

This item is the archived peer-reviewed author-version of:

Hoe kan de natuur personen met dementie helpen? Het effect van samen tuinieren en wandelen op levenskwaliteit

Reference:

Avonts Dirk, Keune Hans, Remmen Roy.- Hoe kan de natuur personen met dementie helpen? Het effect van samen tuinieren en wandelen op levenskwaliteit
Huisarts nu: maandblad van de Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen / Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen - ISSN 0775-0501 - 52:4(2023), p. 237-239

To cite this reference: <https://hdl.handle.net/10067/2023580151162165141>

Hoe kan de natuur personen met dementie helpen?

Het effect van samen tuinieren en wandelen op de levenskwaliteit

Auteurs

Dirk Avonts is hoofdredacteur van Huisarts Nu;

Hans Keune is coördinator van de Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving, Universiteit Antwerpen;

Roy Remmen is emeritus hoogleraar Huisartsgeneeskunde, UAntwerpen

Wat is bekend?

Een genezende behandeling voor dementie is niet voorhanden. De verbrokkeling van de diverse hersenfuncties gaat traag maar gestaag verder. Levenscomfort en nabijheid van anderen verbeteren het dagelijks leven van personen met dementie.

Wat is nieuw?

Een begeleid contact met natuurelementen vermindert agitatie en verhoogt de levenskwaliteit van mensen met dementie.

Tuinieren vertraagt ook de aftakeling van het geheugen.

Inleiding

Tuinieren is een zorgaanpak bij mensen met dementie die recent in de aandacht is gekomen. Spontaan zullen deze mensen niet zelf tuinieren, tenzij deze activiteit altijd in hun leven een centrale plaats innam. Tuinieren in groep en met een begeleider lukt veelal wel. Dan is alleen meedoen nodig en niet de handelingen zelf plannen en uitvoeren, wat voor mensen met een cognitief verval te hoog gegrepen is. De essentie is de gevoelsmatige betrokkenheid bij de tuinhandelingen en niet het resultaat ervan. Wat uit gecontroleerd onderzoek duidelijk naar voor komt, is dat tuinieren bij mensen met dementie geagiteerd gedrag doet afnemen en dat ze makkelijker tot zinvolle activiteiten komen.¹

Wat doet tuinieren met het brein?

Met ouder worden gaat het geheugen achteruit, wat gepaard gaat met een verlies van hersenvolume en vooral merkbaar is in de hippocampus, de zetel van het kortetermijngeheugen. Zo verliezen ouderen jaarlijks 1 tot 2% hippocampusvolume. Een actieve levensstijl vertraagt het door ouderdom optredende functieverlies van het recente geheugen, visueel geheugen en mogelijkheid tot leren. Fysieke activiteit stimuleert bij ouderen de aanmaak van een neurale groeifactor (Brain-Derived Neurotrophic Factor, BDNF) die de aanmaak van nieuwe hersencellen en zenuwverbindingen stimuleert. Het gehalte van BDNF weerspiegelt de functie van de hippocampus en een toename van BDNF is een manier om positieve veranderingen in de breinfunctie van ouderen vast te stellen.

Minder cognitieve achteruitgang

Onderzoekers uit Seoul (Zuid-Korea) gebruikten deze parameter om het effect van tuinieren te meten op de hippocampus.² Tuinieren wordt aanzien als een lichte tot matige fysieke activiteit en zou dus een positief effect moeten hebben.

Een ouderlingenhuis met 40 bewoners werd opgedeeld in een groep van 20 bewoners die 24 tuinersessies kregen van één uur, tweemaal per week. De niet-geselecteerde bewoners vormden een controlegroep. De tuinersessies omvatten alle handelingen noodzakelijk om het individuele perceel (1,2 m op 1,8 m) voor te bereiden, groenten en bloemen aan te planten, onkruid te wieden, water te geven en te oogsten.

De ouderlingen die de tuinersessies volgden, hadden een significante toename van BDNF, terwijl de ouderlingen in de controlegroep een significante afname lieten zien van het BDNF-gehalte in het bloed. Ook een korte geheugentest (Mini-Mental State) gaf na a-oop van de 24 tuinersessies een beter resultaat in de tuiniergroep dan in de controlegroep. Deze gegevens wijzen erop dat tuinieren bij ouderen een effect heeft op de hippocampus, vergelijkbaar met het biologische effect van antidepressiva. Deze zorgvuldig uitgevoerde studie uit Zuid-Korea geeft aan dat tuinieren de natuurlijke achteruitgang van de cognitieve functies kan vertragen.

Meer mentaal welbevinden

Het contact met de buitenlucht, compostgrond voelen, kruiden en bloemen ruiken zijn basisindrukken die agitatie verminderen en rust geven, waardoor het mentaal welbevinden verbetert. Ook een tuinactiviteit binnenshuis of in een serre heeft gunstige effecten op de levenskwaliteit.

Samen met anderen, en een begeleider, is tuinieren bij uitstek een sociale activiteit, die nog versterkt kan worden als het ook samengaat met groenten uit de tuin bereiden en samen de maaltijd gebruiken. Allemaal basisactiviteiten die een gevoel van vertrouwen en veiligheid oproepen. Ook voor (professionele) begeleiders en mantelzorgers is tuinieren samen met de patiënt(e) met dementie een waardevolle bezigheid die ook hun levenskwaliteit ten goede komt.

Het is echter niet voldoende om een dementievriendelijke tuin te creëren rondom een woonzorgcentrum om een gunstig effect te zien. Want personen met dementie zullen er niet spontaan naartoe gaan en ook het zorgpersoneel is terughoudend, onder andere wegens het risico om te vallen.³ Aanmoedigen van vrijwilligers, mantelzorgers en familieleden om, samen met de persoon met dementie, de tuin te bezoeken is een even noodzakelijke voorwaarde voor succes.

Welk effect heeft wandelen in de natuur?

Ook wandelen in de (nabije) natuur is voor mensen met dementie een belangrijke zorgactiviteit. Ze kunnen zelden spontaan en alleen naar buiten, omdat de kans te groot is dat ze verdwalen of zichzelf in gevaar zullen brengen. Met een begeleider is natuurcontact wel mogelijk.

Prikkeling van de zintuigen

Vanuit de ervaringen met tuinsessies kunnen dergelijke natuurwandelingen intenser beleefd worden als zoveel mogelijk zintuigen aan bod komen: ruiken aan bloemen of geurige planten; kijken naar vogels, vlinders, insecten of eekhoorns in het bos; voelen aan verschillende bladeren en planten met een glad of harig oppervlak; horen naar de zang van vogels en de zoemende bijen nabij een insectenhotel,...

Een persoon met dementie staat open voor het hier en nu. Binnen dat kader is nog (intens) zintuiglijk contact mogelijk, wat leidt tot een vertrouwd, veilig gevoel en een gunstige invloed heeft op heel wat parameters van levenskwaliteit en welzijn.⁴

Contact met dieren

Bovenop natuurbeleving kan contact met (huis)dieren nog een bijkomend positief effect geven: een hond of een kat aaien; kijken naar een konijntje dat aan bladeren van de paardenbloem knabbelt; kakelende kippen en kraaiende hanen kunnen herinneringen uit een ver vervlogen verleden oproepen, net zoals de zoektocht van eitjes in de nesten van een kippenren. Ook zintuiglijk contact met paarden, pony's, geiten en schapen kunnen toegedekte emoties reactiveren en het mentaal welbevinden opkrikken.

Overzichtsartikelen laten zien dat contact met honden bij patiënten met dementie het gemoed opkrikt en depressieve symptomen verlicht, maar geen waarneembaar effect heeft op het cognitief functioneren, het dagelijks functioneren of agitatie. De levenskwaliteit ging erop vooruit als het contact met de hond minstens tweemaal per week plaatsvindt en als het om getrainde honden gaat. Groepsessies in de buitenlucht (wandelen met de hond) scoren beter dan een individuele benadering.⁵

En waarom geen dagcentrum in een boerderij?

Momenteel bestaan in Noorwegen diverse dagcentra voor mensen met dementie die gelegen zijn in een boerderij. De landbouwactiviteiten en de omgevende landbouwnatuur zijn extra elementen bovenop de klassieke dienstverlening: persoonsgerichte zorg met een aanbod van activiteiten die de cognitieve functies ondersteunen en uitnodigen tot fysieke inspanningen en sociale interacties.

Natuurlijke en gevarieerde omgeving

Wat voegt een boerderijomgeving toe aan het klassieke concept van een dagcentrum voor mensen met dementie?

Noorse onderzoekers hebben hierover een studie opgezet waarbij 19 'stakeholders' (landbouwers, professionele medewerkers, familie, vrijwilligers, gezondheidswerkers en beleids mensen) deelnamen aan een mixed-method onderzoek.⁶ Een eerste brainstormsessie had als invalshoek: *'een dagcentrum in een boerderij is geschikt voor mensen met dementie omdat ...'* Daaruit kwamen 85 statements naar voren die in een tweede ronde werden samengevoegd in acht clusters van karakteristieken van een dagcentrum in een boerderij.

Centraal in dit onderzoek staat dat de boerderijcontext de dagactiviteiten voor mensen met dementie gevarieerder maakt, natuurlijker doet aanvoelen en in een relaxte sfeer laat verlopen waarbij rust en actief zijn mekaar spontaner kunnen afwisselen, vergeleken met een dagcentrum in een stedelijke context.

Ook de tijd dat ze buiten zijn verschilt: 40% van de tijd in een boerderijcentrum, vergeleken met 3% van de tijd in een klassiek dagcentrum.

Betekenisvolle activiteiten

Een dagcentrum in een boerderijcontext is 'van nature' ingebed in culturele tradities van de mensen die er naartoe gaan. Het voelt meer betekenisvol aan om dieren te verzorgen en deel te nemen aan routinetaken op een boerderij, zoals hout klieven, compost maken, onkruid wieden, groenten planten en oogsten.

Vanzelfsprekende activiteiten op de boerderij leunen het dichtst aan bij het dagelijkse leven. Zo nemen in een boerderijcentrum huishoudelijke taken en de bereiding van de maaltijd 9% van de tijd in, terwijl deze dagelijkse activiteiten in klassieke dagcentra nauwelijks aanwezig zijn. Dat maakt het gemakkelijker om in te spelen op persoonlijke behoeftes en interesses.

Familie en naasten voelen de boerderijsetting aan als 'veilig' voor de patiënt en geven aan dat het een gemeenschapsgevoel creëert. Ze merken ook op dat patiënten na een dag in een boerderijcentrum een voldaan gevoel uitstralen en beter slapen.

Besluit

Personen met dementie zullen in regel niet zelf op zoek gaan naar contact met natuurelementen. De verminderde cognitieve functies zorgen ervoor dat ze zelden spontaan een initiatief nemen. Beter is het dat familie, naasten en mantelzorgers zelf het voortouw nemen en natuurcontact, zoals tuinieren, actief aanbieden. Ook zorginstellingen kunnen initiatief nemen om het groen rondom toegankelijk te maken voor bewoners met cognitieve beperkingen.

- Avonts D, Keune H, Remmen R. Hoe kan de natuur personen met dementie helpen? Het effect van samen tuinieren en wandelen op de levenskwaliteit. *Huisarts Nu* 2023;52:237-9.
- Correspondentie: dirk.avonts@domusmedica.be

Literatuur

1. Lu LC, Lan SH, Hsieh YP, Yen YY, Chen JC, Lan SJ. Horticultural therapy in patients with dementia: a systematic review and meta-analysis. *Am J Alzheimers Dis Other Demen* 2020;35:1533317519883498.
2. Park SA, Son SY, Lee AY, Park HG, Lee WL, Lee CH. Metabolite profiling revealed that a gardening activity program improves cognitive ability correlated with BDNF levels and serotonin metabolism in the elderly. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:541.
3. Lai R, Foladkar M, Dhaliwal G, Kibria A, Gualano RC, Healy ML. Access to a dementia-friendly garden on behavioural and psychological symptoms of dementia, falls and psychotropic medication use in residents of an aged care home in Melbourne, Australia. *Australas Psychiatry* 2023;31:356-62.
4. Murrioni V, Cavalli R, Basso A, et al. Effectiveness of therapeutic gardens for people with dementia: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18:9595.
5. Chen H, Wang Y, Zhang M, Wang N, Li Y, Liu Y. Effects of animal-assisted therapy on patients with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Res* 2022;314:114619.
6. Pedersen I, Ellingsen-Dalskau L, Patil G. Characteristics of farm based day care services for people with dementia – mapping the stakeholders' view. *Wellbeing, Space and Society* 2022:100073. Depression and other common mental health disorders. Genève: WHO;2017.