zien liggen weer herinneringen van vroeger naar boven halen en er over vertellen. Door activiteiten in de tuin te organiseren voor de mensen met dementie komen mensen uit hun 'sleur'.³¹

Minister Verburg van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) opende samen met Wethouder Baldewsingh de eerste generatietuin in Nederland, namelijk in Den Haag. In de generatietuin kunnen kinderen samen met bewoners van een woonzorgcentrum in contact komen en zo samen werken in de tuin. Zaaïen, planten, verzorgen, oogsten en eventueel samen eten zijn activiteiten die daaruit voort kunnen vloeien. Zo leren de kinderen (en soms zelfs de ouderen) hoe je planten moet verzorgen, hoe het groeit en de ouderen vrolijken op van het contact met de kinderen.³² Op deze manier wordt ook de aantrekkelijkheid van de tuin verbeterd.

4.1.3 Deelvraag 3: Hoe zijn de faciliteiten buiten?

4.1.3.1 Woonzorgcentra en de juiste tuin voor de gezondheid

In paragraaf 4.1.1.2 staat beschreven waar een goede kwaliteit tuin aan moet voldoen, dit geldt voornamelijk voor de tuinen bij woonzorgcentra. Bewoners vinden het leuk als er activiteiten in de tuin georganiseerd worden, zoals een bloemenmarkt, rommelmarkt, high tea, ouderen gym of een

²⁸ Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

²⁹ <http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksubriek.php?id=19> **24-04-2014**

³⁰ Berg A.E. van den/Winsum-Westra M. van (2006) "Ontwerpen met groen voor gezondheid (Richtlijnen voor de toepassing van groen in 'healing environments')"

³¹ <http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksubriek.php?id=19> **24-04-2014**

³² Berg A.E. van den/Winsum-Westra M. van (2006) "Ontwerpen met groen voor gezondheid (Richtlijnen voor de toepassing van groen in 'healing environments')"

BBQ. Sommige bewoners werken zelf graag in de tuin. Men helpt dan mee met een aantal klusjes zoals bloembollen poten, boompjes snoeien of planten water geven. Doordat men het leuker vindt om de tuin in te gaan is men snel actiever bezig en het is bevorderend voor de sociale contacten. Door het (actief) bezig zijn in de tuin, of door alleen al elke dag naar buiten te gaan en een bankje op te zoeken om te genieten, hebben de bewoners al meer eetlust en kunnen ze beter slapen. Kortom, hier is dus al een kleine verbetering van de gezondheid te zien. Zo vertelt Joke (werkend in een woonzorgcentrum): laatst was er nog een mevrouw die zei, "zonder tuin was ik echt nooit gewend geraakt".³³ Hier is dus ook te merken dat ouderen waarde hechten aan een mooie tuin.

4.1.3.2 Verschillende soorten tuinen bij woonzorgcentra

Maar niet alleen de activiteiten in de tuin dragen er aan bij dat mensen nieuwsgierig zijn naar wat er buiten is. Er zijn ook verschillende faciliteiten nodig om een prikkelende tuin te maken. Er zijn veel verschillende soorten tuinen zoals (dementie) belevingstuin, beweegtuin, generatietuin, natuurspeeltuin of speciale (speel)tuinen voor kinderen met een beperking etc. Hieronder wordt uitleg geven bij drie soorten tuinen (belevingstuin, beweegtuin en generatietuin), omdat deze tuinen het best passen bij een woonzorgcentrum. Vaak wordt er ook een combinatie van de tuinen gebruikt bij woonzorgcentra.

Belevingstuin

Bij een belevingstuin moet er 'iets' te beleven zijn.³⁴ Het is een tuin waar rekening gehouden is met de beleving van de (demente) bewoners en een plek waar de bewoners zelfstandig hun gang kunnen gaan en waar niet constant op ze gelet hoeft te worden. De tuin is een veilige plek waar men even kan ontspannen, rondlopen, zitten (alleen of juist met iemand anders). Ook activiteiten zoals bollen poten, planten verpotten of kruiden knippen voor het eten kunnen hier worden aangeboden. De tuin geeft veel prikkels af aan de bewoners zoals geurende kruiden, kleurende bloemen, een kleine waterpartij, zoetig fruit, fluitende vogeltjes.³⁵ Vaak denken de bewoners weer terug aan vroeger, zoals bij de geurende kruiden (maggiplanten, selderij, krulpeterselie, citroenmelisse, rozemarijn, salie, bieslook, tijm). Er is ook een praktisch voordeel, de kruiden kunnen gebruikt worden voor het eten.³⁶ Niet alleen het naar buiten gaan is belangrijk, ook het bewegen in de tuin is goed voor de hersenen en helpt dus tegen de cognitieve achteruitgang. Daarom is het belangrijk dat mensen geprikkeld worden. Een voorbeeld van zo'n prikkel kan zijn dat men een kippenhok of een vogelwaterbadje op een bepaalde afstand plaatst zodat mensen er naar toe moeten bewegen om het te kunnen zien. Een versimpelde vorm van een prikkel kan zijn d.m.v. tuingereedschap (bijvoorbeeld een bezem of een gekleurde gieter) neer te zetten in de tuin zodat de zintuigen geprikkeld worden om iets met die gereedschappen te gaan doen.³⁷ Een belevingstuin laat ook alle seizoenen zien, zo weten de bewoners beter welk jaargetij het is dan dat er een kalender op wordt gehangen. Hierbij kan gedacht worden aan een appelboom, of een klimplant. Ook is het belangrijk

³³ Bloem-Lippens J. (2011) "Joke creëerde een zintuigprikkelende tuin"

³⁴ <http://www.innovatiekringdementie.nl/a-268/Relaxen-in-de-belevingstuin> 06-05-2015

³⁵ <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/belevingstuinen/> 06-05-2015

³⁶ <http://www.innovatiekringdementie.nl/a-268/Relaxen-in-de-belevingstuin> 06-05-2015

³⁷ <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/belevingstuinen/> 06-05-2015

dat de tuin niet saai en somber wordt in de winter, dus denk ook aan planten die groen blijven³⁸ zoals, Acer, Buxus of rozenstruiken.³⁹

Beweegtuin

De naam zegt het eigenlijk al: een tuin waar je niet alleen stil kan zitten maar ook kan bewegen. Dit is bij woonzorgcentra van belang om (ouderdoms)ziekten te verminderen.⁴⁰ Door te bewegen worden de hersenen geprikkeld en wordt de kans op dementie verminderd. Bij demente mensen is bewegen belangrijk, bij veel dementerenden wordt dan namelijk het proces van dementie vertraagd. Het denkvermogen gaat minder snel achteruit en men blijft fitter.⁴¹ Maar bewoners van woonzorgcentra gaan vaak niet uit zichzelf bewegen, de meeste bewoners blijven het liefst de hele dag op één plek zitten. Ze hebben een reden of de motivatie prikkel nodig om een activiteit te ondernemen zoals een kopje koffie drinken of de krant halen of samen met een begeleider gym oefeningen doen. Daarom zijn er tegenwoordig speciale beweegtuinten⁴² (Figuur 7 een voorbeeld van een beweegtoestel⁴³), waar mensen gemotiveerd worden om (al is het maar heel simpel) te bewegen. Dit kunnen speciaal neergezette toestellen zijn, maar ook de alledaagse dingen zoals een wandeling door de tuin, tuinieren (bloembollen planten of de planten water geven), appels plukken, vogels/kippen voeren etc. Er kunnen ook grotere activiteiten georganiseerd worden zoals, jeu de boules, bloemschikken, marktjes, schaken in het groot etc.⁴⁴



Figuur 7, Beweeg toestel zittend fietsen, ook te gebruiken voor mensen in een rolstoel.

Bron: <https://www.nijha.nl/nl/doelgroepen/senioren/buiten-bewegen/fit-toestellen/>

Generatietuin

Een generatietuin is een tuin voor ouderen en kinderen (vanuit school of een naschoolse opvang), dat bij een woonzorgcentrum zit. Het is een tuin om kinderen kennis te laten maken met groenten, fruit, kruiden en/of bloemen. Zo zien ze bijvoorbeeld het eten niet alleen op hun bord liggen, maar ook het hele groei proces van een bol of zaadje naar een plant. Ze zijn actief bezig, leren van de dingen die ze zien en worden gestimuleerd om samen te werken.

³⁸ <http://www.innovatiekringdementie.nl/a-268/Relaxen-in-de-belevingstuin> 06-05-2015

³⁹ <http://www.tuinbazaar.nl/seizoensplanten.html> 07-05-2015

⁴⁰ <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/beweegtuinten-woonzorgcomplexen/> 07-05-2015

⁴¹ <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/dementie-bewegen.html> 07-05-2015

⁴² <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/beweegtuinten-woonzorgcomplexen/> 07-05-2015

⁴³ <https://www.nijha.nl/nl/referenties/bewegingstuin-st-sherpa-baarn/> 07-05-2015

⁴⁴ <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/beweegtuinten-woonzorgcomplexen/> 07-05-2015



Figuur 8, Generatietuin; ouderen en kinderen werken samen.
Bron: <https://participatiekaart.nl/nieuws/002-generatietuinen/>

De bewoners van woonzorgcentra blijven vaak binnen uit gewoonte. Wel vinden de ouderen het leuk om naar buiten te gaan en genieten van de kinderen die bezig zijn. Om de ouderen en de kinderen samen te brengen en van elkaar te laten leren is er een 'generatietuin' ontstaan (Figuur 8). Zo komen de ouderen uit hun isolement en kunnen als het ze lukt de kinderen zelfs helpen in de tuin, ze worden beide gestimuleerd om samen te werken.⁴⁵

Hierboven is te lezen dat niet alleen de activiteiten van belang zijn bij een prikkelende dagbesteding, ook de faciliteiten in de tuin zijn daarbij nodig zoals de verschillende tuinen.

4.1.4 Deelvraag 4: In welke mate vinden bewoners van woonzorgcentra het naar buiten gaan belangrijk?

4.1.4.1 Waarom is 'groen' goed voor ouderen?

'Groen' is goed voor iedereen, mensen voelen zich niet alleen gezonder, ze zijn het ook. Er deden 345.000 Nederlanders mee aan het Vitamine G2 onderzoek, daar kwam naar voren dat mensen die wonen in een groene omgeving zich minder vaak bij een huisarts melden met gezondheidsklachten. Vooral het aantal mensen die te kampen hebben met angststoornissen en depressies is sterk verminderd. De volgende gezondheidsklachten zijn ook (vooral bij ouderen) verminderd: hoge bloeddruk, stress, ademhalingsproblemen, duizeligheid, darmstoornissen, migraine, hart-, rug- en nek klachten.⁴⁶ Enkel al het wandelen in een groene omgeving werkt stress verminderend, volgens filosoof Immanuel Kant en Amerikaans psycholoog William James. Het helpt om gedachten te ordenen, het positieve gevoel te laten overheersen en angst te verminderen. Mensen worden rustig van het wandelen in de natuur.⁴⁷

Maar 'groen' is niet alleen goed voor de gezondheid, het brengt mensen ook bij elkaar. Vooral voor de ouderen is groen heel belangrijk. Door bijv. een mooie binnentuin/buitenruimte bij een zorgcomplex te maken gaan ze vaker naar buiten. Ouderen vinden een tuin vaak mooi en zijn nieuwsgierig naar hoe de tuin er nu weer bij zal staan. Tevens komen ouderen elkaar buiten makkelijker tegen in een positieve en ongedwongen sfeer, een soort 'meat & great'.⁴⁸

⁴⁵ <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/brochures/2011/07/22/handboek-generatietuin.html> **05-08-2015**

⁴⁶ <http://edepot.wur.nl/14424> **24-04-2014**

⁴⁷ <http://www.psychologisch.nu/iris-nijkamp/meer-groen-minder-depressie> **24-04-2014**

⁴⁸ Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

Het 'groen' of het buiten zijn kan op drie manieren zijn positieve werking hebben op ouderen;

1) Door buiten te zijn krijgen mensen zonlicht en zo vitamine D binnen, wat belangrijk is voor sterke tanden en botten maar ook voor de instandhouding van de weerstand.⁴⁹ Doordat de ouderen meer buiten zijn hebben ze meer grip op hun dag-/nacht ritme.⁵⁰ Ouderen zitten vaak binnen in donkere kamers en krijgen zo weinig daglicht tot zich, daarom zullen de hersenen de hele dag melatonine aanmaken. Doordat er de hele dag melatonine aangemaakt wordt zijn ze overdag moe en willen ze graag slapen, maar 's nachts zijn ze minder moe omdat ze overdag al veel geslapen hebben. Ze hebben het dag-/ nacht ritme door elkaar gehaald, wat eigenlijk komt omdat ze te weinig daglicht zien.

2) Buiten zijn mensen actiever dan binnen. Binnen zitten de ouderen (bijna) de hele dag op één plek, terwijl als ze naar buiten gaan ze eerst een zitplek moeten vinden, dus ze in beweging zijn om daar te komen. Als ze iets moois zien, bijvoorbeeld bloeiende bloemen worden ze geprikkeld om daar te gaan kijken en dus (weer) in beweging komen.

3) Ouderen hebben buiten eerder sociale contacten dan binnen (op hun eigen kamer). Buiten komen ze meer mensen tegen waar ze een gesprek mee aan kunnen gaan. Als ze op hun eigen kamer zitten komen ze vaak alleen verzorgend personeel tegen waar ze mee kunnen praten.

Na onderzoek van Alterra is naar voren gekomen dat het groen in de buurt een positief effect heeft op de samenhang en sociale contacten in de buurt (zie ook punt 3 hierboven).⁵¹ Door contacten met elkaar te leggen helpt het tegen vereenzaming en leidt het tot een gevoel van (sociale)veiligheid, omdat ze elkaar beter leren kennen.⁵² Zo vertelde Joke, die werkend is in een woonzorgcentrum: "Hoe dement ouderen ook zijn, ik zie aan hun ogen dat ze genieten als ze met de natuur bezig zijn"⁵³

Kuo et Al heeft in 1998 een onderzoek gedaan bij bewoners met een gemeenschappelijke buitenruimte. Hieruit kwam naar voren dat bewoners met een groenere buitenruimte vaker buiten kwamen dan bewoners met een minder groene tuin.⁵⁴ Ook heeft Alterra in opdracht van het ministerie van LNV (heet nu EL&I) onderzoek gedaan naar het groen in de buurt, daar kwam naar voren dat vooral het buurtgroen (zoals plantsoenen, volkstuintjes, natuurlijk groen en water) een positief effect heeft.⁵⁵ Door het vele groen in de buurt, moet er ook veel gedaan worden om de tuin mooi te houden. Maar wat blijkt, tuinieren werkt goed tegen stress. Na een half uur tuinieren is het stresshormoon (cortisol) al heel erg verminderd, meer dan na een half uur lezen. Dit kwam naar voren tijdens een onderzoek naar het rustgevende effect van tuinieren met 30 volkstuinbezitters.⁵⁶

⁴⁹ <http://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/vitamine-d/> **10-02-2015**

⁵⁰ <http://www.medicinfo.nl/%7B4c135c96-e626-4676-83c5-677d76f04506%7D> **10-02-2015**

⁵¹ Berg A.E. van den/Winsum-Westra M. van (2006) "Ontwerpen met groen voor gezondheid (Richtlijnen voor de toepassing van groen in 'healing environments')"

⁵² Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

⁵³ Bolck J. "De natuur doet oudere mensen altijd goed"

⁵⁴ Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

⁵⁵ Berg A.E. van den/Winsum-Westra M. van (2006) "Ontwerpen met groen voor gezondheid (Richtlijnen voor de toepassing van groen in 'healing environments')"

⁵⁶ <http://edepot.wur.nl/14424> **24-04-2014**

4.1.4.2 Mate van naar buiten gaan

In de bovenstaande alinea's wordt niet gesproken over 'in welke mate bewoners het naar buiten gaan belangrijk vinden'. Zo vertelt een bewoner: "zonder de tuin was ik nooit gewend geraakt". Hieruit is op te maken dat een tuin of een 'buiten' erg belangrijk is voor de mensen.⁵⁷ De natuur is een onderwerp dat iedereen snapt, iedereen weet hoe een regenbui aanvoelt, hoe vers gemaaid gras ruikt en wat je hoort als de bladeren van de bomen ritselen door de wind. Iedereen is met de natuur opgegroeid (bewust of onbewust) en daarom 'begrijpen' ook de mensen die last hebben van dementie de natuur. Mensen die veel niet meer begrijpen (vanwege de dementie) vinden het leuk en tonen interesse als er over de natuur wordt voorgelezen vertelt stichting Natuurlijk Genieten. Stichting Natuurlijk Genieten komt langs bij woonzorgcentra om te vertellen over de natuur, maar ook om mensen mee te nemen de natuur in. Zo vertelden oprichters van Stichting Natuurlijk Genieten: 'Het lijkt niets voor te stellen wat we doen, maar je kan aan hun ogen zien dat ze genieten als ze met de natuur bezig zijn'. Daarom geven ze één tip aan alle woonzorgcentra, start een natuurteam op, vertel over de natuur, laat de bewoners de natuur zien en ook dingen doen (plantenbakken vullen, wandeling maken etcetera'.⁵⁸

4.2 Interview gegevens

In hoofdstuk 4.2 zijn de interview gegevens per deelvraag uitgewerkt. In de tekst wordt verwezen naar diagrammen die terug te vinden zijn in bijlage 1.

4.2.1 Deelvraag 1: Hoe is de toegankelijkheid van het groen?

Uit de resultaten van het onderzoek (afgenomen interviews) is in Diagram 1 te zien dat 36% van de 22 mensen het een gemiddelde ($\pm$) tuin vindt. Maar ook dat 23% van de mensen het een slechte (-/-) en 23% het een goede (+) tuin vindt. Niemand (0%) vond het een hele goede tuin (+/+).

Op de vraag wat zou u graag terug zien in de vernieuwde tuin, dus waarom zou u dan meer naar buiten gaan sprongen de eerste twee antwoorden (beide 13%) het meest naar voren, gevolgd door vier antwoorden van 12% (zie Diagram 8).

- Als het interieur beter zou zijn, denk aan bankjes, zonnebescherming, windschotten etc. zou 13% van de mensen meer naar buiten gaan. Dit is ook terug te zien in vraag 6 & 9 'Wat doet u zoal in de tuin van De Toonladder?'. Hier zien we in Diagram 6 dat 21% (de hoogste score) vaak buiten zitten in de zomer. Wel vindt 68% van de mensen dat er te weinig bankjes staan in de tuin, de overige 32% vinden dat er genoeg bankjes aanwezig zijn (Diagram 12).
- Er moeten meer activiteiten in de tuin komen vindt 13% (Diagram 8) van de ondervraagden. De activiteit waar de meeste animo voor is, is te zien in Diagram 14 namelijk: fitness, yoga, gym, zwemmen (15%). Dit is ook terug te zien in vraag 12, het thema dat het meest (36%) aanspreekt bij de geïnterviewde bewoners is 'sport & spel' (Diagram 9).

Op een tweede plaats met 12% staan de volgende vier punten die bewoners erg belangrijk vinden in de nieuwe tuin (Diagram 8).

- Bestrating moet beter dan dat het nu is.
- Meer kleur in de tuin, te denken aan planten en bloemen.

⁵⁷ Bloem-Lippens J. (2011) "Joke creëerde een zintuigprikkelende tuin"

⁵⁸ Bolck J. "De natuur doet oudere mensen altijd goed"

- Moestuinen voor schoolkinderen.
- Water (fontein, vijver o.i.d.).

De bewoners vonden het niet nodig om in de tuin van De Toonladder een speelgelegenheid voor kinderen te maken (1%). Dit antwoord is later pas bijgevoegd door een ondervraagde.

4.2.2 Deelvraag 2: Hoe aantrekkelijk (mate van verwaarlozing/juiste inrichting) is het groen?

In de zomer zitten de meeste mensen (21%) buiten op een bankje, ook geeft 20% aan in de zomer rond te lopen in de tuin van De Toonladder (Diagram 6). Opvallend is dat er in de winter 54% van de ondervraagde mensen rond loopt in de tuin (Diagram 7). Wat ook opvallend is, is dat 17% van de ondervraagde mensen de geitenweide bezoekt in de zomer (Diagram 6) en 19% van de mensen in de winter (Diagram 7).

In vraag 6 & 9 'Wat doet u zoal in de tuin van De Toonladder' kunnen mensen aangeven of ze ook contacten hebben met andere mensen in de winter- en/of zomermaanden. De contacten die gelegd worden in de tuin is in de wintermaanden 11% (Diagram 7) en in de zomermaanden 18% (Diagram 6).

Er is in de diagram te zien dat Jeu de Boules erg weinig wordt gebruikt door bewoners van De Toonladder, in de zomer wordt dit aangegeven met 2% (Diagram 6) van de ondervraagden en 's winters 0% (Diagram 7). Maar als je bewoners vraagt wat voor activiteiten er in de tuin zijn zegt 67% Jeu de Boules en 25% geeft aan geen activiteiten te kennen in de tuin (Diagram 13). Het zijn vooral mensen van buiten De Toonladder die Jeu de Boules komen spelen, de mensen die er wonen hebben er weinig belang bij.

Diagram 10 laat zien dat de fruitbomen en geitenweide erg in trek zijn bij bewoners van De Toonladder en zouden ook zeer gewaardeerd worden in de vernieuwde/heringerichte tuin zegt 23%.

Om het groen/de tuin aantrekkelijk te maken kunnen er activiteiten georganiseerd worden. De ondervraagde mensen konden zich het meest vinden in de activiteit gym, fitness of yoga buiten (15%). Daaropvolgend is met 13% de activiteit kinderen van scholen en ouderen samen in de moestuin. De volgende 12% vindt bloemschikken en erg leuke activiteit voor buiten en (12%) vindt dat er een klussenhoek moet komen voor de mannen waar die als activiteit kunnen klussen. Met hout, spijker, zagen etc.

Weinig belangstelling was er voor de activiteit 'vetbollen maken voor vogels', fietsen op de 2persoons fiets en BBQen in de tuin (Diagram 14).

4.2.3 Deelvraag 3: Hoe zijn de faciliteiten buiten?

Bewoners van De Toonladder vinden dat het interieur (13%) en de bestrating (12%) beter moeten (Diagram 8). Bij het interieur horen ook de bankjes, Diagram 12 laat zien dat 68% van de mensen vindt dat er te weinig bankjes aanwezig zijn in de tuin en dan met name in het groen. De rest van de mensen (32%) vindt wel dat er voldoende bankjes aanwezig zijn, maar dat er wel betere bankjes moeten komen.

De ondervraagde mensen konden kiezen uit 3 thema's bestaande uit kunst & cultuur, culinair & cultureel of sport & spel. Het thema sport & spel is het thema dat de meeste mensen aansprak (36%)

de andere 2 thema's lagen dichtbij met beide dezelfde score (32%). Hier geven bewoners dus wel aan dat ze het bewegen (sport) en activiteiten (spel) belangrijk vinden om naar buiten te gaan (Diagram 9).

Op vraag 14 'Wat zou u niet kwijt willen uit de oude tuin? (Wat ziet u in de nieuwe tuin graag terug)?' (Diagram 10) kwamen de geitenweide en fruitbomen het vaakst naar voren en zijn dan ook zeer in trek bij de bewoners (23%). Ook was de vraag (15) 'Waar heeft u geen belang meer bij (overbodig in de tuin)?' (Diagram 11), hier kwam naar voren dat 53% niks overbodig vond en ze eigenlijk alles wel weer terug wilden zien. En zelfs 0% voor de moestuinen met schoolkinderen, dit betekend dat ze dus graag de moestuinen willen houden voor in de vernieuwde tuin.

Voor bepaalde activiteiten zijn ook faciliteiten nodig. In Diagram 14 is te zien dat op nummer 1 van activiteiten staan gym, yoga en fitness, hier zijn fitness apparaten en bijvoorbeeld een 'vrije' plaats nodig om te kunnen bewegen (gras of speciale zachte matten). Ook stond er hoog op het lijstje (12%) een klussenhok voor mannen. Hier kunnen de mannen hun activiteiten uitvoeren maar daar hebben ze wel hun faciliteiten voor nodig.

4.2.4 Deelvraag 4: In welke mate vinden bewoners van woonzorgcentra het naar buiten gaan belangrijk?

Bewoners van De Toonladder gaan in de zomer ongeveer 7 tot 8 keer per week naar buiten (46%) (Diagram 2) van gemiddeld 1 uur per keer (36%) (Diagram 4). Niemand (0%) van de ondervraagde mensen heeft aangegeven minder dan 2 keer per week naar buiten te gaan (Diagram 2).

In de winter periode gaan bewoners minder naar buiten, ongeveer 3 tot 4 keer per week (37%) (Diagram 3) van gemiddeld < 15 minuten per keer. Niemand geeft aan 45 minuten buiten te zijn in de winter (0%) Opvallend bij de diagram van de winter is dat 9% langer dan 1 uur buiten is (Diagram 5).

5. Conclusie

In hoofdstuk 5 staan de uiteindelijke conclusies. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de probleemstelling/hoofdvraag: 'Wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen?'

In de resultaten van de afgenomen interviews is te zien dat de meeste mensen (36% van de 22 mensen) het een gemiddelde ($\pm$) tuin vindt. Niemand (0%) vond het een hele goede tuin (+/+). Het lijkt dus aan te raden om de tuin te vernieuwen/herinrichten, maar wat maakt het dan dat de bewoners van woonzorgcentra naar buiten gaan? Er zal naar zowel kwantiteit als naar kwaliteit moeten worden gekeken. Zoals meer variatie in de tuin aanbrengen (gekleurde bloemen, geurende planten en uitnodigende paden door het 'groen'). Bewoners (van De Toonladder) hebben aangegeven dat het interieur in de tuin beter moet. De meeste bewoners zijn slecht ter been. Het is dus van essentieel belang dat er meer bankjes in de tuin (en dan vooral in het groen) komen waar de mensen uit kunnen rusten. Ook werd er gemeld door de bewoners dat de zonnebescherming en de windschotten aan vervanging toe zijn. Op de vraag 'wat doet u zoal in de zomer in de tuin van De Toonladder?' zien we dat 21% (de hoogste score) het liefst in de tuin zit bij mooi weer. Door bankjes, zonnebescherming en windschotten te verbeteren worden veel bewoners bereikt.

Niet alleen het interieur is belangrijk, ook de activiteiten in de tuin wordt met 13% in de antwoorden veel genoemd. De activiteit waarvoor het meeste animo is, is fitness, yoga en gym (15%). Dit is ook terug te zien in de 'themavraag: Welk thema spreekt u het meest aan?' Hier kwam uit dat 36% (de meeste mensen) het thema 'sport en spel' hadden uitgekozen als beste thema. Om het mogelijk te maken dat bewoners buiten kunnen sporten, en dat ze door deze mogelijkheid meer naar buiten zullen komen, zal er bij de herinrichting van de tuin rekening gehouden moeten worden met deze activiteiten. Er kan gedacht worden aan een 'beweegtuin' waar bewoners gestimuleerd worden om te bewegen.

De meeste bewoners (46% van de 22 mensen) gaan in de zomer 7 tot 8 keer in de week naar buiten van gemiddeld 1 uur per keer (36%). In de winter gaan de bewoners minder naar buiten, 3 tot 4 keer in de week (37%) van gemiddeld <15 minuten per keer. Hier is te zien dat bewoners het wel belangrijk vinden om naar buiten te gaan, maar in een minder uitnodigende/uitdagende/prikkelende tuin zullen de bewoners vaker op hun kamer blijven zitten.

Op dit moment voldoet woonzorgcentrum 'De Toonladder' nog niet aan de wensen van de bewoners, maar ze zijn druk bezig met het veranderen van de tuin. Uit de resultaten vallen veel concrete actiepunten voor de Toonladder op te maken en de bewoners hebben duidelijk hun voorkeur(en) aangegeven. Geconcludeerd kan dan ook worden dat de huidige faciliteiten niet aansluiten bij de wensen en om de tuin aantrekkelijker en veiliger te maken voor de bewoners zal er een actieplan moeten komen om de verschillen grotendeels te overbruggen en de tuin zo uitdagender, meer prikkelend aantrekkelijker en vooral veiliger te maken voor de bewoners. De hoofdvraag: "wat maakt dat oudere (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer buiten komen?" wordt daarmee ook beantwoord. Er zal zoals gezegd een actieplan moeten komen met een verschillenanalyse tussen de huidige en gewenste faciliteiten. Op die wensen zal, tevens kijkende naar (financiële en praktische) mogelijkheden, zoveel mogelijk moeten worden aangesloten.

6. Discussie

In hoofdstuk 6 worden de uitkomsten van de literatuurstudie afgezet tegen de uitkomsten van de interviews en wordt daar over gediscussieerd.

In de conclusie (hoofdstuk 5) wordt de hoofdvraag beantwoord aan de hand van het literatuuronderzoek en de interviewgegevens. In hoofdstuk 6 (discussie) worden de literatuurstudie en interview gegevens vergeleken en wordt daarover gediscussieerd. Tijdens de discussie wordt ook gekeken naar wat de verwachting was voorafgaand aan het onderzoek en wat voor oorzaken/gevolgen de resultaten van het onderzoek heeft.

Een belangrijke vraag welke in de interviews terug komt is: 'Wat de bewoners nu van de tuin vinden', een 0-meting. Daaruit kwam naar voren dat de meeste bewoners (36% van de 22) het een gemiddelde tuin vindt. Daaropvolgend kwamen met 23% van de stemmen de antwoorden: een slechte (-/-) en een goede (+) tuin. Niemand (0%) vond het een hele goede tuin (+/+). Voordat de interviews werden afgenomen was de verwachting dat de meeste bewoners zouden kiezen voor een gemiddelde tuin (+/-) maar dat de meerderheid naar de 'min-kant' (-) zou trekken. Dit was de verwachting omdat de bewoners nu weinig buiten komen. Dat de meeste bewoners voor de 'min-kant' kiezen is ook terug te zien in de resultaten, 23% valt in de 'plus-kant', 36% in de plus/min-kant en 41% in de 'min-kant'. Hieronder worden voorbeelden gegeven over wat er precies is aangetoond tijdens het onderzoek en wat er met de uitkomsten gedaan kan worden zodat (dementerende) bewoners van woonzorgcentra meer naar buiten komen.

Tijdens het interview werden verschillende vragen gesteld over de tuin. Een van de vragen was waarom bewoners in de toekomst meer naar buiten zouden gaan dan dat ze nu doen. Twee antwoorden kwamen duidelijk naar voren met beide 13% gevolgd door vier antwoorden van 12% van de 22 ondervraagde bewoners. Het eerste antwoord (genoemd door 13%) is dat het interieur beter moet en dan met name de bankjes (in het groen). Naast dit antwoord geven 21% van de ondervraagde mensen aan graag buiten te zitten in de zomer (met mooi weer), maar 68% van de 22 bewoners geeft aan dat er te weinig bankjes aanwezig zijn in de tuin van De Toonladder. Hier kan dus uit opgemaakt worden dat er door te weinig bankjes in de tuin de mensen liever binnen zitten. Oudere mensen zijn vaak slecht ter been en kunnen lange stukken lopen niet goed volhouden. Het is dus van essentieel belang (om meer mensen buiten te krijgen) dat er meer bankjes in de tuin moeten komen. In de literatuur wordt o.a. een vraag gesteld over de toegankelijkheid: 'Zijn er genoeg bankjes aanwezig en nodigen ze uit om er te gaan zitten? Kijkend naar de antwoorden van de bewoners en het belang van de zitgelegenheden wat in de literatuur naar voren komt is de conclusie dat er in de tuin van De Toonladder te weinig bankjes aanwezig zijn waardoor de mensen minder snel naar buiten gaan. Een oplossing zou kunnen zijn om meer bankjes (in en om het groen) te plaatsen en bankjes die uitnodigen om er op te gaan zitten, zoals in de literatuur wordt beschreven.

Tegelijk met het interieur eindigde 'activiteiten' ook op de eerste plaats met 13% op de vraag waarom bewoners in de toekomst maar naar buiten zouden gaan. Bovenaan het activiteitenlijstje (wensen) kwamen fitness, yoga en gym te staan met 15%. Dit is ook terug te zien in de vraag 'Welk thema spreekt u het meest aan?' Daar kwam namelijk naar voren met 36% (de hoogste score) het thema 'Sport en Spel'. Hier is dus een verband uit op te maken dat 'bewegen' bewoners van De Toonladder aanspreekt. In de literatuurstudie wordt o.a. een vraag gesteld over de toegankelijkheid: 'Zijn er activiteiten aanwezig in de tuin?' Ook werd er in de literatuur aangegeven dat

'toegankelijkheid' (het bewegen en buiten zijn in het groen) bewoners (met dementie) goed doet. De zintuigen worden geprikkeld door het bewegen en het buiten zijn waardoor de achteruitgang van de hersenen minder snel gaat. Door het (actief) bezig zijn in de tuin, of door alleen al elke dag naar buiten te gaan en een bankje op te zoeken om te genieten, hebben de bewoners al meer eetlust en kunnen ze beter slapen. Kortom, hier is dus al een kleine verbetering van de gezondheid te zien. De verwachting was dat bewegen en groen met elkaar te maken zouden hebben, maar het was niet de verwachting dat bewoners graag fitness, yoga en gym buiten zouden willen doen. Er worden af en toe wel activiteiten buiten aangeboden zoals een markt in de tuin, maar om bewoners meer buiten te krijgen zou gestimuleerd kunnen worden door fitness toestellen of yoga/gym (zachte) matten te plaatsen in de tuin van De Toonladder. Tevens is een 'beweegtuin' een stimulans tot meer naar buiten gaan en buiten te gaan bewegen en zorgt een 'belevingstuin' voor meer prikkels. Wat afgevraagd moet worden is of hier budget voor is en/of vrijgemaakt kan worden. Tevens is het van belang voor onder andere de veiligheid dat er geschoold personeel de activiteiten aanbiedt. In de antwoorden van de bewoners en in de literatuurstudie wordt het belang van activiteiten aangegeven. Echter in de huidige tijd van bezuinigingen moet blijken of hier ruimte voor kan worden gemaakt en hoe die eventuele ruimte zo efficiënt mogelijk wordt benut.

Voor een ander verband tussen de literatuurstudie en de interviewgegevens kijken we ook naar twee van de vier antwoorden van 12%. Bewoners van De Toonladder zullen meer naar buiten gaan als de bestrating beter is. Dit was de verwachting, een aantal stenen ligt scheef waardoor bewoners makkelijk kunnen komen te vallen. De bewoners worden dan angstig om te vallen en durven daardoor minder goed naar buiten. Ook zijn er geen paden door het groen waardoor de bewoners over het gras heen moeten om 'in' de tuin te komen, wat niet handig is voor mensen die slecht ter been zijn (of in een rolstoel zitten/met een rollator lopen). Zoals de literatuur aangeeft is bestrating een belangrijk onderdeel voor de bereikbaarheid en veiligheid van de tuin/het groen. Het is dus van belang dat de bestrating weer op orde gemaakt wordt en dat er meer paden door het groen komen, zodat de tuin/het groen beter bereikbaar wordt en veiliger is voor de bewoners. Het punt van veiligheid en de aanwezigheid van de paden komt verderop in dit Discussie hoofdstuk terug. Als tweede punt van 12% geven de bewoners aan dat er meer kleur in de tuin moet komen zoals planten en bloemen. Een uitnodigende tuin, met veel kleur en zoals de literatuur beschrijft veel variatie prikkelt de mensen om naar buiten te gaan waardoor de zintuigen worden gestimuleerd (goed voor vooral mensen met dementie). Door een goede kwaliteit tuin zullen bewoners gestimuleerd worden om naar buiten te gaan, wat goed is voor de gezondheid en het bevordert de sociale contacten. Meer kleur in de tuin lijkt eenvoudig te realiseren, maar er moet ook gedacht worden aan het onderhoud van de planten en bloemen die in de tuin staan (zoals water geven bij mooi weer). Dit kan door bewoners zelf gedaan worden met hulp van medewerkers, of er kunnen tuinmannen ingehuurd worden om de tuin netjes te onderhouden.

Wat opvalt in de tuin is de Jeu de Boules baan. Tijdens de interviews werd de vraag gesteld welke activiteiten er nu in de tuin plaats vinden. 67% geeft als activiteit 'Jeu de Boules' aan en 25% geeft aan geen activiteiten te kennen in de tuin. Op de vraag van welke activiteiten maakt u wel eens gebruik in de tuin van De Toonladder wordt Jeu de Boules in de zomer met 2% aangegeven en in de winter zelfs met 0%. De bewoners kennen het wel, maar maken er geen gebruik van. Het zijn vooral mensen van buiten de Toonladder die aan Jeu de Boules doen. Voordat de Jeu de Boules baan werd gebouwd had het management van De Toonladder verwacht dat bewoners meer met de Jeu de Boules en dus activiteiten in de tuin zouden doen, hier was echter geen onderzoek naar gedaan.

Achteraf blijkt de verwachting niet uit te komen. Na deze uitkomst (2% maakt gebruik Jeu de Boules baan) zou er gericht moeten worden onderzocht bij de bewoners of men gebruik wil maken van de activiteit. Een verder onderzoek zou aan het licht kunnen brengen waarom er nu niet of nauwelijks gebruik van wordt gemaakt en wat de drempel(s) is om dit niet te doen.

Hoe belangrijk vinden de bewoners het zelf om naar buiten te gaan? De meeste bewoners (46% van de 22 mensen) gaan in de zomer 7 tot 8 keer in de week naar buiten van gemiddeld 1 uur per keer (36%). In de zomermaanden zitten (21%) of lopen/wandelen (20%) de bewoners het liefst door de tuin/het groen. In de winter gaan de bewoners minder naar buiten, 3 tot 4 keer in de week (37%) van gemiddeld <15 minuten per keer. Bewoners geven in de wintermaanden aan het liefst te lopen/wandelen (54%). Dit kan gaan om een kleine wandeling van A naar B (supermarkt of doktersbezoek). Het percentage lopen/wandelen is in de winter veel hoger (54%) dan in de zomer (20%), een logische verklaring hier voor zou kunnen zijn dan in de zomermaanden de bewoners liever zitten of andere activiteiten doen in de tuin, mede vanwege de hoge temperaturen. In de wintermaanden zijn zitten/andere activiteiten te koud en lopen mensen vaak alleen van A naar B. In de literatuurstudie wordt nauwelijks gesproken over hoe belangrijk bewoners het vinden om naar buiten te gaan. Een zinsnede in de literatuur: zo vertelt een bewoner: "zonder de tuin was ik nooit gewend geraakt" is een van de weinige concrete voorbeelden. Hieruit is op te maken dat een tuin of een 'buiten' erg belangrijk is voor de mensen. In de resultaten is ook terug te zien dat de sociale contacten die de bewoners leggen in de tuin in de zomer (18%) hoger zijn dan in de winter (11%). Zoals in de literatuur gesteld wordt, door een goede kwaliteit tuin zullen de bewoners meer gestimuleerd worden om naar buiten te gaan en zal ook de sociale cohesie stijgen. Er is hier te zien dat bewoners het wel belangrijk vinden om naar buiten te gaan, maar in een minder uitnodigende/uitdagende/prikkelende tuin zullen de bewoners vaker op hun kamer blijven zitten.

Met oog op bovenstaande resultaten en vergelijkingen moet wel gekeken worden of er prioriteit moet worden gegeven aan een of meerdere zaken bij het aanpakken van de tuin. Als de paden (bestrating) door de bewoners niet goed worden bevonden en als onveilig beschouwd worden (stenen liggen scheef) moet afgevraagd worden of aan de randvoorwaarden (veiligheid in dit geval) van een tuin voldaan wordt. Randvoorwaarden van de tuin (van De Toonladder) zijn vooral de bestrating en het interieur van de tuin (bijvoorbeeld de bankjes). In de literatuur wordt niet altijd stilgestaan bij de randvoorwaarden als men spreekt over verbeteringen aan tuinen. Men lijkt er vanuit te gaan dat randvoorwaarden vaak op orde zijn. Als er terug wordt gekeken naar bovenstaande punten (die genoemd worden in de discussie) lijkt het logisch om eerst de bestrating en het interieur (het aantal/goede bankjes) aan te pakken. Dan hebben de bewoners meer het gevoel van veiligheid en een tuin die goed te bereiken en toegankelijker is. Van daaruit kan de tuin aangekleed worden met planten en bloemen voor meer kleur (o.a. te maken met een belevingstuin) en eventueel apparaten voor een beweegtuint (zoals fitness toestellen of zachte matten). Dit zou in combinatie kunnen met andere activiteiten die buiten gedaan kunnen worden. Zo zijn eerst de randvoorwaarden aangepakt (voor o.a. de veiligheid) en daarna de 'extra's' om de tuin aantrekkelijker te maken (zodat mensen geprikkeld worden om naar buiten te gaan).

7. Aanbevelingen

In hoofdstuk 7 worden aanbevelingen aangedragen op basis van eerder gemaakte oordelen en conclusies en (innovatieve) aanbevelingen voor in de toekomst.

Aanbevelingen uit scriptie

In het 'Veranderplan voor tuin De Meent' staan veel aanbevelingen voor het veranderen/herinrichten van de tuin. De aanbevelingen voor het veranderen/herinrichten van de tuin n.a.v. de afgenomen interviews en het literatuuronderzoek worden in hoofdstuk 6 (discussie) en hieronder beschreven.

De toegankelijkheid van de tuin kan verbeterd worden door het interieur in de tuin te verbeteren zegt 13% (de gedeelde hoogste score) van de ondervraagde bewoners (Diagram 8). Hierbij kan worden gedacht aan extra bankjes, betere zonnebescherming en goede windschotten. Bij zonnig weer kan het snel te warm worden in de tuin, daarom is goede zonnebescherming van belang. Tijdens een dag met meer wind zitten de bewoners liever uit de wind, vandaar de aanbeveling om goede windschotten te plaatsen. Er is in de uitslag (Diagram 6) van vraag 6 & 9 ook terug te zien dat 21% (de hoogste score) vaak buiten zit in de zomer. Hierom is het ook van belang dat er goede bankjes moeten komen te staan. Ook de hoeveelheid van de bankjes, met name in het 'groen' moet beter zegt 68% van de bewoners (Diagram 12) waaruit de conclusie kan worden getrokken dat het aantal bankjes zal moeten gaan toenemen in de toekomst.

De toegankelijkheid van de tuin hoeft niet alleen 'zichtbaar' opgeknapt te worden, maar kan ook verbeterd worden door activiteiten in de tuin te organiseren. 13% van de ondervraagde mensen (de gedeelde hoogste score) vinden dat er meer activiteiten in de tuin moeten komen (Diagram 8). Dit zodat de bewoners wat te doen hebben in de tuin en daarom ook eerder naar buiten gaan. De activiteit wat de meeste mensen aanspreekt (15%) is fitness, yoga en gym (Diagram 14). Dit is ook terug te zien in vraag 12, het thema dat men het meest aanspreekt is 'sport&spel' met 36% van de stemmen (Diagram 9). Hier geven bewoners dus wel aan dat ze het bewegen (sport) en de activiteiten (spel) belangrijk vinden om naar buiten te gaan. Door (vooral) het stimuleren van dit thema worden de bewoners geprikkeld om meer naar buiten te gaan. Om het mogelijk te maken dat bewoners voor activiteiten naar buiten gaan, bijvoorbeeld voor het 'bewegen' zijn daar extra en nieuwe faciliteiten voor nodig. Het kan hier gaan om bepaalde fitness toestellen voor buiten voor ouderen mensen. Yoga en gym zouden beide op speciale zachte matten gedaan kunnen worden. Hier is dus sprake van een beweegtuintuin voor ouderen.

Niet alleen vernieuwing van het interieur en activiteiten in de tuin zijn van belang voor een goede toegankelijkheid, ook de inrichting van de tuin. Dit is te zien in Diagram 8. Op een tweede plaats met 12% staan vier punten genoemd namelijk:

1. De bestrating in de tuin kan beter vanwege losse stenen en er kunnen meer paden komen door het groen heen i.p.v. om het groen heen. De meeste mensen wonende in De Toonladder kunnen nu niet door het groen heen maar lopen er omheen. Dat komt omdat er geen paden door het groen liggen maar enkel gras. De tuin is nu minder toegankelijk voor ouderen. De kwaliteit en hoeveelheid van de paden zorgt ervoor dat de bewoners meer langs de tuin heen lopen dan dat ze daadwerkelijk in de tuin/het groen genieten.
2. Een goede tuinrichting heeft ook met 'kleur' in de tuin te maken. Als je naar de tuin kijkt is het wel groen in de zomer, maar andere (vrolijke) kleuren zijn nauwelijks aanwezig. Door

meer kleur in de tuin aan te brengen wordt de tuin 'vrolijker' waardoor mensen nieuwsgieriger en meer geprikkeld worden om naar buiten te gaan. Dit zou gerealiseerd kunnen worden door meer gekleurde bloemen in de tuin te plaatsen.

3. Er zou een moestuin voor schoolkinderen in de tuin van De Toonladder aangelegd kunnen worden. Het lukt de ouders zelf niet meer om de moestuinen regelmatig te onderhouden, daarom hebben de bewoners zelf bedacht om samen met schoolkinderen de moestuinen te onderhouden. De kinderen werken in de tuin o.l.v. een docent en de ouders helpen mee waar ze kunnen, kijken of maken een praatje met de kinderen o.l.v. een verzorger (generatietuin).
4. Er mist in de tuin iets wat beweegt en waar ouders naar kunnen kijken zonder dat ze er iets voor hoeven te doen. Dit kan zijn een vijvertje met stromend water of een fonteintje. I.v.m. de veiligheid kan dit alleen een vijvertje zijn met laagstaand water.

Het is van belang dat er aandacht wordt besteed aan een tuinontwerp voor demente mensen. Er zal bij het tuinontwerp met een aantal punten rekening gehouden moet worden, anders kan de tuin bij bewoners als onprettig/onveilig ervaren worden. Hier kan gedacht worden aan de toegankelijkheid, veiligheid (bijv. geen scherpe onderdelen of te diepe fontein), voldoende rustplekken of schaduwplekken van grote bomen of dichte pergola's. Daarnaast kan gedacht worden aan het laag houden van heggen in de tuin, zo kunnen de bewoners die in een rolstoel zitten ook de gehele tuin bekijken i.p.v. dat zij tegen heggen aan kijken. Een aantal bewoners met dementie zal nog fit genoeg zijn om te kunnen en willen helpen in de tuin, iets wat ze vroeger bijv. graag gedaan hebben. Dit kan gestimuleerd worden door er een bezem of veilig tuingereedschap neer te zetten, zodat ze het zien liggen en zodoende kunnen ze geprikkeld worden om in de tuin bezig te gaan. Ook de mensen die minder fit zijn kunnen in een tuin op hoogte werken of juist doordat ze gereedschap zien liggen weer herinneringen van vroeger naar boven halen en er over vertellen.

Aanbevelingen voor toekomst

In het 'Veranderplan voor tuin De Meent' staan veel innovatieve ideeën/aanbevelingen voor in de toekomst over de tuin. Hieronder worden nog een aantal extra aanbevelingen gedaan met het oog op duurzaamheid, het kostenplaatje en hulp van derden. De extra aanbevelingen komen voort uit de wensen van het management van De Toonladder en lijken een logische vervolg stap voor in de toekomst om op te pakken.

- Er zal een verschillenanalyse tussen de huidige en gewenste faciliteiten verder uitgewerkt kunnen worden.
- Het is belangrijk om te letten op duurzaamheid, hierbij kan gedacht worden aan materialen die in de tuin gebruikt worden, het onderhoud van de tuin (bijv. letten op platensoort en materialen) en er is genoeg ruimte op de platte daken voor eventueel zonnepanelen.
- Een kostenplaatje maken en daar een logische volgorde in maken. Wat is er nodig en hoeveel kost het, wat is er nodig om het voor elkaar te krijgen (tuinman of specialist)? En wie gaan het plaatsen?
- Een activiteitschema maken voor het hele jaar en bij elke activiteit bekijken of het ook buiten kan. Dit gaat ook over de wekelijkse activiteiten (zoals voorlezen of gym). Ook is het van belang het personeel aan te sturen dat de activiteiten vaak ook buiten gedaan kunnen worden (omdenken).

- Hulp van familie van bewoners met activiteiten in de tuin. Familie kan bijvoorbeeld helpen met het klaarzetten van spullen, het regelen van activiteiten of een middag mee 'begeleiden'?
- Onderzoeken wat de volgorde kan zijn van de te nemen stappen om de kwaliteit van tuinen te bevorderen. Wat is er op korte termijn nodig qua middelen en wat kan op de lange termijn opgepakt worden.

Suggesties voor verder onderzoek

Een suggestie voor een eventueel vervolgonderzoek zou kunnen zijn: Onderzoek doen naar het kostenplaatjes van verschillende ideeën, verschillende bedrijven (potentiële leveranciers) bezoeken en materialen opzoeken met het oog op duurzaamheid en onderhoud. Zou zonnepanelen een verstandige keus zijn? Kunnen verschillende elementen die nu in de tuin staan ook hergebruikt worden? Wat voor nieuwe elementen zijn er nog nodig? En waar zijn die het goedkoopst, veiligst en gaan het langst mee? Als deze vragen beantwoord kunnen worden, kan er een kostenplaatje gemaakt worden.

8. Literatuurlijst

Hieronder wordt de volledige literatuurlijst van de gebruikte bronnen weergegeven.

Braam S. (2009) "Relaxen in de belevingstuin" <http://www.innovatiekringdementie.nl/a-268/Relaxen-in-de-belevingstuin>, (06-05-2015)

Berg A. van den/Ronde K. de (2009) "Groen en gezondheid van stadsbewoners (samenvatting van het vitamine G2 onderzoek)"

Berg A.E. van den/Winsum-Westra M. van (2006) "Ontwerpen met groen voor gezondheid (Richtlijnen voor de toepassing van groen in 'healing environments')", *Alterra-rapport 1371*, nr 15

Bloem-Lippens J. (2011) "Joke creëerde een zintuigprikkelende tuin", *as*, nr 6/7, pagina 22-25

Boer van den M./ Vriens R. (....) "De 'ideale' belevingstuin specifiek gericht op mensen met dementie", <http://edepot.wur.nl/319397> (09-02-2014)

Bolck J. (....) "De natuur doet oudere mensen altijd goed"

Boxtel R. van (2011) "Groen Loont", *De groene stad*.

Brinkman M. "Groen voor gezondheid en welzijn", Wageningen UR.

Gezondheidsnet (2013) "Bewegen is goed bij dementie" <http://www.nu.nl/gezondheid/3645384/bewegen-goed-bij-dementie.html> (14-01-2015)

Het Team Milieu en Gezondheid van de GGD Gelderland-Midden (2010.) "Groen en gezondheid", http://www.vggm.nl/ggd/milieu_en_gezondheid/voor_gemeenten/groen_en_gezondheid, (24-04-2014)

Maar van C. (2015) "Bewegen belangrijk bij dementie" <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/dementie-bewegen.html>, (07-05-2015)

Maas J. (2013) "Groen is gezond!" <http://www.aorta.nu/thermometer/groen-is-gezond/> (21-04-2015)

Maas J. (2006) "Jolanda Maas onderzoekt verband tussen gezondheid en groen in de leefomgeving", *Boomblad*, pagina 16-17

Maas J./Groene wegen P./Verheij R./ Vries S. de/ Berg A. van den (....) "Vitamine G: effecten van een groene omgeving op gezondheid, welzijn en sociale veiligheid"

Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie (Gemeente Den Haag) (2011) "Handboek generatietuin" <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/brochures/2011/07/22/handboek-generatietuin.html> , (05-08-2015)

Nijkamp I. (....) "Meer groen, minder depressie", <http://www.psychologisch.nu/iris-nijkamp/meer-groen-minder-depressie>, (24-04-2014)

Paes M. Directeur Provinciale Raad Gezondheid "Gezondheid en groen"

Platfrom31 (...) "Groene wijk" *wijkengids*, Hoofdstuk 8.3

Ronde K. de (2009) "Groen is gezond (belangrijkste conclusies uit het vitamine g onderzoeksprogramma)", <http://edepot.wur.nl/14424> (24-04-2014)

Stratum A. van (2015) "Stageverslag 'Veranderplan voor tuin De Meent'"

Wetten J. van (2010) "Een groene gezonde wijk"

Wijnja A. (...) "Belevingstuinen dementie" <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/belevingstuinen/> (06-05-2015)

Wijnja A. (...) "Beweegtuinen" <http://www.bureaufonkel.nl/voor-senioren/beweegtuinen-woonzorgcomplexen/> (07-05-2015)

Wijnja A. (...) "Bureau Fonkel" <http://www.bureaufonkel.nl/> (07-05-2015)

// (...) "Bewegingstuin St. Sherpa, Baarn" <https://www.nijha.nl/nl/referenties/bewegingstuin-st-sherpa-baarn/>, (07-05-2015)

// (...) "Dementie" <https://www.thuisarts.nl/dementie> (26-01-2015)

// (2011) "Dinand Ekkel lector 'Natuurlijk en Gezond Samen-leven'" <http://www.groenonderwijs.nl/2418.php> (09-12-2013)

// (...) "Een groene oase van rust en ruimte in Muziekwijk" http://www.zorggroep-almere.nl/woon_zorgcentra/ouderenzorg/de_toonladder/woonzorgcentrum_de_toonladder_over_ons.php (03-12-2013)

// (...) "Is uw tuin in de winter nogal saai en kleurloos? Dat is niet nodig" <http://www.tuinbazaar.nl/seizoensplanten.html> (07-05-2015)

// (...) "Natuur", <http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksrubriek.php?id=19> (24-04-2014)

// (2014) "Nieuwe definitie gezondheid" http://www.telegraaf.nl/gezondheid/23452360/_Nieuwe_definitie_gezondheid_.html (27-01-2015)

// (...) "Planetree, zorg met een menselijke maat" http://www.zorggroep-almere.nl/over_ons/planetree.php (03-12-2013)

// (2014) "Samen maken wij De Toonladder tuin mooier" http://www.zorggroep-almere.nl/woon_zorgcentra/ouderenzorg/de_toonladder/samen_maken_wij_de_toonladder_tuin_mooier.php (09-12-2013)

// (...) "Sport en gezondheid" <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid> (21-04-2015)

// (...) "Stoornissen in slaap-waak ritme" <http://www.medicinfo.nl/%7B4c135c96-e626-4676-83c5-677d76f04506%7D>, (10-02-2015)

// (....) "Vitamine D", <http://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/vitamine-d/> (10-02-2015)

// (....) "Wat is dementie?" <http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/wat-is-dementie.aspx>, (26-01-2015)

// (....) "Wat is gezondheid?" <http://www.gezinsdokter.com/wat-is-gezondheid/> (01-10-2014)

// (2013) "Wereldgezondheidsorganisatie" <http://www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Internationaal/Wereldgezondheidsorganisatie/> (01-10-2014)

// (....) "ZonMw stimuleert gezondheidsonderzoek en zorginnovatie" <http://www.zonmw.nl/nl/> (04-08-2015)

Bijlage 1: Diagrammen n.a.v. de interviewgegevens

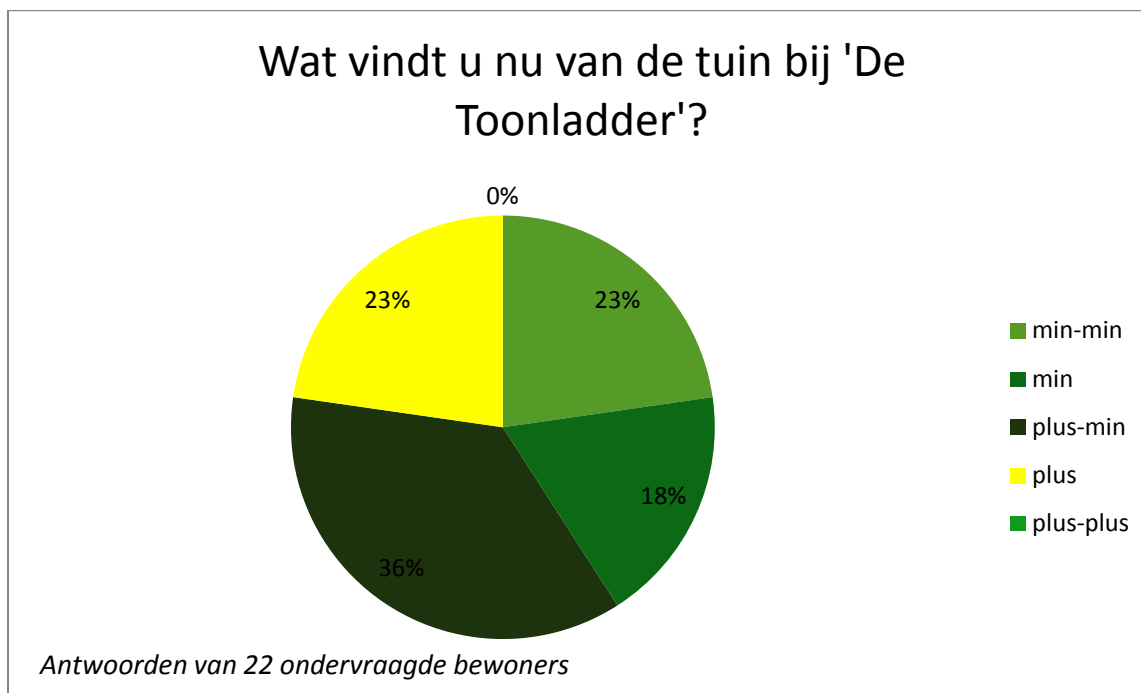


Diagram 1

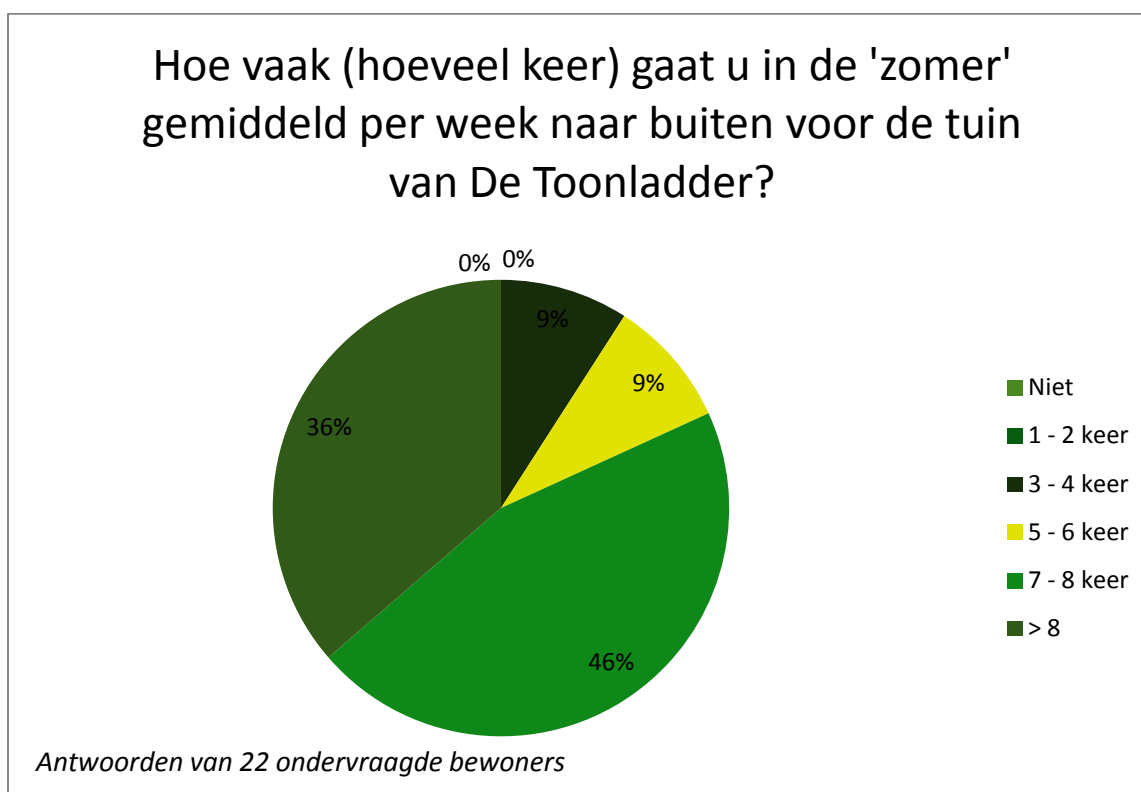
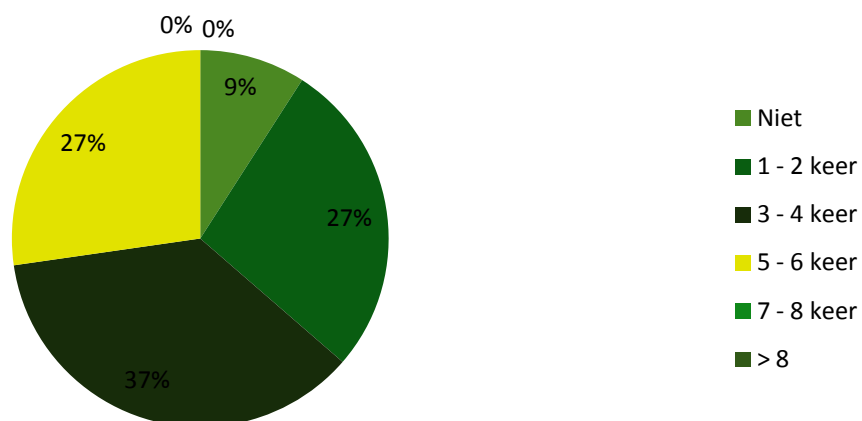


Diagram 2

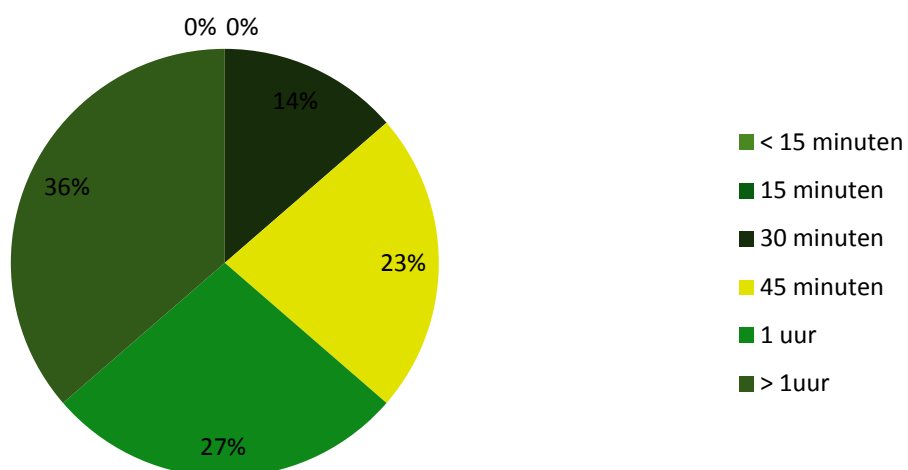
Hoe vaak (hoeveel keer) gaat u in de 'winter' gemiddeld per week naar buiten voor de tuin van De Toonladder?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 3

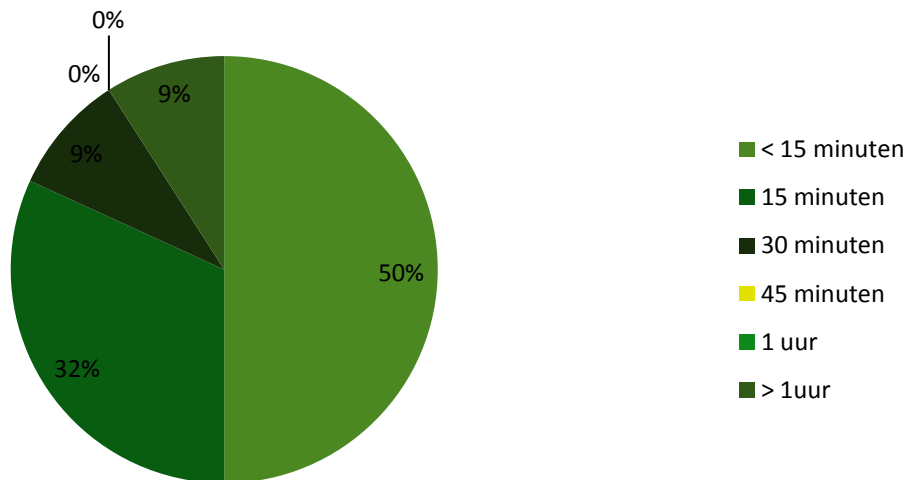
Hoe lang verblijft u in de 'zomer' gemiddeld per keer in de tuin?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 4

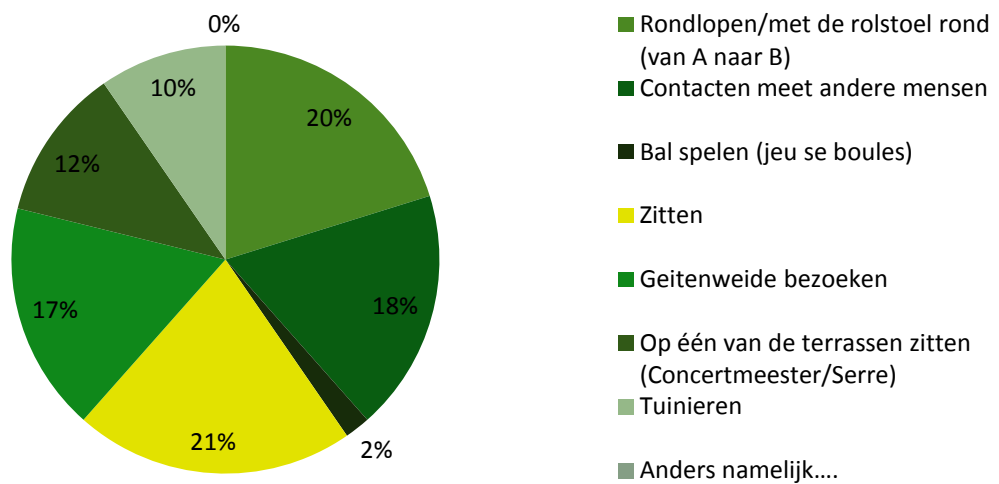
Hoe lang verblijft u in de 'winter' gemiddeld per keer in de tuin?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 5

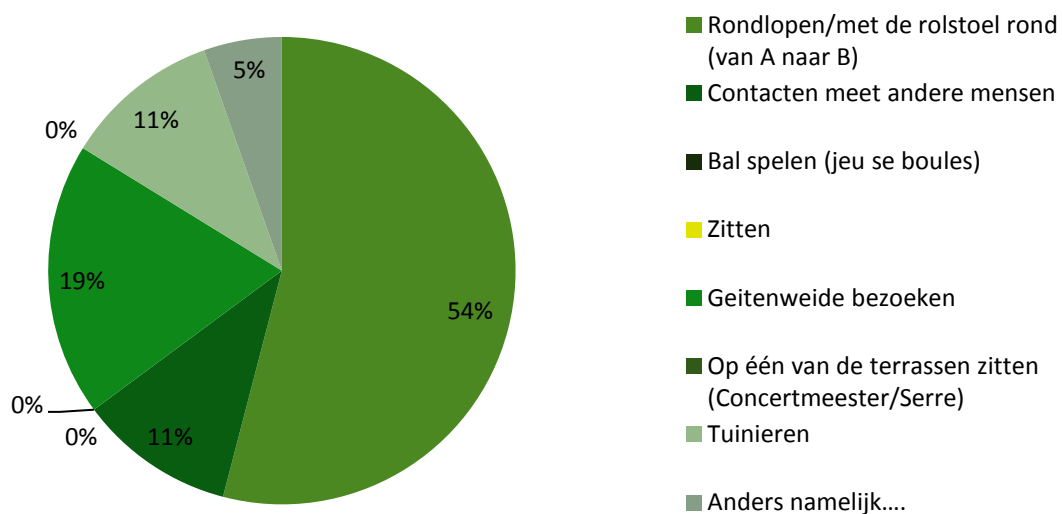
Wat doet u in de 'zomer' zoal in de tuin van De Toonladder?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 6

Wat doet u in de 'winter' zoal in de tuin van De Toonladder?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 7

Wat zou u graag terug zien in de vernieuwde tuin (dus waarom zou u bijv. straks meer naar buiten gaan dan dat u nu doet)?

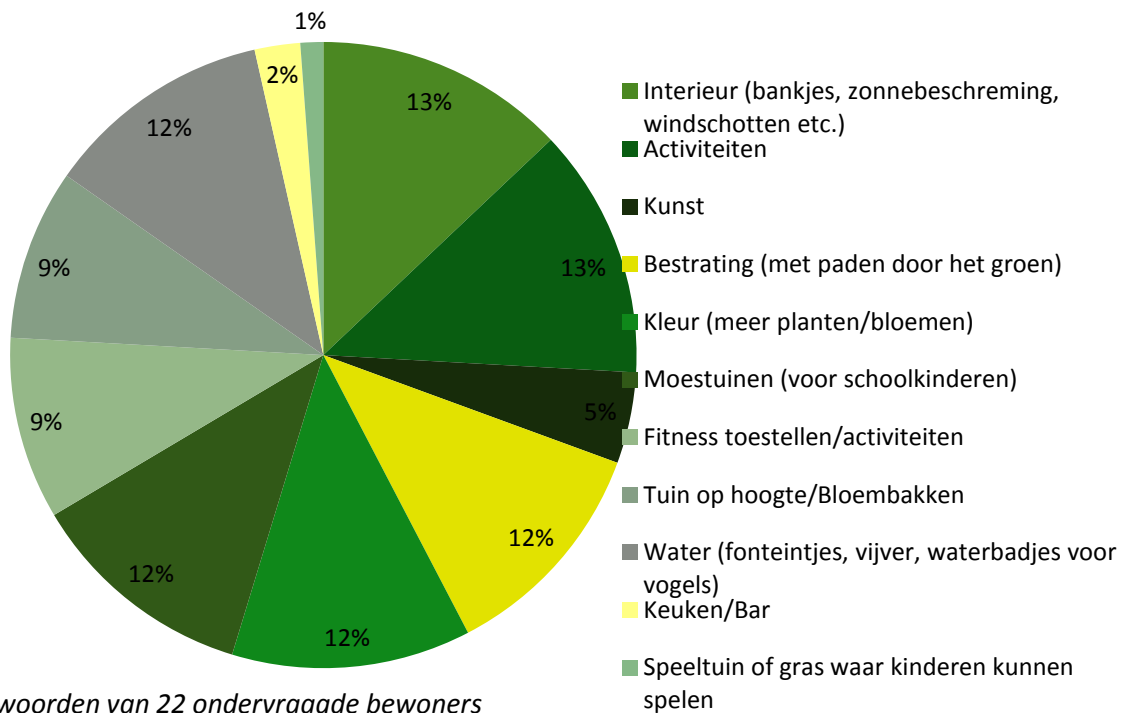
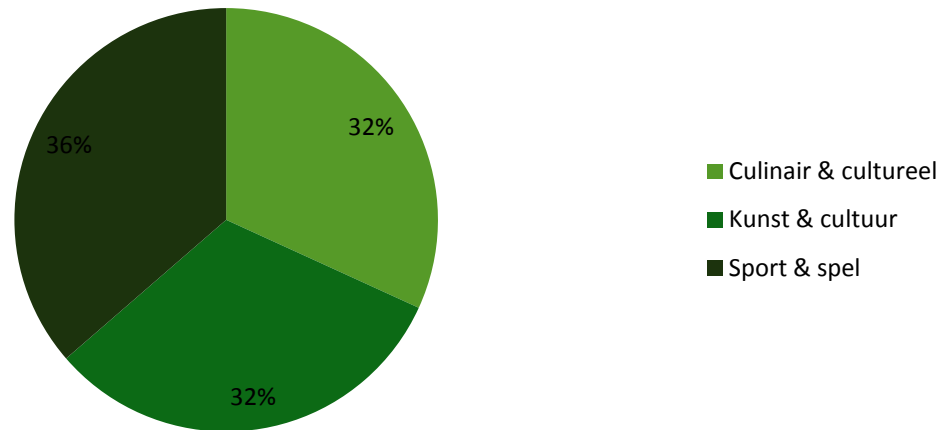


Diagram 8

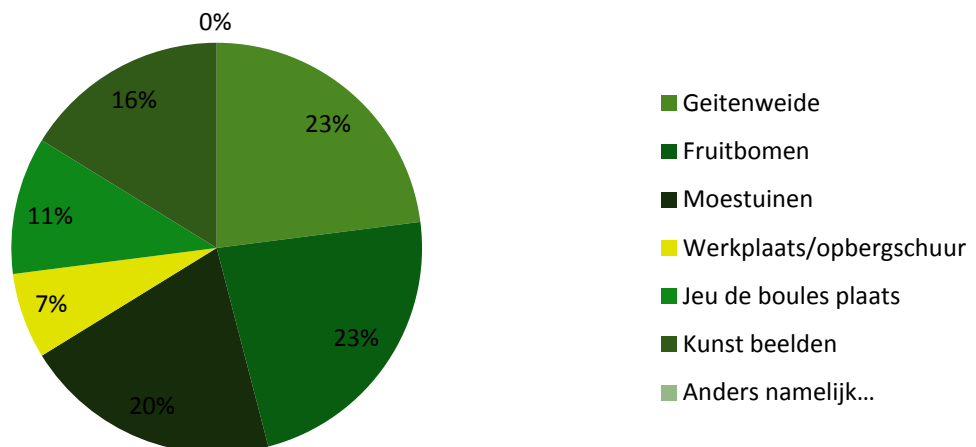
Welke van de volgende thema's spreekt u het meeste aan?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 9

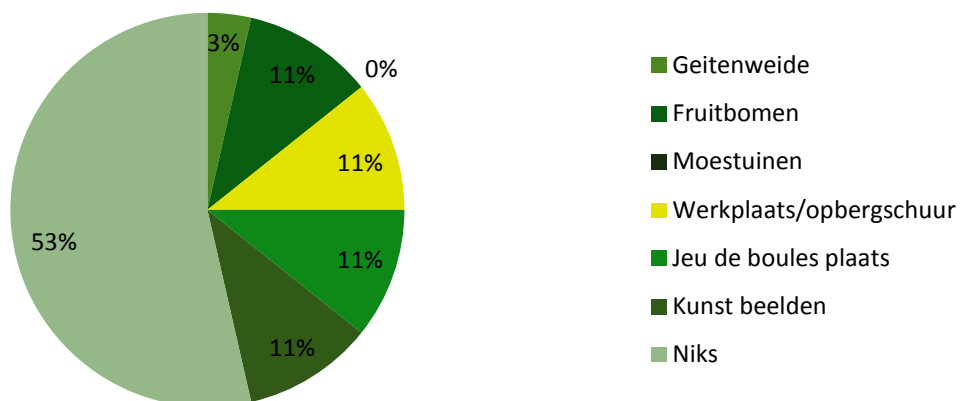
Wat zou u niet kwijt willen uit de oude tuin? (Wat ziet u in de nieuwe tuin graag terug)?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 10

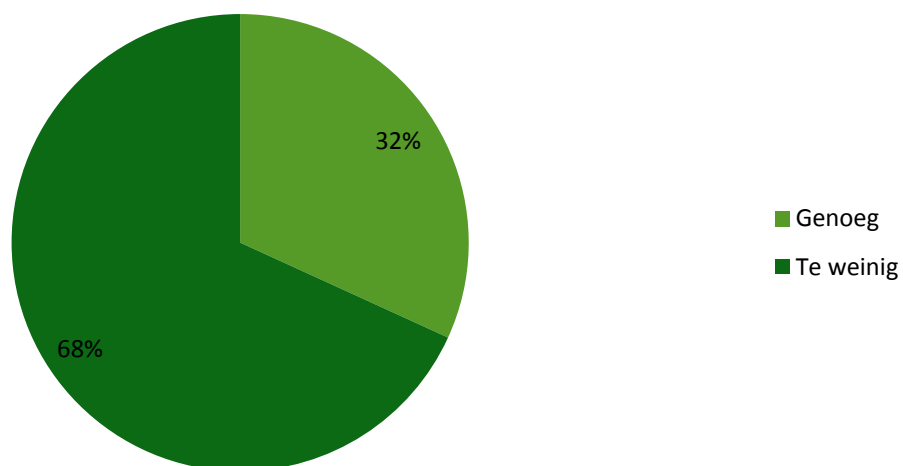
Waar heeft u geen belang meer bij (overbodig in de tuin)?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 11

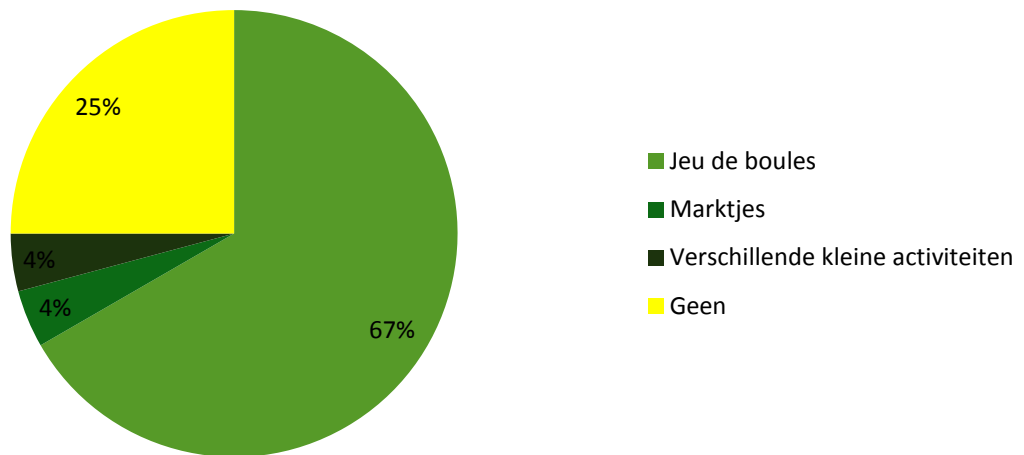
Zijn er genoeg plekken in de tuin om te zitten?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 12

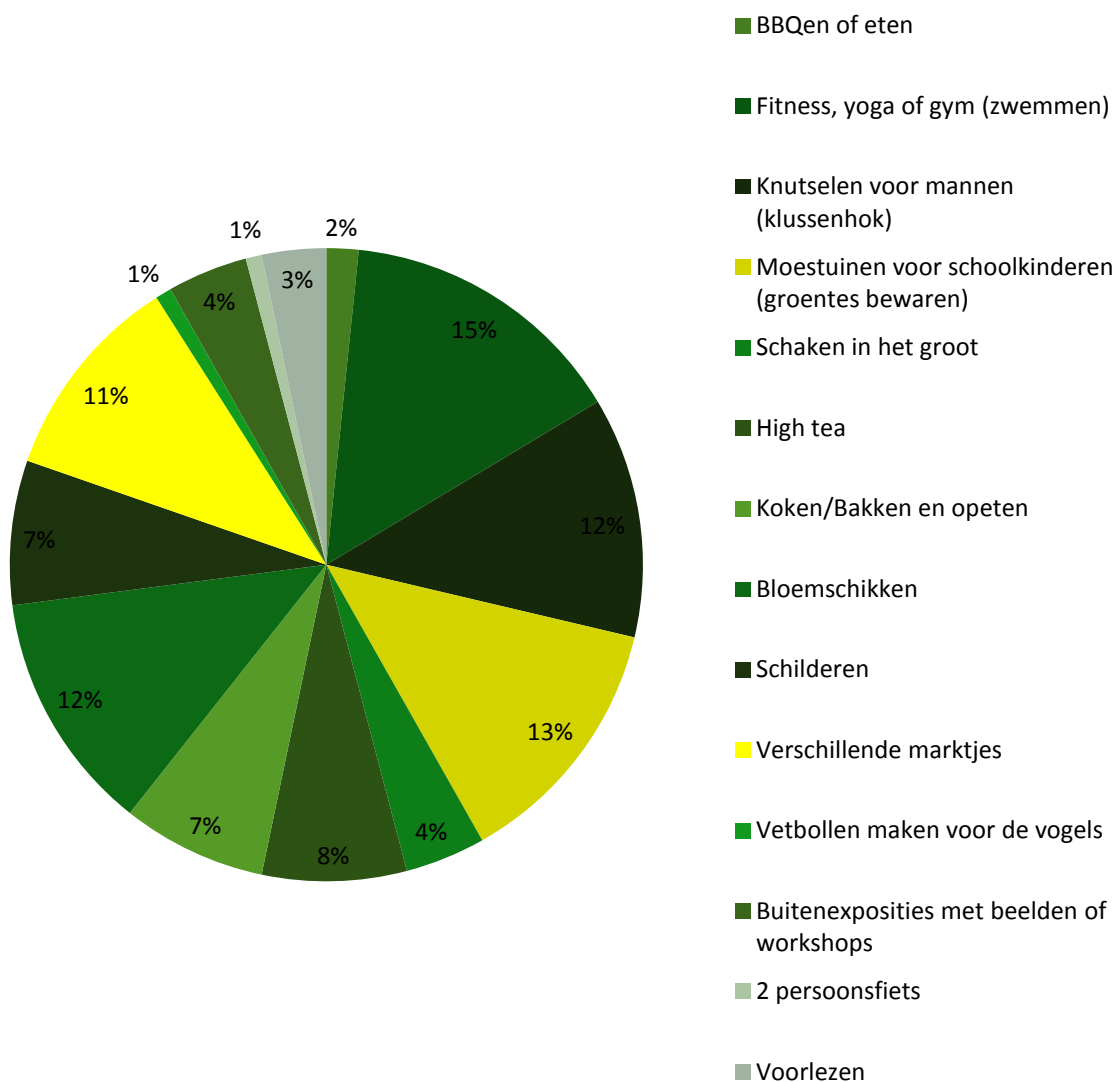
Wat voor activiteiten in de tuin kent u?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 13

Heeft u nog ideeën voor activiteiten in de tuin (eventueel voor op een jaarplanning)?



Antwoorden van 22 ondervraagde bewoners

Diagram 14

Bijlage 2: Beoordelingsformulier Afstudeerwerkstuk (1)

Naam student	Annet van Stratum
Naam beoordelaar	
Functie beoordelaar	1 ^e beoordelaar / 2 ^e beoordelaar
Versie	
Datum beoordeling	
Paraaf beoordelaar De beoordelaar is verantwoordelijk voor het correct invullen van dit formulier	

Toetsingscriteria (zie Leidraad Afstudeerwerkstuk):	Oordeel: O, of V
• Plagiaatcheck via Ephorus (alleen in te vullen (O/V) door afstudeerdocent)	O/V
• Rapportage (te beoordelen a.d.h.v. checklist schriftelijk rapporteren)	O/V
• Samenvatting in een buitenlandse taal	O/V

Beoordelingscriteria (zie Leidraad Afstudeerwerkstuk):	Oordeel: Cijfer
1. Hoofdstukindeling (opbouw)	
2. Relevantie	
3. Probleemstelling en doelstelling	
4. Diepgang en complexiteit (dubbele weging)	2 x ... =
5. Innovatie en creativiteit	
6. Discussie	
7. Conclusies	
8. Aanbevelingen	
9. Bronnenlijst	
totaal aantal punten	

Niet afgerond eindcijfer *)	: 10 =
*) Het eindcijfer (gemiddelde van de gegeven cijfers) mag alleen worden ingevuld als: - alle toetsingscriteria voldoende zijn - alle cijfers bij de beoordelingscriteria voldoende (5,5 of hoger) zijn. Is één van deze onderdelen onvoldoende, dan bij het eindcijfer invullen: '<u>onvoldoende</u>'.	

Toelichting op de beoordeling:

Bijlage 3: Beoordelingsformulier Afstudeerwerkstuk (2)

Naam student	Annet van Stratum
Naam beoordelaar	
Functie beoordelaar	1 ^e beoordelaar / 2 ^e beoordelaar
Versie	
Datum beoordeling	
Paraaf beoordelaar De beoordelaar is verantwoordelijk voor het correct invullen van dit formulier	

Toetsingscriteria (zie Leidraad Afstudeerwerkstuk):	Oordeel: O, of V
• Plagiaatcheck via Ephorus (alleen in te vullen (O/V) door afstudeerdocent)	O/V
• Rapportage (te beoordelen a.d.h.v. checklist schriftelijk rapporteren)	O/V
• Samenvatting in een buitenlandse taal	O/V

Beoordelingscriteria (zie Leidraad Afstudeerwerkstuk):	Oordeel: Cijfer
10. Hoofdstukindeling (opbouw)	
11. Relevantie	
12. Probleemstelling en doelstelling	
13. Diepgang en complexiteit (dubbele weging)	2 x ... =
14. Innovatie en creativiteit	
15. Discussie	
16. Conclusies	
17. Aanbevelingen	
18. Bronnenlijst	
totaal aantal punten	

Niet afgerond eindcijfer *)	: 10 =
*) Het eindcijfer (gemiddelde van de gegeven cijfers) mag alleen worden ingevuld als: - alle toetsingscriteria voldoende zijn - alle cijfers bij de beoordelingscriteria voldoende (5,5 of hoger) zijn. Is één van deze onderdelen onvoldoende, dan bij het eindcijfer invullen: '<u>onvoldoende</u>'.	

Toelichting op de beoordeling: