



HASSELT

GENEZEN IN HET GROEN

Limburg gaat meer inzetten op de grootste troef waarover de provincie beschikt: de natuur. "Natuur is het beste medicijn voor onze gezondheid. En omdat Limburg het groen heeft, starten we met een actieplan rond natuur en gezondheid", aldus gedeputeerde Ludwig Vandenhove (sp.a). In het provinciehuis vond gisteren een eerste overleg plaats tussen vertegenwoordigers van het hoger onderwijs, natuurorganisaties, toeristische bedrijven en de gezondheidssector. Al hun ideeën krijgen straks een plaats in het nieuwe plan.

Guy THUMS

Limburg werkt aan actieplan natuur en gezondheid

"Wie in de natuur opgroeit, scoort hoger in geluksgevoel." Voor milieuepidemioloog Tim Nawrot (UHasselt) zijn de positieve effecten van groen op de gezondheid wetenschappelijk bewezen. "We moeten groene ruimte kunnen voorschrijven als therapie. Dat gebeurt al lang in Duitsland, waar kuuroorden verplicht mooie natu-

tuur moeten hebben en de ziekteverzekeraars deze therapieën terugbetalen." Professor Nawrot haalde er een handvol onderzoeken bij om aan te tonen dat natuur gezond is voor de mens. "Wie meer beweegt in een groene omgeving, loopt minder risico op cardiovasculaire aandoeningen. Uit langdurige

bloeddrukmetingen bij 20-jarigen blijkt dat de kans op dergelijke aandoeningen 8 tot 9 procent lager ligt voor wie in een groene omgeving woont. Onderzoek in Engeland toont aan dat het sterf risico 6 procent lager ligt bij mensen die natuur rond hun woning hebben. In Barcelona is onderzocht dat kinderen cognitief beter sco-

Wie meer beweegt in een groene omgeving, loopt minder risico op cardiovasculaire aandoeningen, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. FOTO HBVL

ren op de school in de groenste omgeving. Ook in Vlaanderen gaan we bij 600 adolescenten onderzoeken wat de effecten zijn van groen, luchtverontreiniging en geluid op hun cognitieve prestaties."

Zorgtoerisme

De groep Different Hotels ziet in het groen nabij hun hotels alvast een nieuwe markt. "We zien in Vlaanderen een doelgroep van ruim 800.000 personen, waaronder senioren, mensen met een beperking, diabetici of mensen met stress- en vermoeidheidssymptomen", zegt Hilde Stevens (Different Hotels). "Het toeristische aanbod is nog niet aangepast aan toeristen met zorgbehoeften. Daarom ontwikkelen wij een haalbaar businessmodel om onze omzet te verhogen. Onze ambitie is een aanbod van comfortdiensten met discrete zorg op maat van de toerist."

Bij M Hotel in Genk wordt nu een zorgvriendelijke kamer geïnstalleerd met aangepaste activiteiten in het Molenvijverpark. Dat proefproject verloopt in samenwerking met het Ziekenhuis Oost-Limburg. In het Terhills Hotel in Maasmechelen komt er meer aandacht voor mensen met burn-out. Samen met de therapeuten van Tumi wordt een aangepast activiteitenpakket uitgewerkt.

Apps

Opvallend veel aandacht trouwens voor burn-out, een ziekte van deze tijd. Zo ontwikkelt men

We moeten groene ruimte kunnen voorschrijven als therapie. Dat gebeurt al lang in Duitsland, waar kuuroorden verplicht mooie natuur moeten hebben

Tim NAWROT
UHasselt

aan de UHasselt een app om mensen te laten ontstressen in de Limburgse natuur. "Via deze app proberen we stressgerelateerde afwezigheid op het werk te vermijden door de mensen natuurgerichte oplossingen te bieden", aldus Silvie Daniëls (UHasselt). "Dankzij de app weten de mensen welke activiteiten er in de natuur plaatsvinden. Er zit ook een tool bij voor zelfevaluatie, waardoor ze zelf hun stressniveau kunnen inschatten. We starten volgend jaar met een proefproject voor zestig deelnemers."

Een andere app, van het Instituut voor Mobiliteit van de UHasselt, is dan weer speciaal ontwikkeld voor wandelaars in het Nationaal Park Hoge Kempen. De app die nu wordt uitgetest, dient als digitale routeplanner. Maar de wandelaar kan ook ingeven wat hij of zij ervan vindt. Daarnaast is het de bedoeling om medische instrumenten zoals een hartslagmeter te koppelen aan de smartphone.



Hotel Terhills in Eindhoven maakt werk van natuur en gezondheid. Er komt een aangepast aanbod voor mensen met burn-out. FOTO JEFFREY GAENS

JOE
all the way.

Raf & Rani

Start je avond met een glimlach en fijne muziek.

Luister elke weekday van 16u tot 19u