GROEN EN GEZONDHEID

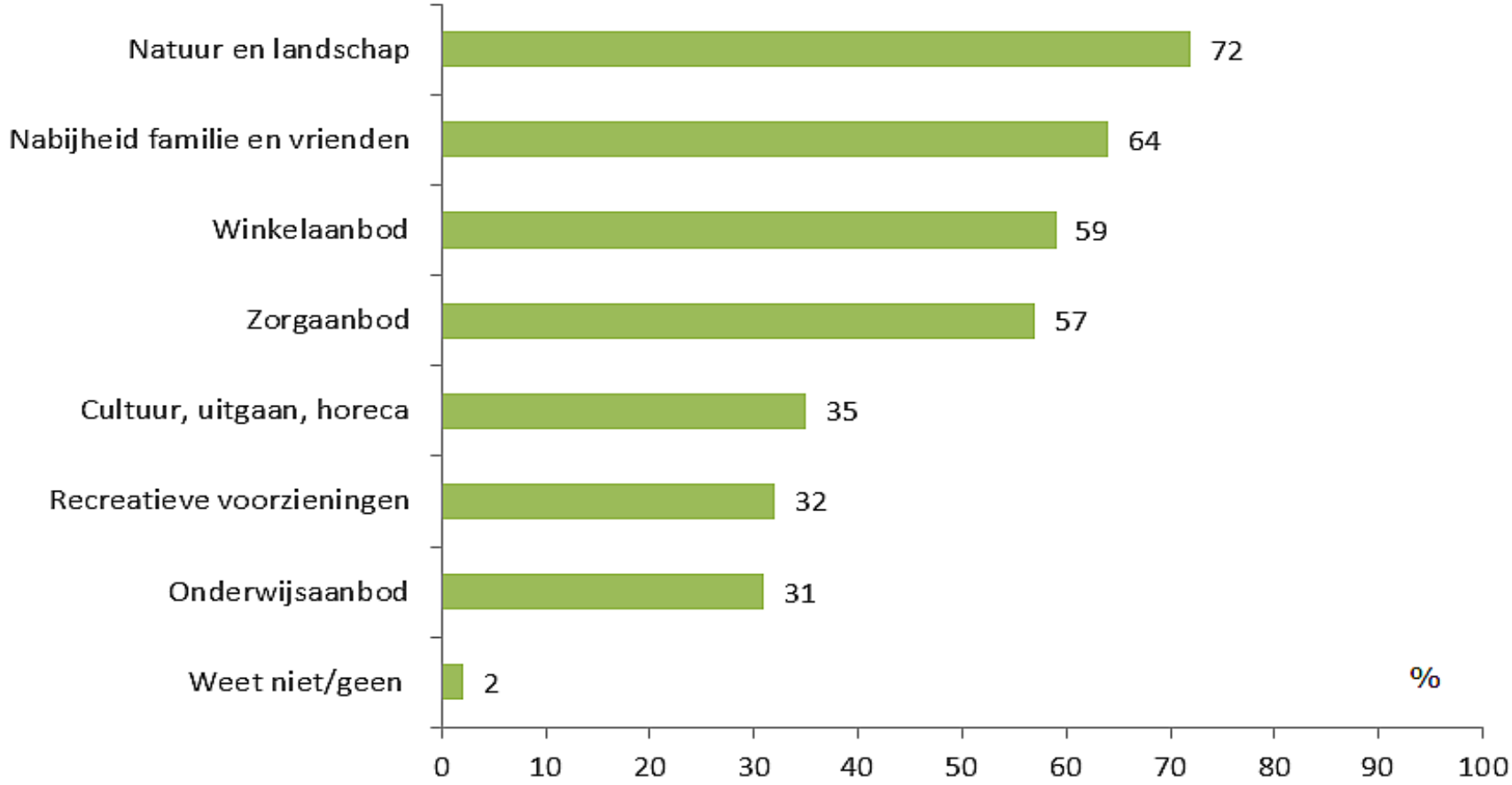
Agnes van den Berg, Maassluis, 2018

@agnes_vdberg

Enquête TNS-Nipo (2015)

Natuur en landschap belangrijk voor welzijn

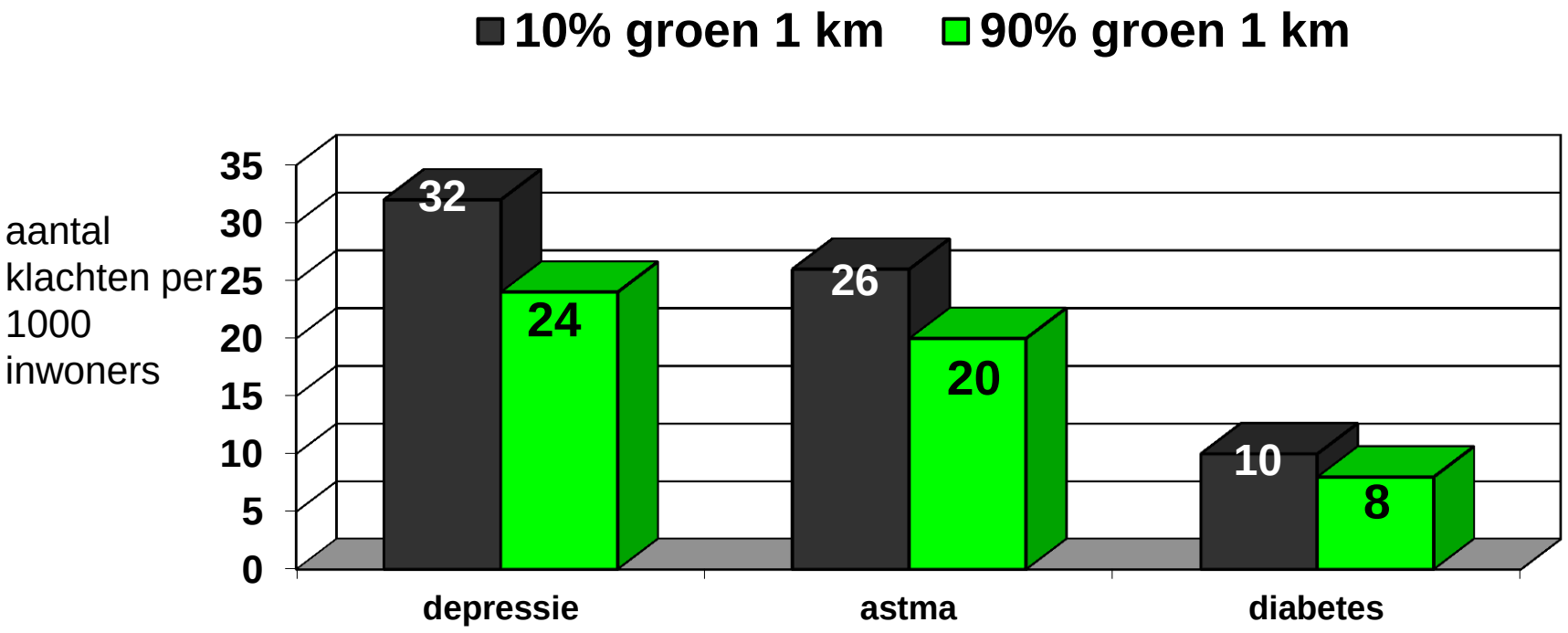
2 | Belangrijke aspecten voor eigen welzijn – in de woonomgeving n=900)



Onderzoek

Groen dichtbij belangrijker voor welzijn en gezondheid dan natuur verder weg

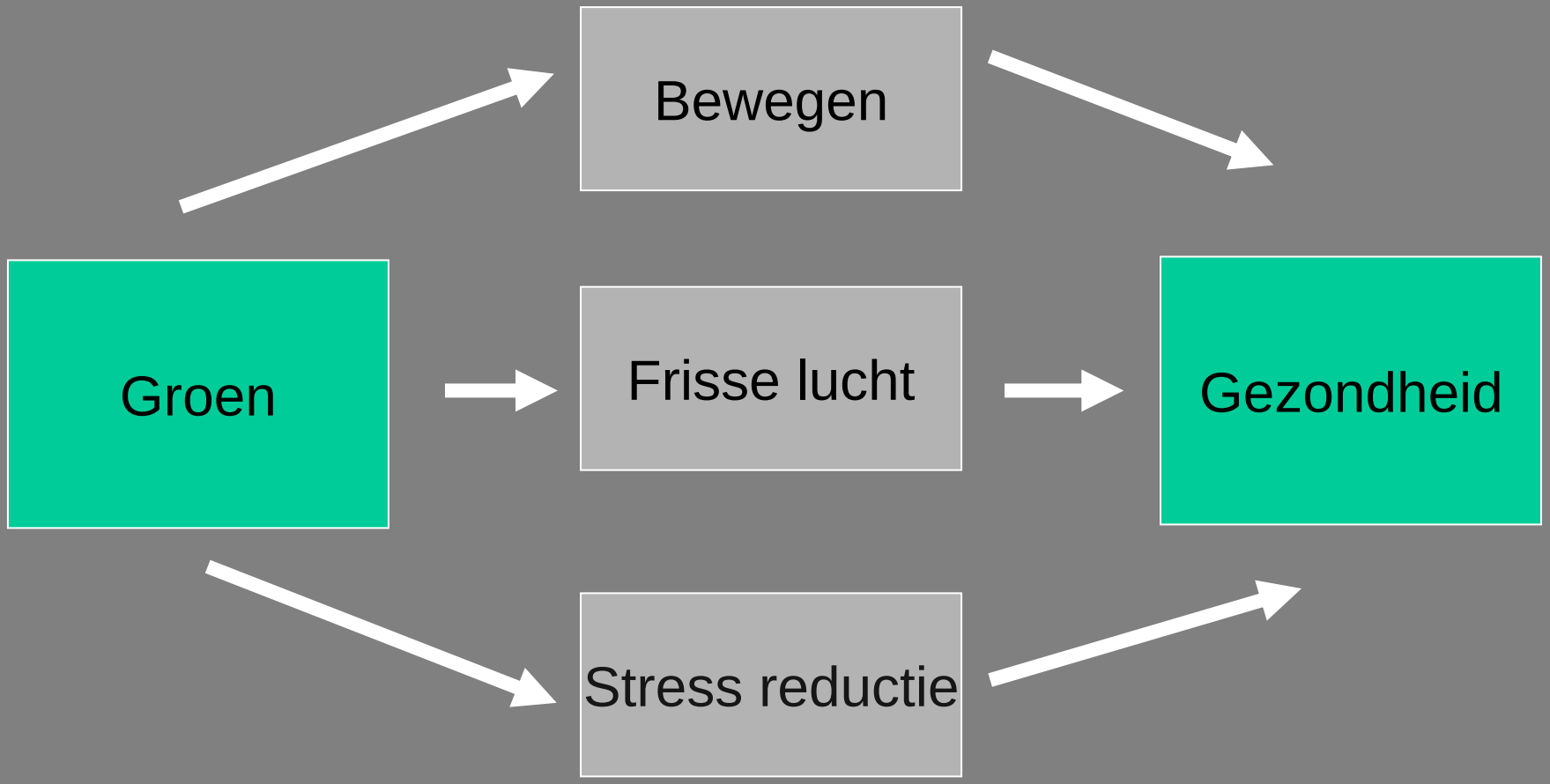
Relatie groene leefomgeving - gezondheid



Gegevens van 365.000 Nederlanders

Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63, 967-973

Waarom is groen gezond?



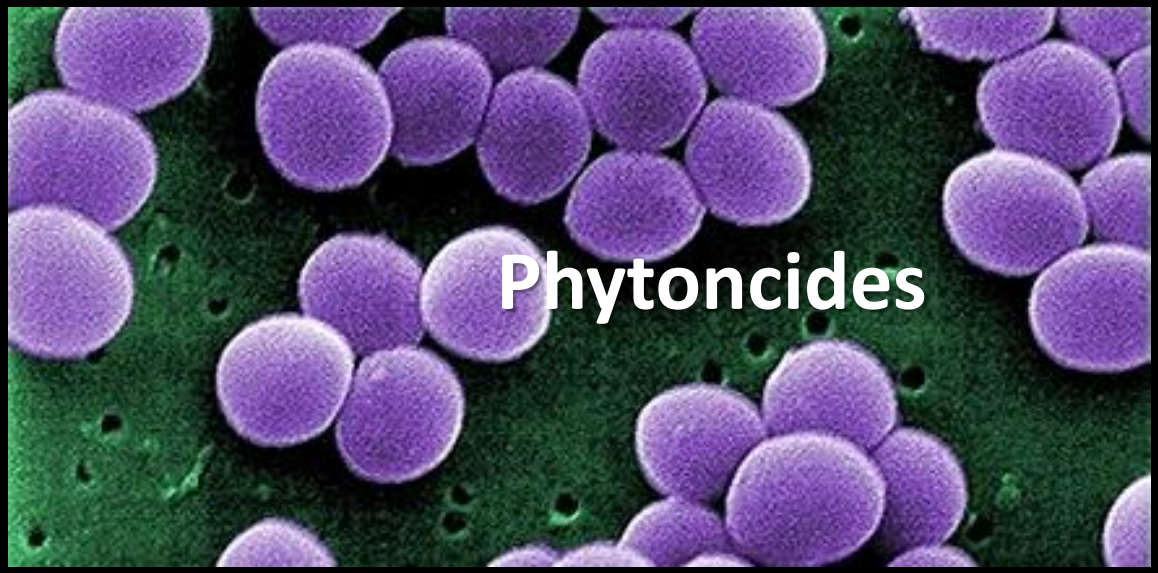
Bewegen

Bij gelijke inspanning kunnen mensen bewegen buiten in het groen langer volhouden dan binnen.

Ze ervaren het sporten ook als minder inspannend, en presteren na afloop beter op concentratietests.

Rogerson, M., Gladwell, V. F., Gallagher, D. J., & Barton, J. L. (2016). Influences of green outdoors versus indoors environmental settings on psychological and social outcomes of controlled exercise. *International Journal Of Environmental Research And Public Health,* 13(4), 363.

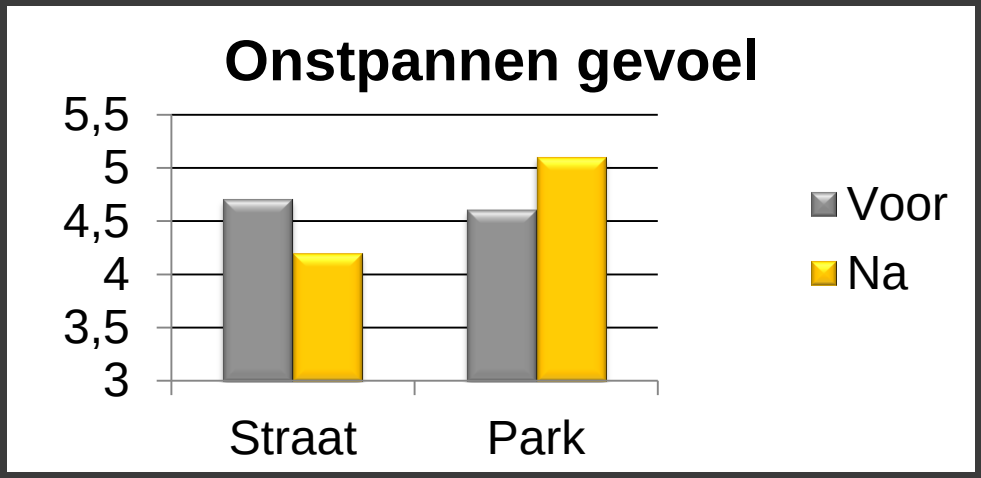
Frisse lucht



Chemische stoffen die door planten en bomen worden afgescheiden

- **Schimmeldodend**
- **Antibacterieel**
- **Verhogen activiteit NK-cellen**

Stress reductie



Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology, 38*, 1-9.

Fractalen

Grillige, zichzelf herhalende, patronen die automatisch de aandacht trekken en makkelijk worden verwerkt

Centrale mechanisme

Versterking immuunsysteem

Groen gezondheidskapitaal

Hoe verzilveren?

Mogelijkheden

Groen → mensen

“**toegankelijk en bruikbaar**”

Mensen → groen

“**groene zorg**”

Voorbeelden ‘toegankelijk en bruikbaar’

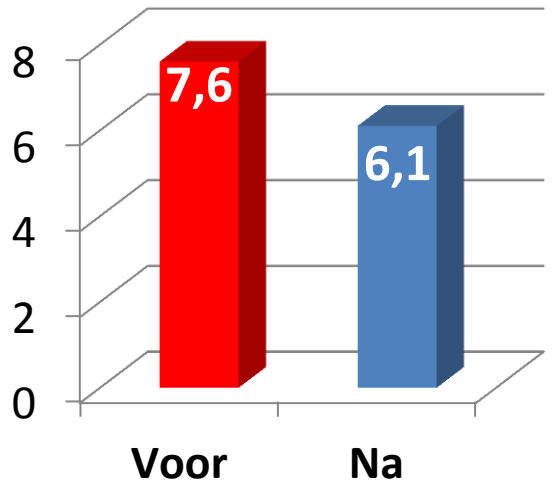
Voorbeelden ‘groene zorg’

ZORGBOERDERIJ

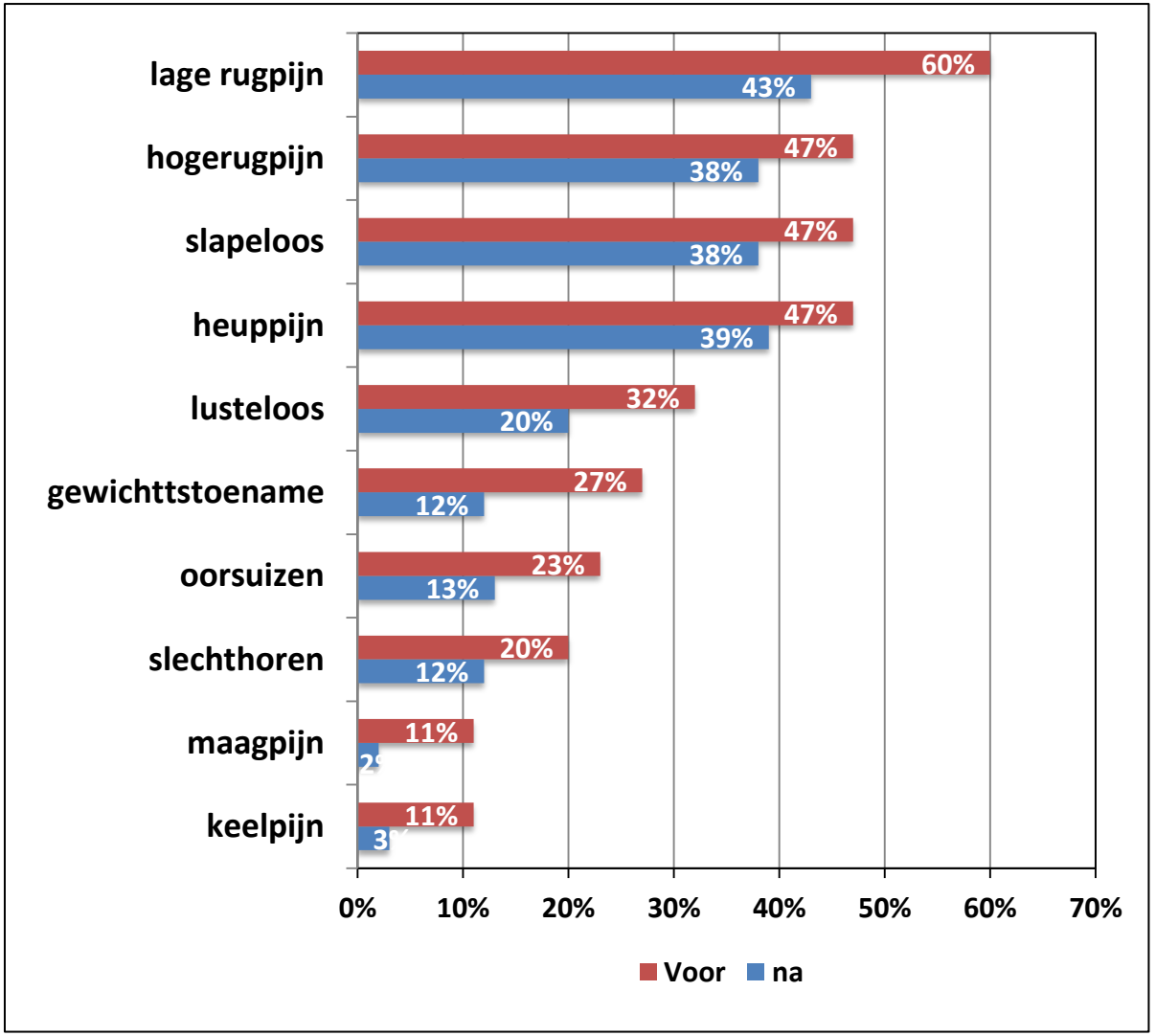
Groene Wandel Praktijk

Pilot Friesland

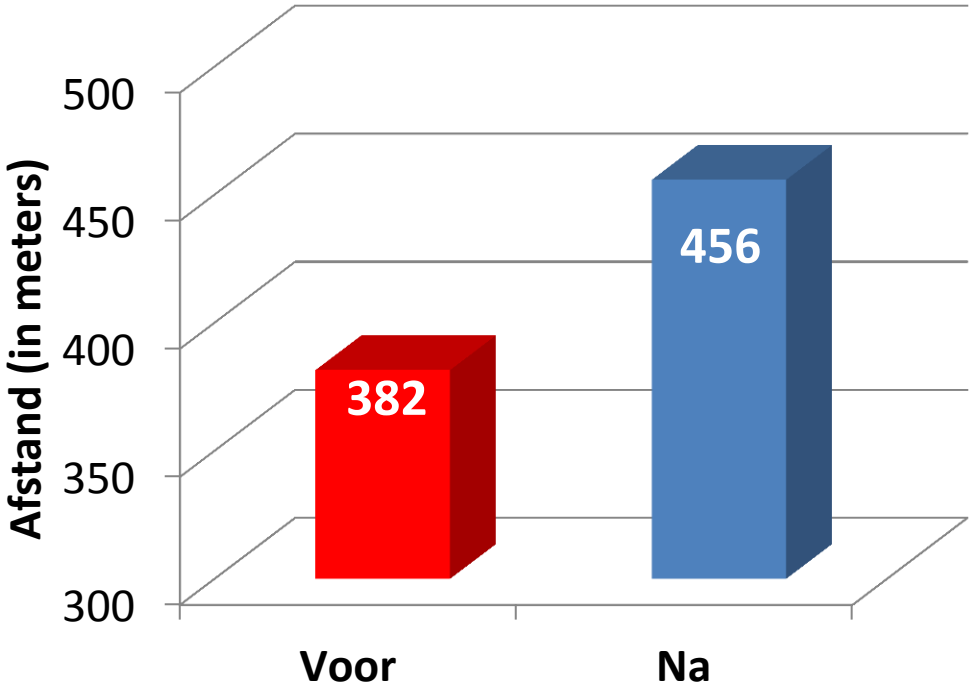
Lichamelijke klachten (lijst 37 klachten)



1,5 klacht minder



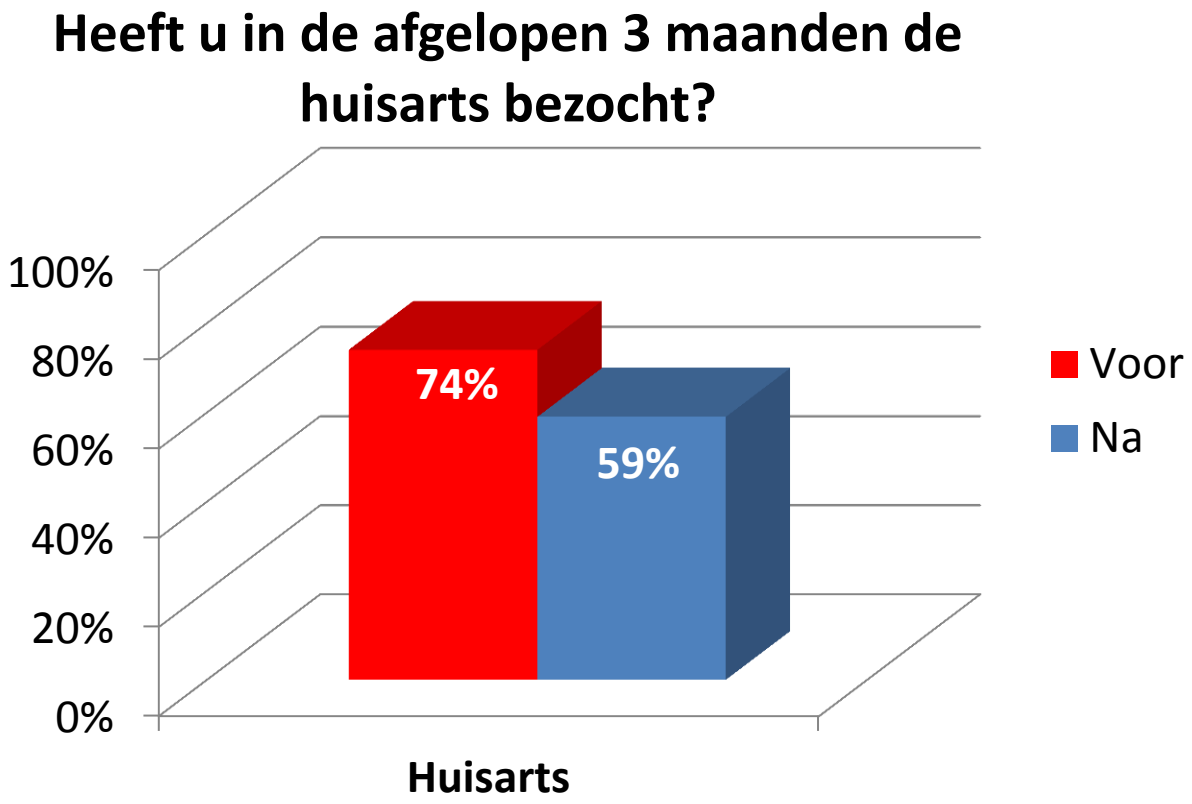
6-minuten wandeltest



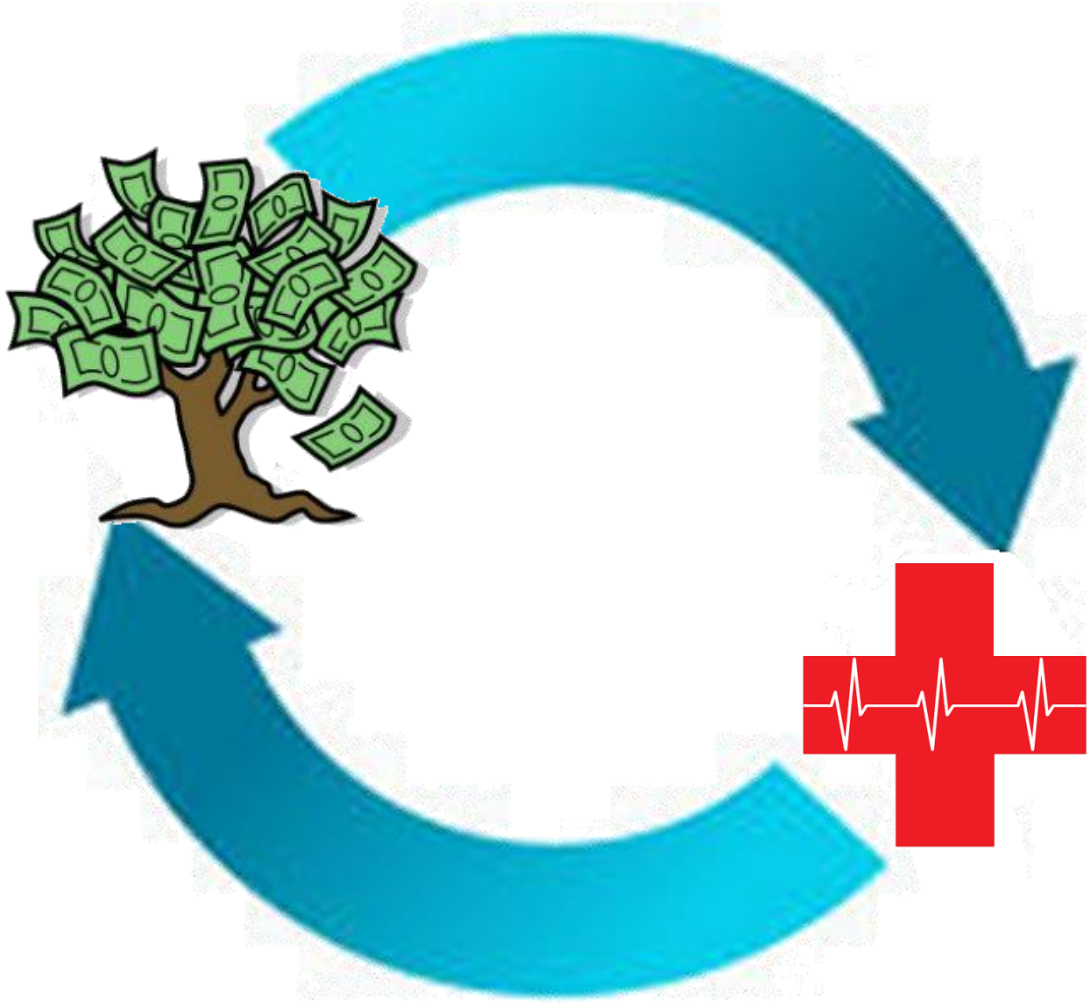
Verschil: 74 meter (20% meer)

50% >50 meter vooruitgang

Bezoek huisarts



Uitdaging



Einde – bedankt voor uw aandacht

www.agnesvandenberg.nl