

Waarom dit onderzoek?

Ouderen die in een zorginstelling wonen, komen vaak onvoldoende buiten. Dit heeft zowel lichamelijke als mentale consequenties. Zo wordt er door het lichaam onvoldoende vitamine D aangemaakt. Samen met een gebrek aan daglicht kan dit zorgen voor een sombere stemming. Dit kan effect hebben op de ervaren kwaliteit van leven. Bistra Veleva en Melanie van der Velde-van Buuringen deden hier wetenschappelijk onderzoek naar. Scan de QR codes om beide onderzoeken te lezen:



De invloed van zonlicht op het leefplezier van bewoners

Vitamine D is een hormoon dat aangemaakt wordt door ons lichaam. Wanneer we ouder worden, maken we minder vitamine D aan. Bij te weinig zonlicht gaat de productie van vitamine D ook omlaag. Ouderen die in een zorginstelling leven maken vrijwel altijd te weinig vitamine D aan.

Zonlicht heeft een positief effect op de aanmaak van vitamine D. Ook onze stemming en ons gedrag worden beter door buiten zijn, bijvoorbeeld door een wandeling in de tuin. Tijd dus om naar buiten te gaan!

Hoe zit dat met onze cliënten? Wat merken die van te weinig zonlicht?

Mevrouw van der Stap verliest vaak haar evenwicht, we zijn bang dat ze valt. Het lijkt ons beter dat zij niet meer zelfstandig buiten gaat wandelen. Meneer Yarik is een sombere man die in de winter vaak depressief is. Hij zegt dan dat het wat hem betreft allemaal niet meer hoeft. Soms wordt hij boos en gooit met spullen.



Wat is onderzocht?

Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Maar zonlicht en buiten zijn hebben meer voordelen. Het in de buitenlucht wandelen heeft ook effect op onze geest, slaappatroon en stemming. Twee onderzoekers hebben de effecten van zonlicht en wandelen onderzocht. Het ene onderzoek keek vooral naar het effect van zonlicht en vitamine D op het lichaam. Het andere onderzoek beschrijft het effect van wandelen in de tuin op de stemming van ouderen.



Wat is er ontdekt?

Lichamelijke effecten: De onderzoeker heeft ontdekt dat vitamine D (tijdelijk) zorgt voor een lagere bloeddruk. Daarnaast is bekend dat voldoende zonlicht zorgt voor een beter immuunsysteem en een gezonder en fitter lichaam.

Mentale effecten: Buiten wandelen zorgt ervoor dat ouderen meer leefplezier ervaren. Ze zijn minder somber, ze voelen zich fitter en ervaren meer vrijheid. Kortom: hun kwaliteit van leven gaat omhoog!



Wat kun je hiermee?

Ga zoveel mogelijk naar buiten met cliënten. Bijvoorbeeld door dagelijkse bezigheden, zoals de lunch, naar buiten te verplaatsen. In de winter maakt de huid geen vitamine D aan. Maar naar buiten gaan draagt dan wel bij aan het leefplezier van de bewoners.

Toch vitamine D extra geven? Overleg met de arts welke dosering passend is. Vitamine D wordt niet altijd vergoed. Bespreek met naasten wie de vitamine D koopt voor de cliënt.



Het verhaal van... Meneer Yarik

Meneer Yarik is altijd veel buiten geweest. Als klein jongetje was hij al te vinden in de boomgaard van zijn familie. Toen hij in Nederland kwam wonen, heeft hij jarenlang op de markt gestaan. Hij was verkoper van groente en fruit tot aan zijn pensioen. Na het overlijden van zijn vrouw ging het steeds slechter met meneer Yarik. Hij zat veel binnen en werd erg somber. Vooral in de winter hoefde het voor hem allemaal niet meer. Zijn kinderen hadden goede hoop dat hij door een verhuizing naar De Zonnehoed zou opknappen

Dan zou hij weer wat aanspraak hebben en een ritme in de dag. Helaas bleef meneer Yarik somber. Totdat zijn nichtje Zeyneb met hem begon te wandelen. De zon deed hem zo goed dat hij in de zomer minder bloeddrukverlagers nodig had. Zijn spieren en botten werden sterker, waardoor hij na een tijdje zelfstandig de tuin in kon lopen. Tijdens de wandelingen sprak hij vaak de tuinman aan. Meneer Yarik gaf tips over het onderhoud van de fruitbomen. Zijn somberheid werd minder en zijn kinderen zagen na lange tijd weer een gelukkige vader.

VKI maakt kennis met zorgprofessionals

We luisteren naar de ervaringen van verpleegkundigen en verzorgenden in de praktijk. Wat hebben zij nodig om hun vak goed uit te oefenen? We laten zorgprofessionals van elkaar leren en ontwikkelen praktisch toepasbare tools en workshops. We werken intensief samen met zorgorganisaties, -experts, onderwijs en kennisinstututen. Zo vertalen we met VKI vertaalt wetenschappelijk onderzoek en de hieruit voortvloeiende inzichten naar de zorgpraktijk.