

Themajaar Leefomgeving

THEMA 4 – RUIKEN



WORKSHOP
Aromatherapie

Woensdag 18 juli
14 uur, Beatrix

Meer info op
zorgcentradebetuwe.nl/leefomgeving



ZORGCENTRA
De Betuwe



ZORGCENTRA
De Betuwe

Meer informatie

Meer achtergrondinformatie over het thema ruiken, vind je op ons intranet of kijk op onze website www.zorgcentradebetuwe.nl/leefomgeving.

Of gebruik een van onderstaande bronnen:

- Over geur: www.lentech.nl/geur.htm
 - Over smaakverlies: www.volkskrant.nl/wetenschap/kun-je-iets-doen-aan-smaakverlies~a4464582/
 - Over aromatherapie: aromalfestytle.nl of stichtingaromatherapie.nl of www.chi.nl
 - Je kamer vinden via geurkunst: www.nrc.nl/nieuws/2012/11/08/je-kamer-vinden-via-geurkunst-1173738-a604500
 - 'Het demente brein', een boek van Anneke van de Plaats
 - 'De wonderde wereld van dementie', een lezing door Caroline van Gessel
 - Workshop Beleven door Corina van Krieken of Marion van Ojjen
 - De Beleef-o-theek
- (alleen toegankelijk via ons besloten intranet. Voor meer informatie vraag een medewerker van Zorgcentra De Betuwe)*

Zorgcentra De Betuwe

Postbus 225, 4100 AE Culemborg

0800 - 77 33 444 (gratis)

info@stzdb.nl

www.zorgcentradebetuwe.nl

Verrassend veel meer dan wonen!

Thema 4 – Ruiken

Ruiken: het vierde zintuig in de serie van zes dit jaar waar we de aandacht op vestigen. Met ons reukzintuig doen we voortdurend geuren op. Ons reukvermogen helpt ons bijvoorbeeld om te bepalen of iets goed of fout is. Zo ruiken we dat bedorven eten stinkt, een rooklucht waarschuwt ons voor brand en aan de hand van geur bepalen we of een ruimte schoon en fris is.

Na verloop van tijd gaan geuren wennen. Je kent het vast wel: wanneer je voor langere tijd in dezelfde geur zit en je er niet sterk tegen verzet, dan ruik je het luchtje steeds minder of zelfs niet meer. Ruiken doe je met je neus, maar je hersenen spelen een belangrijke rol hierbij.

Herinneringen

Geuren zijn verbonden aan herinneringen. Waarschijnlijk herken je het wel dat een bepaalde geur je direct terug doet denken aan een vakantie van jaren terug. En daarmee is geurbeleving heel persoonlijk. Lavendel doet de een denken aan heerlijke vakanties in Frankrijk, terwijl een ander terugdenkt aan de linnenkast waar zakjes met lavendel lagen en vervelende herinneringen aan kleven.

Uitdaging

Zet tijdens het eten een knijper op je neus. Hoe smaakt je eten? Mis je informatie?



Wil je meer weten over ruiken, geur & herinneringen, geur & gevoel of het gebruik van etherische olie? De werkgroep Dementie heeft op www.zorgcentradebetuwe.nl/ leefomgeving allerlei informatie over het thema ruiken verzameld.

Er is genoeg te leren over 'ruiken' in relatie tot onze cliënten. Lees en leer jij mee?

Wist je dat:

- je soms letterlijk angst kunt ruiken bij iemand?
- er drie ton rozen nodig is voor een liter rozenolie en deze olie daarom ook zo duur is?
- 90% van je smaak bepaald wordt door geur?
- dat je mensen herkent aan hun geur en dat dit vaak onbewust is?
- geur een heel directe verbinding met de hersenen maakt, waardoor de hersenen en de rest van het lichaam snel reageert op bepaalde geuren?
- je reuk achteruit kan gaan naarmate je ouder wordt?
- er buiten veel te ruiken is, zoals frisse buitenlucht, vers gemaaid gras, bloemen, zee?
- de geur van groene zeep meestal met 'schoon' geassocieerd wordt?
- baby's een echte babygeur hebben die iedereen als zodanig herkent?

Corina van Krieken:

"Laatst zat ik om de tafel met een mevrouw die nauwelijks reageerde op de door mij meegenomen spulletjes van vroeger. Tot het flesje 4711 van mijn oma tevoorschijn kwam, daar wilde ze wel aan ruiken. Ineens vroeg ze: "Mag ik wat op mijn mouw doen? En op mijn zakdoekje?" Tevreden zat ze er vervolgens bij: met een grote glimlach op haar gezicht en geregeld ruikend aan haar zakdoekje."

Geur en smaakbeleving

Geur heeft een groot effect op smaakbeleving. Maar liefst 90% van je smaak wordt bepaald door geur! Wanneer je ruikt dat iemand aan het koken is, begint soms spontaan je maag te knorren. Steeds meer bedrijven spelen hierop in. In de supermarkt ruik je bijvoorbeeld vaker de geur van vers gebakken brood, zodat je trek krijgt en meer (impuls) aankopen doet. Voor onze cliënten, zeker als zij dementie hebben, is het dan ook fijn als de maaltijd in hun buurt bereid wordt. Door de geuren krijgen ze trek en hebben ze er meer weet van dat het bijna etenstijd is. Het draagt positief bij aan het herkennen van het dagritme.

Tips

- Let erop dat ruimtes waar mensen met dementie verblijven lekker en fris ruiken.
- Laat iemand eerst even aan een nieuwe douchecrème ruiken. Vindt de persoon de geur niet prettig, dan is de kans groot dat het douchen spanning oproept.
- Probeer eens een etherische olie uit om iemand te helpen ontspannen of om de sfeer/geur in een kamer te verbeteren.
- Laat mensen met dementie aan ouderwetse geurtjes ruiken, zoals eau de cologne, Majazeep, boenwas, schoensmeer, pepermint en groene zeep etc.
- Sta tijdens een wandeling ook eens stil om aan een bloem te (laten) ruiken.