

Healing environment in de tandartspraktijk

# Minder stress door kijken naar natuur

Sinds een jaar of tien is het idee van een zorgomgeving als ‘healing environment’ in opkomst. Vooralsnog vooral bij ziekenhuizen, maar ook tandartspraktijken lenen zich er goed voor. Onder meer de vormgeving van het gebouw, kleur, muziek, geur, materiaal, daglicht, natuur en zelfs virtual reality kunnen bijdragen aan stressvermindering bij patiënten.

**H**et is wellicht een wat misleidende term, ‘healing environment’. De omgeving zorgt natuurlijk niet voor genezing. Maar de fysieke zorgomgeving in bijvoorbeeld een ziekenhuis, verpleeghuis of tandartspraktijk kan wel bijdragen aan het welzijn van de patiënt – en ook van zorgverleners – is het idee achter healing environment. Door een gebouw op een bepaalde manier te bouwen en in te richten, kan stress worden voorkomen. De basis van deze gedachte werd gelegd door de Amerikaanse architectuurprofessor Roger Ulrich die in 1984 onderzoek deed naar over het uitzicht in ziekenhuiskamers. Patiënten die vanuit hun ziekenhuisbed uitkeken op natuur hadden minder medicijnen nodig en konden eerder naar huis dan patiënten die een blinde muur als uitzicht hadden, constateerde hij.

## Parkeren

Sinds een jaar of tien is het idee van healing environment langzaam ook in Nederland in opkomst. Voorlopig betreft het vooral ziekenhuizen, er zijn amper nog tandartspraktijken die gebruikmaken van healing environment. Toch zou het toepassen ervan bijvoorbeeld kunnen voorkomen dat wacht- en behandelkamers

stressverhogend werken, iets wat nu soms het geval is, zegt omgevingspsycholoog Fiona de Vos, die met haar Studio dVO helpt bij het creëren van healing environments. Zij promoveerde in 2005 aan de City University New York op het onderwerp Holistic Healing Environment. “Door een mismatch tussen omgeving en gebruiker kan stress ontstaan”, zegt ze. “Je moet er juist naar kijken hoe je het gebouw kunt gebruiken om bepaalde doelen te behalen.” Die doelen kunnen bijvoorbeeld zijn: efficiënt gebruik van de ruimte, minimale wachttijden, angst verminderen of personeel binden. Dat wordt niet zomaar bereikt door een plantje neer te zetten of een schilderij op te hangen, zegt De Vos. “Het gaat om het totaalpakket; de ligging van het gebouw, de vormgeving en de inrichting.” Ook zaken als duidelijkheid, zichtlijnen, veiligheid, geborgenheid, privacy en vertrouwen spelen mee. Een gebouw moet bijvoorbeeld naast heldere bewegwijzering ook een duidelijke routing hebben, zodat patiënten makkelijk zelfstandig de weg kunnen vinden. De wachtruimte moet niet in een achterafhoekje zitten, omdat patiënten anders het idee kunnen krijgen dat ze vergeten worden. Ze willen het liefst zicht

op de baliemedewerker hebben. En ook zoets als lastig kunnen parkeren kan stress opleveren. Daar moet dus ook rekening mee worden gehouden. Als je patiënten daarnaast tijdens de behandeling afleiding biedt, zijn ze minder gestressed en hebben ze minder narcose nodig, aldus De Vos.

## Planten

“Er gebeurt al veel op onderbuikgevoel”, zegt Karin Tanja-Dijkstra. Zij promoveerde in 2009 aan de Universiteit Twente op healing environments. Ze is nog steeds aan de Vakgroep Psychologie, Gezondheid en Technologie van die universiteit verbonden en werkt daarnaast aan de School of Psychology van de University of Plymouth als research fellow. “Veel tandartsen hangen bijvoorbeeld een rustgevende plaat aan het plafond boven de stoel of plaatsen een plant of aquarium in de wachtkamer”, zegt Tanja. “Niets mis mee, alleen kun je dan niet claimen dat patiënten er daadwerkelijk beter van worden.” Het best is om het gebouw compleet nieuw te bouwen, zodat met alle wensen rekening kan worden gehouden. Maar ook bij een bestaand gebouw is genoeg te bereiken. Een van de zaken die in ieder geval van belang zijn, is blootstelling aan de natuur. ►

► Planten of zelfs afbeeldingen van de natuur kunnen al voldoende zijn, concludeerde Tanja in haar promotieonderzoek. Bij de tandarts speelt de wachtkamer een cruciale rol, zegt Tanja. Dat is immers de plek waar patiënten zich zorgen maken over de komende behandeling, waar misschien boorgeluiden bijdragen aan de stress, waar patiënten met een pijnlijk gezicht de behandelkamer verlaten. De wachtkamer moet vertrouwen in de zorgverlener uitstralen, zegt Tanja. Een rij plastic stoeltjes, oude, vergeelde tijdschriften, verdorde planten; dat helpt allemaal niet mee aan een professionele uitstraling. Terwijl die professionaliteit juist kan bijdragen aan het verminderen van stress.

### Lavendel

Een van de weinige tandartsen die met healing environment werkt, is Erik de Wilde uit Geleen. Vanuit zijn ervaring als acupuncturist kwam hij in aanraking met het principe van healing environment, dat hem direct aansprak. “Ik ben er voor mijn patiënten en niet andersom”, zegt De Wilde. “Ik moet ervoor zorgen dat patiënten een behandeling zo goed mogelijk ondergaan, ik wil het hen zo gemakkelijk mogelijk maken. Zeker omdat ik met alle bijzondere zorggroepen werk, zoals ouderen, verstandelijk gehandicapten, angstpatiënten. Ik ben er altijd naar op zoek geweest hoe ik de omgeving daarbij kan gebruiken.”

De Wilde sprak met een architect over de principes en zocht op internet naar informatie. Twee jaar geleden paste hij healing environment bij de verbouwing van zijn nieuwe praktijkpand zo compleet mogelijk toe. Hij merkte dat de invulling van de principes erg persoonlijk is. “Voor de één is een tussenwand van glaskubussen geweldig, voor een ander is dat juist glad en kil.” De Wilde leerde snel dat daglicht cruciaal is voor het concept van healing environment. Hij heeft daarom in elke ruimte daglicht en speciale lampen,

die 96 procent natuurlijk daglicht geven. Ook heeft hij veel beukenhout in zijn praktijk opgenomen – in de stoelen, werkbladen, deuren en plinten – voor een natuurlijk en warm effect. Het meubilair is juist wit, met een limegroene behandelstoel en stoeltjes voor tandarts en assistent, voor een frisse uitstraling. Daarnaast is de inrichting wat De Wilde ‘nonchalant’ noemt, met speelse elementen en kunst.

De effecten van kleur zijn sterk afhankelijk van de persoonlijke karaktereigenschappen van de patiënt, concludeert Tanja in haar promotieonderzoek. Wel is duidelijk dat een witte behandelkamer professionaliteit uitstraalt. Voor De Wilde was alleen de inrichting niet voldoende. Hij werkt daarom ook met geurverspreiders met bijvoorbeeld lavendel, voor een rustgevend effect. Bovendien draait hij rustgevende muziek, waarbij hij uitgaat van de hartfrequentie als basisritme. De Wilde heeft erover gedacht om voor elke patiënt andere muziek op te zetten en een andere geur in de praktijk te hebben, maar dat is praktisch moeilijk uitvoerbaar.

De Wilde is erg tevreden over zijn nieuwe praktijk. “Ik heb het idee dat het werkt, al dan niet bewust. Patiënten vinden het leuk en het werkt ook door. Ik had laatst een angstige patiënt die na een half uur in de stoel verzuchtte dat ze hier nog wel even wilde blijven, ze voelde zich er thuis.”

### Virtual reality

Dat muziek kan bijdragen aan een rustgevende omgeving, is niet enkel De Wildes waarneming; Tanja's promotieonderzoek toont aan dat het draaien van klassieke muziek in de wachtkamer van tandarts of huisarts resulteerde in minder angst en stress, en een hogere aantrekkelijkheid en professionele kwaliteit van de wachtkamer. Momenteel voert zij een onderzoek uit in Engelse tandartspraktijken naar het toepassen van virtual reality als hulp bij ontspannen in de tandartsstoel. Patiënten krijgen een virtual reality-bril op en zien daarin

## Healing environment in Nederlandse ziekenhuizen

Het Groningse Martiniziekenhuis heeft grote ramen, bijna tot aan de vloer, om veel dag- en zonlicht binnen te laten. Er wordt gewerkt met een kleurenpalet van achttien kleuren, ontworpen door een kunstenaar. De tuin in het binnengebied neemt een centrale plaats in. Het gebouw is overzichtelijk en logisch ingedeeld met veel oriëntatiemogelijkheden. Er is zoveel mogelijk sprake van geluidsreductie.

In het Deventer Ziekenhuis is natuur het thema van het interieur. Het contact met het weidse landschap aan de buitenzijde wordt binnen doorgezet. Grote bloemenprints op de wanden, potten groen in de gangen, boomhutten in wachtruimten, houten vlonders op het dakterras en picknicktafels in overleg ruimten. Gastvrijheid is van belang, door bijvoorbeeld de open balies. Daarnaast vinden de behandelingen zoveel mogelijk op één dag, op één locatie plaats, waarbij zorgverleners naar de patiënt toe komen in plaats van andersom.

een simulatie van een strand in de buurt van de praktijk. Ze hebben een controller in de hand, waarmee ze hun ‘wandeling’ kunnen sturen. Dat werkt driedig, is de aanname van Tanja. De natuurlijke omgeving van het kustpad, waarbij patiënten naar bomen, zee en wolken kunnen kijken, werkt rustgevend. Daarnaast geeft de joystick waarmee patiënten de richting kunnen bepalen een gevoel van controle, in een voor de patiënt vrije hulpeloze situatie. Bovendien geeft de virtual reality afleiding. De eerste resultaten zijn veelbelovend. Patiënten blijken minder levendige herinneringen te hebben aan de ervaringen in de tandartsstoel. Dat kan de tandartsangst verminderen en voorkomen dat patiënten pas komen bij pijn, waardoor ze wellicht weer een negatieve ervaring krijgen en vervolgens niet meer durven komen. Vooral bij angstpatiënten zijn de effecten sterk, lijkt het. Uiteindelijk wil Tanja het virtual reality-programmaatje werkbaar en betaalbaar maken voor alle tandartspraktijken.

Anne Doeleman ■