

Gezonde, vitale steden

Een gezonde stad is ook economisch krachtig. Niet voor niets is gezondheid een belangrijk thema voor de stedenbouw. Jaren terug leidden cholera en tyfus tot aanpak van verkrotting en planmatige stedenbouw. Nu worden ziekten van deze tijd aangepakt: aan- doeningen aan de luchtwegen, hart- en vaatziekten, overgewicht, een- zaamheid en depressiviteit. Ruimtelijke ordening met oog voor gezondheid draagt bij aan een gezonde, vitale bevolking.

Al vanaf de negentiende eeuw is het thema gezondheid essentieel voor de ontwikkeling van de stedenbouw. Destijds woonden mensen dicht op elkaar in donkere vochtige woningen, epidemieën tierden welig. Die situ- atie was ronduit gevaarlijk. Onder aanvoering van de hygiënisten is de riolering gelegd. Ook werd de stad als een lichaam gezien met slagaders die de stad van vers water voorzagen en aders die de afvalstoffen afvoerden. Groen werd aangelegd voor frisse lucht en ontspanning.¹ In het begin van de twintigste eeuw moest de Gar- den City, de tuinstad, arbeiders een gezonde leefomgeving bieden. Met groen, de rust en een sociale setting. De CIAM ging een stap verder: moderne stedenbouw ging de lucht in. Met als credo 'Licht, lucht en ruimte'. Flats in een parkachtige omgeving, waarin de bewoners kunnen sporten en recreëren. De moderne vervoerstechnieken maken het mogelijk op 'gezonde' afstand van de industrie te wonen.

Helaas pakken deze concepten in de praktijk niet altijd even goed uit. Een dunbebouwde verstedelijking smeert zich uit over het landschap. Begin jaren

1960 legt Jane Jacobs² haarfijn bloot dat de groene suburbs hun keerzijde hebben. Deze buitenwijken zijn door de monofunctionaliteit saai. Oude binnensteden verliezen hun levendig- heid doordat bewoners wegtrekken en er minder draagvlak is voor winkels en voorzieningen. Daarnaast leiden de toenemende afstanden tussen woning en werk tot grote verkeersstromen. De benodigde infrastructuur tast de oude stedelijke structuren en het landschap verder aan. Ecologisch bouwen, de compacte stad en duurzaam bouwen zijn een reactie hierop.

Gezonde leefomgeving

Nog steeds liggen er uitdagingen om de gezondheid te verbeteren met goede stedenbouw. Met ruimtelijke plannen kan er preventief veel aan de gezond- heid gedaan worden, zodat artsbe- zoek, medicijngebruik, ziekenhuis- opname en arbeidsverzuim beperkt wordt. Een gezonde leefomgeving is een omgeving die als prettig wordt ervaren, uitnodigt tot gezond gedrag en waar de druk op onze gezondheid zo laag mogelijk is. Bij een gezonde leefomgeving gaat het zowel om harde milieuaspecten van de omgeving (zoals lucht- en geluidskwaliteit) als de in- richting van de omgeving en de manier waarop we deze beleven. Kortom, een aantrekkelijke en gezonde plek waar we graag willen wonen en waar we graag vertoeven. Een gezonde omgeving wordt gekenmerkt door vijf aspecten

- De omgeving is zo ingericht dat rechtstreekse blootstelling aan onder andere fijnstof en geluidhin- der door verkeer vermeden wordt. Luchtverontreiniging door weg- verkeer kan leiden tot luchtweg-

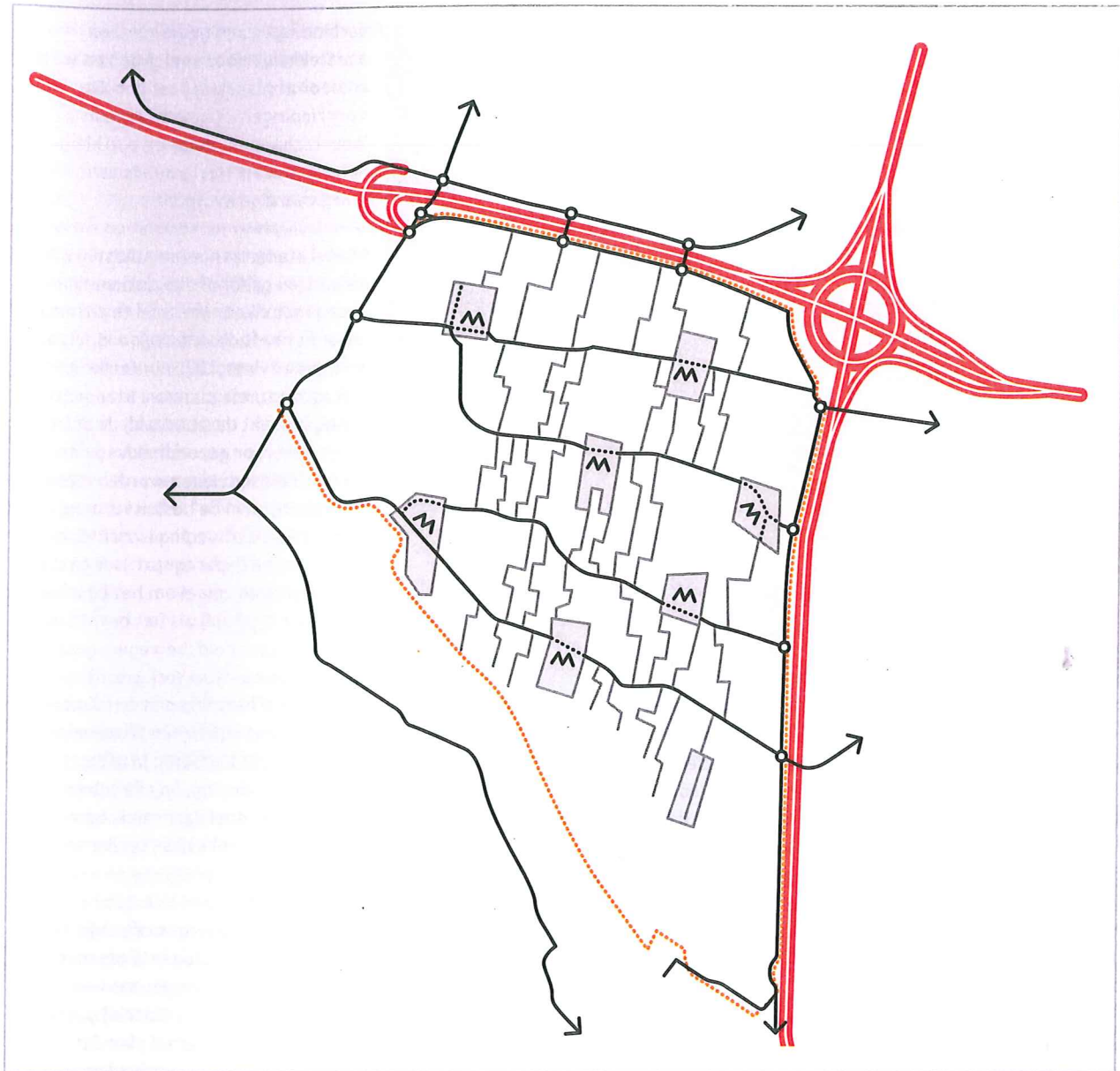
klachten, zoals hoesten, piepen en kortademigheid. Lawaai kan leiden tot slaapverstoring en stress en uit- eindelijk tot hart- en vaatziekten;

- de leefomgeving kan zo ontworpen worden dat het mensen uitnodigt tot gezond gedrag. In deze tijd van overgewicht en bewegingsarmoede is het zeer gunstig als volwassenen en kinderen fietsen, lopen, sporten en spelen;

- ontspanning door een aantrekke- lijke, groene omgeving en kansen op ontplooiing zijn belangrijk voor de gezondheid. Sociale cohesie is ook van belang voor gezondheid en geluk. Goede ruimtelijke plannen helpen de sociale cohesie in stand te houden en te versterken;
- hittestress moet vermeden worden. Steden die de zomerse hitte oppot- ten, kunnen leiden tot aanmerkelijke gezondheidschade en sterfte;
- het planproces is ook van belang. Inspraak, of nog beter meeden- ken en meebeslissen, vergroot de betrokkenheid van bewoners en de controle over het eigen leven en de eigen omgeving.

Actieve leefstijl

Welvaartsziekten, dus gezondheids- schade door leefgewoonten die samenhangen met de moderne welvaart, veroorzaken een omvangrijke ziektelast. Deze ziektelast leidt tot maatschappelijke problemen als sterk stijgende zorgvraag, torenhoge zorgkosten en een lagere arbeidsparti- cipatie. Er is een verband tussen gezondheid en opleiding: de levensver- wachting van laagopgeleiden met alleen basisonderwijs is acht jaar korter dan die van hoogopgeleiden, en hun



gezonde levensverwachting (het aantal jaren zonder beperkingen of chronische ziekten) is bijna twintig jaar korter. Laag opgeleiden hebben gemiddeld genomen een ongezondere leefstijl. In achterstandswijken wonen relatief veel mensen met een laag opleidingsniveau. Het blijkt dan ook dat daar grote gezondheidsachterstanden voorkomen.

Stedenbouw kan bijdragen aan het verbeteren van de leefstijl van Nederlanders (uiteraard niet alleen, maar naast preventie en voorlichting). Neem

overgewicht. In Nederland heeft de helft van de mannen en 1 op de 4 vrouwen overgewicht (waarvan respectievelijk 10 en 12 procent obesitas). Overgewicht onder de jeugd is groeiende (momenteel 13 procent). De verdeling van overgewicht onder hoog- en laagopgeleiden is ongelijk. Overgewicht ontstaat door een disbalans tussen eten en bewegen. Overgewicht, en ook andere ziektebeelden zoals longkanker, COPD en diabetes, houden verband met afnemende lichamelijke activiteit.

Een actieve leefstijl kan gestimuleerd worden door de inrichting van de leefomgeving. Uit het onderzoek 'De Gezonde Wijk'³ in vier buurten in Amsterdam blijkt dat er een relatie is tussen de stedenbouwkundige inrichting van een buurt, het beweeggedrag en de mate van overgewicht onder bewoners. De bevolking heeft in alle vier de buurten een vergelijkbare lage sociaaleconomische status. Bewoners van een negentiende-eeuwse stadswijk met hoge bebouwingsdichtheid, weinig parkeerruimte, en veel verspreide >>

2010 Rank	City	Country	Index 2010
1	Vienna	Austria	108.6
2	Zurich	Switzerland	108.0
3	Geneva	Switzerland	107.9
4	Vancouver	Canada	107.4
4	Auckland	New Zealand	107.4
6	Düsseldorf	Germany	107.2
7	Frankfurt	Germany	107.0
7	Munich	Germany	107.0
9	Bern	Switzerland	106.5
10	Sydney	Australia	106.3
11	Copenhagen	Denmark	106.2
12	Wellington	New Zealand	105.9
13	Amsterdam	Netherlands	105.7
14	Ottawa	Canada	105.5
15	Brussels	Belgium	105.4

voorzieningen lopen en fietsen vaker dan bewoners in naoorlogse suburbane wijken met veel openbare ruimte tussen de flats, veel parkeerterreinen en geconcentreerde voorzieningen. Het verschil in beweegpatroon is terug te zien in het verschil in het gemiddelde BMI (Body Mass Index, de aanduiding voor overgewicht): in wijken waar meer bewogen wordt, komt minder overgewicht voor.

Een ander belangrijk stedenbouwkundig element is groen. Het onderzoeksprogramma Vitamine G van Nivel/Alterra toont aan dat mensen die in een groene omgeving wonen zich gezonder voelen, en ook gezonder zijn dan mensen die in groenarme buurten wonen. Dit geldt het sterkst voor laag opgeleiden. Groen maakt op verschillende manieren gezonder: groen stimuleert bewegen en spelen bij jeugd, bevordert sociale contacten en vermindert stress.⁴ Moestuinen vermindert stress veel sneller dan een boek lezen.⁵ Patiënten in ziekenhuizen genezen sneller in een groene omgeving. Ook depressie wordt beïnvloed

door de leefomgeving. KPMG heeft berekend dat er jaarlijks 95 miljoen euro op ziektekosten voor mensen met depressie en angststoornissen bespaard kan worden als er tien procent meer groen in stedelijk gebied komt.⁶ De causale relatie tussen groen en gezondheid is nog niet precies bekend. Veel krachtwijken zijn namelijk suburbane wijken met veel groen. Waarschijnlijk speelt de kwaliteit van het groen een grotere rol dan de kwantiteit.

Beweegvriendelijke stedenbouw
Een inspirerend voorbeeld is de uitwerking van Beweegvriendelijke Stedenbouw in Rijnenburg, de laatste grote nieuwbouwlocatie van Utrecht.⁷ Beweegvriendelijke stedenbouw gaat over het actief maken van dagelijkse verkeersbewegingen. De fietser heeft een fijnmaziger netwerk ter beschikking dan de auto: de auto moet af en toe omrijden, terwijl de fietser de korte route heeft, en autogebruik voor korte ritten wordt ontmoedigd door onder andere parkeeroplossingen op afstand van de woning. De langzaamverkeer-

verbindingen zijn gevarieerd en aantrekkelijk door veel groen en water, en door afwisseling in stijlen. De voorzieningen zijn geclusterd in 'buurtschappen', maar op een kleinschalig niveau. Het groen is van hoogwaardige kwaliteit.

In veel steden proberen stadsontwikkelaars en gezondheidsdeskundigen vroeg met elkaar om tafel te zitten. In Utrecht heeft de GG&GD inmiddels een formele adviesrol bij ruimtelijke en infrastructurele plannen. Stadsontwikkeling betreft de GG&GD bij de start van projecten voor gezondheidsadvies. Gezondheidsadviezen worden integraal meegewogen in de besluitvorming over projecten. De afweging is zichtbaar in de gezondheidsparagraaf. Het gaat bij deze adviezen zowel om het beschermen (lucht, geluid) als het bevorderen van de gezondheid (bewegen, groen, spelen). Ook in New York wordt gezondheid betrokken in de ruimtelijke plannen. Met richtlijnen is *active design* als speerpunt benoemd in al de ruimtelijke plannen, op alle schaalniveaus. Het doel daarvan is bewegen stimuleren om obesitas verder terug te dringen.

De actuele uitdaging voor stedenbouwkundigen en planologen is om met hun ontwerpen bij te dragen aan een gezondere bevolking. Daarbij gaat het niet alleen om een goed plan dat bijdraagt aan de gezondheid, maar gaat het om het bredere kader van duurzaamheid en aantrekkelijkheid van steden voor bewoners en bedrijven.

Quality of life

Uit diverse benchmarkonderzoeken van steden blijkt dat steden met de hoogste *quality of life*, zoals Vancouver, Stockholm, Kopenhagen en Freiburg, hun duurzaamheidsvraagstukken vanuit een mensgerichte benadering aanpakken. De *quality of life*-gedachte loopt ook als een rode draad door de drie pijlers van duurzame ontwikkeling:

economie, ecologie en sociaal-cultureel, (*people planet, profit*). Een aantrekkelijke gezonde leefomgeving is daarbij veruit het belangrijkste.

In de duurzaamheidsplannen van een stad als Kopenhagen wordt volop ingezet op fietsers en voetgangers met gezondere bewoners als gevolg. Het fietsgebruik is er al vijftig procent maar toch wordt er verder op ingezet. Fietssnelwegen, doorlopende stoepen en fietspaden in het groen doorkruisen, als een soort van voorrangswegen, de stad. Het streven is om het aantal fietsongevallen in een paar jaar te halveren en voor alle bewoners groen op loopafstand te hebben. De planning en indeling van de stad faciliteert als het ware een gezonde manier van leven. En dat is precies waar het in veel van de hoogscorende steden om gaat.

In Nederland, ondanks dat we nummer één in de wereld zijn qua fietsgebruik, kan het veiliger. Fietsen kan meer gestimuleerd en gefaciliteerd worden. Zo is het fietsgebruik van nieuwe Nederlanders nog steeds relatief laag. Verder is in steden veel te winnen om fietsers en voetgangers op doorgaande routes voorrang te geven. De auto te gast bij de fiets en voetganger, en niet andersom. Een interessant voorbeeld is Portland aan de westkust van de Verenigde Staten. In Portland groeit het fietsgebruik. Niet alleen zijn er extra fietspaden, fietsbruggen en drijvende pontons om afstanden te verkorten, ook kan de fiets makkelijk mee in het openbaar vervoer. Het heuvelachtige Portland faciliteert daarmee een fietscultuur. Ander beleid op het vlak van gezondheid en duurzaamheid (veel lokale producten) zorgt ervoor dat deze stad regelmatig als eerste eindigt op stedenrankings in Noord Amerika. Het biedt een hoge kwaliteit van leven aan zijn bewoners.

Opvallend is ook het verband tussen de mate van betrokkenheid van bewoners bij ontwikkelingen in de stad en de

quality of life. In steden met een hoge *quality of life* was ook een hoge betrokkenheid. Steden met een lage betrokkenheid scoorden lager. Dit laat min of meer zien dat het niet alleen een kwestie van aanleggen van fietspaden is, maar dat de binding met de woon-omgeving en betrokkenheid van bewoners moet groeien. Niet alleen bewoners, maar ook verzekerings-maatschappijen die baat hebben bij preventie^a zouden hierop in kunnen spelen.

Prestatieopdracht

Een prestatieopdracht kan het belang van goede stedenbouw voor de gezondheid ondersteunen. In prestatiegerichte stedenbouw heeft gezondheid een cruciale rol; het moet letterlijk meer op de kaart komen. Data van wijkprofielen, leefbarometers, sociale indexen en gezondheidsindexen zijn cruciaal en behulpzaam voor veel doeleinden. Maar er is nog steeds een groot gat tussen gezondheid, planvorming en betrokkenheid van bewoners en andere partijen. De gemiddelde scores van een buurt laten bijvoorbeeld een zes zien. De vraag is op welke plekken het een acht is en waar een vier. Het karteren van gezondheid in GIS op blokniveau kan dat vrij vlot laten zien. Ook kunnen snel andere kaartlagen worden betrokken: wat is de luchtkwaliteit, zijn er speelplekken of groen in de buurt, kan men zich veilig en makkelijk verplaatsen, maar ook opleiding, inkomen, werkgelegenheid, enzovoort. Er kunnen risicokartering, kanskartering en interactieve gisdata opgezet worden die eventueel gebruikt kunnen worden door derden. Of een stap verder: data uit de buurt laten aanleveren door middel van apps. In ieder geval kan er direct gecommuniceerd worden met planners en politici, en kunnen data gebruikt worden in planprocessen om te zoeken naar oplossingsrichtingen. Het juiste groen op de juiste plek, de juiste verbindingen, eerlijke bereikbaarheid, schone lucht. Dit alles leidt tot

meer gezondheid. Prestatiegerichte stedenbouw helpt daarbij. ■

Noten

- 1 Woud, A. van der, Koninkrijk vol sloppen, Bert Bakker, Amsterdam, 2010.
- 2 Jacobs, J. The Death and Life of Great American Cities, Random House, USA, 1961.
- 3 De Gezonde Wijk – VU MC EMGO, Architecten Cie. en Spinlab, 2006.
- 4 Maas, J., Natural Environments – healthy environments. Exploring the mechanisms, promotie februari 2009.
- 5 Van den Berg, A. en Van Dillen, S., Health benefits of allotment gardens, 2009.
- 6 Groen, Gezond en Productief – (TEEB onderzoek Natuur en gezondheid in opdracht van EL&I), KPMG, 2012.
- 7 Moerman, M.; Gout, A.M. en Kuin, A., 'Beweegvriendelijke stedenbouw in Rijnenburg', in: Rooilijn, nummer 7, 2009, pp. 474-479.
- 8 Groen, Gezond en Productief – (TEEB onderzoek Natuur en gezondheid in opdracht van EL&I), KPMG, 2012.

Anne Marie Gout (1969) is sociaal geograaf en werkt als procesmanager gezondheidsbevordering bij de GGG-GD Utrecht.

Jan Meijdam (1959) is werkzaam als stedenbouwkundige bij Maatschappelijke Ontwikkeling, Gemeente Rotterdam

Nico Tillie (1972) werkt als landschapsarchitect bij Stadsontwikkeling, Gemeente Rotterdam.