

Natuurmonumenten in beweging

Een verkennend onderzoek naar de mogelijkheden voor Natuurmonumenten om actief bij te dragen aan 'bewegen op doktersadvies'



Augie Vissers

Opleiding Bos- en natuurbeheer (deeltijd)
Hogeschool Van Hall Larenstein



Natuurmonumenten

Natuurmonumenten in beweging

Een verkennend onderzoek naar de mogelijkheden voor Natuurmonumenten om actief bij te dragen aan 'bewegen op doktersadvies'

Datum: 3 juni 2013

Augie Vissers (studentnummer: 730501323)
Afstudeeronderzoek in het kader van de deeltijd-major Natuur- en landschapstechniek
Hogeschool van Hall Larenstein, Velp

Begeleiding:
Roos van Doorn - Van Hall Larenstein
Bart van Tooren - Vereniging Natuurmonumenten

Foto titelblad:
© Natuurmonumenten – Ed Zijp

“Wat stimulerend werkt, is dat een patiënt na verloop van tijd de vooruitgang merkt, ik dacht bij mijzelf: ik loop weer als een kievit.” (Henk Giessen, ervaringsdeskundige looptraining van De Hart&Vaatgroep)

Inhoud

Voorwoord	iii
Inhoud	iv
Samenvatting	vii
1. Inleiding	1
1.1 Achtergrond	1
1.2 Probleembeschrijving en afbakening	2
1.3 Doelstelling	3
1.4 Onderzoeksvragen	3
1.5 Opbouw rapport	3
2. Werkwijze en definities	4
2.1 Werkwijze onderzoek	4
2.2 Indeling succes- en belemmerende factoren	5
2.3 Wat is natuur, bewegen en gezondheid?	5
3. Succes en belemmerende factoren uit de literatuur	7
3.1 Op persoonlijk vlak	7
3.2 Op ruimtelijk vlak	10
3.3 Op organisatorisch vlak	11
3.4 Samenvatting en conclusie	12
4. Succes- en belemmerende factoren uit de praktijk	14
4.1 Case 1: Wandelen met diabetespatiënten	14
4.1.1 Inleiding	14
4.1.2 Succesfactoren	15
4.1.3 Belemmerende factoren	17
4.1.4 Samenvatting succes- en belemmerende factoren	19
4.2 Case 2: Looptraining voor mensen met claudicatio intermittens	20
4.2.1 Inleiding	20
4.2.2 Succesfactoren	20
4.2.3 Belemmerende factoren	23
4.2.4 Samenvatting succes- en belemmerende factoren	25
4.3 Case 3: Beweegprogramma voor gemengde doelgroep	26
4.3.1 Inleiding	26
4.3.3 Succesfactoren	26
4.3.3 Belemmerende factoren	27
4.3.4 Samenvatting succes- en belemmerende factoren	28
4.4 Conclusie en aandachtspunten voor toekomstige initiatieven	29

5. Adviezen en kansen voor Natuurmonumenten	30
5.1 Aandacht voor positieve effecten van bewegen in de natuur	30
5.2 Inspelen op behoeften van patiënten en zorgaanbieders	33
5.3 Samenwerken met partijen in zorgveld om doelgroep te bereiken.....	35
5.4 Aanspreekpunt en betrekken enthousiaste medewerkers	39
5.5 Resultaten zichtbaar maken	39
5.6 Randvoorwaarden	40
6. Slotconclusie en discussie.....	41
6.1 Slotconclusie	41
6.2 Discussie	41
Literatuur.....	42
Bijlage 1: Samenvatting activiteiten natuur en gezondheid beheereenheden Natuurmonumenten	46
Bijlage 2: Overzicht contacten in het kader van het onderzoek	48
Bijlage 3: Gezondheidseffecten van bewegen in de natuur	49
Bijlage 4: hypothetische case: vrijwilligerswerk als beweegactiviteit	52
Bijlage 5: Natuurgebieden Natuurmonumenten nabij de stad.....	53
Bijlage 6: Natuurmonumenten en NRGbike (toelichting kans E)	56



Foto 1: Nordic Walking, Planken Wambuis, Zuid-Veluwe (© Natuurmonumenten – Herman Veerbeek)

Samenvatting

Een van de ambities van Natuurmonumenten is met behulp van haar natuurgebieden bij te dragen aan het lichamelijke en geestelijke welzijn van miljoenen Nederlanders. Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid, zowel op de korte als de lange termijn. Er is ook toenemend bewijs voor de positieve effecten van natuur op de gezondheid. Door actief in te spelen op de behoefte van volwassenen die op doktersadvies meer moeten bewegen, kan Natuurmonumenten haar maatschappelijke meerwaarde vergroten. Dit verkennende onderzoek heeft als doel Natuurmonumenten hiervoor concrete handvatten te bieden.

De succes- en belemmerende factoren voor bewegen in de natuur zijn in kaart gebracht aan de hand van literatuuronderzoek en interviews met betrokkenen van een drietal praktijkcases:

- wandelingen met diabetespatiënten;
- looptraining voor mensen met claudicatio intermittens;
- beweegprogramma voor een gemengde doelgroep.

Uit de drie praktijkcases blijkt dat de voornaamste aanleiding / motivatie voor de doelgroep om te bewegen in de natuur het verbeteren van de gezondheid is. De natuur wordt door deelnemers en betrokken zorgverleners ervaren als een prettige oefenlocatie en biedt behalve uitdaging ook ontspanning en afleiding. Er is bij deelnemers behoefte aan inzicht in de effecten op de gezondheid en in de eigen vooruitgang.






Om een natuurwandeling als training onderdeel te laten uitmaken van de dagelijkse praktijk is er behoefte aan een netwerk van kortere, gemarkeerde routes met afstandsaanduidingen, variërend van 1,5 tot 5 km op maximaal 15 minuten reisafstand van huis / werk. Trainingen kunnen zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden. Voor trainingen die in groepsverband plaatsvinden, spelen ook ontmoetingslocaties met toilet en horecavoorziening en rustgelegenheden langs de route voor groepen een rol.

Op basis van de succes- en belemmerende factoren van de drie cases en de literatuurstudie is een aantal algemene aandachtspunten geformuleerd voor toekomstige initiatieven die bewegen in de natuur stimuleren:

- Besteed aandacht aan het informeren over de concrete gezondheidseffecten van bewegen in de natuur;
- Ken de behoeften van patiënten en zorgaanbieders en speel hierop in;
- Zorg dat de doelgroep bekend is met de routes / mogelijkheden om te bewegen in de natuur. Werk hiervoor samen met één of meerdere partijen in het zorgveld, zij weten de doelgroep te bereiken;
- Zorg voor een duidelijk aanspreekpunt in de organisatie en betrek medewerkers die enthousiast zijn over de relatie natuur en gezondheid bij het opzetten van initiatieven;
- Maak de resultaten van het initiatief / de inspanningen zichtbaar. Dit draagt mogelijk bij aan uitbreiding van het initiatief en succes op de lange termijn.

Op basis van interviews / gesprekken met medewerkers van Natuurmonumenten en document- / internetstudie zijn de aandachtspunten gespiegeld aan de huidige situatie van Natuurmonumenten. Dit heeft geresulteerd in een verzameling concrete adviezen om de profilering op het thema natuur en gezondheid te verbeteren. Verbeteringen die relatief eenvoudig zijn door te voeren, zijn het beter beschrijven en ontsluiten van korte wandelroutes voor de doelgroep en het intern delen van kennis en voorbeeldinitiatieven via een community 'natuur en gezondheid'. Om nog meer expliciet de meerwaarde van de natuur voor de gezondheid zichtbaar te maken en te benutten, is samenwerking met partijen uit het zorgveld wenselijk. Vijf concrete kansen hiervoor worden in dit onderzoek beschreven. Het ontwikkelen van gezondheidseducatieve routes voor de app Natuur Routes in samenwerking met zorgprofessionals en het profileren van de natuurgebieden van Natuurmonumenten als proeftuin voor het loophulpmiddel de NRGbike zijn twee concrete kansen waar gelijk op ingespeeld kan worden.

Om slagvaardig te kunnen handelen en (pro)actief in te spelen op behoeften uit het zorgveld is het belangrijk dat, vanuit een nog te ontwikkelen visie, de taken en verantwoordelijkheden op het snijvlak van natuur en gezondheid duidelijk worden belegd in de organisatie. Een actieve benadering van het zorgveld is daarbij wenselijk. Dit alles vraagt om een tijdsinvestering die intern afgewogen zal moeten worden tegen andere prioriteiten. Natuurmonumenten in beweging?

	<p>1. Gezelligheid:</p> <p>Gezellig samen met vrienden of familie op stap. Lekker in de zon zitten, "terrasje pikken" of luieren. Recreative activiteiten worden voor u georganiseerd en zijn vooral gezellig en leuk om te doen. De activiteiten duren niet te lang en zijn niet te spannend. Pret hebben met elkaar en gezelligheid zijn belangrijk.</p>
<p>2. Er tussen uit:</p> <p>Even de batterij opladen. Genieten, lekker bijkomen en weg uit uw dagelijkse omgeving. Stress verdwijnt door lekker buiten te zijn en nergens meer aan te denken. Het bezoek aan een groene omgeving is een ontsnapping aan het dagelijkse leven en een groene omgeving is hét decor om tot rust te komen</p>	
	<p>3. Interesse voor gebieden:</p> <p>Lekker er tussenuit en ook nog iets leren. Interessante dingen te weten komen over de natuur en cultuur en ook bekijken. Informatiebordjes met beschrijvingen en interessante verhalen en weetjes geven invulling aan uw interesse. Een excursie met iemand die veel over de omgeving kan vertellen, geeft een extra dimensie aan het bezoek.</p>
<p>4. Volledig opgaan in planten- en dierenwereld:</p> <p>Liefde voor natuur is het kernwoord. De liefde voor de natuur uit zich in het alles willen weten over vogels, zoogdieren, andere fauna of flora. Als er eventueel soorten zijn die niet herkend worden, zoekt u ze op in een handboek. Eigenlijk wilt u kunnen struinen door de natuur. Het liefst doet u dat alleen, of met iemand die ook dezelfde interesse en liefde voor natuur heeft.</p>	
	<p>5. Uitdaging:</p> <p>De fysieke uitdaging wordt aangegaan. Gezond blijven door sportieve activiteiten zoals mountainbiken, wandeltochten, nordic walking, hardlopen of een andere vorm van inspanning; als het maar spannend, uitdagend en gezond is. Een groene omgeving is een mooi decor maar de beleving richt zich vooral de op uitdaging</p>

Figuur 1: Vijf motieven om te recreëren in de natuur volgens Goossens en De Boer (2008) (zie paragraaf 3.1)

1. Inleiding

1.1 Achtergrond

De laatste jaren zijn er vanuit wetenschappelijk onderzoek steeds meer aanwijzingen dat een groene en natuurlijke omgeving een positieve uitwerking heeft op de gezondheid van mensen. Zo blijkt uit het Vitamine G onderzoek (waarin G staat voor Groen) dat mensen met veel natuur in hun woonomgeving zich gezonder voelen en minder vaak de huisarts bezoeken dan mensen met weinig natuur in de omgeving. (Maas et al. 2006, 2009). Met name angststoornissen en depressieve klachten komen minder vaak voor in een groene omgeving. Maar ook gezondheidsproblemen als hoge bloeddruk, hartklachten, rug- en nekklachten, ademhalingsproblemen, darmstoornissen, migraine en duizeligheid doen zich minder vaak voor. Volgens gangbare inzichten kunnen deze gezondheidseffecten van een groene leefomgeving vooral worden verklaard door de stressverlagende en aandachttherstellende werking van groen (De Vries, 2010; Van den Berg, Hartig & Staats, 2007). Daarnaast zijn er ook aanwijzingen dat een groene omgeving lichamelijke activiteiten, zoals wandelen of fietsen, kan ondersteunen (Van den Berg, Joye, & De Vries, 2012).

De World Health Organization (WHO) definieert gezondheid als volgt:

“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.” Deze brede definitie van gezondheid impliceert een behoefte aan een grotere diversiteit van actoren in de zorg voor gezondheid. Zoals Hartig en Van den Berg (2011) stellen: *“Medical professionals will continue to play a key role in caring for the sick, but additional actors can come to share with them responsibility for preventing illness and promoting well-being in individuals and populations.”*

In haar brief van 8 maart 2013 aan de Tweede kamer benoemt Sharon Dijksma, staatsecretaris van Economische zaken, meerdere malen het belang van natuur voor de gezondheid. Zij erkent daarmee de rol die natuurorganisaties in toenemende mate kunnen hebben voor de gezondheid: *“Een sterke natuur is van kapitaal belang voor het welzijn van mensen. Natuur levert grondstoffen en diensten die de basis vormen onder onze economie. Voor onze gezondheid en algemeen welbevinden is een rijk geschakeerde natuurlijke leefomgeving onmisbaar.”* Als een van de vijf uitgangspunten voor toekomstig natuurbeleid noemt zij: *investeren in natuurcombinaties waarbij natuurwinst samen gaat met het verzilveren van het belang voor andere maatschappelijke sectoren zoals gezondheid, economie en veiligheid.* Ter voorbereiding op de nieuwe natuurvisie, die begin 2014 gereed moet zijn, wordt in juni 2013 een ‘Natuurtop’ gehouden met maatschappelijke (natuur)organisaties, het bedrijfsleven, provincies en andere overheden.

Van Slobbe (2013) van stichting wAarde gaat nog een stapje verder; hij constateert een ontwikkeling waarbij natuur vooral gewaardeerd wordt binnen de context van andere disciplines: *“Over pakweg dertig jaar zal het daarom goed mogelijk zijn dat het natuurbehoud is ondergebracht op het Ministerie van Volksgezondheid. Relevant is dat veel taken en verantwoordelijkheden binnen de sectoren welzijn en gezondheidszorg aan semi-overheden zijn toegekend. Juist van hen kan – meer dan van bedrijven in de private sector- worden verwacht dat zij oog hebben voor de maatschappelijke meerwaarde van natuur”,* aldus van Slobbe (2013, p44).

Een van de ambities van Natuurmonumenten is met behulp van de natuurgebieden bij te dragen aan het lichamelijke en geestelijke welzijn van miljoenen Nederlanders (Ambities Natuurmonumenten 2011-2015). Natuurmonumenten vindt het heel belangrijk om mensen te verbinden met de natuur (Van Tooren en de Graeff, 2013). In deze tijd van overheidsbezuinigingen is de discussie over het belang van de natuur actueler dan ooit. Voor voldoende draagvlak voor natuur is het niet alleen van belang de betrokkenheid van de huidige ‘gebruikers’ / bezoekers van de natuur te vergroten, maar juist ook potentieel nieuwe ‘gebruikers’ weten te binden. Natuurgebieden met een breed draagvlak (mede door het combineren van functies) zijn beter beschermd tegen bedreigende invloeden van buitenaf.

Binnen Natuurmonumenten bestaat op dit moment een aantal initiatieven op het snijvlak van natuur en gezondheid. Voorbeelden zijn de zorgboerderijen op terreinen van Natuurmonumenten, verder worden enkele percelen van Natuurmonumenten onderhouden door mensen met een verstandelijke beperking of psychische problematiek in het kader van activiteitenbegeleiding en re-integratie. Deze initiatieven spelen zich met name af in de ‘care’-sector. Er is vanuit het hoofdkantoor van

Natuurmonumenten een samenwerkingsverband met Zorgverzekeraar Menzis. Deze samenwerking met Menzis heeft tot op heden vooral het karakter van een sponsorcontract. Een actieve benadering van specifieke doelgroepen in de gezondheidszorg, in het bijzonder de preventie en 'cure', kan bijdragen aan de maatschappelijke relevantie van de Vereniging Natuurmonumenten en biedt mogelijk ook aanknopingspunten voor een verdieping van de samenwerking met Menzis.

1.2 Probleembeschrijving en afbakening

Binnen Natuurmonumenten staan visie, beleid en concrete activiteiten op het snijvlak van natuur en gezondheid nog in de kinderschoenen (Bron: mondelinge informatie Bart van Tooren en Conny Groot, Natuurmonumenten, 2012). Er is, op een paar lokale initiatieven na, nog geen sprake van een actieve benadering van specifieke doelgroepen binnen de gezondheidszorg.

Er is toenemend bewijs voor het positief effect van natuur op de gezondheid en in politiek Den Haag wordt belang gehecht aan het investeren in combinaties van natuur en gezondheid. Om hierop (pro)actief te kunnen inspelen is het voor Natuurmonumenten van belang beter zicht te krijgen op concrete mogelijkheden om actief een bijdrage te leveren aan de gezondheid en het welzijn van Nederlanders.

Gezien de tijdspanne waarin dit afstudeeronderzoek uitgevoerd moet worden en de behoefte aan concrete handvatten is ervoor gekozen om het onderzoek af te bakenen tot een specifieke doelgroep van mensen met een gemeenschappelijke deler. Het onderzoek richt zich op volwassenen met (verhoogd risico op) een aandoening waarvoor bekend is dat bewegen een positief effect heeft op de gezondheid. Dit positieve effect kan bestaan uit het verkleinen van het risico de aandoening of complicaties van de aandoening te krijgen dan wel het bevorderen van herstel.

Het onderzoek richt zich op volwassenen en niet op kinderen. Hiervoor is gekozen omdat voor kinderen Natuurmonumenten met Menzis reeds stappen aan het zetten is binnen het programma "buiten spelen". Voor volwassenen uit bovengenoemde doelgroep is (nog) geen strategie of plan van aanpak opgesteld, terwijl dit gezien de omvang van de problematiek en daarmee gemoeide maatschappelijke kosten wel zou kunnen bijdragen aan het meer expliciet maken van de maatschappelijke relevantie van een organisatie als Natuurmonumenten.

Binnen de totale zorguitgaven vormt de curatieve zorg, dat wil zeggen zorg gericht op herstel, de grootste kostenpost: 51 miljard euro (Van Ewijk e.a., 2013). Het stimuleren / faciliteren van bewegen (in de natuur) voor bovengenoemde doelgroep is een vorm van preventie. Het gaat hierbij om secundaire en tertiaire preventie, dat gericht is op het behandelen van (risicofactoren voor) een ziekte zodat de ziekte geneest of niet erger wordt. Ook het bevorderen van de zelfredzaamheid van patiënten valt hieronder (Witte, 2007).

Natuurmonumenten richt zich in haar activiteiten en communicatie-uitingen voor volwassenen vaak op het brede publiek. Een hardloopwedstrijd binnen het thema 'Groen is gezond' gericht op de gezonde / vaak reeds actieve populatie, valt onder primaire preventie. Dit onderzoek richt zich juist op een doelgroep waar een grotere gezondheidswinst en daarmee naar verwachting ook een aanwijsbare reductie in zorgkosten is te behalen: mensen met een medische noodzaak om (meer) te bewegen. De gedachte hierachter is dat als het gaat om het versterken van de maatschappelijke meerwaarde van Natuurmonumenten, deze doelgroep specifiek aandacht zou moeten krijgen.

Het gaat om een grote doelgroep. Zo hebben minimaal vijf miljoen Nederlanders overgewicht en/of zijn lichamelijk inactief, waardoor zij een verhoogd risico op onder andere diabetes en hart- en vaatziekten hebben (Poortvliet e.a., 2007). In totaal zijn er in Nederland zo'n miljoen mensen met diabetes. 750.000 Nederlanders zitten in de gevarenszone om diabetes type 2 te krijgen: ze hebben een verstoorde suikerhuishouding. Van hen krijgt een derde binnen zes jaar diabetes (Diabetesfonds, 2013). Er leven meer dan 1 miljoen mensen met een hart- en vaatziekte in Nederland, dagelijks worden 1000 mensen opgenomen in het ziekenhuis vanwege hart- en vaatziekten (Hartstichting, 2013). Onvoldoende bewegen veroorzaakt naar schatting jaarlijks ruim 8.000 sterfgevallen, oftewel circa 6% van het totaal aantal sterfgevallen (Hildebrandt e.a., 2013). Wie een leefpatroon van lichamelijke inactiviteit doorbreekt door meer te bewegen krijgt er 1,2 jaar in gezondheid bij. Mensen leven niet alleen langer, maar blijven ook langer vrij van ernstige gezondheidsproblemen (IGZ, 2012). Onder ouderen zijn relatief veel chronisch zieken, absoluut gezien zijn de meeste chronisch zieken

echter tussen de 25 en 64 jaar oud (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013). Voldoende bewegen is van groot belang voor zowel de volksgezondheid als de arbeidsproductiviteit.

1.3 Doelstelling

Doelstelling van het onderzoek is Natuurmonumenten concrete handvatten te bieden om actief en structureel een bijdrage te leveren aan de mogelijkheden voor specifieke doelgroepen om meer te bewegen.

Met *actief* wordt bedoeld een inzet van Natuurmonumenten die doelgroepgericht is in tegenstelling tot een passieve, meer indirecte rol die voortvloeit uit het feit dat recreanten (in brede zin) gebruik maken van / bewegen in de natuurgebieden van Natuurmonumenten.

Met *structureel* wordt bedoeld dat het niet gaat om eenmalige activiteiten (zoals een hardloopwedstrijd of een vrijwilligersdag) maar om duurzame initiatieven.

Met *specifieke doelgroepen* wordt in dit onderzoek bedoeld mensen met:

- (verhoogd risico op) diabetes mellitus type 2
- (verhoogd risico op) hart- en vaatziekten
- COPD Gold I II III¹
- Obesitas
- borst- of darmkanker

Deze patiëntgroepen hebben bewezen gezondheidsbaat bij meer bewegen. Omwille van de leesbaarheid worden bovengenoemde doelgroepen in het vervolg soms samengevat onder de noemer '**de beweegdoelgroep**'.

1.4 Onderzoeksvragen

De centrale onderzoeksvraag is:

Zijn er mogelijkheden voor Natuurmonumenten om in te spelen op de medische noodzaak voor specifieke doelgroepen om meer te bewegen en zo ja welke?

Om tot beantwoording van de onderzoeksvraag te komen, zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

- 1 Wat zijn succes- en belemmerende factoren voor bewegen in de natuur op het persoonlijke vlak (van de zorggebruiker)?
- 2 Wat zijn succes- en belemmerende factoren voor bewegen in de natuur op het ruimtelijke vlak?
- 3 Wat zijn succes- en belemmerende factoren voor bewegen in de natuur op het organisatorische vlak?
- 4 Wat zijn concrete kansen voor Natuurmonumenten en in welke beheereenheden kunnen deze kansen worden benut?

1.5 Opbouw rapport

In hoofdstuk 2 worden de werkwijze en uitgangspunten van dit verkennende onderzoek beschreven. De kern van het onderzoek heeft betrekking op de succes- en belemmerende factoren voor bewegen in de natuur. Deze komen aan bod in hoofdstuk 3 (literatuur) en hoofdstuk 4 (drie praktijkcases). De succes- en belemmerende factoren worden samengevat in een set van algemene aandachtspunten voor nieuwe initiatieven op dit vlak. In hoofdstuk 5 worden deze algemene aandachtspunten gespiegeld aan de huidige situatie van Natuurmonumenten. Daarbij worden concrete adviezen gegeven en worden vijf kansen benoemd die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen. Voorbeelden van beheereenheden die op deze kansen zouden kunnen inspelen, worden met onderbouwing genoemd.

¹ De ernst van COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*) wordt verdeeld in 4 stadia: Gold I t/m Gold IV: licht, matig ernstig, ernstig en zeer ernstig (Bron: <http://nhg.artsennet.nl>).