

Gezond groen voor ouderen en zorgbehoevenden

Groen voor grijs

Groen is goed voor de gezondheid. Maar om daar optimaal gebruik van te maken, is het goed om preciezer te kijken: voor wie leg je het aan? Waar moet je bijvoorbeeld op letten als je groen voor ouderen en zorgbehoevenden ontwerpt en realiseert? We praten erover met Peter Engering, werkzaam als Productmanager Zorg bij idverde NL.

Uit meerdere wetenschappelijke publicaties blijkt dat groen een heilzame werking heeft op de gezondheid van mensen. Ook louter kijkgroen helpt - de gemiddelde ligduur van ziekenhuispatiënten neemt bijvoorbeeld af als men uit kijkt op groen. Hoe komt dat eigenlijk? 'In wezen is dat een fysiologisch verhaal', zegt Peter Engering. 'Het menselijk oog is opgebouwd uit vier kleurkwadranten, een voor rood, een voor blauw en twee voor groen. Daardoor is een groene kleur voor ons als het ware vertrouwd. Onze hersenen hoeven minder te schakelen. Gevolg is dat we daar rustig en meer gefocust van worden, wat uiteindelijk goed is voor de gezondheid. Die oververtegenwoordiging van groen in de oogkwadranten heeft waarschijnlijk te maken met de geschiedenis van de mensheid: groen was altijd al belangrijk voor ons voortbestaan. Bijvoorbeeld: is een plant wel of niet giftig of hoe vers is de plant of vrucht? Zaken waarvoor je een geoefend "groen" oog nodig hebt.'

Groene behoeften per doelgroep

Vanuit de geschiedenis van de mensheid en vanuit de wetenschap is het dus goed te begrijpen dat groen heilzaam is voor ons. Maar dat wil niet zeggen dat je zo-

maar wat kunt doen en een maximaal effect mag verwachten. 'Het soort groen moet aansluiten op de voorkeuren en behoeften van de gebruikers, en die verschillen van groep tot groep', zegt Engering. 'Kleine kinderen willen kunnen spelen in en met het groen, jongeren willen comfortabel kunnen "chillen", en voor ouderen zijn veiligheid en toegankelijkheid extra belangrijk.'

In grote lijnen herkent iedereen wel de specifieke groenbehoefte per doelgroep. Maar hoe vertaal je dat in groenconcepten en principes voor ontwerp en beheer?



Planten herkennen prikkelt de hersenen en is daarom goed voor de gezondheid van ouderen.

idverde NL heeft samen met de zorgmarkt voor de verschillende zorgtypen en zorgbehoeften een zorgconcept ontwikkeld. Dit concept fungeert als een soort checklist bij ontwerp, aanleg en onderhoud van buiten-

ruimtes. Dat kan leiden tot afwijkende keuzes. Engering geeft een voorbeeld. 'Bij een project voor de zorginstelling Laverhof in Veghel zagen we dat de plek en positie van beweegfuncties in de tuin voor verbetering

Zelfs nepgroen doet iets positiefs met onze gezondheid



Beweegtoestellen bij 'doetuin' Holdert in Emmen, van Treant Zorggroep.

vatbaar was. Er was een jeu-de-boulesbaan bedacht en pal daarnaast een plek voor beweegapparaten. Met het zorgconcept in de hand konden we zien dat dit niet verstandig is: mensen die op beweegtoestellen bezig zijn willen een zekere rust en privacy. De reuring van een jeu-de-boulesbaan past daar niet goed bij. Die functies zijn daarom uiteindelijk op enige afstand van elkaar geplaatst. Om dat bij te sturen, is het wel belangrijk dat we vroeg in het proces aan tafel zitten, als het ontwerp nog niet is dichtgetimmerd. We zijn daarbij regelmatig een sparringpartner als het gaat over de vertaling van de zorgvisie naar praktische oplossingen voor het buitenterrein.'

Maatwerk en details

Overigens is het zorgconcept alleen niet voldoende voor alle groene plannen. Er is altijd maatwerk nodig dat zich niet in een concept laat vangen. Dat geldt natuurlijk ook voor openbaar groen met meerdere gebruikersgroepen. 'Je moet op van alles letten', vertelt Engering. 'Op de eerste plaats leggen bijvoorbeeld ouderen en zorgbehoevenden geen grote afstanden af, dus heeft het de voorkeur dat de voorzieningen in de buurt zijn van de woning - bij plekken voor jongeren is dat bijvoorbeeld veel minder belangrijk. De route ernaartoe wordt voor ouderen en minder validen bij voorkeur ook niet doorkruist door een drukke route met bijvoorbeeld veel fietsen en brommers. Maar denk ook aan de details, die kunnen het verschil maken tussen succes of mislukking. Zorg bij bankjes voor ouderen bijvoorbeeld voor een geschikte zithoogte en een leuning om gemakkelijk weer op te kunnen staan. Zorg ook dat de route ernaartoe goed toegankelijk is en sociaal veilig aanvoelt. En vergeet niet voor voldoende schaduwrijke plekken te zorgen in de zomer om hittestress tegen te gaan.'

Ook het bestratingsmateriaal ontsnapt niet aan het oog van de geoefende groenont-



Even uitrusten na werken in het groen rondom het Wereldhuis in Boxtel (Zorggroep Elde).

werper. Engering: 'Met name voor dementerende ouderen werken we graag met een verharding die voldoende weerstand biedt bij het voortbewegen, al dan niet met rol-lator of rolstoel, waardoor de hersenen extra geprikkeld worden. Dit kan de achter-

‘Denk ook aan de details, die kunnen het verschil maken tussen succes of mislukking’

uitgang vertragen. Voor de plantkeuze is het goed om voor deze doelgroep veel “planten van vroeger” te gebruiken. Dat geeft een sterke herinnering en prikkelt eveneens de hersenen. En wat natuurlijk ook heel goed is, is het gezamenlijk onderhouden van een stukje groen. Dat geeft de nodige lichaamsbeweging en het is nog gezellig ook. Wat mij betreft zou iedere wijk een ouderen netwerk moeten hebben dat dit soort zaken organiseert.’

Tenslotte: van kostenpost naar baat

Er valt kortom ontzettend veel te *finetunen* om groen optimaal in te zetten, met oog voor de verschillende doelgroepen. Engering merkt dat niet iedereen er ook met die blik naar kijkt. ‘Er kan bijvoorbeeld geko-

Peter Engering:
‘Ik zou graag willen dat iedereen groen gaat zien als iets dat baten oplevert.’



zen worden voor een grote oppervlakte aan gras, zodat de sociale werkvoorziening er een geschikte klus bij heeft. Dat het misschien niet aansluit op de behoeften van de gebruikers, of dat het qua biodiversiteit minder interessant is, komt dan op de tweede plaats. Ik zou graag willen dat iedereen groen gaat zien als iets dat baten oplevert - want dat doet het - en niet als iets wat alleen maar geld kost. Ik probeer daar iedere dag mijn steentje aan bij te dragen.’ ✨