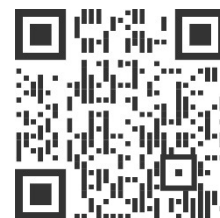


Waarom dit onderzoek?

Mensen met dementie in het verpleeghuis zitten vaak veel binnen. Terwijl buiten zijn juist goed voor hen kan zijn. Een bezoekje aan de tuin geeft rust, beweging en plezier. Veel bewoners willen ook graag vaker naar buiten. Wat gebeurt er als je dat mogelijk maakt? En hoe doe je dat in de praktijk? Melanie van der Velde – van Buuringen van het UNC-ZH onderzocht dit. [Scan de QR code voor meer informatie over het onderzoek.](#)



Buiten zijn doet mensen met dementie goed

Mensen met dementie die regelmatig buiten zijn voelen zich vaak vrolijker. Ze hebben meer energie, zijn minder eenzaam en soms ook minder onrustig of agressief. Buiten zijn kan zelfs helpen om beter te slapen. Soms hebben mensen hierdoor minder medicatie nodig. Toch is het voor veel bewoners lastig om naar buiten te gaan. Veel verpleeghuizen zijn zo ingericht dat bewoners niet zelfstandig naar de tuin kunnen. Ook zorgverleners vinden het soms moeilijk om bewoners naar buiten te laten gaan. Ze ervaren een gebrek aan tijd, maken zich zorgen over de veiligheid of familieleden willen niet dat hun naaste naar buiten gaat.

Hoe zit dat met onze cliënten? Wat merken die hiervan?

Mevrouw Soesman houdt van de zon op haar gezicht. Ze gaat graag naar buiten, maar kan dat niet zelfstandig. Er moet iemand met haar mee en op drukke momenten lukt dat niet. Als mevrouw binnen moet blijven, wordt ze onrustig. Ze loopt heen en weer over de gang en vraagt steeds wanneer ze naar buiten mag.



Wat is onderzocht?

De onderzoekers brachten de resultaten van eerdere onderzoeken samen. Dit gaf inzicht in het effect van tuinbezoek op mensen met dementie. Ook deden zij zelf onderzoek in verpleeghuizen. In één verpleeghuis gingen bewoners elke dag 30 minuten naar buiten voor activiteiten zoals wandelen of koffie drinken. In een ander huis werd de tuin toegankelijker en mooier gemaakt. Zorgverleners, familie en vrijwilligers werden betrokken om het gebruik van de tuin te verbeteren. Met observaties, interviews en vragenlijsten werd het effect op de bewoners onderzocht.



Wat is er ontdekt?

Regelmatig de tuin in gaan helpt mensen met dementie zich beter te voelen. Simpele activiteiten maken al verschil, zoals even buiten zitten of een rondje lopen. Maar: alleen een tuin hebben is niet genoeg. Het vraagt inzet van de organisatie en van zorgverleners om bewoners naar buiten te laten gaan. Buiten zijn moet onderdeel worden van de dagelijkse routine. Dat lukt beter met een aantrekkelijke tuin, waar bewoners makkelijk in kunnen. Ook helpt het om in het team goede afspraken te maken en familie en vrijwilligers te betrekken.



Wat kun je hiermee?

Zo maak je buiten zijn onderdeel van de zorg:

- Begin klein: één buitenmoment is al winst
- Doe bestaande activiteiten buiten: koffie drinken, lunchen, een spelletje
- Vraag familie en vrijwilligers om met bewoners naar buiten te gaan
- Gebruik de tuin het hele jaar door. In de herfst en winter helpen een jas en dekentje tegen kou
- Bespreek met je leidinggevende hoe buitenmomenten in de planning passen en hoe het team hierbij ondersteund kan worden.



Het verhaal van... Verpleeghuis de Linde

Bij verpleeghuis De Linde is de tuin opnieuw aangelegd. Er staan veel bloemen, er hangen vogelhuisjes en insectenkastjes. De paden zijn breed genoeg voor rolstoelen. Op verschillende plekken staan bankjes. Ook zijn er herkenbare dingen van vroeger, zoals klompen en tuinkabouters. Verpleegkundige Nicolien: "Nu de tuin zo mooi is, moeten we hem ook gebruiken". Ze bespreekt met het team hoe ze bewoners vaker naar buiten kunnen laten gaan. Samen bedenken ze ideeën. De gastvrouw wil een keer met de bewoners lunchen in de tuin.

Een verzorgende stelt voor er de overdracht te doen. Een ander wil familie vragen met bewoners naar buiten te gaan. Ze beginnen met meneer Slotboom. Binnen is hij vaak stil en staart voor zich uit. Nicolien neemt hem mee de tuin in. Als ze langs de rozen lopen zegt hij: "Die moet je in het voorjaar snoeien". Vanaf dat moment gaat hij elke week even naar buiten. Soms drinkt hij koffie op een bankje, soms helpt hij met water geven. Hij is vrolijker en actiever. Voor het team is de tuin nu een vaste plek: ze vergaderen er, drinken er koffie met bewoners en organiseren er activiteiten.

VKI is het kennis- en inspiratienetwerk van en voor 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 kennisinstituten. Zo vertalen we met **VKI vertaalt** wetenschappelijk onderzoek en de hieruit voortvloeiende inzichten naar de zorgpraktijk.