



# (ZORG)INSTELLINGEN

## ZIEKENHUIZEN

**Het kijken naar natuur, zelfs virtueel, verzacht pijnlijke of stresserende behandelingen.**

In een experiment gaven tandartspatiënten aan minder pijn te hebben wanneer ze tijdens hun behandeling een virtuele wandeling konden maken over een strand.

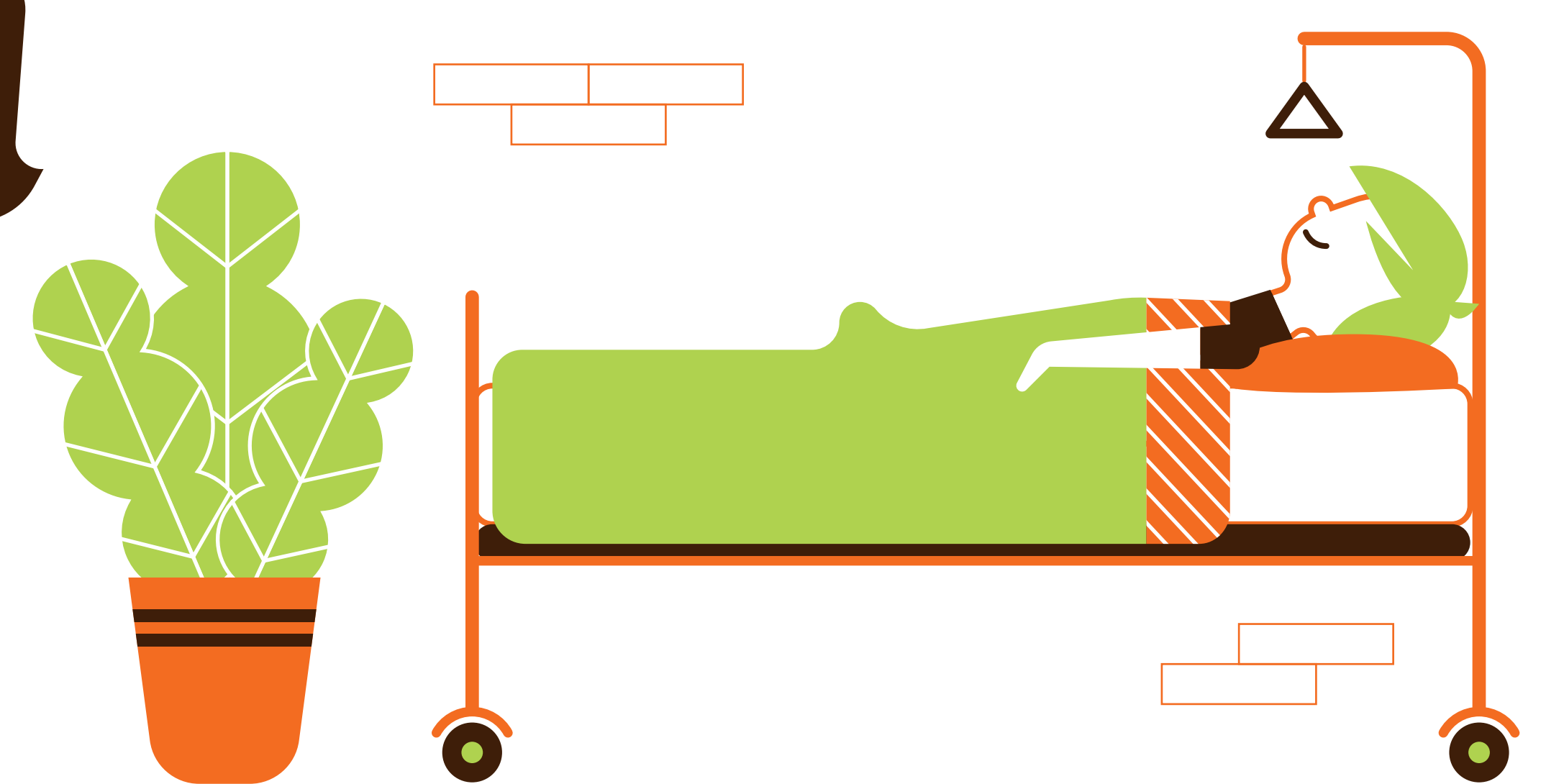


**Patiënten in een ziekenhuiskamer met zicht op bomen herstellen sneller, rapporteren minder pijn en gebruiken minder medicatie** in vergelijking met patiënten met dezelfde aandoening die terechtkomen in eenkamer zonder groen zicht.

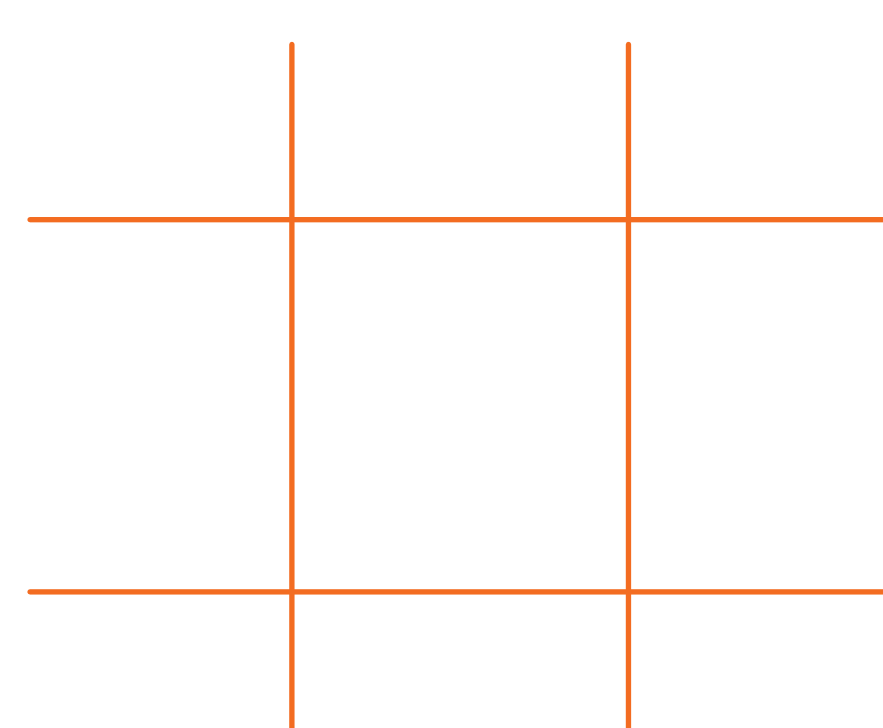


**Voor kinderen die in het ziekenhuis verblijven, kan afleiding door contact met de natuur ze even uit de ziekenhuisroutine halen.**

Planten in de kamer of een uitzicht op bomen, groen en dieren helpen hen hun gedachten te verzetten, wat dan weer een boost vormt voor hun gezondheid. Ook buitenspelen, wanneer mogelijk, is een enorme opsteker.



**Wachtkamers in een groene ziekenhuistuin verlagen de stress die mensen voelen voor een consultatie in het ziekenhuis.** Bovendien kunnen wandellussen zorgen voor een gezond moment van beweging en ontspanning.



## WOONZORGCENTRA EN OUDERENVOORZIENINGEN

**Groene omgevingen rond zorginstellingen prikkelen hun bewoners om meer te bewegen, zichzelf te blijven uitdagen en hun immuunsysteem te versterken.** Dat is belangrijk, want wie terechtkomt in een woonzorgcentrum geeft vaker een lagere levenskwaliteit, een laag activiteitsniveau en een beperkte fysieke kracht en zelfredzaamheid aan dan wie nog thuis woont.

**Groene leefomgevingen helpen senioren om te gaan met onvermijdelijke ouderdomsverschijnselen en kwaaltjes.** Het minder gevoelig worden van hun zintuigen zorgt bij velen voor frustratie en onzekerheid, maar door de natuur op een andere manier te leren ervaren, ontdekken ze nieuwe manieren om te blijven genieten van hun omgeving.



**Contact met de natuur verzacht de symptomen van dementie of soortgelijke aandoeningen.** Experimenten met dementietuinen, waar patiënten kunnen wandelen, tuinieren, of zorg dragen voor dieren, tonen aan dat het gebruik van medicatie afneemt en de levenskwaliteit stijgt.



**Veilige en comfortabele groene omgevingen bestrijden eenzaamheid en boosten het geluksgevoel bij ouderen.** Door een kleiner sociaal netwerk en een grotere afhankelijkheid van anderen, zijn zij vaak aangewezen op hun onmiddellijke omgeving. Net daarom is het cruciaal dat die ontmoetingen stimuleert en aanzet tot het doorbrengen van meer tijd in de natuur, wat hen dan weer plezier en voldoening oplevert.

## GEVANGENISSEN EN DETENTIECENTRA

**Gedetineerden die vanuit hun cel uitkijken op bomen of groen vragen tot 24% minder doktersbezoeken aan dan wie dat zicht niet heeft.** Ook kamerplanten en zelfs videobeelden en foto's hebben een positief effect.



**Tijd doorbrengen in een groene omgeving helpt gedetineerden om te gaan met stress, verzacht symptomen van angststoornissen en depressies, en verbetert hun slaappatroon.**

In gevangenis, waar ernstige psychische aandoeningen ruim dubbel zo vaak voorkomen als daarbuiten, is dat extra belangrijk.

**Contact met de natuur helpt gedetineerden hun emoties te controleren en agressie in te perken.** Het roept een gevoel op van normaliteit, herinnert aan de buitenwereld en doorbreekt de uitzichtloosheid van het gevangenisleven.



**Werken in en met de natuur helpt gedetineerden hun eigenwaarde en zelfbeeld herstellen.** Tuinieren of dieren verzorgen stimuleert hun verantwoordelijkheidszin en empathisch vermogen; 2 belangrijke aspecten in de weg naar een nieuwe plaats in de maatschappij.

**Groene buitenruimten stimuleren beweging.** Zo doorbreken ze de passieve levensstijl en verveling, die zorgen voor een bovengemiddeld aantal gedetineerden dat leidt aan diabetes, hartziekten en overgewicht.



**Niet alleen gedetineerden, maar ook personeel voelt zich kalmer naarmate ze meer tijd doorbrengen in of met zicht op gevarieerde, groene ruimte.** Bovendien gaat de relatie tussen gedetineerden en personeel erop vooruit.