

Vitamine G

Het belang van groen voor onze
gezondheid

Dr. Jolanda Maas

Senior Onderzoeker VU / VUMC

Wat is groen?





Wat is gezondheid?

‘Een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekte of gebreken’



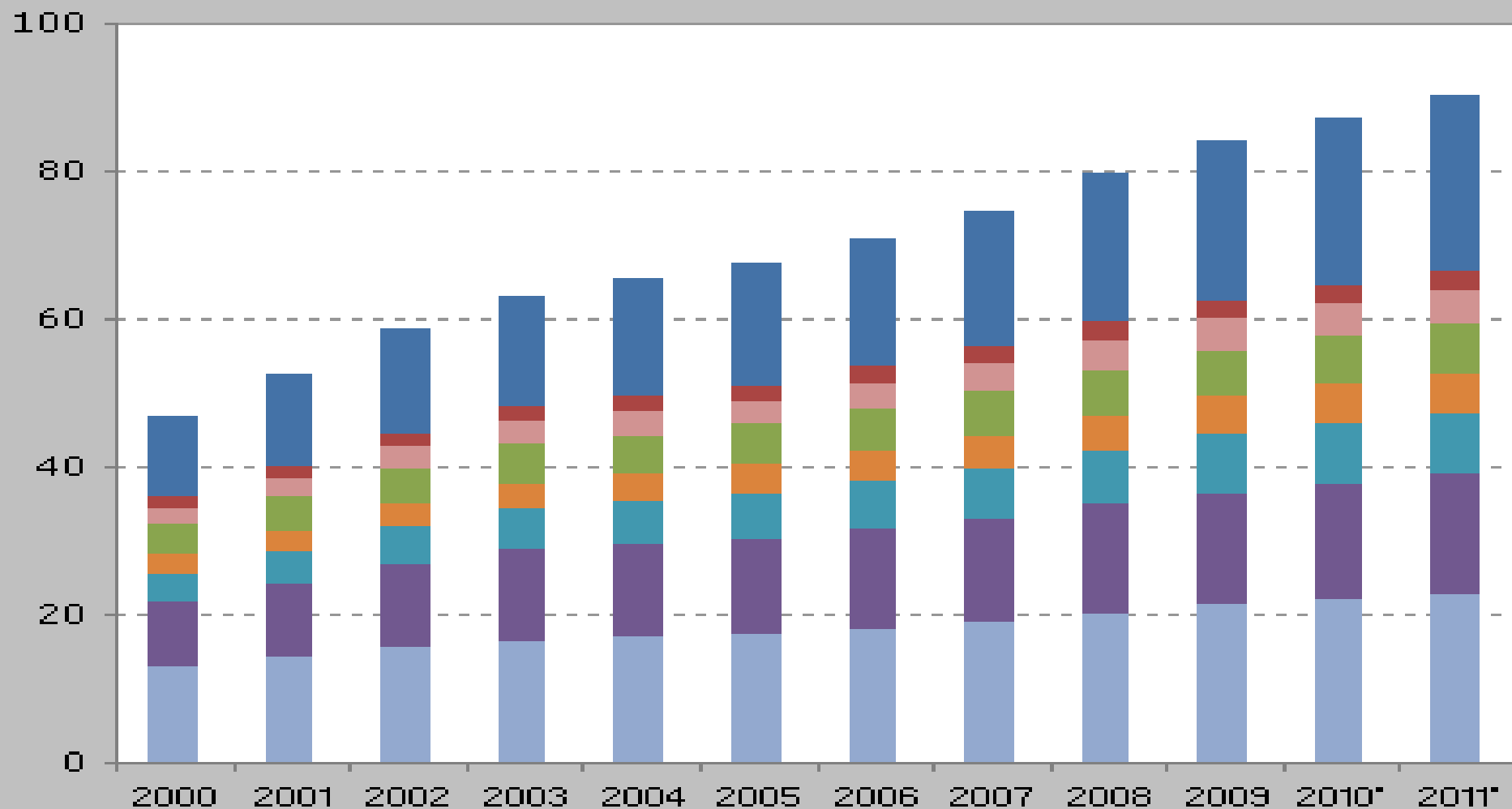






Zorguitgaven (€ miljard)

Bron: gezondheidszorgbalans RIVM



Overig

Gehandicaptenzorg

Geneesmiddelen

Huisartsen

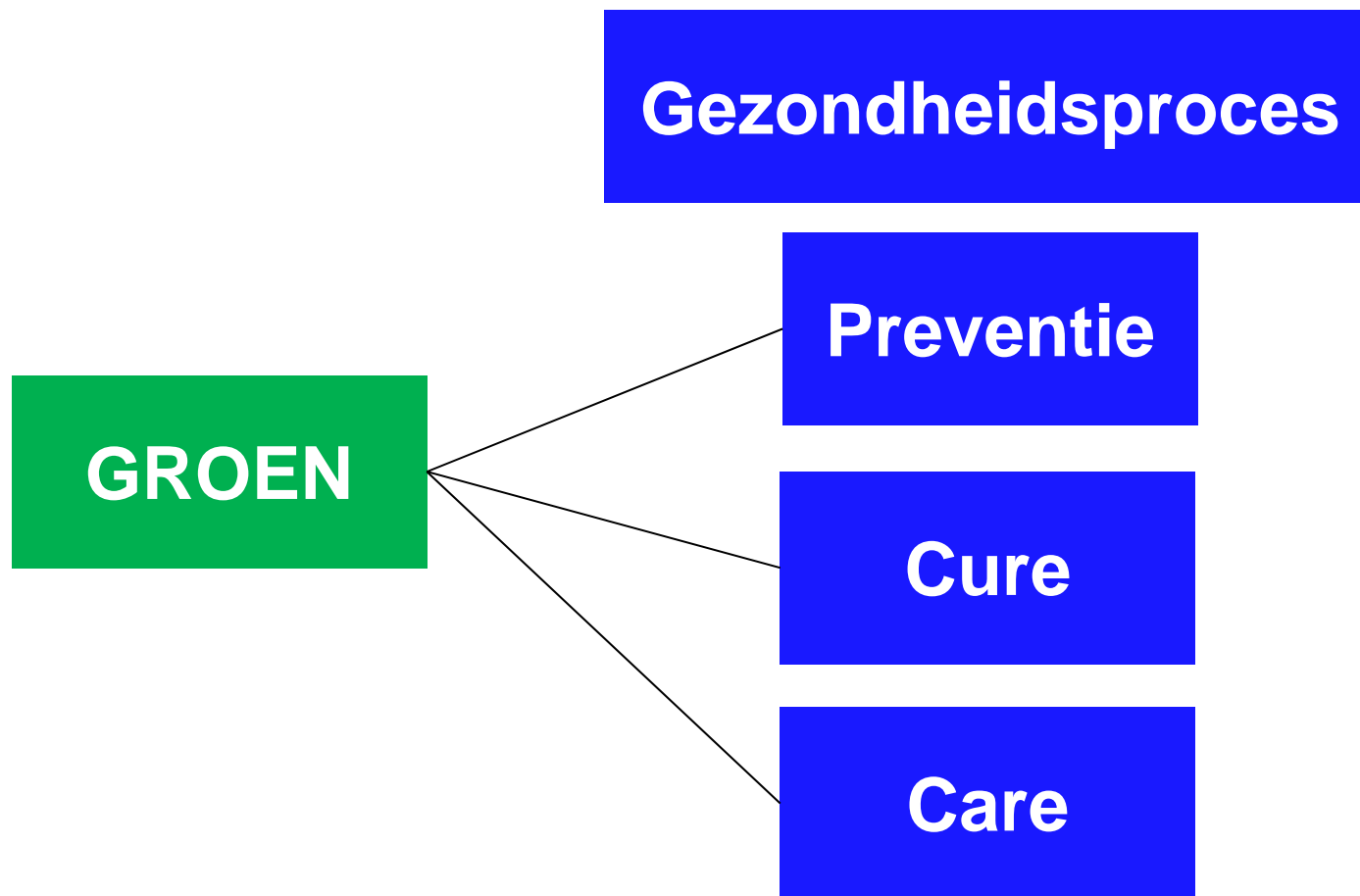
Ouderenzorg

Geestelijke gezondheidszorg

Paramedici en tandartsen

Ziekenhuizen

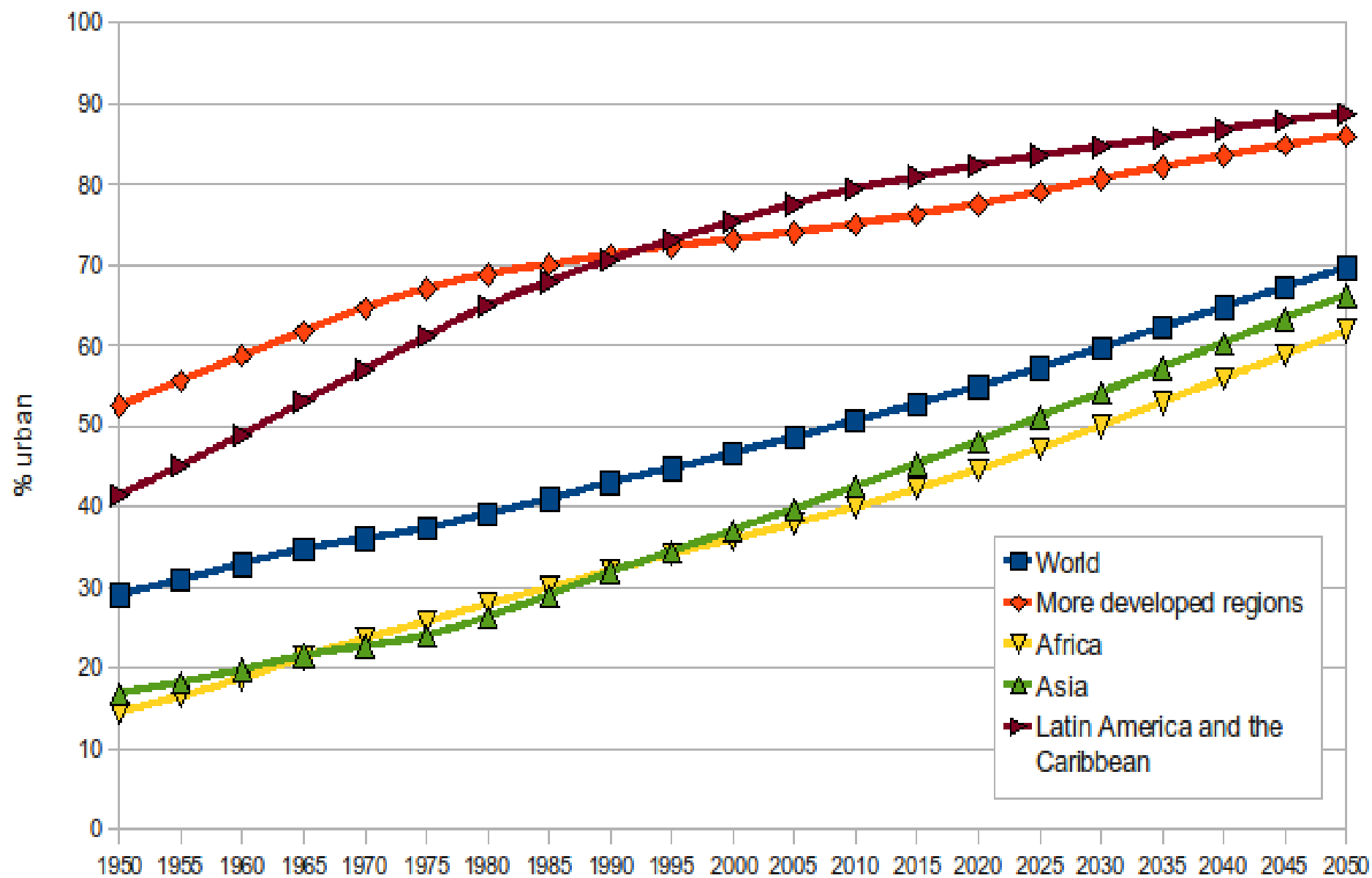
Stadia in het gezondheidsproces





Percentage of Population Living in Urban Areas by Region, 1950-2050.

Source: UN World Urbanization Prospects, 2007.





Persbericht iVerde | Bezuinigingen Gemeente

Persbericht

We zullen moeten wennen aan kale straten en sobere plantsoenen

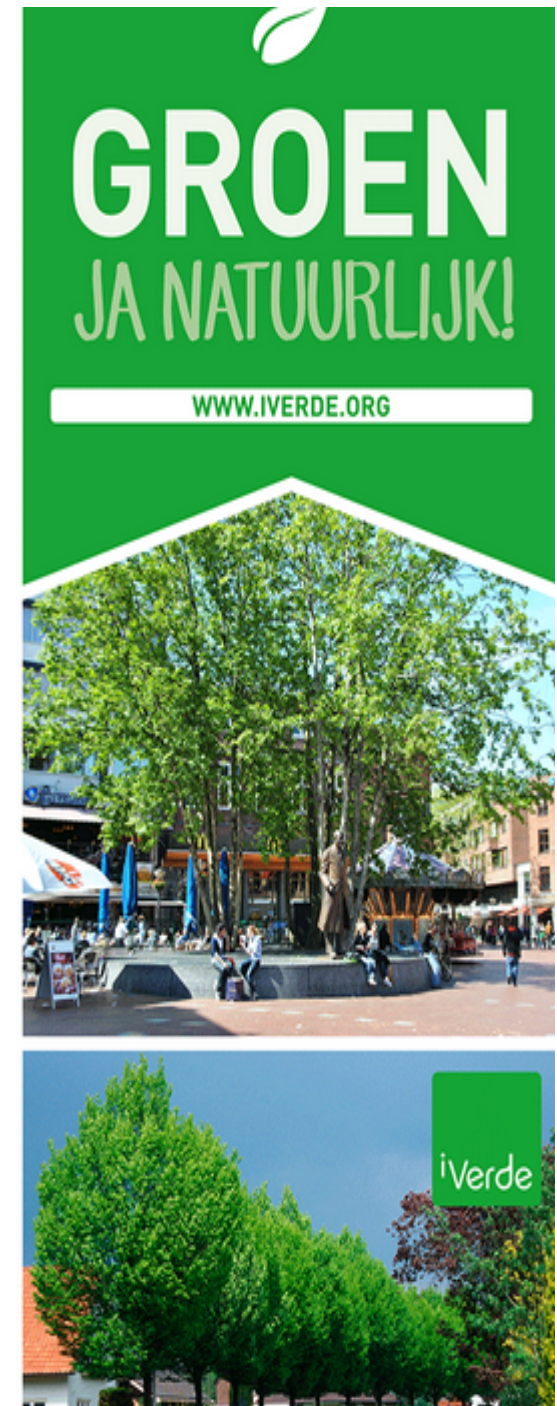
Gemeenten bezuinigen extra op openbaar groen...

Drie van de vier gemeenten in Nederland bezuinigen het komend jaar extra op onderhoud en aanleg van groen. Ook worden bestaande plantsoenen gerooid en vervangen door gras dat minder onderhoud vergt. De 'belevingswaarde' van het groen in de wijken zal de komende jaren sterk afnemen. Nederland zal aan een kaler, eentoniger straatbeeld moeten wennen. Gemeenten zullen daarnaast meer klachten van burgers krijgen over 'verwildering'. Dit zijn enkele uitkomsten van een onderzoek in opdracht van de stichting iVerde. De stichting maakt zich grote zorgen over de dreigende verwaarlozing en versobering van het openbaar groen.

'Het is kapitaalvernietiging, stelt bestuurslid Egbert Roozen van de stichting iVerde, 'jarenlang is het groen in onze steden en dorpen met zorg aangelegd en onderhouden. Nederland staat daarom bekend. Nu dreigt afbraak. En dat bederft niet alleen de aanblik, maar het gaat verder dan dat. Omdat fraai groen mensen een goed gevoel geeft, raakt verschraling en verwaarlozing ervan iedereen. Elke dag opnieuw. Jong, oud, rijk en arm...!'

Onderzoek bij meer dan 200 gemeenten

Recent onderzoek door bureau 'Veldwerk Optimaal' onder meer dan 200 gemeenten wijst uit dat gemeenten extra gaan bezuinigen op aanleg en onderhoud van groen. Het groen in de parken, straten en plantsoenen wordt daardoor monotoner en de aanblik slordiger. Bijna 75% van de Nederlandse gemeenten verlaagt het budget voor groen voor 2014 flink. Dat was 60,5% in 2011. De bezuinigingen zijn bovendien procentueel hoger dan in 2011. Meer dan 55% van de gemeenten verwacht na 2014 nog verdere bezuinigingen.



Heeft dit gevolgen voor
onze gezondheid?

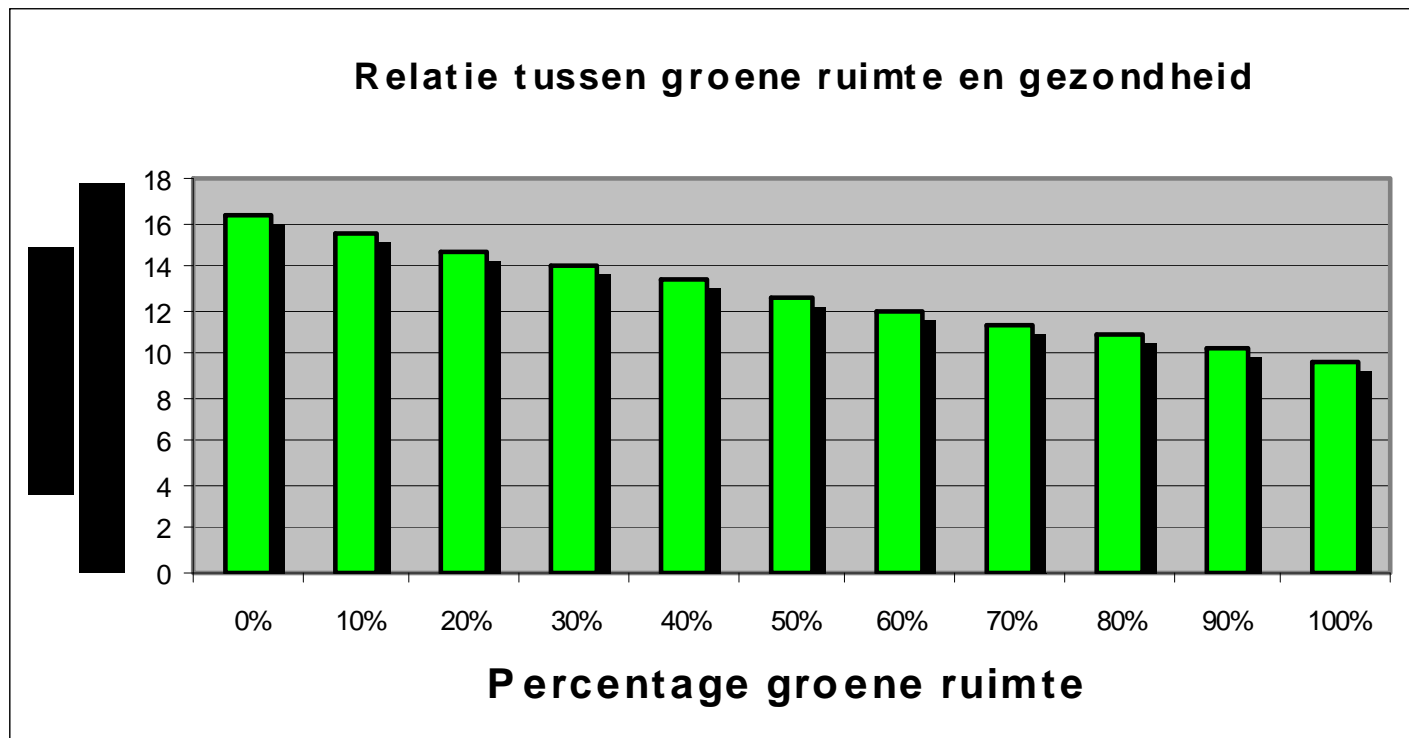


Vitamin G

Green Environments - Healthy Environments

Jolanda Maas

Gezonder voelen



De kans dat iemand zich ongezond voelt is 1,5 maal zo groot voor mensen die wonen in weinig groene gebieden

Sterker verband voor...

- ❑ Mensen met laag opleidingsniveau
- ❑ Jongeren en ouderen





Gezonder zijn

- Van ruim 360.000 mensen is bekend of ze al dan niet bij de huisarts zijn geweest
- Van degene die de huisarts hebben bezocht is bekend met welke klachten ze bij de huisarts zijn geweest
- Bekeken voor 24 clusters van klachten

Veel verbanden gevonden

Hart- en vaten:

- **Coronaire hartziekten**
(niet: beroerte, hartstoornissen
hoge bloeddruk)

Bewegingsapparaat

- **Rugklachten**
- **Nek/ schouder klachten**
- **Nek / rugklachten**
- **Aandoening aan arm**
(niet: gewrichtsslijtage,
gewrichtsontsteking)

Psychische aandoeningen

- **Depressie**
- **Angststoornissen**

Aandoeningen aan luchtwegen

- **Verkoudheid**
- **Astma, COPD**
(niet: bronchitis)

Neurologische aandoeningen

- **Ernstige hoofdpijn**
- **Duizeligheid**

Aandoeningen van de spijsvertering

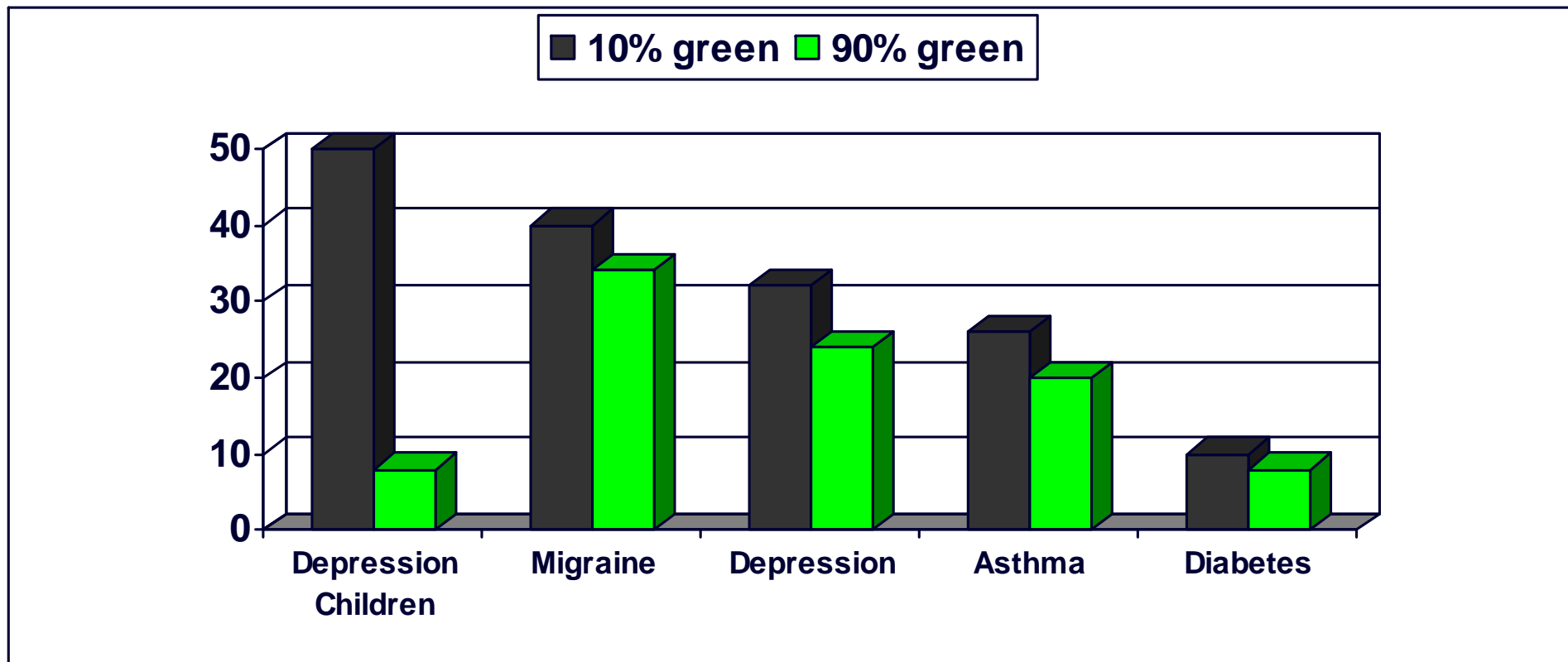
- **Infectieziekten van
maagdarmkanaal**
(niet: Darmstoornissen)

Diversen

- **Diabetes**
- **Urineweginfecties**
- **MUPS**
(niet: Chronisch eczeem, kanker)

Sterkte van de relatie

Bezoek aan huisarts (per 1000 patiënten)





Besparing zorgkosten



Bron: KPMG 2012

Aandoening	Minder patiënten	Besparing zorgkosten
Infectie darmkanaal	1770	1.031.841
Migraine	7.587	480.374
Diabetes	2.529	2.820.041
Astma & COPD	27.820	11.548.806
Nek- en rugklachten	24.026	4.231.571
Depressie	20.232	43.984.118
Coronaire hartziekten	506	1.340.682
Totaal	84.470	65.437.433

Besparing arbeidskosten



Bron: KPMG 2012

Aandoening	Minder zieke mensen	Besparing arbeidskosten
Infectie darmkanaal	1.190	9.838.071
Migraine	5.101	24.431.548
Diabetes	1.700	5.569.397
Astma & COPD	18.705	82.358.001
Nek- en rugklachten	16.154	43.251.794
Depressie	13.604	161.802.074
Coronaire hartziekten	340	1.477.177
Totaal	56.795	328.728.061

Hoe moet het groen er dan
uitzien?





zorgeloos 
groen

Groen en Gezondheid in Utrecht

- Doel: onderzoeken relatie tussen kwantiteit, kwaliteit, gebruik van en tevredenheid met groen en gezondheid

- Methode
 - GGD Gezondheidsmonitor (n = 3532)
 - Groengegevens gemeente Utrecht (groen per m²)



Resultaten

1. Kwantiteit van groen **niet** geassocieerd met gezondheid
2. Tevredenheid met groen gerelateerd aan **ervaren gezondheid**
3. Hogere kwaliteit van groen is gerelateerd aan een betere **ervaren en mentale gezondheid**
4. 1x per week of vaker een park bezoeken is gerelateerd aan een **slechtere mentale gezondheid**

Waarom is natuur goed
voor de gezondheid?

Natuur bevordert herstel stress

Natuur heeft positieve invloed op o.a.

- Stemming
- Concentratie
- Zelfdiscipline
- Fysiologische stress
- Kortdurende blootstelling is al voldoende!



Dit zijn de tien duurste ziektes van Nederland

Bewerkt door: redactie - 28/11/13, 09:19 - bron: ANP



© ANP. Een vrouw in therapie

Van alle soorten ziekten geeft Nederland het meeste uit aan psychische stoornissen. In 2011 was dat 19,6 miljard euro, wat neerkomt op 22 procent van alle zorguitgaven voor zorg in dat jaar. [Dat heeft het RIVM vandaag gemeld](#) op basis van eigen onderzoek.

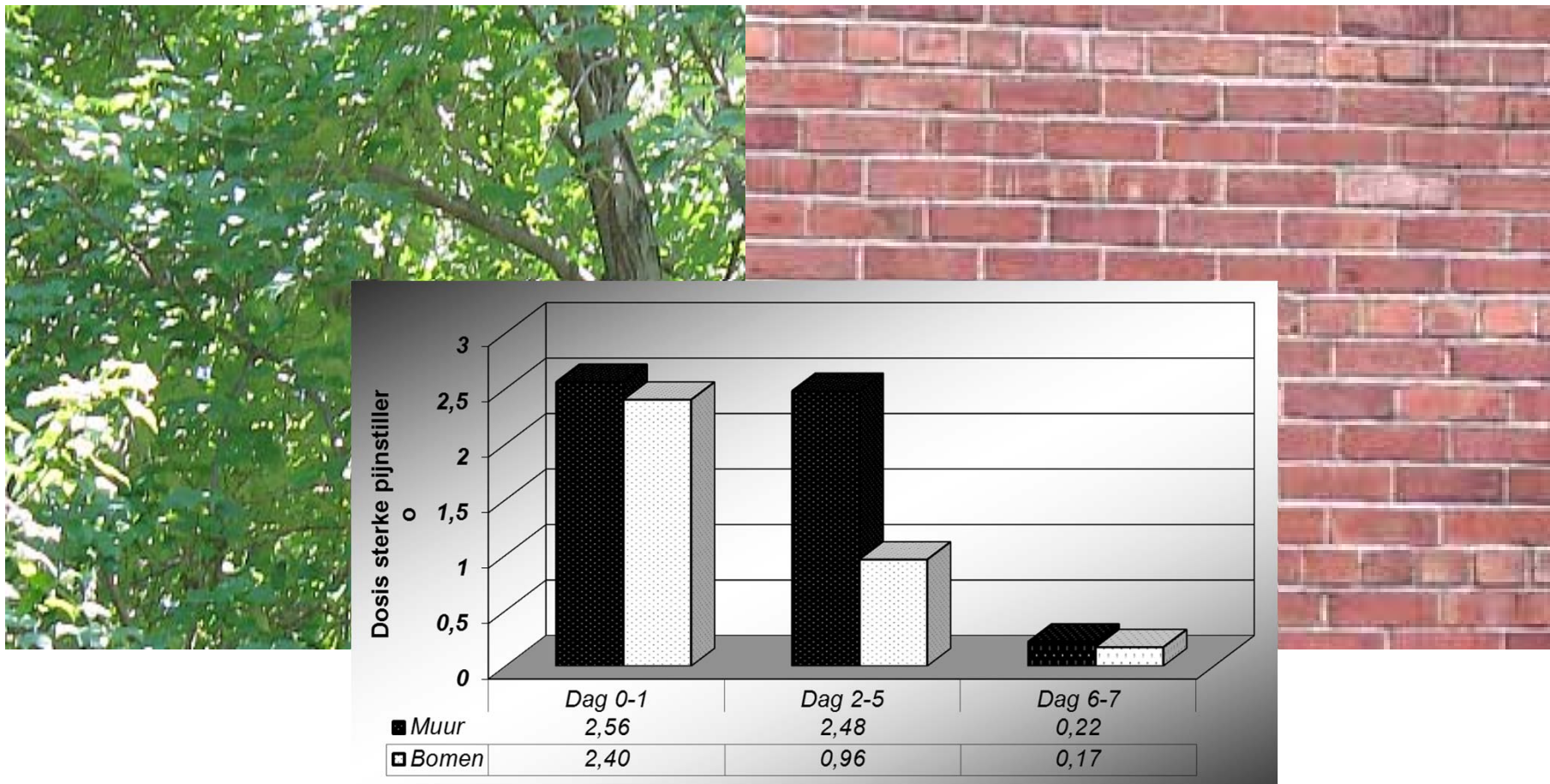
NUTTIGE LINKS

[Follow the Money: De achterka
zorgorganisatie Sensire](#)

MEER OVER

[Psychische stoornissen](#) | [Gezondhe
Gezondheid](#)

Uitzicht op natuur



Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science, New Series*, 224, (4647), 420-421.

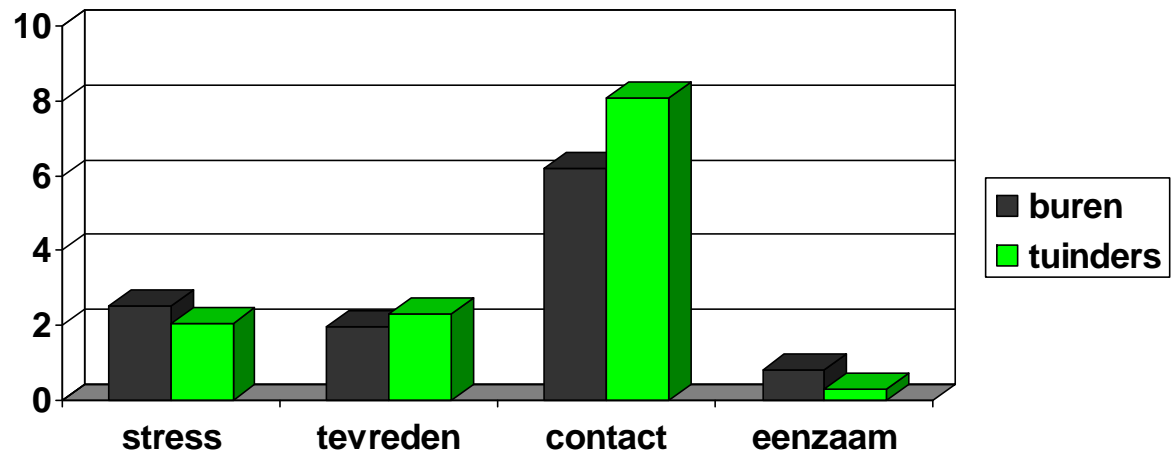
Natuur stimuleert sociale contacten

□ In buurten met meer natuur:

- Meer sociale contacten
- Meer sociale cohesie
- Minder agressie en frustratie



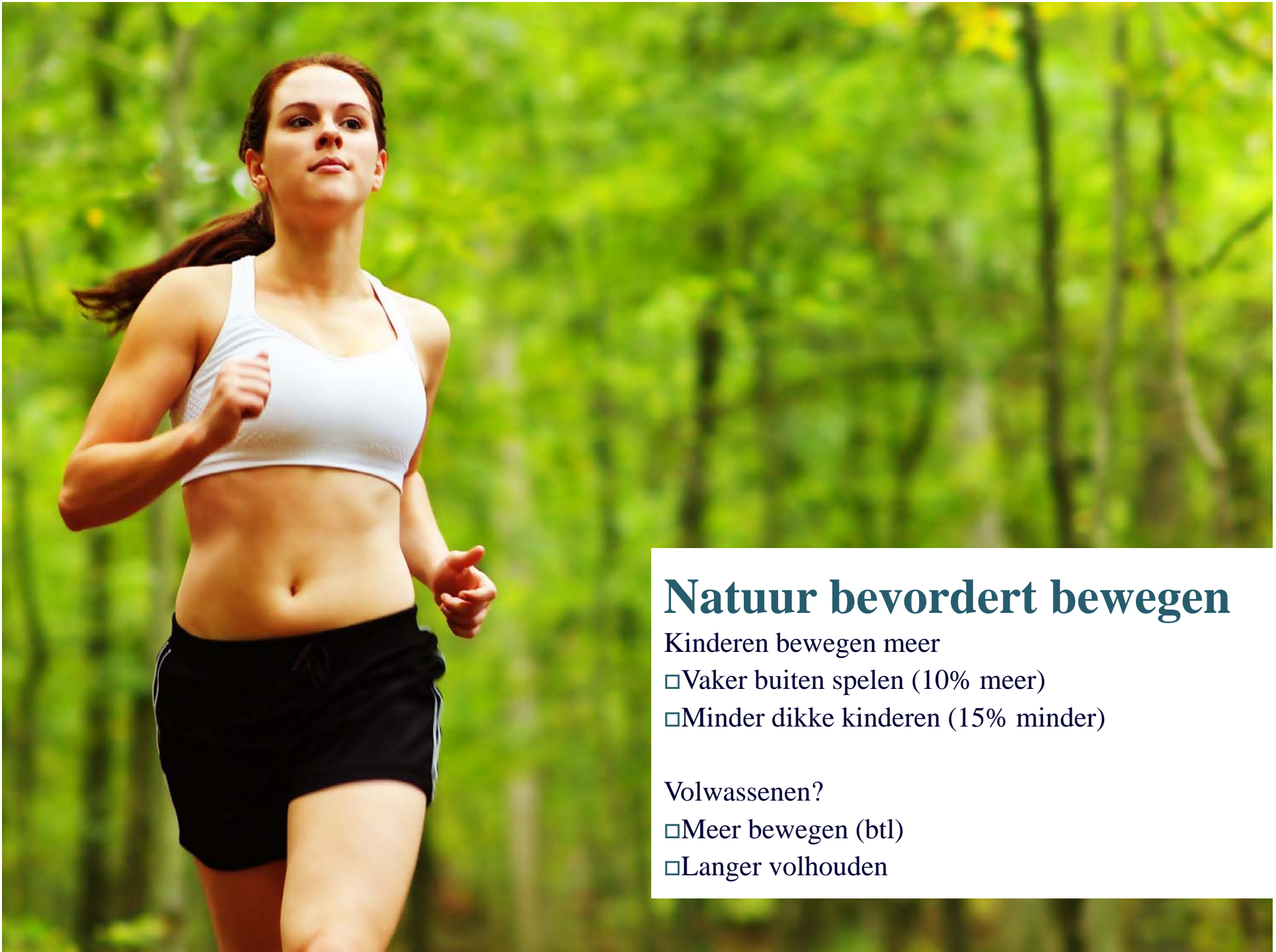
Onderzoek volkstuinten (van den Berg e.a., 2010)



Guerilla gardening – buurttuinen - geveltuinen

**Er wordt meer groente en fruit gegeten
als kinderen gewerkt hebben in een
moestuin.**





Natuur bevordert bewegen

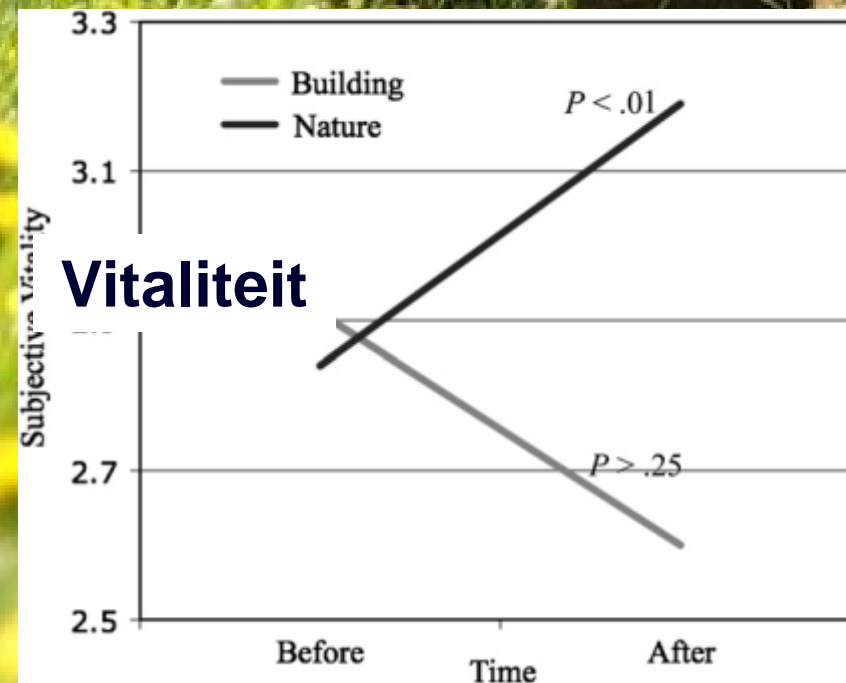
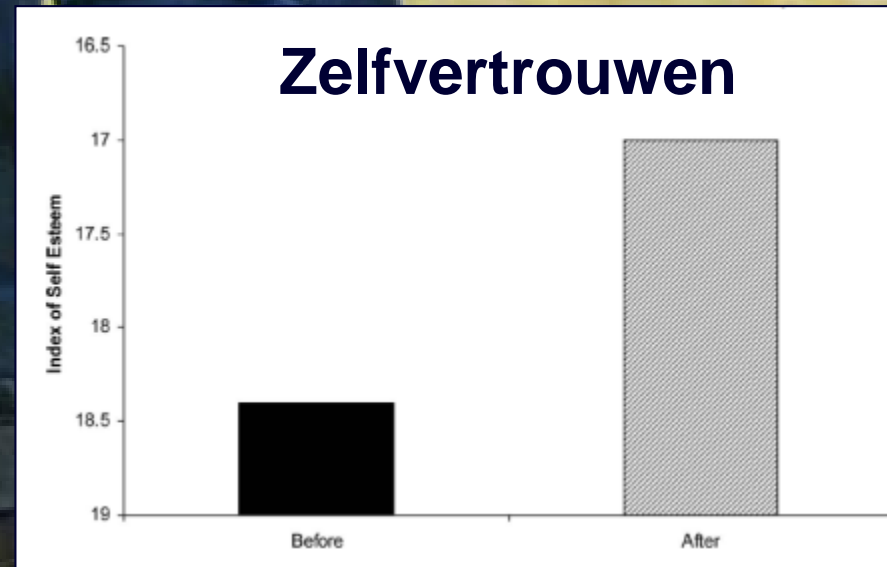
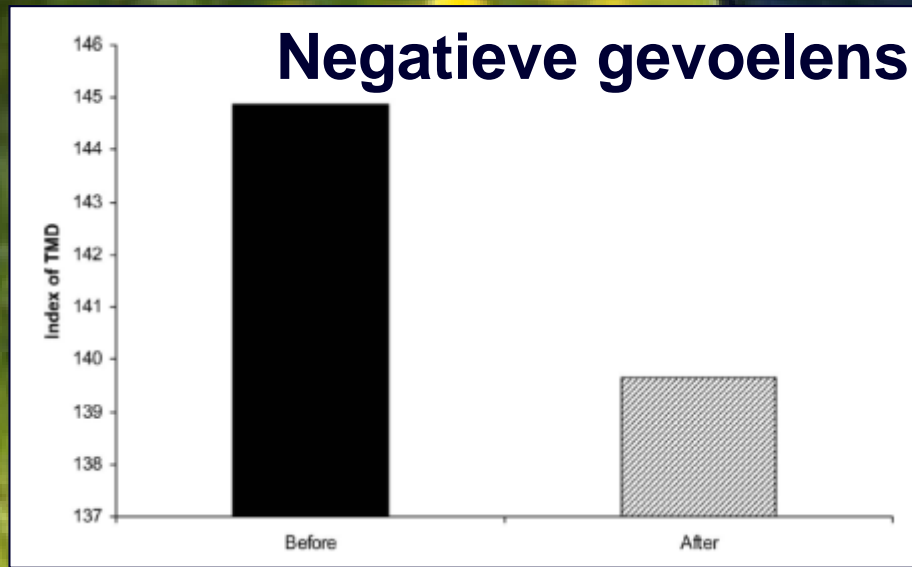
Kinderen bewegen meer

- Vaker buiten spelen (10% meer)
- Minder dikke kinderen (15% minder)

Volwassenen?

- Meer bewegen (btl)
- Langer volhouden

Effecten 'green exercise'



Bron: Pretty et al.,
2007; Ryan et al.,
2010³⁸



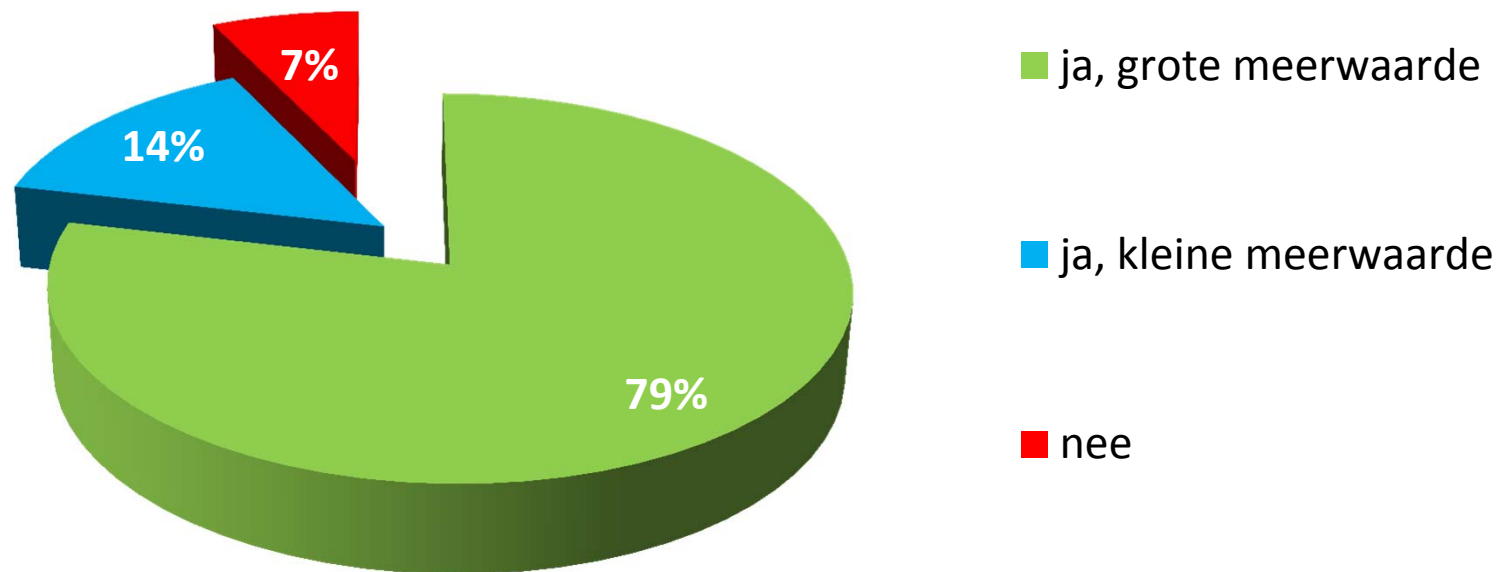


Effecten Biowalking

- Beter leren omgaan met ziekte door intensief contact met lotgenoten
- Inzicht in belang van bewegen
- Ervaren dat natuur een positief effect heeft op de gezondheid
- Ervoor gezorgd dat een derde van de deelnemers vaker is gaan wandelen in de natuur.

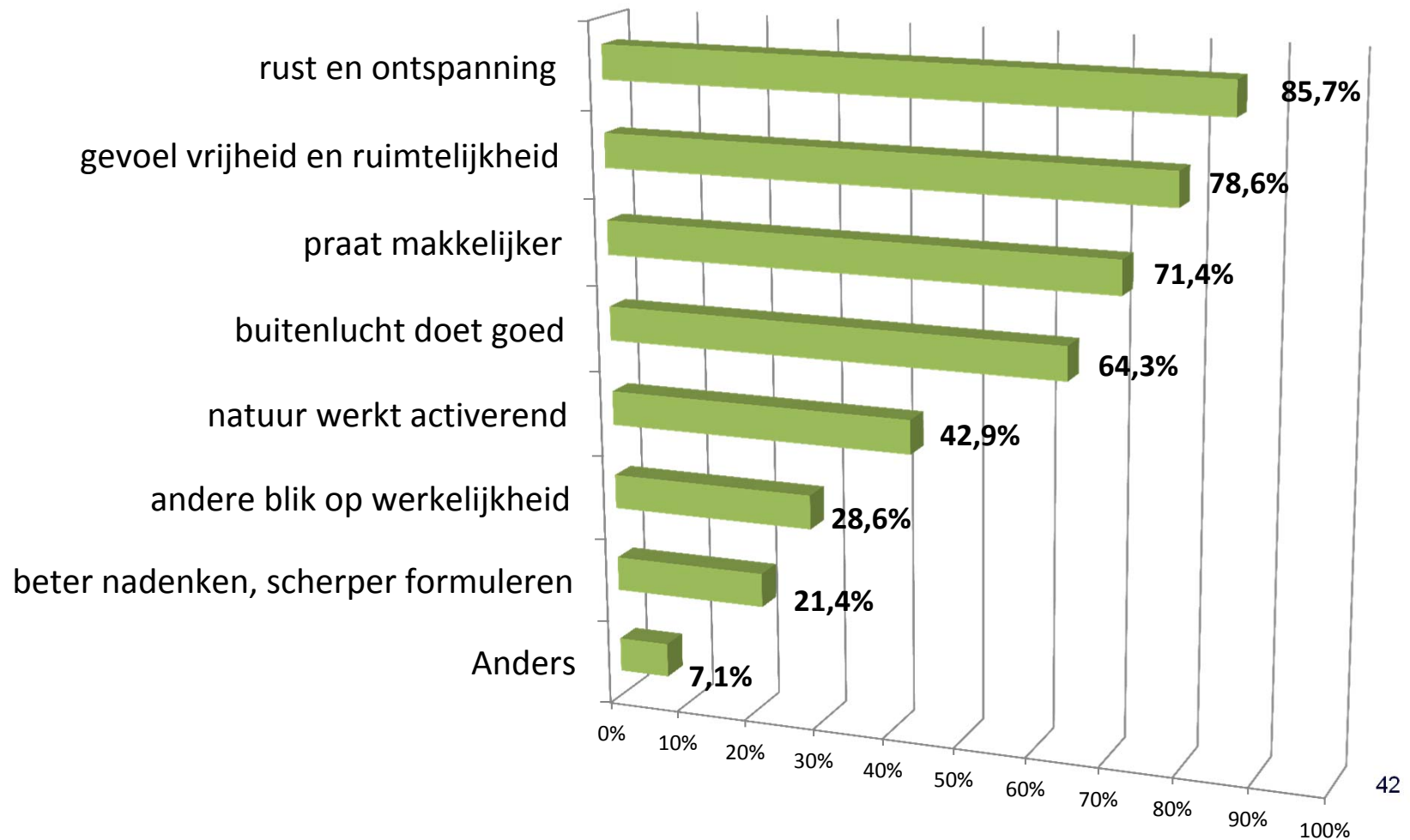
Onderzoek wandelcoaching

Heeft de natuurlijke omgeving volgens u een meerwaarde voor de effectiviteit van de wandelcoaching (n = 14)



Bron: Tussenresultaten d.d. januari 2014 onderzoek naar wandelcoaching in opdracht van De Friesland Zorgverzekeraar (klik [hier](#) voor meer informatie)

Welke meerwaarde?



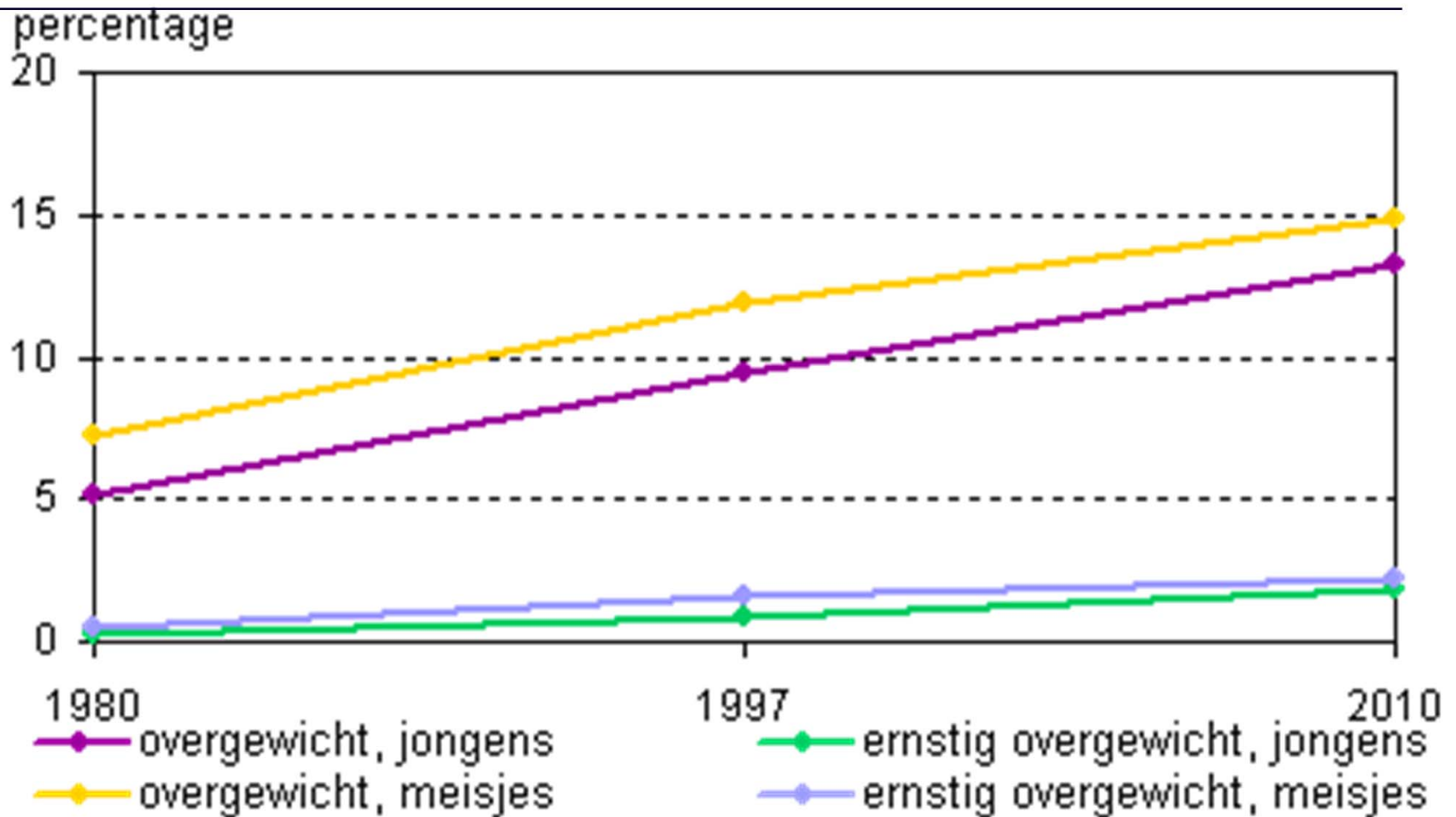
Ontwikkeling kinderen

Positieve invloed op:

- De motorische ontwikkeling
- Het speelgedrag creatiever en gevarieerder
- Cognitieve en emotionele ontwikkeling
- Schoolkinderen presteren beter

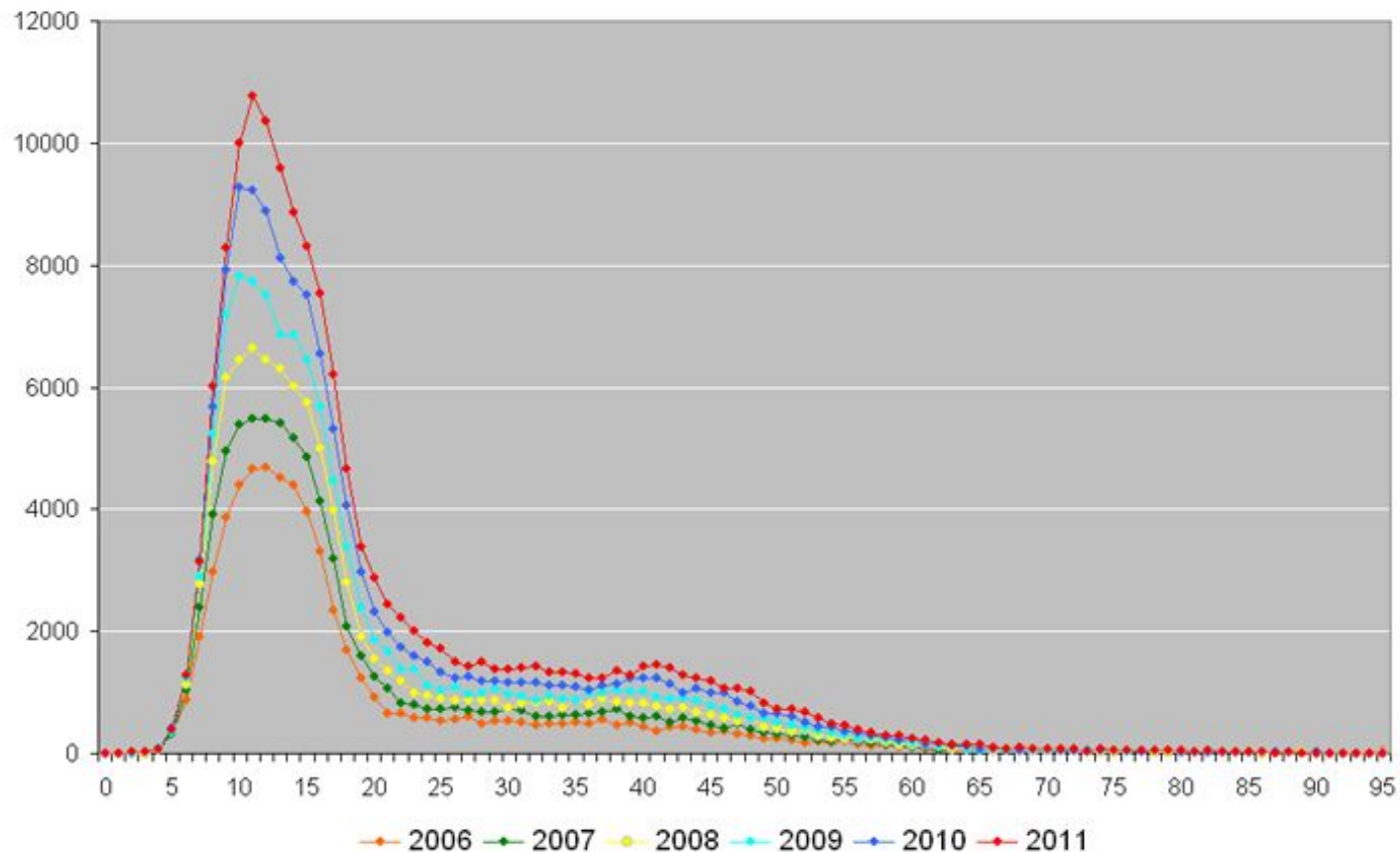


Steeds meer dikke kinderen



Stijging uitgifte ADHD recepten

Aantal uitgeschreven recepten voor ADHD (bron sfk)



Groene Schoolpleinen

A photograph of a green schoolyard. In the center-left, there is a stone-lined structure with a circular opening, likely a drainage or water feature. The area is surrounded by lush greenery, including tall grasses, shrubs, and trees. A path or stream bed with several large, light-colored rocks runs through the foreground. The background is filled with dense foliage and trees, creating a natural and green environment.

**Dr. Jolanda Maas (VU), Dr. Dieuwke Hovinga (HL)
en Rebekah Tauritz, MSc (SVN)**





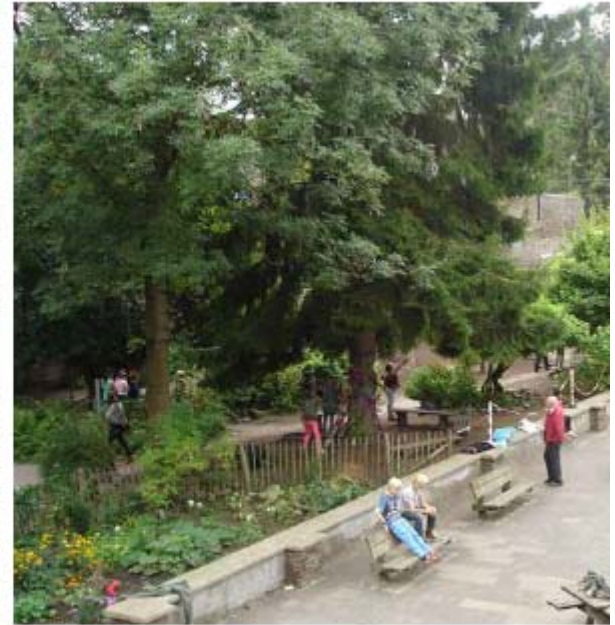
OBS De
Duizendpoot
Geleen





De Gentiaan
Apeldoorn

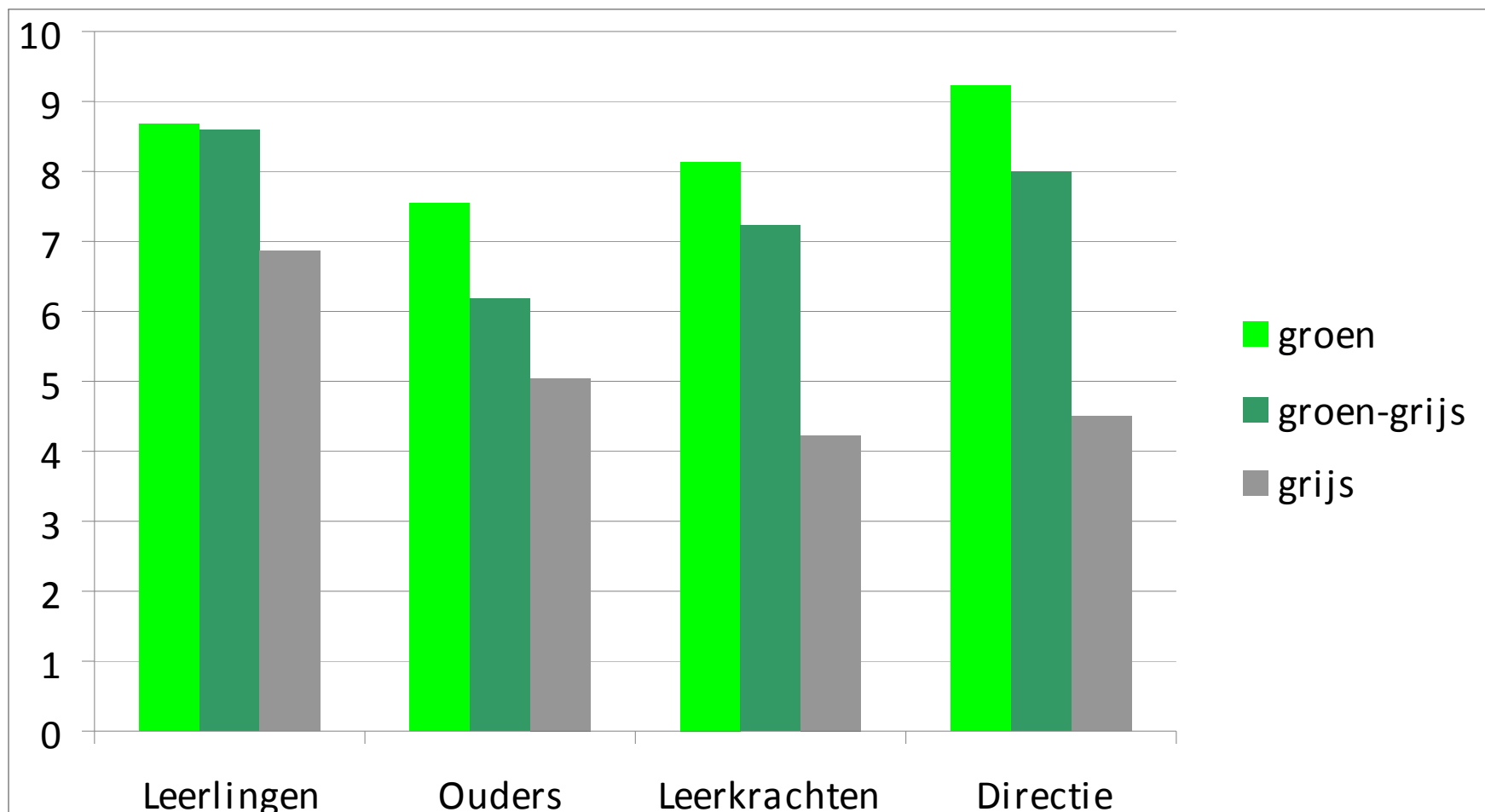




KC Montessori Binnenstad
Maastricht



Waardering schoolplein





Concentratie na de pauze

- Concentratie verbetert na de pauze op alle scholen
- Concentratie verbetert op groene en op grijze schoolpleinen

- Concentratie verbetert
 - Voor jongens op groene schoolpleinen
 - Voor meisjes op grijze schoolpleinen

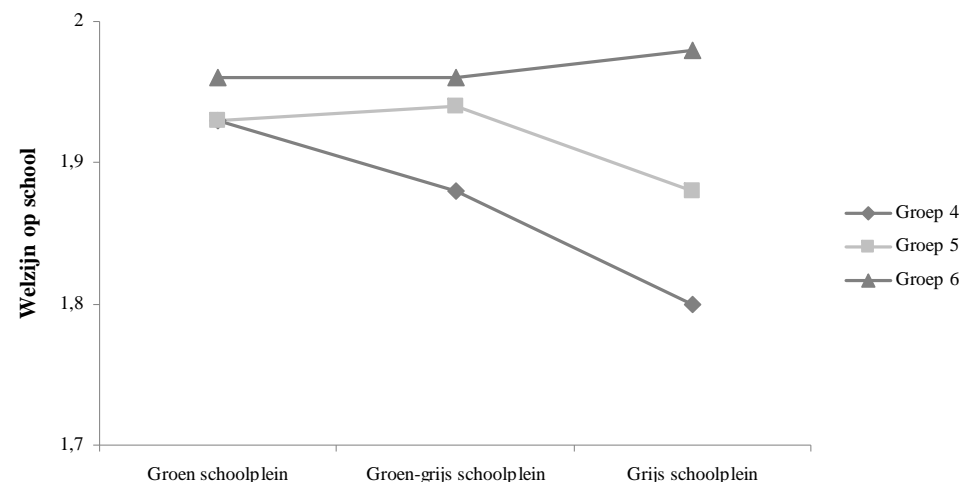
Welzijn op school



Op scholen met groene schoolpleinen is het welzijn van jonge leerlingen (groep 4 en 5) hoger

Jonge leerlingen:

- vinden school leuker
- hebben meer vrienden
- worden minder gepest



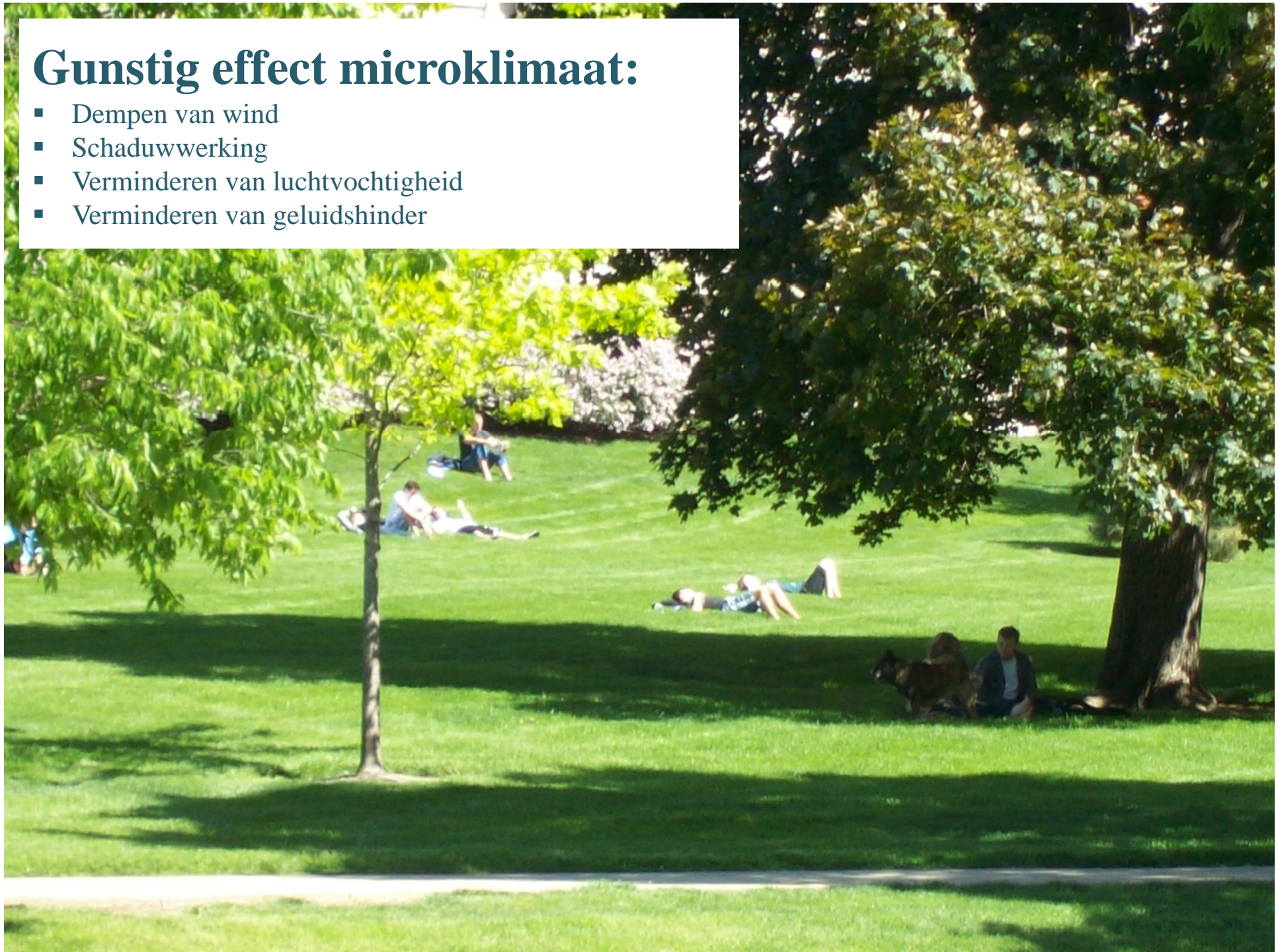


Ontwikkelingen

- Onderzoek naar hoe groen schoolplein ontworpen moet worden (competenties van ontwerpers, hovenier en leerkrachten)
- 4-jarig onderzoek naar effecten op kinderen
- 50 schoolpleinen in NL worden vergroend (ioV VWS)

Gunstig effect microklimaat:

- Dempen van wind
- Schaduwwerking
- Verminderen van luchtvochtigheid
- Verminderen van geluidshinder





Hoe richt je groen gezond
in?

Let op kwaliteit van groen



Zorg voor een groen straatbeeld



Biedt beweegfaciliteiten



Biedt mogelijkheden voor ontmoetingen



Faciliteer stadslandbouw



Biedt groene speelmogelijkheden voor kinderen





VRAGEN?

Workshop

Hoe zet ik gezondheid in?

Neem uw eigen initiatief in gedachte:

- Welke gezondheidsaspecten zou u kunnen koppelen aan uw initiatief?
- Welke opdrachtgevers/ partijen kunt u betrekken met de boodschap GROEN=GEZOND?
- Hoe kom ik in contact met opdrachtgevers / partijen?



VRAGEN?

Dr. Jolanda Maas

jolandamaas@hotmail.com

[@Jolanda_Maas](#)