

Je neus achterna

De kracht van geurervaringen

De reukzin is een krachtig zintuig dat gekoppeld is aan ons 'oerbrein'. Geuren worden in het geheugen verbonden met zowel positieve als negatieve ervaringen. Net als muziek kunnen geuren herinneringen en gevoelens van vroeger oproepen in het heden. Wat kunnen we hiermee in de ouderenzorg?

Je loopt over straat en ruikt opeens de geur van verse broodjes. En inderdaad, je vergist je niet, je loopt langs een bakker. Deze ervaring doet verschillende dingen met je. Misschien krijg je ineens trek of denk je aan je boodschappenlijstje. Maar het kan ook zijn dat er een herinnering boven komt aan een vakantie, toen je 's ochtends op een terras een croissantje at en je je heerlijk ontspannen voelde. Net als bij de bakker vertelt ook het specifieke luchtje van een tandartspraktijk of je eigen huis meteen waar je bent. En niet alleen dat: het triggeren van in je geheugen opgeslagen geurinformatie roept ook weer het gevoel op dat erbij hoort. De zenuwen die je had toen je in de wachtkamer van de tandarts op je beurt wachtte voor een wortelkanaalbehandeling. De plezierige herinnering aan een fijne avond met vrienden op het moment dat je dat lekkere kaasje ruikt. Maar ook de angstgevoelens bij de geur van verbrand plastic omdat je lang geleden een brand in huis hebt meegemaakt. Zo heeft iedereen zijn eigen geurgeheugen opgebouwd.

GEUR GEBRUIKEN

Op een enkeling na kan ieder mens ruiken en iets van geuren vinden. Dat begint met algemene associaties als 'lekker' of 'vies'. Daarna komen de vergelijkingen met bekende producten. Bijvoorbeeld: dit ruikt naar Napoleon-zuurtjes. Maar specifieke woorden om geur goed te beschrijven zijn er eigenlijk niet. Een interessante eigenschap van geur is dan ook dat mensen erover gaan praten. Als zij een opvallend luchtje ruiken, beginnen zij meteen hun ervaring en mening met elkaar te delen. Geur leidt tot sociale interactie en werkt erg inclusief. De kracht van geur is al lang bekend en wordt onder meer veel gebruikt bij de creatie van een merk of product. Het doel is dan om bij het publiek een bepaalde positieve associatie tot stand te brengen. Denk bijvoorbeeld aan een merk als *Zwitsal*. Bij het ruiken van de geur hiervan denkt de gemiddelde Nederlander meteen aan verzorging, geborgenheid en baby's. Maar we kennen ook toepassingen op sociaal gebied. Bijvoorbeeld het verminderen van agressie in asielzoekerscentra of uitgaansgebieden door er prettige geuren te verspreiden. Ook in de ouderenzorg zijn er interessante mogelijkheden. Geurbedrijf *Iscent* (www.iscent.nl) heeft momenteel in samenwerking met Wageningen University een project lopen waarbij wordt onderzocht of ouderen met dementie beter gaan eten onder invloed van toegevoegde geuren. Onopvallend geplaatste geurmachines in verpleeghuizen versprei-

den twintig minuten voor etenstijd een bij de maaltijd passende markante geur: vers gebakken brood voor het ontbijt, kruidenbouillon voor de lunch en draadjesvlees voor het avondeten. Zo is het duidelijk welk eetmoment zich aandient, de spreekklieren kunnen alvast aan het werk en de kans op beter eten wordt vergroot. De eerste resultaten van dit project zijn bemoedigend.

BETERE GEUR, FIJNER GEVOEL

Maar er zijn nog veel meer toepassingen denkbaar in zorginstellingen. Zo krijg je vaak hetzelfde antwoord wanneer je familieleden of andere bezoekers vraagt waarnaar een zorgcentrum ruikt: niet erg fris. Ook medewerkers zijn deze mening toegedaan. En inderdaad, minder prettige geuren zoals die van urine, ontlasting en vuile was komen in de zorg nu eenmaal vaker voor dan elders. Maar daar is wat aan te doen!

Zo is de entree een belangrijke plek waar geur een bijdrage kan leveren aan een positievere beleving van een zorgcentrum. De geur die je ruikt op het moment dat je binnenkomt, kan in hoge mate bepalend zijn voor de associatie die je eraan overhoudt. Andere belangrijke plaatsen zijn de gangen en de ruimten waar bewoners en medewerkers zich bevinden. Een betere geur zorgt hier voor een fijnere woon- en werkplek. Een rondleiding door het gebouw met personeel geeft een goed beeld van waar vervelende geuren zich



ophopen en op welk moment van de dag dit vaak het sterkst is. Iscent plaatst hier dan een geurverspreider met een aangename geur en een tijdsklok zodat de geur het sterkst vrijkomt op piekmomenten. Medewerkers geven aan dat zij de werkplek nu prettiger en schoner vinden en ook op familieleden en andere bezoekers komt de zorginstelling beter over.

Een volgende interessante mogelijkheid is toevoeging van specifieke geuren aan de 'ervaringsruimten' die we tegenwoordig in veel verpleeghuizen vinden. Denk aan een ruimte ingericht als een bos, met wandbekleding van bomen, een watervalletje, bladeren op de grond – en de geur van bomen en bosgrond. Maar ook een strandruimte, het erf van een boerderij of een babyhoek zijn goede voorbeelden waar geursystemen kunnen worden geplaatst die op gebruikerstijden de bijpassende geuren verspreiden.

INDIVIDUELE GEURBELEVING

Ieder mens bouwt in de loop van zijn of haar leven eigen associaties op met geuren. Maar voor ouderen zijn enkele specifieke geuren vaak heel herkenbaar. Denk aan lavendel, peppermunt, gras, 4711, boenwas, groene zeep, kaneel en versgemalen koffiebonen. Een eenvoudige test met behulp van geurpotjes laat snel zien op welke geuren mensen positief reageren. Een bewoner zal dan in woord of door mimiek aangeven of de geur prettig is of niet. Maar het kan nog specifieker. Geuren kunnen voor een individu sterk gekoppeld zijn aan zeer positieve – en helaas ook negatieve – ervaringen. Het is belangrijk die geuren en de bijbehorende persoonlijke ervaringen in kaart te brengen en er ons voordeel mee te doen.

Mevrouw Bouma heeft gevorderde dementie. Elke dag zijn er wel momenten dat zij angstig wordt en dan huilt en gilt. Als we bij haar kinderen informeren welke geuren zij prettig vindt, wijzen die op Old Spice. Haar overleden echtgenoot van wie zij veel hield, gebruikte die aftershave zijn hele leven, ook in de periode dat zij verkering kregen. Old Spice is nog steeds verkrijgbaar en ja hoor: wanneer we enkele pufjes op een zakdoek spuiten en die mevrouw Bouma laten ruiken, wordt ze vier van de vijf keer blij. Merkwaaardig genoeg zegt ze op die momenten niets over haar man, maar haar brein lijkt het te 'weten'.

In het verpleeghuis wordt op een zomerse dag in de tuin een barbecue voor bewoners en familie gehouden. Als het vlees op de barbecue gaat, ruikt het al gauw heerlijk. Maar dan krijgt meneer Avezaate plotseling een enorme paniekaanval. Later horen we van familie dat hij traumatische ervaringen heeft opgedaan bij een ernstige brand waarbij mensen zijn omgekomen en hij de geur van brandend mensenvlees heeft geroken. Had den we dat maar eerder geweten!

Lievelingsgeuren van individuele bewoners kunnen worden aangeboden in geurverdampers op iemands kamer of door een druppeltje uit een olieflesje op een papiertje te doen. Een nadeel van geurverdampers is dat ze de hele ruimte met geur vullen en dat die lang blijft aanhouden. De bewoner went er daarvoor snel aan.

Op dit moment werken wij aan een pakket voor zorginstellingen waarmee zowel

GEURPAKKET

Instellingsgeuren:

- Een prettige geurbeleving bij de entree.
- Betere geuren op gangen en in specifieke ruimten.
- Specifieke geuren in de ervaringsruimten.

Individuele geuren:

- Om cliënten te plezieren.
- Om positieve herinneringen op te roepen.
- Om een goede stemming teweeg te brengen of een slechte stemming om te buigen.
- Als aankondiging of duiding van een gebeurtenis.
- Als prikkel in een leerprocedure (conditionering/associatieleren).

op instellingsniveau als op individueel niveau optimaal gebruik kan worden gemaakt van geurbeleving om de kwaliteit van leven van mensen met dementie te bevorderen (zie kader). Het komend najaar hopen wij enkele praktijkstudies hiernaar te hebben afgerond. ♦

TEKST JORG HEMPENIUS, FRANS HOOGVEEN EN HUGO VAN WAARDE

BEELD MADELEINE STEINBACH/ADOBESTOCK

Jorg Hempenius is eigenaar van geurbedrijf Iscent (www.iscent.nl).

Frans Hoogveen en **Hugo van Waarde** zijn respectievelijk hoofdredacteur en adjunct-hoofdredacteur van *Denkbeeld*; zij zijn beiden zelfstandig werkzaam in de dementiezorg.