

Gezondheid: de invloed van onze leefomgeving

Obesitas komt
40 procent minder
voor in buurten
met veel groen

Door de coronapandemie zijn we meer gaan thuiswerken. Als het leven zich afspeelt op de paar vierkante meter rond de werkplek, gaan we minder bewegen en dat is niet goed voor onze gezondheid. Maar als we de leefomgeving beweegvriendelijk maken, kan het gezond gedrag juist in de hand werken.

Voor gezond gedrag met voldoende beweging hebben we een omgeving nodig die daartoe uitnodigt. We kunnen bijvoorbeeld onze kinderen alleen stimuleren als er sprake is van een veilige en aangename omgeving om te spelen. Een veilige speeltuin, goed onderhouden, verlichte paden en een gezellig buurtparkje zijn ingrediënten om het huis waardoor in de buurt ook gewandeld en gespeeld kan worden. Gezondheid hangt met andere woorden niet alleen van onszelf af, maar ook van onze fysieke omgeving. Als onze stad beweegvriendelijker is, dan zal het gemakkelijker zijn om ook gezond te leven.

Gelukkig weten we steeds meer over wat werkt als we het hebben over een beweegvriendelijke omgeving. Sociale en fysieke veiligheid bepalen in belangrijke mate het beweeggedrag van mensen. En groen is belangrijk. Obesitas komt namelijk 40 procent minder voor in buurten met veel groen.¹ Daar kan geen medicijn tegenop. In de projecten die we uitvoeren, zien we opdrachtgevers worstelen met de vraag: welke ingrepen leiden tot een succes in gezond gedrag? Bij marktpartijen zie je vaak - gechargeerd gezegd - dat ze maar wat doen. Bij een nieuwe woonwijk gaat het

vaak over een overhoekje waar nog een paar speelattributen in geplaatst moeten worden. Daarbij ontbreekt vaak een achterliggend doel. Wat wil je precies bereiken, met welk doel?

Op zoek naar lokale verbindingen

Van een gemeente in het zuiden van het land kregen we dit jaar het signaal dat zij vanuit een breed perspectief aan de slag wil gaan met sport-, speel- en beweegruimte. We zijn gevraagd om mee te denken en uiteindelijk met een plan te komen. In eerste instantie was het plan van de gemeente om nieuwe





[Foto: Getty Images/Kragten]

CURSUS RUIMTE VOOR BEWEGEN

In het najaar van 2022 start de cursus Ruimte voor Bewegen, een samenwerking tussen de Radboud Universiteit en advies- en ontwerpbureau Kragten. Op die manier zijn wetenschap en praktijk aan elkaar gekoppeld. In de cursus leer je hoe je een openbare ruimte beweegvriendelijker maakt en ga je, op basis van een zelfgekozen casus (bijvoorbeeld in de eigen gemeente of wijk), met dit vraagstuk aan de slag. Gebruik voor meer informatie de zoekterm 'cursus ruimte voor bewegen' op internet.

speeltoestellen te vervangen omdat een deel was afgeschreven. Na een aantal gesprekken met de gemeente kwamen we tot de conclusie dat dit thema breder getrokken moest worden en er een uitgesproken kans lag om juist nu toe te werken naar een nieuwe visie, gericht op een duurzaam aanbod van sport- en speelvoorzieningen en beweegruimte. Het mooie is dat we ook mobiliteit meepakken in het project. Er lag namelijk al veel kennis vanuit het onlangs opgestelde Vervoersplan, waardoor allerlei verbindingen gemaakt kunnen worden, zoals speel- en beweegplekken in combinatie met vitaliteitsroutes en voorzieningen. Essentieel in dit soort projecten is het analyseren van data over de 'hardware', zelf te gaan kijken en lokale betrokkenen en gebruikers te spreken over de buitenruimte. Inzicht krijgen in de lokale context is essentieel. Als die basis in orde is, kan in het proces stap voor stap antwoord gegeven worden op de vraag: waar liggen kansen voor verbetering?

Leren van projecten

Een van de belangrijkste lessen uit projecten is dat we onze publieke ruimte ook moeten leren inrichten voor de allerjongsten en -oudsten. Zo zijn bijvoorbeeld eerder 'rollende routes' bedacht: korte wandellussen rond woonzorgcentra met verbindingen naar ov-punten zoals bushaltes. En obstakelvrije voetpaden die begaanbaar zijn met buggy of rollator. Volgende bankjes in de zon en beschut tegen de wind, waarbij het volgende bankje alweer te zien is. Dit maakt het verschil of ouderen nog zelfstandig op pad gaan of bij wijze van spreken achter de geraniums blijven zitten. Ook voor jonge kinderen is er nog veel te winnen. Laat de kinderen aan het woord en vraag hen of de routes die zij rijden naar school aantrekkelijk en veilig genoeg zijn. Als kinderen namelijk niet zelfstandig veilig naar de school kunnen, hoe kan je hen dan stimuleren om na school een potje te gaan voetballen?

Wat als we onze omgeving zo zouden inrichten dat het bijdraagt aan onze immuniteit en gezondheid? Door de periode van corona en thuiswerken lijken we des te meer te waarderen wat er is in onze wijk en ontdekken we wat er ontbreekt. Daarmee maken we een leefomgeving die niet alleen leefbaar is, maar die ons ook gezond maakt en houdt. We zijn zelden zo massaal bezorgd geweest om onze gezondheid, en tegelijkertijd nog nooit zo bewust van onze directe leefomgeving. Combineer die twee samen, en dan denk ik dat het recept voor een gezonde stad zich snel kan laten herschrijven. ✨

Noot

1. Ellaway, A., Macintyre, S., & Bonnefoy, X. (2005). Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey.