



DE GEZONDE STAD

Steeds vaker worden we geconfronteerd met negatieve gezondheidseffecten van wonen in de stad. Zo lijkt de ongebreidelde groei van fastfoodketens dé garantie voor een vitaminevrij en vetrijk dieet. Onze geautomatiseerde leefomgeving zorgt verder voor een stevig gebrek aan lichaamsbeweging. Zouden we toch een ommetje maken, dan wachten daar fijnstofdeeltjes en (UV-)straling die onze gezondheid ook geen goed doen. Niet voor niets dus dat het streven naar gezondere stedelijke omgevingen hoog op menig beleidsagenda staat.

Als samenleving staan we voor een groot aantal maatschappelijke vraagstukken. Zo neemt de vergrijzing toe, stijgen de zorgkosten, groeit de kloof tussen lage en hoge sociaaleconomische groepen en staan we oog in oog met de gevolgen van klimaatverandering. Een belangrijke fysieke plaats waar deze vraagstukken bij elkaar komen is de stedelijke leefomgeving. En juist de stad zelf is ook volop in ontwikkeling. Als motor voor economische ontwikkeling groeit de stad en trekt zij meer en meer inwoners, forensen en bezoekers aan. Naar verwachting zal in 2050 ongeveer 70% van de wereldbevolking in de stad wonen. Ook in Nederland en België blijven steden de komende jaren uitbreiden en verdichten. De genoemde maatschappelijke uitdagingen vallen daarmee samen met de groei van steden. En dat brengt ons tot de vraag hoe we de stad op de korte en lange termijn leefbaar kunnen houden voor haar inwoners.

Veel aspecten van de hedendaagse stad hebben een negatieve invloed op onze gezondheid. De groei van fastfoodketens maakt het bijvoorbeeld mogelijk om een gezond voedingspatroon in te ruilen voor gemakkelijke, maar ongezonde keuzes. Ook lichamelijke inactiviteit is een zorg van deze tijd. Al zittend rijden we met de auto naar ons werk, waar we achter de pc plaatsnemen op kantoor, en 's avonds thuis hangen we weer op de bank, genietend van een thuisbezorgde maaltijd. Een actieve leefstijl wordt vaak niet gestimuleerd door onze grotendeels geautomatiseerde

leefomgeving. Bovendien is naar buiten gaan en jezelf door de stad verplaatsen ook geen onverdeeld genoegen. Veel steden kampen met mobiliteitsproblemen die zich uiten in files, overvolle treinen, fijnstofrijke lucht en onveilige fietsroutes. Met andere woorden, in een stedelijke omgeving is het een uitdaging om de gezondheid van bewoners en bezoekers te beschermen en een gezonde leefstijl te stimuleren.

De gezonde stad en beleid

Toch is er niet alleen sprake van een spanningsveld tussen stedelijke ontwikkeling en gezond leven. We willen graag langer gezond leven én profiteren van de welvaart, de dienstverlening en de mogelijkheden die de stad biedt. Steeds meer initiatieven, beleidsdocumenten en inrichtingsprocessen concentreren zich daarom op het combineren van beide doelen. Er wordt dan gekeken hoe stedelijke ontwikkeling kan bijdragen aan gezond leven. Zo werkt de gemeente Utrecht aan haar mobiliteitsopgave door de aanleg van fietspaden en -bruggen. Het stimuleren van deze vervoersvorm is niet alleen gunstig voor de verkeersproblematiek, maar lokt ook actief en dus gezond gedrag uit. Een integrale benadering van de opgaven in onze steden biedt op deze manier een hoopvol startpunt voor gezonde verstedelijking.

Dat een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving hoog op de beleidsagenda van overheidsinstanties staat, zal geen



*Stedelijk ontwerp dat uitnodigt om te bewegen.
Superkilen masterplan in de wijk Nørrebro in Kopenhagen.
Foto: Iwan Baan.*

verrassing zijn. Sterker nog, het beschermen en bevorderen van de gezondheid is als overheidstaak verankerd in de Nederlandse en Belgische Grondwet. Toch is het vraagstuk er niet een voor overheden alleen. Iedereen heeft belang bij een gezonde omgeving en ongemerkt draagt iedereen in zijn gedrag hier een deel van de verantwoordelijkheid voor. Denk aan de uitstoot van fabrieken en auto's, maar ook aan de sociale veiligheid van de buurt. Overheden, bedrijven, organisaties en burgers zijn hier allen bij betrokken. Het vraagstuk van gezonde verstedelijking is er dus één van diverse thema's en een breed scala aan betrokken partijen. Daarom worden integraliteit en samenwerking aangeduid als voorwaarden voor succesvolle oplossingen. "Health in all policies" is daarbij een gevierde term, maar in de praktijk blijkt dat niet eenvoudig te realiseren.

De gezonde stad en onderzoek

Ook in de wetenschap staat gezonde verstedelijking en een gezonde leefomgeving in de belangstelling. Waar onderzoek naar het bevorderen van gezond gedrag zich tot eind jaren negentig voornamelijk op de individuele aspecten richtte (hoe motiveer je mensen om gezond te leven?), staan kenmerken van de omgeving waarin mensen leven sinds de laatste 15 jaar sterk in de belangstelling (hoe maak je de gezonde keuze de makkelijke keuze?). Dergelijk onderzoek laat onder andere zien dat de buurt waarin je woont samenhangt met hoe gezond je bent en of je er een gezonde leefstijl op na houdt, óók wanneer rekening wordt gehouden met de demografische samenstelling van buurten. Ongelijkheid in gezondheid is een belangrijk onderzoeksthema wat hiermee ook een geografische lading krijgt. Hoe komt het dat mensen in de ene buurt gemiddeld tien jaar minder lang leven dan mensen in de andere buurt? Deze kwestie is ook voor beleidsmakers van groot belang.

Stimuleren van gezond gedrag

De gezonde stad heeft in elke levensfase weer een andere betekenis. Kinderen, jongeren, studenten, volwassenen en senioren gebruiken de stad elk op hun eigen manier. De invloed die de leefomgeving heeft op de gezondheid of op het stimuleren van gezond gedrag (gezond eten, voldoende bewegen en sporten) varieert dus ook naar levensfase. Dit themanummer van AGORA belicht daarom voor verschillende leeftijdsgroepen de invloed van de stedelijke omgeving op diverse gezondheidsaspecten. De artikelen bestrijken een palet aan thema's die allen een link hebben met de stedelijke omgeving en effecten op de gezondheid: van beweeggedrag tot hoogspanningslijnen, en van buurttuinen tot fit-toestellen in de openbare ruimte.

Jantine Schuit en Hans van Oers gaan in op de invloed van de leefomgeving op het beweeggedrag van kinderen. Zij bespreken de bevindingen van het project 'Beweeg je buurt' waar in vier Nederlandse gemeenten werd onderzocht hoe de leefomgeving van kinderen van 4 tot en met 12 jaar beweegvriendelijker gemaakt kan worden. Op basis daarvan doen de auteurs een aantal aanbevelingen voor ruimtelijke aanpassingen en beleidsvoering.

De gemeente Den Haag plaatste recentelijk zogenaamde 'fitplaatsen': openbare ruimtes in de stad die worden ingericht met fitnessstoestellen die vrij toegankelijk zijn voor de inwoners. Noud van Herpen en Sanne de Vries onderzochten voor de gemeente of en door wie deze 'fitplaatsen' gebruikt worden. Opvallend is dat de fitnessstoestellen eigenlijk bedoeld zijn voor ouderen, maar dat slechts 13% van de gebruikers daadwerkelijk een 'oudere' is. De auteurs bespreken enkele waardevolle tips om 'fitplaatsen' succesvol te laten zijn. Uit het artikel blijkt dat ook deze gezondheidsbevorderende 'maatregelen' pas echt succesvol kunnen zijn wanneer geïnvesteerd is in een netwerk van diverse samenwerkingspartners zoals de gemeente, sport- en beweegaanbieders, fysiotherapeuten en woon- en zorgcentra.

Onderzoekster Maartje Poelman bestudeert hoe de stad als een 'verleidelijke voedselomgeving' fungeert, en daarmee één van de boosdoeners is van het toegenomen overgewicht en het aantal chronische ziekten onder kinderen en jongeren. In het artikel worden een aantal voorbeelden van interventies besproken die erop gericht zijn een gezond voedingspatroon te stimuleren. Dat geografen en planologen een belangrijke rol kunnen spelen in het stimuleren van een gezonde (voedsel)omgeving, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van 'gezonde wijken', lijkt evident.

De gezonde stad heeft in elke levensfase weer een andere betekenis

Omgevingsrisico's en gezondheid

Een andere manier om naar de relatie tussen gezondheid en de stad te kijken, is het onderzoeken van de blootstelling aan stoffen, uitstoten, of stralingen die slecht zijn voor de gezondheid. Jarry Porsius heeft onderzoek gedaan naar de effecten van blootstelling aan elektromagnetische velden (EMV) van hoogspanningslijnen en zendmasten, en de zorgen die veel mensen hebben over de negatieve effecten van deze straling op de gezondheid. Uit het onderzoek blijkt dat de ideeën die omwonenden van een nieuwe hoogspanningslijn hebben over hoe gevaarlijk dit omgevingsrisico is voor hun gezondheid, inderdaad gerelateerd zijn aan hoe zij hun gezondheid ervaren. Deze zorgen zijn misschien nog wel schadelijker dan de straling zelf.



Biologisch eten, tuinieren en mediteren op de Daktuin op de Uithof, Universiteit Utrecht. Foto: Ramon Mosterd.

Gezonde stadslandbouw?

Steeds meer mensen uit de stad willen weten waar hun voedsel vandaan komt en kiezen voor eerlijk en biologisch eten. Gezamenlijk met buurtbewoners groenten, fruit en bloemen kweken is de laatste jaren in opkomst en onderzoeken tonen aan dat dit goed is voor de gezondheid. Samen met anderen tuinieren heeft daarnaast vaak ook positieve gevolgen voor de sociale cohesie en leefbaarheid in de buurt. Maar wat maakt buurttuinen succesvol? Beatriz Pineda Revilla en Arnold van der Valk hebben dit onderzocht in Amsterdam en New York. AGORA's themaredacteuren Dirk Delsing en Ineke Deelen, hebben hen geïnterviewd en alle bevindingen op een rijtje gezet. Het lijkt een uitdaging om met veel betrokkenen een buurttuin te laten slagen, maar de positieve effecten zijn duidelijk zichtbaar. Met hun achtergrond als respectievelijk architect/stedenbouwkundig ontwerper en planoloog zien Beatriz en Arnold daarnaast ook kansen voor buurttuinen als een belangrijke verbindende groene factor in de toekomstige stedelijke ontwikkeling – iets wat nog weinig tot niet voorkomt in de huidige stedelijke planning.

Het essay van Bas Spierings, Ilse van Liempt en Emiel Maliepaard belicht de andere zijde van de veelbelovende buurttuin-medaille. Het valt hen op dat de ene na de andere buurttuin verschijnt in de stad, gestimuleerd door overheden die hameren op de positieve effecten. Maar in de wetenschap is er nog maar zeer beperkt aandacht voor de mogelijke nadelige effecten van buurttuinen. De auteurs stellen dat buurttuinen weliswaar de potentie bevatten om sociale scheidslijnen tussen buurtbewoners te verminderen of te verwijderen, maar ze kunnen deze ook bevestigen en verstevigen. De auteurs eindigen met een pleidooi voor meer onderzoek met kritische reflecties op de morele normen en nieuwe scheidslijnen die in en door buurttuinen kunnen ontstaan. Op deze manier kan genuanceerd afgewogen worden wat de positieve en negatieve effecten zijn van buurttuinen op (on)gelijkheid wat betreft fysieke, mentale en sociale gezondheid.

Zelfredzame ouderen wonen langer thuis

Ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, en participeren in de maatschappij terwijl ze ouder worden – en het liefst in goede gezondheid. Maar 'ouderdom komt met gebreken' en voor veel ouderen is langer thuis blijven wonen niet vanzelfsprekend. Door het toenemend aantal 65-plussers is er steeds meer aandacht in beleid voor een gezonde, leefbare woonomgeving voor deze groep. Astrid Etman beschrijft in dit themanummer hoe ruimtelijke ingrepen ervoor kunnen zorgen dat deze ouderen zelfredzaam kunnen blijven, en dus langer thuis kunnen blijven wonen.

De gezonde stad: haalbaar?

Aan de hand van de verschillende invalshoeken op het thema 'de gezonde stad', laat deze uitgave van AGORA zien hoe een gezonde stad gerealiseerd kan worden. Hoewel er op verschillende gebieden succesvolle projecten worden uitgevoerd, benadrukken de auteurs dat het echte succes afhangt van een integrale, multidisciplinaire samenwerking tussen verschillende afdelingen van gemeenten, bewoners, scholen, bedrijven, zorg- en onderzoeksinstituten. Pas dan kan "Health in all policies" het gewenste effect bereiken: met zijn allen gezonder, langer en gelukkiger leven.

Literatuurselectie

Corburn, J. (2015) City planning as preventive medicine. *Preventive Medicine* 77, pp. 48–51.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2015) Ruimte en gezondheid, een vanzelfsprekende combinatie? Een verkenning naar de relatie tussen ruimtelijke ordening en gezondheid vanuit het ruimtelijk, milieu- en volksgezondheidsdomein. Bilthoven: RIVM.

Rydin Y. et al. (2012) Shaping cities for health: complexity and the planning of urban environments in the 21st century. *Lancet* 379, pp. 2079–2108.

CARLJN KAMPHUIS (C.B.M.KAMPHUIS@UU.NL); UNIVERSITAIR DOCENT 'HEALTHY URBAN LIVING' BIJ DE AFDELING SOCIALE GEOGRAFIE EN PLANOLOGIE AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT. HAAR ONDERZOEK EN ONDERWIJS RICHTEN ZICH OP DE RELATIE TUSSEN FYSIEKE EN SOCIALE OMGEVINGSFACTOREN EN GEZOND GEDRAG.

INEKE DEELEN (J.C.C.DEELEN@UU.NL); PROMOVEERT BIJ SOCIALE GEOGRAFIE EN PLANOLOGIE AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT. HAAR ONDERZOEK RICHT ZICH OP DE BETEKENIS VAN BEREIKBAARHEID VAN SPORTVOORZIENINGEN VOOR DE SPORTDEELNAME.

MELLANIE VAN DOLEWEERD (MELLANIEVD@HOTMAIL.COM); WERKT BIJ HET MINISTERIE VAN DEFENSIE. VOORHEEN WAS ZE ONDERZOEKER BIJ TNO WAAR ZE ONDERZOEK DEED NAAR VRAAGSTUKKEN OMTRENT ZORGVASTGOED EN GEZONDE VERSTEDELIJING.

MARIJKE JANSEN (F.M.JANSEN@UU.NL); PROMOVENDA BIJ DE AFDELING SOCIALE GEOGRAFIE EN PLANOLOGIE AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT. HAAR ONDERZOEK RICHT ZICH OP DE RELATIE TUSSEN DE FYSIEKE OMGEVING EN SPORT- EN BEWEEGGEDRAG.

MAARTJE POELMAN (M.P.POELMAN@UU.NL); GEZONDHEIDSWETENSCHAPPER EN WERKT ALS POSTDOCTORAAL ONDERZOEKER AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT BIJ DE AFDELING SOCIALE GEOGRAFIE EN PLANOLOGIE. ZE IS VERBONDEN AAN HET HEALTHY URBAN LIVING ONDERZOEKSPROGRAMMA EN DOET ONDERZOEK NAAR DE VOEDSELOMGEVING, EETGEDRAG EN GEZONDHEID.

DIRK DESSING (DIRK.DESSING@TNO.NL); ONDERZOEKER BIJ TNO BIJ DE AFDELING 'CHILD HEALTH' IN LEIDEN EN IS VERBONDEN AAN HET VU MEDISCH CENTRUM TE AMSTERDAM. HIJ PROMOVEERT OP EEN ONDERZOEK NAAR DE INVLOED VAN EEN VEILIGE SCHOOLOMGEVING OP DE LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT VAN JONGE KINDEREN.