

Groen bewegen op recept

Bewegen in de natuur blijkt een succesvol middel te zijn in de strijd tegen obesitas (overgewicht). Uit Engels onderzoek blijken mensen het bewegen in een groene omgeving hoger te waarderen en het daardoor langer vol te houden. Deze resultaten blijken vooral goed te zijn bijvoorbeeld in vergelijking met de resultaten die worden bereikt via sportscholen.

In Engeland is al een aantal jaren ervaring met het op doktersvoorschrift bewegen in de natuur. Natural England (het 'Engelse Staatsbosbeheer') heeft een succesvolle pilot afgerond in het Noordoosten van Engeland met enige tientallen deelnemers gedurende 13 weken. Daarnaast worden mensen in Engeland op grote schaal in beweging gebracht – zonder tussenkomst van een huisarts – door het Walking your way to Health Initiative (WHI). Via het WHI zijn 350 wandelroutes uitgezet, met bijbehorende folders en wandelingen die door 20.000 vrijwilligers verzorgd worden en al 1 miljoen mensen hebben laten lopen. Uit onderzoek dat voor Staatsbosbeheer door het NIVEL (Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg) is gedaan, blijkt dat Nederlandse huisartsen zelden 'groen' doorverwijzen. Het NIVEL heeft bestaande video-opnamen bekeken van 2748 consulten bij 142 huisartsen verspreid over het land. Daarbij hebben de onderzoekers bekeken in hoeverre bewegen in het huisartsenconsult ter sprake kwam en in hoeverre natuur hierbij aan de orde kwam. In 26% van de consulten kwam het leefstijladvies 'bewegen, houding en/of sport' ter sprake, natuur wordt daarbij helemaal niet genoemd.

Staatsbosbeheer zou graag het Engelse systeem van 'groen bewegen op recept' in Nederland mee willen realiseren. De 240.000 hectare natuur van Staatsbosbeheer zijn daarvoor beschikbaar. In de visie op gezondheid en preventie, die eerder dit najaar is gepresenteerd, staat een pilot gepland voor bewegen op recept. Staatsbosbeheer wil daar met een 'groene' variant aan bijdragen. Wij onderzoeken aan welke eisen dit moet voldoen en zoeken de samenwerking op met 1e lijns gezondheidszorg en zorgverzekeraars.

Het advies 'Natuur en Gezondheid' dat de Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek (RMNO) vandaag aan de ministers Verburg van LNV en Klink van VWS aanbiedt roept de betrokken ministers van LNV, VROM en VWS op om natuur in te zetten voor gezondheid. Gevraagd wordt om dit te ondersteunen door het (doen) opzetten van praktijkinitiatieven en die te begeleiden met onderzoek & monitoring. Het doel is te komen tot een lerend netwerk van onderzoekers en praktijkdeskundigen en zo bij te dragen aan gezondheidswinst voor de Nederlandse bevolking. Het 'groen bewegen op recept' dat Staatsbosbeheer voorstelt is een voorbeeld van een praktijkinitiatief waar de RMNO in haar advies voor pleit.

