

Daar zit een luchtje aan

Over de kracht van geurervaringen

Herkenbare, prettige geuren kunnen helpen de zorg voor mensen met dementie te verbeteren. Maar hoe werkt de toepassing van geur in de dementiezorg en hoe ga je daar in je eigen organisatie mee aan de slag?

De geur van lavendel die je herinnert aan de fijne vakanties in de Provence in je jeugd, de geur van het herenparfum *Fahrenheit* die je terugvoert naar je eerste verliefdheid, maar ook de geur van de behandelkamer van de tandarts die je nog steeds de zenuwen geeft. Geuren kunnen dragers zijn van herinneringen en emoties. In *Denkbeeld 2020/3* schreven we een artikel over de kracht van geurervaringen en de toepassingsmogelijkheden in de zorg voor mensen met dementie. Inmiddels deden we er veel ervaring mee op.

PEPERMUNT EN ZWITSAL

In 2021 begonnen we met een wetenschappelijke studie naar de waardering van specifieke geuren en de effecten ervan op herinneringen en emoties. Aan de eerste studie namen 27 zorgmedewerkers deel van de locaties *De Rozentuin* en *De Boomgaard* van

zorgorganisatie *WelThuis*. We onderzochten de effecten van tien geuren: 4711 (Eau de Cologne), anijs, Zwitsal (baby), bos, gras, kaneel, koffie, lavendel, pepermunt en sinaasappel. De geuren werden in willekeurige volgorde elk twee keer op een geurkaartje aangeboden. Direct na elke aanbieding vroegen we achtereenvolgens: “Wat vindt u ervan?”; “Waar denkt u nu aan?”; “Waar rook dit naar?”. Elk antwoord werd genoteerd. De proefleider scoorde bij elke geuraanbieding de reactie van de proefpersoon op een vijfpunts-*Likert*-schaal (heel vies – vies – onduidelijk – lekker – heel lekker). Verder werden de gelaatsuitdrukkingen geobserveerd en genoteerd, net als wat de proefpersoon nog meer zei of deed. Zwitsal (baby), sinaasappel en pepermunt bleken de meest aangename geuren.

Aan een tweede studie, met precies dezelfde procedure, deden vijftig bewoners met dementie mee. De volgorde van meest naar minst gewaardeerde geuren was: pepermunt (64%), baby (54%), anijs (54%), sinaasappel (51%), 4711 (50%), kaneel (47%), bos (43%), lavendel (42%), gras (35%). Wanneer een zorgmedewerker of bewoner

de geur herkende, ging dit vaak gepaard met een precieze herinnering en positieve emotie. Een wetenschappelijke publicatie over dit onderzoek is in voorbereiding.

In vervolg op deze twee studies gingen we in drie verpleeghuizen van *WelThuis* in Zoetermeer aan de slag met diverse geurtoepassingen. We noemden het project *Geur die zorgt*. In dit artikel doen we verslag van onze ervaringen en geven we tips voor hoe je een dergelijk project kunt organiseren als je daarmee in je eigen organisatie aan de slag wil. We werkten aan vijf verschillende toepassingen:

1. Het weghalen van nare geuren.
2. Het plezier van bewoners met een preferente geur.
3. Het oproepen van een fijne herinnering met een specifiek doel.
4. Het aankondigen en betekenis geven aan gebeurtenissen en activiteiten.
5. Het maken van een nieuwe associatie met een specifieke gebeurtenis.

ONAANGENAME GEUREN

Sommige bewoners met dementie zijn niet meer in staat (op tijd) het toilet te



vinden. Dan kunnen er ‘ongelukjes’ gebeuren. Ook het urineren op verkeerde plaatsen komt voor. Op den duur kan dit leiden tot onaangename geuren in (delen van) het verpleeghuis. Dat is niet alleen onplezierig voor bewoners en hun familieleden, maar ook voor zorgprofessionals. In overleg met onze samenwerkingspartner *Iscent* plaatsten we *portable diffusers* die nare geuren neutraliseren. De diffusers kunnen worden ingesteld op tijden en momenten van werking. Zorgprofessionals zijn enthousiast: ‘Je stelt het apparaat in, we zetten het bovenop de keukenkast en het werkt! Je hoeft er niet naar om te kijken. Eens per maand verwissel je de module in de diffuser. Zowel wij als de bewoners hebben er plezier van. Het ruikt schoon en fris in de appartementen en op de gangen.’ Ook familieleden zijn positief: ‘Ik ben heel blij met het apparaat. De urinegeur in de kamer van mijn moeder is verdwenen!’ Naast de portable diffusers worden er ook handmatig speciale sprays gebruikt, bijvoorbeeld direct voor de ADL in de ochtend wanneer de bewoner incontinent van urine of ontlasting is. De sprays werken direct.

VOOR HET PLEZIER

Meneer Van Delden heeft Lewy body dementie en is onlangs in het verpleeghuis komen wonen. Hij heeft zowel perioden van flinke verwardheid als van opmerkelijke helderheid. Hij ervaart sterke gevoelens van frustratie en onmacht. Op een goed moment gaan we met hem in gesprek over geuren die hij prettig vindt. Hij zegt: ‘Ik weet niet of ik nog veel ruik hoor. Mijn reukvermogen is niet meer wat het geweest is.’ We werken onze testkit met geuren met

hem door. Er komt weinig reactie, totdat we hem anijs laten ruiken. ‘Dit ruikt een beetje naar hier’, zegt hij. ‘Naar de doekjes waarmee jullie me wassen.’ Bij het ruiken van de geur lavendel reageert hij nóg sterker. Zijn gezicht klaart op. ‘Toen ik in militaire dienst zat, had ik ook zo’n lekkere geur. Ik weet niet hoe het heet, maar ik gebruikte het als ik met mijn maten op stap ging. Dat was een mooie tijd.’ Daarna vertelt hij dat hij precies dezelfde aftershave gebruikte toen hij ging trouwen. Hij krijgt een blije uitdrukking op zijn gezicht. De zorgmedewerker vraagt later aan zijn echtgenote of zij nog weet welke aftershave dat was. ‘Brut!’, zegt zij onmiddellijk. ‘Dat maken ze niet meer hoor!’ Maar daar vergist ze zich in. Even googelen leert dat die aftershave van toen nog steeds verkrijgbaar is. De Eau De Toilette Original heeft de heerlijke geur van lavendel en amber. We schaffen een flesje aan. Met regelmaat doen we er wat van op een zakdoek en geven die aan meneer Van Delden. Hij ruikt, zijn blik wordt wazig en hij krijgt een gelukkige uitdrukking op zijn gezicht. Soms mompelt hij daarbij de naam van zijn vrouw.

FIJNE HERINNERINGEN

Meneer Coenders heeft een gevorderde dementie. Hij is niet meer in staat om

REACTIES VAN ENKELE BETROKKENEN

- Bewoner: ‘Wat ruikt het fijn!’ (Zwitsal). ‘Ik word er helemaal blij van!’
- Bewoner: ‘Ik heb al lang niet meer aan die tijd gedacht’ (de vroegere aftershave van haar echtgenoot)
- Familielid: ‘Heel bijzonder om te horen welke herinneringen er bij mijn moeder naar boven komen!’
- Familielid: ‘Het filmpje dat jullie van vader gemaakt hebben als hij motorolie ruikt heb ik al tien keer bekeken!’
- Medewerker: ‘Wat een mooie momenten hebben we voor onze bewoners al gecreëerd! Hoe gaaf is dat!’
- Medewerker: ‘We moeten de geur van *Maya*-zeep blijven gebruiken hoor. Mevrouw stond te zingen onder de douche!’
- Locatiemanager: ‘Ik ben heel enthousiast over het project. Dat noem ik nog eens persoonsgerichte zorg bieden!’

aan te geven wat hij wil of nodig heeft. Vaak is hij onrustig en gespannen. Zijn vrouw komt dagelijks bij hem langs. Een zorgprofessional gaat met haar in gesprek over het geurenproject. Mevrouw Coenders vertelt dat het huwelijk met haar man heel goed was. Samen komen ze op het idee de lichaamsgeur van mevrouw in te zetten om meneer te laten ontspannen. Ze spreken af dat mevrouw twee dagen een T-shirt draagt om dat vervolgens gedrapeerd om de hals van haar man bij hem in bed te leggen. Zij moet een beetje wennen aan dit ongewone idee, maar ze begrijpt meteen dat het best eens zou kunnen werken. 'Ik heb zijn geur ook altijd zo vertrouwd gevonden', zegt zij. 'Soms rook ik die geur opeens als we elkaar knuffelden!' Het idee werkt wonderwel. Meneer pakt het shirt vast en ruikt eraan. Hij maakt een rustige en tevreden indruk. De verzorgenden vragen mevrouw inmiddels met regelmaat om een vers gedragen shirt. We passen dit idee ook met succes bij andere bewoners toe. Voor ons is het inmiddels de normaalste zaak van de wereld!

BETEKENIS GEVEN

Wekelijks is er een yogales in het verpleeghuis. Vooraf en tijdens de les verspreidt een diffuser een heerlijke sinaasappelgeur in de ruimte, die veel bewoners prettig vinden. Dit draagt niet alleen bij aan een fijne sfeer, meerdere bewoners koppelen deze geur op den duur aan deze activiteit. 'We gaan weer gymmen!', horen we mevrouw Luiten zeggen als op een maandagmiddag de diffuser wordt aangezet. Dit effect wordt ook bereikt met de geur van vers gezette koffie in onze keukens en met de geur van pannenkoeken bakken op de woensdagmiddag. De bewoners begrijpen wat er komen gaat, raken in een goede stemming en herinneren zich deze gebeurtenissen van vroeger.

NIEUWE ASSOCIATIES

Het team is op een van de afdelingen al een tijdje bezig om de dagelijkse ADL-zorg voor mevrouw Oskam te verbeteren. Zij heeft een vergevorderde dementie, is niet meer in staat om te communiceren en is verzonken in haar eigen wereld. De dagelijkse

verzorging gebeurt op bed. Dat vraagt nogal wat doorzettingsvermogen van de zorgmedewerkers. Mevrouw biedt weerstand en is onrustig. Al met al is deze dagelijkse ervaring voor niemand prettig. We gaan weer aan de slag met onze testkit. Bij het ruiken van een sinaasappelgeur reageert mevrouw duidelijk positief. 'Mmmm', herhaalt ze enkele keren en haar gezicht ontspant. We kiezen voor een diffuser met een etherische olie van sinaasappel. Enkele minuten voor elk ADL-moment wordt de diffuser op het nachtkastje aangezet. De geur verspreidt zich al snel door de slaapkamer. Mevrouw Oskam ligt op bed en is onrustig, maar na een paar minuten begint zij te kalmeren. We staan erbij en kijken ernaar, een kippenvelmoment! Hoe fijn is het dat zij een moment van rust ervaart door de inzet van deze geur! We beginnen met de ADL, de benadering is rustig en kalm. 'Ik vind het zo fijn voor haar, en ik word er zelf ook rustiger van', zegt de verzorgende. Na enkele weken wordt mevrouw onmiddellijk rustig zodra de diffuser wordt aangezet. Specifieke zorghandelingen roepen geen weerstand meer op. Het lijkt erop dat de sinaasappelgeur op een positieve manier aan de zorghandelingen gekoppeld is geraakt. ♦

TEKST SUSANNE VAN DER VALK, FRANS HOOGEVEEN EN HAN DIESFELDT

BEELD STOCK.ADOBE.COM/SHCHUS

Susanne van der Valk is kwaliteitsverpleegkundige bij *WelThuis* in Zoetermeer

Frans Hoogeveen is gz-psycholoog en vrijgevestigd specialist dementiezorg

Han Diesfeldt is psycholoog

LITERATUUR

Hempenius, J., Hoogeveen, F. & van Waarde H. (2020). Je neus achterna. De kracht van geurervaringen. *Denkbeeld*, 32, 3, 34-35.

TIPS VOOR HET STARTEN VAN EEN GEURENPROJECT IN JE EIGEN ORGANISATIE

- Start een projectgroepje met medewerkers die dit onderwerp interessant vinden.
- Oriënteer je met elkaar vervolgens goed op dit onderwerp. Bij *WelThuis* hebben we dit gedaan met een workshop door een psycholoog en een geurenexpert.
- Maak een projectplan. Beschrijf de toepassingen waaraan je wilt werken en zet je acties uit in de tijd.
- Bestel de materialen en laat je daarbij adviseren door deskundigen.
- Maak de andere collega's en de familieleden van de bewoners enthousiast. Bij *WelThuis* organiseerden we een thema-avond met presentaties en geurdemonstraties voor familie en personeel.
- Ga van start en leg de resultaten vast. Deel de succesverhalen! We raden aan om met toestemming van alle betrokkenen korte filmimpressies te maken van de effecten. Dat kan een enorm positief effect hebben op de motivatie en waardering van alle betrokkenen.

Kijk voor meer informatie over 'Geur die zorgt' op www.franshoogeveen.com