



Gezondheid en natuur: hoe concreter, hoe beter

— Augie Vissers en Roos van Doorn

Dat de natuur goed is voor onze gezondheid is geen nieuws. Maar hoe kun je als natuurorganisatie deze maatschappelijke meerwaarde van natuur concreet maken? Uit een onderzoek voor Natuurmonumenten blijkt dat kansen zich sneller aandienen wanneer je je richt op specifieke doelgroepen.

> DE AANDACHT VOOR een gezonde leefstijl, groen en gezondheid is geen 'hype'. De kosten voor de gezondheidszorg vormen een groot aandeel van de maatschappelijke kosten. Reden voor Natuurmonumenten om een verkennend onderzoek te laten uitvoeren naar de mogelijkheden om als natuurorganisatie een rol te spelen in het stimuleren en faciliteren van bewegen op doktersadvies. Het onderzoek is in 2013 uitgevoerd door Augie Vissers als afstudeerproject bij de opleiding Bos en Natuurbeheer van Van Hall Larenstein. Het onderzoek heeft handvatten opgeleverd om als natuurorganisatie actief bij te dragen aan een betere gezondheid. Het geheim? Beperken tot bepaalde ziektebeelden. In dit onderzoek is alleen onderzoek gedaan naar volwassenen met

een medische noodzaak om meer te bewegen, zoals diabetespatiënten en hart- en vaatpatiënten. Dit zorgde voor heel concrete voorbeelden en zelfs uitvoering van een pilotproject tussen partijen die door het onderzoek met elkaar in contact werden gebracht.

Diabetes-educatie in de natuur

Een van de voorbeelden uit het onderzoek is diabetes-educatie in de natuur. Zowel het Wilhelmina Ziekenhuis Assen als Ziekenhuis Bernhoven te Uden wandelen 1 keer per maand met diabetespatiënten in de natuur. De betrokken diabetesverpleegkundigen en internist geven aan dat wandelen in een groene omgeving een ontspannen sfeer creëert, waardoor mensen veel gemakkelijker vragen durven te stellen dan

wanneer je tegenover ze zit in een spreekuur waar de tijd beperkt is. Door regelmatig de bloedglucose te meten, ontdekken mensen wat bloedsuikers doen als zij intensief bewegen en wat ze dan het beste kunnen eten en drinken. De diabetesverpeegkundige van Ziekenhuis Bernhoven leidt vanaf natuurcentrum De Maas-horst de wandelingen samen met een IVN-gids die in en na de rustpauze vertelt over de natuur en het landschap.

Beheerders kunnen uiteraard ook zelf diabetes-wandelingen opzetten. Voor hen is het dan wel zaak om hier zorgprofessionals bij te betrekken. Via hen kan de doelgroep worden bereikt en zij kunnen mensen leren omgaan met diabetes en bewegen, waardoor ze het vertrouwen krijgen om zelf meer te gaan bewegen. Deelnemers aan de wandelingen noemen immers als succesfactor dat het prettig is om onder deskundige begeleiding en met lotgenoten te ervaren wat bewegen met de bloedglucose doet. Een route van 4 a 5 km is lang genoeg. Hoe meer afwisseling in het landschap, hoe beter. Als meerwaarde van natuur ten opzichte van een wandeling in een stad (spark) is door deelnemers genoemd: 'het lekker van je af kunnen kijken, meer echte paden in plaats van asfalt en de rust in de natuur, geen lawaai van auto's, echt kunnen ontspannen'. Bezoekerscentra kunnen dienen als ontmoetingsplek voor de start en voor het napraten onder genot van een kop koffie/thee. Idealiter is er halverwege de route een rustgelegenheid voor een groep van 15-25 mensen. Dit hoeven niet perse allemaal bankjes te zijn, ook

gunstig gelegen boomstammen kunnen dienen als zitplaats.

Tijdens het onderzoek is aan internist Rob Goner van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen gevraagd op welke wijze een natuurorganisatie iets zou kunnen betekenen voor de diabetes-educatie van het ziekenhuis. Hij wil graag in samenwerking met natuurmonumenten en gemeente Aa en Hunze een of meerdere gezondheidseducatieve routes ontwikkelen. Weetjes uit de ziekenhuis-educatiemodule 'Bewegen en Voeding' kunnen naast natuurweetjes op een leuke manier worden verwerkt in de wandelingen om zo meer mensen bewust te maken van de positieve effecten van bewegen op de gezondheid. Zowel voor Natuurmonumenten, het ziekenhuis en de gemeente is dit een kans om nieuwe doelgroepen te bereiken.

Looptraining voor mensen met etalagebenen

Uit onderzoek is gebleken dat voor mensen met etalagebenen (claudicatio intermittens) looptraining een kosteneffectievere behandelingsmethode is dan een ingreep in het ziekenhuis (dotteren of operatie). Naast 2 tot 3 keer per week begeleiding van de fysiotherapeut gedurende 3-6 maanden, moeten patiënten dagelijks 2-3 keer trainen om hun pijnvrije loopafstand te vergroten. Daarna kan een gezonde leefstijl worden behouden door dagelijks minimaal een half uur matig intensief te bewegen. Natuurorganisaties kunnen inspelen op de behoefte van deze patiënten door een netwerk

van kortere routes, 1D2-5 km te realiseren, waarbij er tijdens de wandeling de mogelijkheid is de route in te korten of uit te breiden. Idealiter ligt het startpunt van de routes op maximaal 15 minuten reistijd van huis; met name natuurgebieden die grenzen aan woongebieden zijn hiervoor kansrijk. Claudicatiopatiënt Henk Giesen over zijn ervaring met looptraining: "Ik heb amputatie van mijn been kunnen voorkomen door 5 jaar lang 2 keer per dag dezelfde wandeling door het bos te maken. Ik had geluk dat er 250 meter van mijn huis een mooie route startte. Op een gegeven moment gaan de details meer spreken, zoals de bloemetjes. Een wandeling in de natuur is ook een soort vorm van mediteren: je geest krijgt de vrije ruimte. Wat stimulerend werkt is dat je na verloop van tijd de vooruitgang merkt. Ik dacht bij mezelf: Ik loop weer als een kievit."

Voor mensen die looptraining volgen is het belangrijk herkenbare punten en afstands aanduidingen op de route te hebben voor het meten van de dagelijkse vooruitgang. In routebeschrijvingen kan hierop ingespeeld worden door markante bomen, bankjes en kruisingen met afstands aanduiding aan te geven. Dergelijke routes kunnen ook mooi opgenomen worden in een App (bijvoorbeeld de Natuur Routes App van Natuurmonumenten), maar daarnaast blijft een duidelijke, uitprintbare routebeschrijving van belang. Veel mensen uit de doelgroep beschikken nog niet over een smartphone. Tijdens het onderzoek bleken ClaudicatioNet, een landelijk netwerk van vaatchirurgen en in

Ademhalingsoefening op boomstam tijdens beweegles van oefentherapeut Susanne Renkema bij bezoekercentrum Gooi en Vechtstreek 's Gravenland.



foto Susanne Renkema

looptraining geschoolde fysiotherapeuten, en patiëntenorganisatie De Hart&Vaatgroep graag bereid geschikte wandelroutes bij de doelgroep onder de aandacht te brengen. Een kans voor samenwerking die zich tijdens het onderzoek spontaan aandienende.

Ministerie van natuur en gezondheid?

Er is veel aandacht voor het vergroenen van steden en gezonder leven. Zo maakte minister Schippers in oktober nog bekend dat ze drie jaar lang 9 miljoen euro per jaar vrij maakt voor een Nationaal Programma Preventie. Opmerkelijk genoeg echter worden natuurorganisaties niet genoemd bij de maatschappelijke organisaties (sport, scholen, huisartsen, bedrijven, verzekeraars) waarmee de overheid in dit

programma samenwerkt. Als natuurorganisaties relevante partij willen worden voor gemeenten en zorgpartijen om op dit vlak mee samen te werken, dan is het zaak om goed te weten waar de behoeften van overheid en zorg liggen zodat de natuurorganisaties hier pro-actief op kunnen inspelen. Dat kan soms al met kleine aanpassingen. Bijvoorbeeld door korte wandelroutes via de juiste kanalen onder de aandacht te brengen of door opbergruimte te bieden voor de oefenmaterialen die gebruikt worden tijdens een beweegprogramma in het bos. Op de website www.hetgroenemedicijn.nl worden meer voorbeelden gegeven van initiatieven op het snijvlak van natuur en gezondheid. Op dit moment zien natuurorganisaties de combinatie natuur en gezondheid vaak nog

als een extra taak, waarvoor capaciteit soms moeilijk vrij te maken is. Maar misschien is natuurbehoud over dertig jaar wel bij het ministerie van Volksgezondheid ondergebracht, zo suggereerde onlangs Van Slobbe van Stichting wAarde. Dus wellicht is het tijd voor een paradigmashift?<

*Augie Vissers,
alumna Van Hall Larenstein, senior projectleider /onderzoeker bij MediQuest B.V., initiatiefnemer van www.hetgroenemedicijn.nl.*

*Roos van Doorn,
docent Van Hall Larenstein, Bos- & natuurbeheer, majorcoördinator Mens en Natuur.*

Natuur als proeftuin voor NRG-bike loopfiets

Longarts Ralph Koppers van Medische Centrum Leeuwarden heeft een loopfiets op de markt gebracht voor mensen die behoefte hebben aan ondersteuning bij het lopen. Toen de onderzoeker opperde om bezoekerscentra als proeftuin te laten fungeren, was de leverancier NRG bike (eNeRGy-bike) meteen enthousiast. Voor hem is het interessant dat mensen de loopfiets vanuit het bezoekerscentrum in een ontspannen omgeving kunnen uitproberen, voor Natuurmonumenten is het interessant dat de natuurgebieden voor nog meer mensen beter toegankelijk worden. In oktober 2013 is op 3 locaties een pilot gestart met verhuur van de loopfiets. Op een van deze locaties gaat oefentherapeut Susanne Renkema haar beweegprogramma in het bos bij bezoekerscentrum Gooi en Vechtstreek uitbreiden met een training met loopfietsen. Mensen die nu niet kunnen meekomen met de groep, kunnen zo toch beweges in het bos volgen. De loopfietsen worden gesponsord door huisartsen en oefentherapeuten. Natuurmonumenten biedt de stallingsmogelijkheid van de loopfietsen en zorgt met haar beheer van de natuur en paden voor een mooie oefenlocatie, waardoor een fitnessruimte / binnengymzaal overbodig is (verwachte start: medio november 2013).

foto Augie Visser



Longarts Ralph Koppers en Pieter Jan Rijpstra geven uitleg over de NRGbike loopfiets aan oefentherapeut Susanne Renkema en Jeanette Koelmans van Natuurmonumenten.