



Extra levensvreugde dankzij kleine aanpassingen in de tuin

Toegankelijkheid en onderhoudsvriendelijkheid tuin cruciaal voor senioren om thuis te blijven

Ouderen die in hun eigen huis willen blijven wonen, lopen nogal eens tegen praktische obstakels aan. Zo hebben slaap- en badkamer soms aanpassingen nodig om te zorgen dat ze ongehinderd in hun eigen omgeving van de oude dag kunnen blijven genieten. Ook de tuin kan voor problemen zorgen; het tuinonderhoud kan zelfs de *trigger* zijn om op latere leeftijd toch nog te verhuizen. Vaak is dit echter onnodig. Enkele simpele aanpassingen in de tuin kunnen wonderen verrichten.

Auteur: Guus van Rijswijk

(Reuvers Buro voor Groene Ruimtes)

*(Reuvers Buro voor Groene Ruimtes)*

We worden steeds ouder. De levensverwachting is tussen 2000 en 2015 met vijf jaar toegenomen. Dat is de snelste groei sinds de jaren zestig, meldde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) onlangs. Experts melden dat het aantal ouderen van 75 jaar en ouder dat alleen woont, snel stijgt en na 2050 zal zijn opgelopen tot zo'n 1,3 miljoen. Het kabinet wil deze senioren – mede met het oog op de druk op het personeel van verpleeghuizen – het liefst zo lang mogelijk zelfstandig thuis laten wonen. Dat is niet altijd eenvoudig; het pijnlijke van ouder worden is dat je nu eenmaal steeds minder kunt. Huis en tuin zijn ineens niet meer zoals vroeger: onhandig soms, omdat drempels, verdiepingen of een schuin aflopend paadje obstakels kunnen worden. Ook het onderhoud van de tuin kan een rol gaan spelen.

Bewegingsvrijheid

Dick de Jong van Dick de Jong Hoveniers werkt regelmatig voor senioren. 'Het ging in het verleden vaak om klanten die overwogen te verhuizen omdat hun tuin te bewerkelijk werd. Jammer, want in een appartement misten ze toch de vrijheid. En achteraf gezien blijkt de aanschaf van nieuwe gordijnen vaak even duur als enig grondig tuinonderhoud.' De Jong merkt dat ouderen vaak vooral tegen het tuinonderhoud opzien. 'Het kan hen dwingen te verhuizen, terwijl ze liever in de eigen omgeving blijven wonen met hun vertrouwde burens en de familie in de buurt.'

Volgens De Jong kan een tuin al met een paar simpele aanpassingen heel wat minder onderhoudsintensief worden gemaakt voor senioren. 'Ze willen vaak mensen uit hun eigen leeftijdsgroep blijven

ontvangen en hun kleinkinderen over de vloer krijgen. Door bijvoorbeeld een zitje of een chillhoek te maken, kom je aan die wens tegemoet. Dat is veel aansprekender. Slechts weinig mensen op hoge leeftijd willen naar een appartementencomplex om daar alleen op het balkon te kunnen zitten. Dat is toch minder gezellig.'

De tuin kan met het stijgen der jaren zelfs fungeren als de bottleneck waardoor een oudere bewoner zich gedwongen voelt te verhuizen. Dat is volgens De Jong in veel gevallen niet nodig. 'Vaak is de tuin een heet hangijzer voor ouderen. Vooral de beleving en bewegingsvrijheid zijn voor hen erg belangrijk. Je kunt erover nadenken om bijvoorbeeld de klinkers weg te halen, waardoor het loopoppervlak minder glad wordt. Ook kan een hovenier ervoor zorgen dat de grond minder schuin afloopt.'

*(Buro voor Groene Ruimtes)*

Fleurigheid en beleving

Anne Elverdink van Elverdink Hoveniers herkent het verlangen van senioren om in hun woning te blijven wonen. Met name beplanting is belangrijk voor deze groep, aldus Elverdink. 'Dan gaat het om vierkante meters kleur; alleen tegels werkt niet meer. Sommigen willen onderhoudsarm met een verhouding van 30 à 35 procent groen en de rest verharding. Jaren geleden was de verhouding eerder 80 à 90 procent verharding en 10 tot 20 procent groen. Maar dat strakke en steriele willen ze niet meer. Daarmee bedoel ik ook dat er in de winter niet gesnoeid wordt. Het moet fleurig zijn en er moet wat te beleven zijn. Denk daarbij aan een bijtje, een vogeltje, een egel of muisje dat er te zien is.'

De hang naar fleurigheid en beleving vertaalt zich ook in meer bloei en hippe boeketten, stelt de hovenier. 'Ook in diversiteit, met verschillende groepen vaste planten door elkaar heen, dus bloembollen met wat siergrasjes. Ook bloei en beplanting in borders is populair, liefst onderhoudsarm. Denk daarbij aan siergrassen, rozen, heesters, buxus, *pennisetum*, en liefst bloemen die het hele jaar rond in bloei staan.'

Elverdink werkt nauw samen met ontwerp bureau Reuvers, dat tuinen ontwerpt voor hoveniers, particulieren, overheden en zorginstellingen. Volgens Wilfried Reuvers van het Buro voor Groene Ruimtes speelt het langer thuis wonen dankzij enkele tuinaanpassingen momenteel enorm onder senioren. 'Alhoewel beleidsmakers er nu weer op terug komen, want bij sommige mensen gaat dat gewoon echt niet meer.' Hij noemt de seniorensector voor hoveniers een goede markt. Reuvers: 'Ze hebben voldoende kapitaal en vaak ook levensbestendigheid om hun tuin aan te passen en daarin te investeren.' In de particuliere markt die hij bedient, komt tachtig procent van zijn omzet voor rekening van zestigplussers, vertelt hij. 'Hoveniers kunnen daar goed op inspelen met service en onderhoudscontractjes. Het is een prettige doelgroep. Ze zijn niet veeleisend en je hoeft ze meestal niet eerst zes offertes voor te leggen. Ze zijn dankbaar; ik heb er goede ervaringen mee. Jongeren zijn vaak toch wat wispelturiger. En daarnaast: er zijn weinig mensen die bij een starterswoning in een nieuwbouwwijk een uitgebreide tuin laten aanleggen.'

Dementie

Ook Lensen hoveniers in Oosterbeek heeft veel ouderen als klant, vertelt compagnon Ger van Dijk. 'We merken dat veel ouderen en senioren

thuis willen blijven wonen en zaken in en rond het huis uitbesteden. Met een hovenier voor de tuin en een huishoudelijke hulp kun je dan een heel eind komen. Als het gaat om het bijhouden van een tuin kun je met kleine inspanningen mensen ontzorgen.' Lensen doet veel hovenierswerk voor ouderen, zoals hagen knippen, grasmaaien en onkruid verwijderen. 'Alles waar een beetje kracht voor nodig is, nemen wij hen uit handen. Dat geldt ook voor dementerenden. Dementie is een sluipend proces; op een gegeven moment gaat het niet meer. Door de tuin goed bij te houden, kun je als hovenier voor deze mensen de mogelijkheid om thuis te blijven wonen nog een paar jaar rekken. In zo'n geval hebben wij wat meer contact met zonen en dochters; facturen en e-mailverkeer lopen dan via hen.'

Lensen ziet de afgelopen vijf jaar een toenemende trend bij senioren om thuis te willen blijven wonen. Ook hij ziet een tendens naar meer 'beleving': 'Tuinen gaan vaak wat meer verwilderen en krijgen doorgaans een iets ruigere uitstraling. Een paar keer per jaar voeren we de wat zwaardere klussen uit. Het ziet er wat minder strak uit, veel ouderen hebben daar vrede mee. Sommigen zijn heel hulpbehoevend. Er zijn gradaties in wat we uitvoeren. Er zijn senioren die het zelf blijven doen, er zijn oudere klanten die we twee keer per jaar bezoeken en bij sommige ouderen komen we elke maand over de vloer. Het is een leuke doelgroep; ze zijn altijd enthousiast.'

Grondige aanpassingen

Eén van de klanten van Dick de Jong Hoveniers is Henk Westerhof. Hij schakelde het hoveniersbedrijf enkele jaren geleden in voor zijn moeder, die rond de negentig jaar oud was en alleen woonde. Westerhof: 'Mijn moeder woonde in de wijk Lombardije in Rotterdam-Zuid en had een tuin voor en een tuin achter het huis. In die wijk zakte de grond heel erg, waardoor het huis een stuk hoger was komen te liggen dan het publieke trottoir. Toen mijn vader nog leefde, had hij in de voortuin terrassen gemaakt, waardoor je rustig naar beneden kon stappen.' Nadat zijn moeder ten val was gekomen, had ze een rollator nodig. 'Het lukte haar niet meer om met een rollator de voortuin in te lopen. Het terras liep stapsgewijs naar beneden. Vanwege de afstapjes kon ze de voortuin niet meer doorkruisen.'

Vervolgens schakelde hij Dick de Jong in, die een plateau'tje met een gekromd pad met enkele leuningen aanlegde. 'Toen kon mijn moeder weer met haar rollator van de voordeur naar beneden om



Verhoogde waterelementen (Reuvers Buro voor Groene Ruimtes)

de straat te bereiken. Daarna heeft hij ook de tuin aangepast, want mijn moeder kon daar op haar leeftijd niet veel meer aan doen.' Allereerst werden de borders links en rechts van het loophek aangepast, vertelt hij. 'Daar werden meer bloeiende struiken in geplaatst. Eerst veranderde de tuin in een bescheiden rotstuintje, dat alleen in het voorjaar bloeide.' Nadat zijn moeder was gevallen, moest de hele tuin grondig worden aangepast. 'Er kwamen nieuwe heesters, hortensia's met een vrij lange bloem en uitgebloeide bloemhoofden. Ook werd er een kurkboompje geplaatst en enkele windgroene coniferen, wat mooie herfstbloei geeft en bloei die langer aanhoudt. Het was all year round, prettig om naar te kijken.'

Boompalen als leuningen

Zijn moeder wilde – ook na haar val – absoluut niet verhuizen, vertelt Westerhof. 'Ze wilde echt zelfstandig blijven wonen. Een verzorgings- of bejaardentehuis vond ze geen optie. Ze wenste uit dit huis gedragen te worden.' In de loop der jaren was alles in huis aangepast om er te kunnen blijven wonen, vertelt hij. 'Op een flatje zou het niet goed zijn gegaan met haar. Met hulp van de thuiszorg en enkele aanpassingen zoals een traplift naar boven, een stoeltje in de douche en een wc met handgrip, kon ze thuis blijven wonen.' Ook de tuin werd zodanig aangepast, dat zijn moeder, ondanks de hoogteverschillen, de tuin probleemloos kon doorkruisen én ervan kon genieten. 'Ik heb met



Verhoogde onderhoudsvriendelijke borders (Reuvers Buro voor groene Ruimtes)

Dick de Jong besproken welke mogelijkheden er waren om de tuin aan te passen, zodat zij naar buiten kan. Hij had vervolgens het tuinidee om halve boompalen doormidden te zagen om deze als leuningen te gebruiken.'

'Vooral de beleving en bewegingsvrijheid zijn voor ouderen erg belangrijk'

Zijn moeder kon weer ouderwets van haar tuin genieten, vertelt hij. 'Het was heel netjes opgelost met die leuning. Ook de thuishulp vond het erg fraai. Zelfs de buurtvereniging reageerde positief en liet weten hoe mooi het was geworden. Iedereen die langs liep, complimenteerde haar met haar tuin. Ook vanuit de keuken gaf het een prettige aanblik.' Als zijn moeder wat langer was blijven leven, was de achtertuin ook aangepakt, vertelt hij. 'De tuin was alles voor haar. Ze haalde er elke dag haar levensvreugde uit.' Uiteindelijk ging het met zijn moeder toch bergafwaarts en moest ze in een zorghotel worden opgenomen. 'Nadat ze was gevallen, had ze een flinke wond, maar de



(Buro voor Groene Ruimtes)

fysio hielp haar op de been. Dankzij de fysio en de mogelijkheid om met de rollator het huis in en uit te kunnen, bleef zij mobiel. Later lukte dit ook met een rolstoel.'

Inmiddels is de moeder van Henk Westerhof overleden. Westerhof is blij dat zijn moeder tot op hoge leeftijd in haar eigen huis heeft kunnen blijven wonen, mede dankzij de aanpassingen in haar tuin. 'In de voortuin onder het keukenraam stond een bankje, waar ze weleens zat. Dan kon ze nog

dichter bij de tuin zijn. Ze genoot dan erg van het visuele aspect. Ze zei vaak: "Wat ben ik blij dat ik dát heb laten doen."



Be social

Scan of ga naar:

www.vakbladdehovenier.nl/article/27821/extra-levensvreugde-dankzij-kleine-aanpassingen-in-de-tuin

'Zorg voor beleving en begaanbaarheid in seniorentuin'

Wilfried Reuvers heeft de volgende praktische tips voor een seniorentuin: 'Zorg ervoor dat de tuin begaanbaar blijft door brede paden aan te leggen, zodat een oudere er met de rollator doorheen kan. Verhoogde bakken, geen afstapjes, de putjes op de juiste plaats leggen en drempels weghalen. Denk ook aan het voegen van stenen en klinkers en de inzet van een robotmaaier. Maar houd ook de beleving in de gaten: door bijvoorbeeld een waterpartij te verhogen, is het mogelijk om zittend op een stoel in het water te kijken. Vaak hebben ouderen wat met vogels. Een boompje waar ze iets in kunnen hangen, maakt een tuin direct een stuk aantrekkelijker.'



De tuin van mevrouw Westerhof (Dick de Jong Hoveniers)