



Begeleidster Leni (rechts) loopt met de bewoners een rondje langs alle dieren. Zo blijven ze lekker in beweging. Een zeug heeft een paar uur daarvoor zestien biggetjes op de wereld gezet.



Nast paarden zijn er ook varkens, koeien, kippen, konijnen en schapen op Zorgerf Buiten-Land. De dieren brengen herinneringen aan vroeger naar boven bij de bewoners.

Mee met het ritme van de dag

Op Zorgerf Buiten-Land wonen mensen met dementie. Niemand zit er dagenlang binnen voor zich uit te staren en weg te kwijnen, want er moeten paarden worden gevoerd en kippen geknuffeld. Heb je daar geen zin in? Ook goed. Alles mag in dit ware paradijsje, als je maar in beweging blijft.

Steven staat in de stallen bij een zeug. Ze heeft een paar uur eerder zestien biggetjes op de wereld gezet. 'Ze zien er goed uit', zegt hij. En hij kan het weten, want als jongetje groeide hij op een varkenshouderij op. Nu, zo'n zeventig jaar later, weet hij het nog steeds: 'Zijn de biggetjes roze, dan zijn ze gezond. Kleuren ze wit, dan is het foute boel.' Nadat hij moeder en kinderen heeft gecontroleerd, loopt hij naar buiten, terug naar het huis waar hij de dag doorbrengt met 24 andere gasten met dementie op de dagbehandeling van Zorgerf Buiten-Land. Binnen vraagt begeleidster Leny of hij even met haar mee kan lopen naar de andere kant van het terrein omdat ze daar iets moet ophalen. Uitnodigend steekt ze haar arm uit en zo krijgt ze Steven zover dat hij achter haar aan sjokt. Als ze langs Betty lopen die de paarden aan het voeren is, vraagt Leny of zij ook meeloopt. Loop je even mee? Het is een vraag die die dag vaker zal vallen. Leny: 'Het is een van de manieren om onze gasten in beweging te houden. Bewegen is goed, ook al gaat het misschien niet zo snel meer en is er soms hulp bij nodig, maar zo lang het kan, doen we het.' Dat lopen gaat soms met de hele groep. In de

ochtend, nadat iedereen door een vrijwilliger met een busje naar Zorgerf is gebracht, maakt de hele groep een rondje langs de dieren om ze te voeren. Maar gasten wandelen ook alleen over het terrein. Het terrein is groot genoeg en er is genoeg te doen. Daar waar ze kunnen, mogen ze helpen. Met het bijeenharken van de bladeren bijvoorbeeld, of tuinen bijhouden, het afval wegbrengen en dieren verzorgen. Leny legt uit dat het misschien makkelijker is om het zelf even snel te doen, maar dat daar niemand beter van wordt. 'We nemen de tijd om al deze dingen te doen. Er is geen haast, we gaan mee in het ritme van de dag en die van onze gasten.'

Buiten zijn herinnert ze aan vroeger

Zorgerf Buiten-Land en Buiten-Verblijf ligt aan de rand van Putten, midden in de bossen. Een houten hek geeft toegang tot het terrein. Chalet-achtige gebouwen, groot en klein, vormen woonhofjes en staan bij elkaar rondom tuinen. In de zomer bloeien hier veel bloemen, er zijn fruitbomen, er wordt groente verbouwd. Verderop zijn een oude woning, een koetshuis en een grote schuur omgebouwd tot groepsruimtes. De grindpaden slingeren over het terrein, erlangs staan bankjes, >

Je kunt dementie vertragen met voldoende daglicht, beweging en wisselende activiteiten



Begeleidster Leni wandelt met Hennie van de dagopvang. Rechts de wollige knuffelkippen die zo opgepakt kunnen worden.



Ook wie niet zo mobiel is komt elke dag buiten. Mensen met dementie blijven langer vitaal en actief als ze genoeg daglicht krijgen, zo blijkt uit onderzoek.



De bewoners helpen zoveel mogelijk met groente halen uit de groentetuin, koken, tafeldekken en afruimen.



Henk (links) helpt met koken, Adri (midden) zit lekker in het herfstzonnetje, en Janny (rechts) helpt in de tuin.

tafeltjes en stoelen voor wie wil gaan zitten. Aan de rand bij het bos rennen knuffelkippen vrij rond. Zachte, pluizige kippen die het niet erg vinden om opgepakt te worden. Aan de andere kant, tegenover de stallen, staan de paarden, koeien en varkens op veldjes. Veel groen, veel hout, veel frisse lucht. Hoewel

Hoewel Zorgerf een zorginstelling is, heeft het meer weg van een gezellige camping

Zorgerf een zorginstelling is, heeft het meer weg van een camping – en die vergelijking is niet zo heel gek, want ooit was het een camping. Vier jaar geleden kochten Yvonne (48) en René (57) van der Leest dit terrein en konden ze hun visie op zorg voor mensen met dementie letterlijk vormgeven. Yvonne: ‘We wilden een open, speelse plek, in de natuur, met veel ruimte om te bewegen. Veel bewoners en gasten zijn opgegroeid op een boerderij hier in de regio. Het buiten zijn bij de dieren brengt herinneringen naar boven. Ik verbaas me er altijd over hoeveel ze nog weten. Ze weten bijvoorbeeld precies hoeveel melk een bepaald ras koeien geeft. De verhalen die loskomen zijn leuk en leerzaam voor ons, maar bovenal bijzonder, omdat ze daarmee ook zichzelf laten zien.’

Iedereen kwam in beweging

De wereld van dementie is min of meer toevallig op hun pad gekomen. Negen jaar geleden verhuisden ze met hun twee kinderen naar Nijkerk omdat ze meer buiten wilden wonen. Dat overdag, als de kinderen op school waren en zij op hun werk, niemand van hun grote erf konden genieten, vonden ze jammer. Ze schreven verschillende instellingen aan waarin ze hun erf beschikbaar stelden voor dagopvang. Beweging 3.0, een organisatie die onder meer actief is op het gebied van ouderenzorg, reageerde meteen. Ze zochten een dagopvang voor ouderen met dementie. ‘Mensen die hier kwamen zeiden al snel: “Het voelt net als vakantie.” We zagen wat voor invloed buiten zijn en natuur op mensen heeft: ze gingen in onze tuin rondlopen, harken, vegen, opruimen; dat vrije gevoel zette iedereen in beweging. Dat prikkelde ons, want dat hebben mensen dus blijkbaar nodig. We verdiepten ons in de wereld van dementie. Zo ontdekten we dat mensen met dementie in een verpleeghuis soms maar zeven minuten per maand buiten komen. Schrikbarend! En dat is niet eens altijd omdat er weinig tijd of personeel is, maar ook omdat je vanaf driehoog met tien mensen nu eenmaal niet zo makkelijk naar buiten gaat. Terwijl buiten zijn een basisrecht voor iedereen zou moeten zijn.’

Rondlopen in de tuin, harken, vegen, opruimen; het vrije gevoel zet iedereen in beweging

Belangrijk: de zorg is betaalbaar

Yvonne en René hebben beiden een achtergrond in de zorg. Yvonne werkte als verpleegkundig specialist in de psychiatrie, René was verpleegkundige, maar werkte de laatste twintig jaar in zijn eigen bedrijf in de ideële sector. Hun achtergrond kwam goed van pas bij het realiseren van hun plannen. Yvonne keek er vanuit de zorg naar, René als ondernemer. Op Zorgerf komen mensen met alle gradaties van dementie samen. Er is een dagopvang en permanente bewoning. In drie hofjes staan zestien kleine woningen, waar huurders een eigen slaap- en zitvertrek hebben rondom een grote gemeenschappelijke ruimte. Yvonne: ‘Er is veel wetenschappelijk inzicht over dementie, dat kun je gewoon toepassen in de praktijk. Zo blijven mensen langer vitaal en actief als er voldoende daglicht is, ze in beweging blijven en er wisselende activiteiten zijn. Wat we vooral hebben gedaan, is goed kijken naar hoe je de ruimte die je hebt kunt indelen. We wilden geen hoogbouw, zodat het makkelijk is om naar buiten te gaan. En we wilden een uitdagend terrein zodat mensen ook zin zouden

hebben om naar buiten te gaan.’ Vanuit die gedachte dat beweging het sleutelwoord is, is ook het woongedeelte bedacht: hoe laten we de bewoners zo veel mogelijk bewegen? Daarom staan bijvoorbeeld de slaapkamers los van de centrale huiskamers zodat de bewoners naar buiten moeten. Yvonne: ‘Dat is meteen het eerste gevoel van die dag: wat voor weer is het? Koud? Warm? Regent het?’ Maar ook het vuilnis wegbrengen moet naar een centrale container die verderop op het terrein staat. Net als de glasbak en de plek om hout te halen voor de open haard. ‘Onze activiteiten zijn niet gekunsteld. Er wordt groente gehaald uit de groentetuin, de dieren worden gevoerd en iedereen helpt mee met koken en afwassen. Het gaat op een heel natuurlijke manier, zoals dat in het dagelijkse leven ook gaat.’ Ze vonden het ook belangrijk dat deze zorg betaalbaar was en niet voor de happy few. De huurprijzen zijn dan ook gelijk aan die in een reguliere zorginstelling.

Ze krijgen een rol: kennis doorgeven

In het Landhuus, de ruimte waar bewoners en de gasten van de dagopvang gemeenschappelijk activiteiten doen, worden mensen ook bezighouden. Zo is er een fietslabyrint waaraan iedereen kan meedoen, ook als je in een rolstoel zit. Op stoelen met daarvoor trappers zetten de ‘fietsers’ >



Vandaag wordt in het fietslabyrint gefietst door Putten. Al fietsend worden winkels, straten en kruispunten herkend. Zo worden de bewoners fysiek en mentaal uitgedaagd.



Kinderen van van de naburige basisschool komen op bezoek. De bewoners vertellen over hoe vroeger de was werd gedaan met wasbord en teel. Door herinneringen op te halen wordt hun geheugen in beweging gehouden.

De kinderen van groep 8 hebben geen idee wat een wasbord is. De ouderen leggen het uit

een film in beweging. Dat maakt het trappen leuker, want je gaat gevoelsmatig ergens naartoe. Soms fietsten ze door New York of over de Alpen, deze keer gaat de route door Putten en omstreken, een video speciaal voor Zorgerf gemaakt. Al fietsend worden de school, de bakker en straten herkend. Ook het brein wordt in beweging gehouden door middel van reminiscentie, het bewust ophalen van herinneringen. Dit wordt

samen gedaan met kinderen van groep acht van een nabijgelegen basisschool. Op tafels liggen spullen van vroeger: scheerapparaat, koffiezetapparaat, wasbord, zeep. Yvonne: 'De kinderen hebben vaak geen idee wat dat voor spullen zijn. Dat kunnen de ouderen hun vertellen. Het is mooi om te zien dat mensen dan weer een rol hebben: kennis doorgeven. Daardoor voelen ze zich weer nuttig en gewaardeerd. Iedereen wil zich

gewaardeerd voelen, ook mensen met dementie. Hun verhalen mogen ook gehoord worden.'

Na de lunch komt de accordeonist

Op de dagopvang wordt intussen de laatste hand aan de lunch gelegd. Wie wil mag meehelpen. Sommige gasten hebben geholpen met koken, anderen met tafeldekken en straks is er ook een groep die gaat afwassen. Aan tafel is het gezellig, er worden grapjes gemaakt over waar de borrel blijft en de laatste

ontwikkelingen in het dorp worden doorgenomen. Begeleidster Joke vertelt dat het samen eten veel mensen uit hun isolement haalt. Als iemand vertelt dat hij vroeger zijn vader moest helpen in de stallen, haken andere gasten daar op in, want die moesten dat ook. En als er een belangrijke sportwedstrijd is geweest, komen de verhalen ook los.' Elke dag heeft, zowel voor de bewoners als voor de gasten, een vast dagritme. Dat ritme is belangrijk, maar niet leidend. Joke: 'Een muziektherapeut wilde een keer langer doorgaan omdat ze zo lekker aan het werk was met de groep. En dat kan dan gewoon, dan eten we iets later.' Na het eten wordt het programma van die middag doorgenomen: er komt iemand langs met een accordeon die liedjes gaat spelen en zingen. Wie zin heeft mag gaan. De thuisblijvers kunnen rusten, lezen, naar muziek luisteren of helpen het servies uitzoeken, want dat moet ook gewoon gebeuren. Leny: 'Het is hier het gewone leven, daar hoort opruimen

ook bij, net zoals ze dat thuis moeten doen.' Even later gaat ze met een groepje naar het andere gebouw, waar de muziek is. Wie hulp nodig heeft bij het lopen, wordt geholpen door een van de andere gasten. Leny trekt met Jan een sprintje. 'Hij is een sportman, dus laat hem maar rennen.' +

NIETS MOET, ALLES MAG
Zorgerf Buiten-Land en Zorgerf Buiten-Verblijf is een initiatief van René en Yvonne van der Leest. Onder het motto 'niets moet, alles mag' krijgen bezoekers en bewoners de gelegenheid sociale contacten te maken, te bewegen en zich nuttig en nodig te voelen.
buiten-land.nl