

**Observatie, overleg, beleving, participatie, ontwerp,
duurzaamheid.....**

- Kruisbestuiving PXL Healthcare- Ergotherapie
en PXL Tech - Groenmanagement



johan Lemmens

Tuintherapie & Therapeutische tuinen

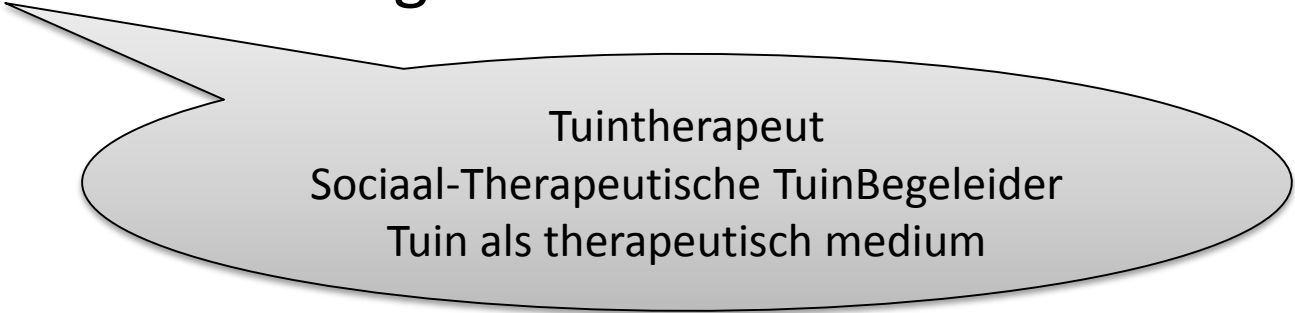


limburg.net



DOEL

- Het op kaart zetten van tuintherapie en therapeutische tuinen in Vlaanderen dit via voordrachten, studiedagen (19/11/2015), workshops & advies.
- Het bundelen van de kennis, methodieken en expertise hieromtrent.
- Het uitbouwen van een volwaardige opleiding tot..?.. vanuit Hogeschool PXL



Tuintherapeut
Sociaal-Therapeutische TuinBegeleider
Tuin als therapeutisch medium



Weldaden van tuin en natuur

- Gevoelsmatig wisten we dat het werkt
- Onderzoeksmatig nu ook:



Onderzoek naar de inzet van cliënten uit de zorg in het groen bij gemeenten

Journal of Public Health Advance Access published October 29, 2015

Journal of Public Health | pp. 1–9 | doi:10.1093/pubmed/adv146

A case–control study of the health and well-being benefits of allotment gardening



Natuur, stress en cortisol

Experimenteel onderzoek naar de invloed van tuinieren en activiteiten in een groenkamer op het fysiologisch, affectief en cognitief herstel van stress

GROEN

*Het kapitaal voor
gemeenten en haar
inwoners*



Weldaden van tuin en natuur

- Motivatie: Liever buiten dan binnen en we voelen aan dat het werkt

"We zijn zo graag in de vrije natuur, omdat deze geen mening over ons heeft."

(F Nietzsche)

"Planten geven ons zuurstof voor de longen en de ziel."

(Linda Solegato)

"Geen twee tuinen zijn dezelfde. Geen twee dagen zijn hetzelfde in één tuin."

(Hugh Johnson)

"De tuin is mijn favoriete leraar."

(Betsy Canas Garmon)

"Het grootste geschenk van de tuin is het herstel van de vijf zintuigen."

(Hanna Rion)

"Ik cultiveer mijn tuin en mijn tuin cultiveert mij."

(Robert Brault)

"Ik heb nog nooit zoveel goede ideeën gehad dan na een dag in de tuin werken."

(John Erskine)



Therapeutische accenten....Bewegen

- Goed voor conditie maar ook voor het...brein
- Duidelijke link tussen fysieke activiteit en mentaal functioneren, brein presteert beter door beweging (Ratey, 2009).
- Voldoende beweging is de beste verdediging tegen depressie, ADHD, ... en Alzheimer (Ratey, 2009).



Bewegen

- Onderzoek (neurogenese) met betrekking tot BDNF =Brain Derived Neurotrophic Factor= zenuwcel stimulerende stof (meststof).
=> meeste verandering in hoeveelheid gebeurt tijdens ...bewegen en dit in de hippocampus, gebied nodig om te leren en uiterst gevoelig hersengebied voor degeneratieve ziekten (Institute for Brain Aging and Dementia, California, 2009)



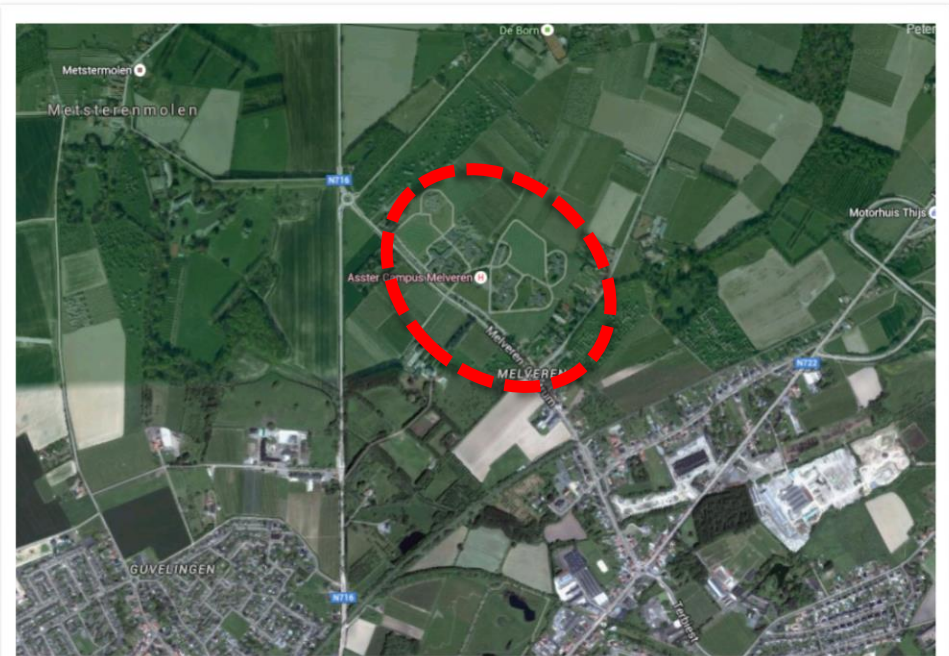
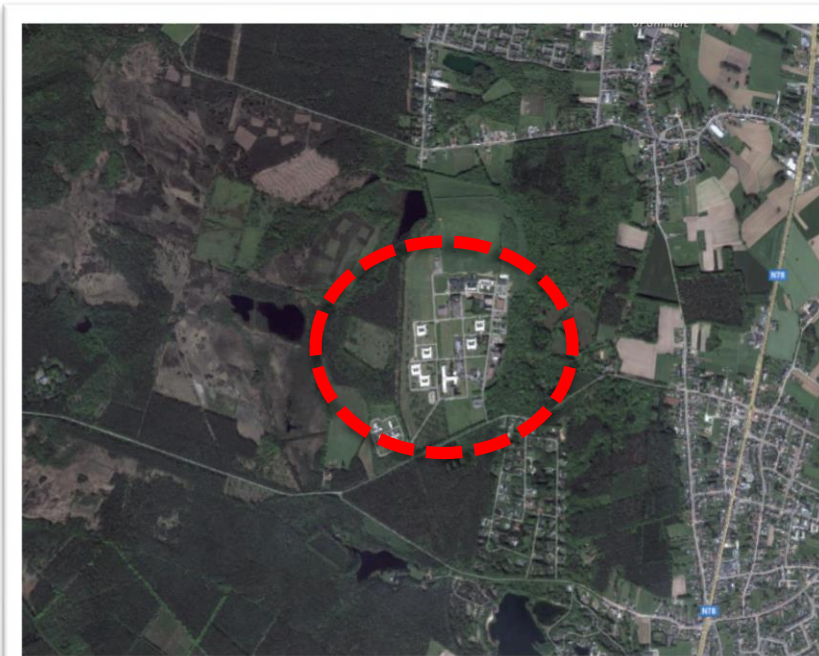
Weldaden van tuin en natuur

- Verschillende leeftijdsgroepen...



Weldaden van tuin en natuur

- Psychiatrische instellingen
- Rekem, Melveren



Leren van elkaar

- Kruisbestuiving PXL Healthcare- Ergotherapie en PXL Tech - Groenmanagement

Maar wie doet wat?



Ergotherapeut

Tuintherapeut? Tuin als medium

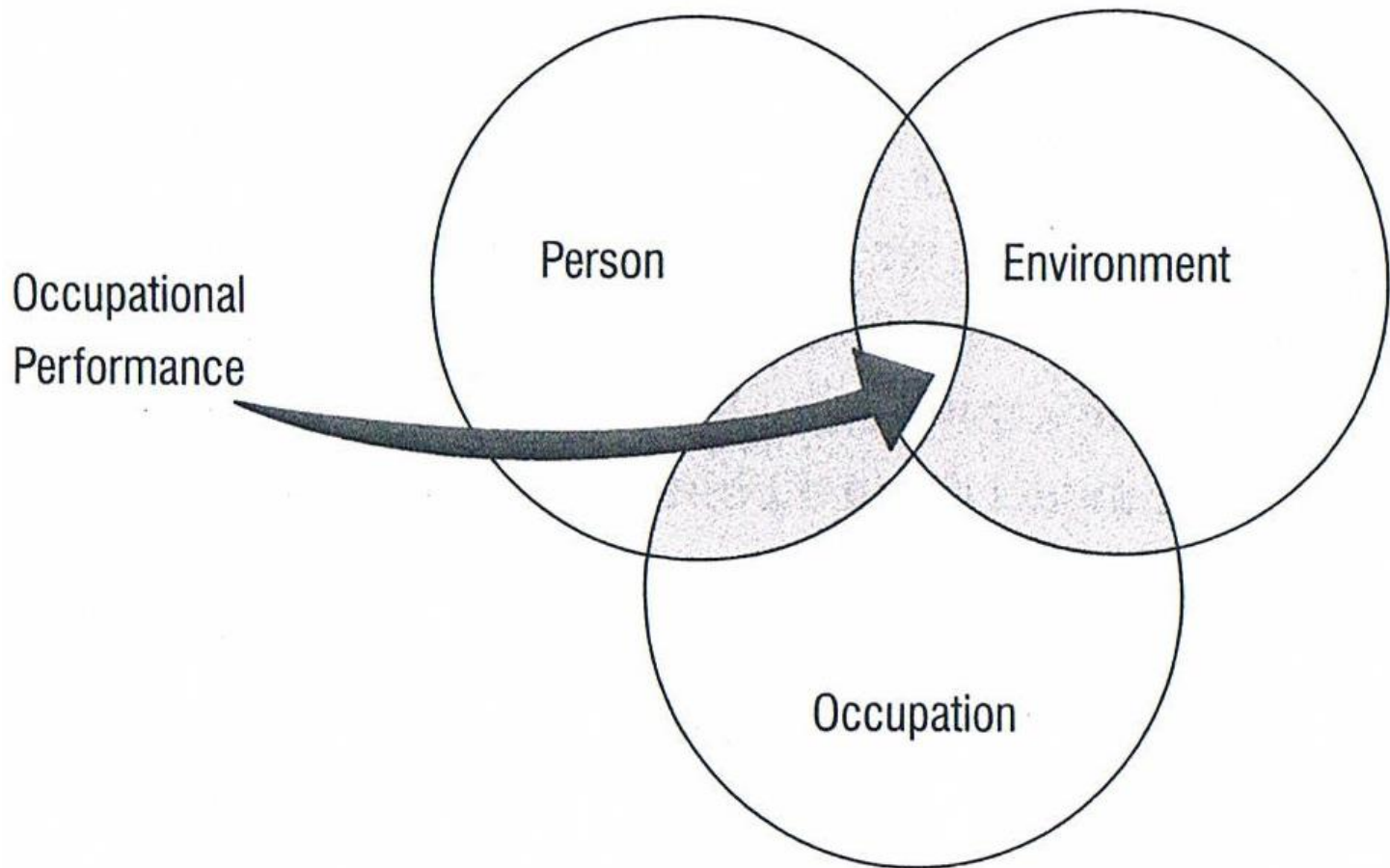


Ergotherapeut

Tuintherapeut, tuin als medium



PEO-model/ERGO-bril



MAASMOOSEM INCLUSIE(F)

limburg.net



Maasmosem Inclusie(f)

Presentatie 22 september 2015



velt
SAMEN
ECO
ACTIEF


OCMW DILSEN-STOKKEM



limburg.net


Terra-Therapeutisch

RoI ERGOTHERAPEUT

- Behoeftenonderzoek voor nieuwe inrichting omgeving



Clënten, personeel,
directie

Populatie senioren

65+

- weinig beweging
- niet bezig met vallen
- vallen is voor de oudere senior
- levenskwaliteit is belangrijk volgens vroegere gewoontes
- vallen evenveel buitenshuis als binnenshuis

schrijven eigen valpartijen
vooral toe aan extrinsieke
factoren



75+

- historiek van vallen neemt toe
- valangst stijgt
- medicijngebruik stijgt
- verminderde functionele vaardigheden
- verminderde spiersterkte
- hospitalisatie neemt toe

schrijven eigen valpartijen
vooral toe aan intrinsieke
factoren

Van Laeken, s.a.

Projectstage 't Kempken

ROL ERGOTHERAPEUT

- In kaart brengen:
 - Zorgbehoevendheid bewoners
 - Wensen bewoners ivm tuin/groenbeleving
 - Enquête vrijwilligers en personeel 't Kempken
 - Enquête vrijwilligers dienstencentrum



Tuin gericht op behoeften van bewoners

Doelstellingen tuintherapie

- Verminderen desoriëntatie in tijd en ruimte
- Wisselen van seizoenen duidelijk zichtbaar in beplanting



Ideale situatie



Zone 1: ontmoetingstuin

- staat het contact van de bewoners met elkaar centraal
- Ook bezoekers kunnen samen met bewoner genieten van deze tuin
 - Verfraaien met planten en bloemen
 - Wisselen van seizoenen duidelijk zichtbaar in beplanting
 - Zowel rustige plekjes als een gemeenschappelijk terras
 - Schaduwelementen met tafel, aangepaste zitmogelijkheden
 - Elementen die leven in de tuin bevorderen zoals bv. vogelhuisjes, insectenhôtels...
 - Bepaalde voorwerpen die de nieuwsgierigheid bevorderen om naar buiten te komen.





Zone 2: bewegings-, therapietuin

- De kinesist, ergotherapeut, animator... kan deze tuin gebruiken als therapieruimte, ...
 - Verhoogde bak met kruiden
 - verhard pad met leuning voor gangtraining (verschillende ondergronden)
 - bewegingstoestellen
 - gedeelte voor personeel, is nu aanwezig, maar kan mooi afgezonderd worden door aanplanting struiken
 - Planten geschikt voor tuin therapeutische activiteiten
 - Verfraaiing met aantrekkelijke planten en bloemen
 -



Zone 3: vrijheids- , zintuig- en geheugenstimulerende tuin.

- Ouderen met dementie kunnen hier zelfstandig functioneren zonder enig gevaar te lopen. We werken hier vooral met geuren, kleuren, geluiden en herkenningselementen



- Circulair pad met op bepaalde plaatsen herkenningselementen of elementen die de zintuigen prikkelen
- Planten die inspelen op de zintuigen qua kleur, geur en structuur
- Wasdraad, brievenbus, ouder werktuigen...
- Tuin goed omsloten, bv panelen met zintuigprikkelende elementen, fotodoeken
- Waterelement
- Voldoende rustplaatsen met aangepaste zitbanken
- Toegang tot tuin moet duidelijk zichtbaar zijn en goed toegankelijk zijn vanuit de leefruimte
- Wisselen van de seizoenen duidelijk zichtbaar in beplanting









Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Zorg voor de beleving van seizoenen



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Bied ruimte voor betekenisvolle tijdsbesteding



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Verzin Robinsonhoekjes, wiglo's, *griezel-grazzel-bosjes*, ...



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Zorg voor 'kijken naar beweging'



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Voorzie ook een tuin voor de therapeuten
Lunchwandeling, even op adem komen



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Pas planten slim toe



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Durf vernieuwen



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Rol van de groenmanager
 - Waken over beheersbaar en duurzaam groen



limburg.net



2010 Internationaal Jaar van de Biodiversiteit



Guidelines voor ontwerper en beheerder

- Rol van de groenmanager
 - Teeltplanning, beheerschema opstellen



luisteren naar elkaar
vertellen
helpen
ruzie oplossen
samen doen
taken verdelen
overleggen
afspraken maken
plannen
gelijk zijn

