

Dementievriendelijke omgevingen: tuinen

### Het belang van buitenruimtes

Naast blootstelling aan natuurlijk licht (dat vitamine D levert, belangrijk voor een goede gezondheid), biedt een tuin of buitenruimte een plek voor vertrouwde activiteiten zoals graven of maaien of de was ophangen en een plek om te sporten. Een tuin biedt ook een unieke kans als een feest voor de zintuigen. Geurige en levendig gekleurde planten en struiken kunnen een uitstekende sensorische stimulatie bieden.

### Stemming en gedrag

Voor mensen met dementie die veel wandelen kan tijd, doorgebracht in tuinen, hen helpen ontspannen en zich kalm te worden. Mensen met dementie zullen in het algemeen minder kans op onrust en problemen hebben als ze regelmatig toegang tot frisse lucht en lichaamsbeweging en een rustige ruimte uit de buurt van anderen kunnen hebben.

### Indeling

De tuin moet gemakkelijk van binnenuit te vinden zijn; meubels of andere objecten mogen het zicht op de tuin of het pad ernaartoe niet belemmeren. Een tuin moet een veilige omgeving zijn met barrièrevrije toegang en geen steile niveaus. Het moet een ruimte zijn die rekening houdt met een reeks sensorische en mobiliteitsproblemen, maar waar mensen zich niet gevangen voelen. Aanplant kan helpen door het uiterlijk van muren en schermen te verzachten. Vermijd giftige planten. Voorzie indien mogelijk zitplaatsen zowel dichtbij als weg van het gebouw om beweging aan te moedigen en om een plek te bieden voor conversatie, stille reflectie en genieten van de veranderende seizoenen.

### Paden

Paden moeten teruggaan naar het punt waar ze zijn begonnen en plotselinge richtingsveranderingen of doodlopende wegen vermijden. Ze moeten breed genoeg zijn voor twee personen om samen te lopen. Gewoonlijk zijn los grind en schors niet geschikt voor mensen met dementie om op te lopen. Voorzie rust- en zitplekken langs het pad voor mensen met beperkte mobiliteit. Deze moeten voldoende ruimte hebben voor een solide bank en rolstoel en beschut zijn tegen de zon en wind. Een patio kan een beschutte zithoek bieden. Putdeksels vormen een visuele barrière voor veel mensen met dementie - ze kunnen ze zien en kunnen denken dat het gaten zijn. Zorg ervoor dat het pad patronen en significante contrasten vermijdt die de persoon als een obstakel kan ervaren om over te stappen.

### Extra kenmerken

Creëer een interessant uitzicht met een vogeltafel, waterpartij of decoratieve plantenbak. Plaats plantenbakken op hoogte zodat, mensen die in de bak willen werken, niet hoeven te bukken. Denk er ook aan dat de plantenbak toegankelijk is voor rolstoelen. Planten in deze gebieden met speciale kenmerken (geur, kleur, geluid of aanraking) kunnen de zintuigen prikkelen, herinneringen oproepen aan hobby's in de tuin en een gesprek stimuleren. Gezelschapsdieren zoals konijnen in een afgesloten ren kunnen interesse toevoegen. Een paar kippen zouden activiteiten bieden zoals het verzamelen van eieren of het voeren en verversen van het water. Bedenk wel dat levende dieren verzorging nodig hebben, in de meeste gevallen elke dag.

Veelzijdige buitenruimte biedt kansen voor spellen en andere evenementen, zinvolle activiteiten zinvolle en waardevolle oefeningen. Rust- en recreatiegebieden moeten zichtbaar zijn vanuit het huis om ervoor te zorgen dat mensen veilig zijn terwijl ze zich vermaken.

Vertaald van SCIE: <https://www.scie.org.uk/>