



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Invloed van de fysieke leefomgeving op gezond gedrag

De inrichting van de fysieke leefomgeving kan gezond gedrag stimuleren, en zo gezondheidsbevorderend werken<sup>10</sup>. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en de leden van het Bestuurlijk Overleg Publieke Gezondheid stellen in de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid dat meer aandacht nodig is voor gezondheidsbevordering via de fysieke leefomgeving. Zo kan de leefomgeving bewoners stimuleren tot een gezonde leefstijl, zoals bewegen, spelen en sporten. Ook kan de fysieke leefomgeving een rol spelen bij het bevorderen van sociale contacten en ontspanning. Bij de inrichting van de fysieke leefomgeving is in het bijzonder aandacht nodig voor kwetsbare groepen, zoals ouderen die langer thuis wonen of jongeren en jongvolwassenen die mentale druk ervaren.

Voor een gezond ontwerp en inrichting van de fysieke leefomgeving zijn concrete handvatten en kennis nodig over op welke manier de fysieke leefomgeving gezond gedrag kan bevorderen. Daarmee kunnen wijkprofessionals uit het sociale domein met hun collega's van het ruimtelijke domein in gesprek gaan over het gezonder maken van de leefomgeving. Helaas zijn onvoldoende inzichten beschikbaar over welke factoren of elementen een grote impact hebben op gezond gedrag. Daarom heeft het RIVM, in opdracht van het ministerie van VWS, een onderzoek uitgevoerd met als centrale vraag:

**Welke elementen van de fysieke leefomgeving lokken gezonder gedrag uit en dragen zodoende bij aan gezondheidsbevordering?**

Onder *gezonder gedrag* vallen:

- Meer ontmoeten – sociale contacten
- Meer bewegen en sporten
- Meer / beter ontspannen
- Gezonder slapen
- Minder middelengebruik (tabak, alcohol, drugs)
- Gezonder eten
- Maatschappelijke participatie en zelfstandigheid (met name ouderen die langer thuis wonen)

Onder *fysieke leefomgeving* valt de (semi) openbare buitenruimte zoals parken, speeltuinen, fiets- en wandelpaden.

# Methode

RIVM heeft 25 bewoners geïnterviewd en vijf focusgroepen gehouden over welke elementen in de fysieke leefomgeving gezond gedrag van bewoners bevorderen of belemmeren. Aan de focusgroepen namen wijkprofessionals deel zoals (beleids)medewerkers openbare ruimte, wijkzaken en leefomgeving, en woonstichting; wijkmanagers; sport- en opbouwwerkers; en een directrice kinderopvang. De bewoners en wijkprofessionals kwamen uit verschillende typen wijken in heel Nederland, waar-

onder een vooroorlogse arbeiderswijk, naoorlogse wijk met hoogbouw, groene kleinstedelijk dorp, en een kleine dorpskern.

Daarnaast heeft RIVM een literatuuronderzoek uitgevoerd naar dit onderwerp. In dat kader zijn systematische literatuurreviews en meta-analyses uit de internationale wetenschappelijke literatuur bestudeerd. Het ging daarbij om Nederlands- en Engelstalige publicaties, gericht op de algemene bevolking en verschenen in 2017 of later.

## Elementen van de fysieke leefomgeving die gezonder gedrag beïnvloeden

In deze factsheet staan de inzichten uit de interviews met wijkprofessionals en bewoners centraal. De inzichten uit het literatuuronderzoek zijn daar tegenaan gehouden.

Zowel de bewoners als de wijkprofessionals geven aan dat de fysieke leefomgeving invloed heeft op gezond gedrag van bewoners. Bewoners zelf geven daarbij aan dat de fysieke leefomgeving vooral invloed heeft op bewegen, ontmoeten, ontspannen en gezond slapen. Voor gezond eten en middelengebruik zien de bewoners geen of slechts een beperkte relatie met de fysieke leefomgeving. Bepalende factoren voor gezond eten en middelengebruik zijn vooral de eigen keuze, smaak en gesteldheid van hun gezondheid.

Wijkprofessionals geven ook een positief verband aan tussen de fysieke leefomgeving en bewegen, gezond eten en ontmoeten. Bij ontspannen, gezond slapen en middelengebruik spelen de eigen interesse en de motivatie van bewoners volgens hen een belangrijke rol.

**Tabel 1** vat de elementen van de fysieke leefomgeving samen die door wijkprofessionals en bewoners en in de literatuur zijn genoemd in relatie tot gezond gedrag.

Daarnaast geeft **tabel 2** een overzicht van de randvoorwaarden die daarbij van belang zijn voor de inrichting van de fysieke leefomgeving volgens wijkprofessionals en bewoners.

**Tabel 1.** Elementen in de fysieke leefomgeving en gezond gedrag: inzichten van wijkprofessionals, bewoners en de wetenschappelijke literatuur

Gezond gedrag	Elementen in de fysieke leefomgeving		
	Wijkprofessionals	Bewoners	Wetenschappelijke literatuur <i>Elementen die niet genoemd zijn door professionals en bewoners maar waarover wel gepubliceerd is in wetenschappelijke tijdschriften staan <b>vet</b> gedrukt.</i>
<b>Gezonder eten</b>	<p><b>Bevorderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nabijheid voorzieningen supermarkt</li> <li>Moestuin/pluktuin</li> <li>Projecten op scholen</li> <li>Buurthuis</li> <li>Watertappunt</li> </ul> <p><b>Verhinderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nabijheid fast food</li> <li>Nabijheid supermarkt bij scholen (leerlingen)</li> </ul> <p><b>Werkt niet altijd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moestuin/pluktuin</li> <li>Nabijheid boeren/lokaal aanbod boeren</li> </ul>	<p><b>Bevorderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Afwezigheid winkels, snackbars en cafés in directe omgeving.</li> <li>Lokaal aanbod groente en fruit door boeren.</li> </ul> <p><b>Verhinderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aanwezigheid snackbar</li> <li>Nabijheid supermarkten</li> <li>Afwezigheid verkooppunten lokale producten</li> </ul>	<p><b>Kinderen en adolescenten (&lt; 18 jaar)</b></p> <p><b>Positief verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minder toegankelijkheid fast food restaurants in de wijk<sup>5</sup></li> </ul> <p><i>Volwassenen / Onderzoekspopulatie onbekend</i></p> <p><b>Geen / positief verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meer verkooppunten groenten en fruit<sup>11</sup></li> </ul>
<b>Meer bewegen en sporten</b>	<p><b>Bevorderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aantrekkelijke openbare ruimte (o.a. groen, geen afval)</li> <li>Uitnodigende openbare ruimte (o.a. groen, geen afval)</li> <li>Ruimte/breed opgezette straten met veel groen</li> <li>Natuur en groen</li> <li>Scholen (i.v.m. beschikbaarheid schoolpleinen)</li> <li>Beweegtuin/speeltuin/voetbalveld</li> <li>Buurthuis</li> <li>Gymzaal</li> </ul> <p><b>Verhinderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Onaantrekkelijke en niet uitnodigende openbare ruimte</li> <li>Niet (genoeg) functioneel/buikbaar groen</li> <li>Druk verkeer</li> <li>Veiligheid (o.a. verkeer)</li> </ul>	<p><b>Bevorderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiets- en wandelpaden in het bos</li> <li>Georganiseerde sportactiviteiten</li> <li>Beweegtuin, schoolplein, speeltuin en jachthaven</li> <li>Nabijheid natuur, bos en water</li> <li>Verenigingen/sportaccommodaties</li> <li>Weinig openbaar vervoer</li> <li>Woonerf/grasveld voor het huis</li> </ul> <p><b>Verhinderend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verlichting</li> <li>Weinig bos</li> <li>Weinig speeltuinen</li> <li>Onveilige speeltuin</li> </ul>	<p><b>Kinderen (2-6 jaar)</b></p> <p><b>Positief verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kortere afstand tot school</b></li> <li>Groen in de wijk<sup>17</sup></li> </ul> <p><b>Positief / geen verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beschikbaarheid openbaar vervoer</li> <li>Faciliteiten voor recreatie of spelen<sup>17</sup></li> </ul> <p><b>Positief, geen en negatief verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verkeersveiligheid<sup>17</sup></li> </ul> <p><b>Adolescenten (10-19 jaar)</b></p> <p><b>Positief verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aantal (favoriete) plekken voor lichamelijke activiteit<sup>19</sup></li> </ul> <p><b>Volwassenen (≥ 18 jaar)</b></p> <p><b>Positief verband:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wandel- en fietspaden (+ alleen meer fietsen)<sup>15</sup></li> </ul>

Gezond gedrag	Elementen in de fysieke leefomgeving		
	Wijkprofessionals	Bewoners	Wetenschappelijke literatuur <i>Elementen die niet genoemd zijn door professionals en bewoners maar waarover wel gepubliceerd is in wetenschappelijke tijdschriften staan <b>vet</b> gedrukt.</i>
<b>Meer bewegen en sporten</b>	<p>Verhinderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inrichting van omgeving (veel steen, parkeerplekken i.p.v. groen)</li> <li>• Afwezigheid voorzieningen bevordert autogebruik</li> <li>• Afval</li> <li>• Slecht fiets- en wandelnetwerk</li> <li>• Verlichting</li> </ul> <p>Zowel bevorderend als verhinderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hebben van een tuin</li> </ul>	<p>Zowel bevorderend als verhinderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaatsveld</li> <li>• Afwezigheid winkels</li> <li>• Afwezigheid sportfaciliteiten</li> </ul>	<p>Volwassenen (<math>\geq 18</math> jaar) Geen / negatief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Infrastructuur gebouwde omgeving (zoals verkeersvrije bruggen, voetgangerspromenade, busbaan met parallelle wandel- en/of fietspaden)<sup>15</sup></b></li> </ul> <p>Volwassenen (<math>\geq 18</math> jaar) Positief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parken<sup>9</sup></li> </ul> <p>Ouderen (<math>&gt; 65</math> jaar) Positief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toegang tot voorzieningen, bestemmingen en diensten</li> <li>• Op wandelaars afgestemde infrastructuur</li> <li>• Esthetisch aangename omgeving, inclusief groen</li> <li>• Straatverlichting</li> <li>• Bewandelbaarheid van de wijk</li> <li>• Variatie in oppervlakte-gebruik en in diversiteit bestemmingen</li> <li>• Verkeersveiligheid (zebrapaden, stoplichten)<sup>2</sup></li> </ul> <p>Kinderen en adolescenten (<math>&lt; 18</math> jaar) Positief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kruispunt dichtheid (mate van verbondenheid van wegen)<sup>4</sup></b></li> <li>• Variatie in oppervlakte-gebruik (diversiteit en toegankelijkheid voorzieningen)<sup>5</sup></li> <li>• Toegankelijke fietspaden<sup>13</sup></li> <li>• Groen in de wijk<sup>1,6</sup></li> </ul>

Gezond gedrag	Elementen in de fysieke leefomgeving		
	Wijkprofessionals	Bewoners	Wetenschappelijke literatuur <i>Elementen die niet genoemd zijn door professionals en bewoners maar waarover wel gepubliceerd is in wetenschappelijke tijdschriften staan <b>vet</b> gedrukt.</i>
<b>Meer bewegen en sporten</b>			<p><i>Kinderen en adolescenten (&lt; 18 jaar)</i>  Geen / positief / negatief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esthetische wijkenmerken (natuur, mooie gebouwen, interessante bezienswaardigheden, geen vuilnis, afval, graffiti of vervallen gebouwen)<sup>14</sup></li> </ul> <p><i>Kinderen (2 -5 jaar, 9-12 jaar) en volwassenen (≥ 18 jaar)</i>  Positief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groen in de wijk<sup>8</sup></li> </ul> <p><i>Kinderen, adolescenten, volwassenen</i>  Positief verband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschikbaarheid openbaar vervoer</li> <li>• Groen in de wijk</li> <li>• Aanwezigheid buitentoestellen voor lichaamsbeweging<sup>16</sup></li> </ul>
<b>Meer ontmoeten</b>	<p>Bevorderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speeltuin (kinderen en ouders)</li> <li>• Voetbalveld (jongeren)</li> <li>• Parkeerplek (jongeren)</li> <li>• Straat</li> <li>• Bankjes op straat</li> <li>• Buurthuis/dorpshuis</li> <li>• Moestuin</li> <li>• Voorzieningen zoals cafés</li> <li>• Kinderopvang</li> </ul> <p>Verhinderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoogbouw/flats</li> </ul> <p>Zowel bevorderend als verhinderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuin</li> <li>• Het weer</li> </ul>	<p>Bevorderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voet- en fietspaden</li> <li>• Georganiseerde sportactiviteiten</li> <li>• Schoolplein, speeltuin en jachthaven</li> <li>• Verenigingen</li> <li>• Klein dorp</li> <li>• Buurthuis</li> <li>• Keet voor jongeren</li> <li>• Natuur, bos en water</li> <li>• Nabijheid winkels</li> <li>• Woonerf/ grasveld bij woningen</li> <li>• Wandelpad langs kanaal</li> <li>• Geen verkeer</li> <li>• Centrale uitgang uit de wijk</li> </ul> <p>Verhinderend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwezigheid voorzieningen, zoals winkels, cafés</li> <li>• Onaantrekkelijk buurthuis met minder leuke activiteiten</li> <li>• Weinig speeltuintjes</li> </ul>	

Gezond gedrag	Elementen in de fysieke leefomgeving		
	Wijkprofessionals	Bewoners	Wetenschappelijke literatuur <i>Elementen die niet genoemd zijn door professionals en bewoners maar waarover wel gepubliceerd is in wetenschappelijke tijdschriften staan <b>vet</b> gedrukt.</i>
<b>Minder middelen-gebruik (tabak, alcohol, drugs)</b>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steegjes (onzichtbaarheid)</li> <li>• Locatie van de wijk</li> <li>• Parkeerplekken</li> <li>• Dealadressen (drugs)</li> <li>• Buurthuis</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwezigheid horeca</li> </ul>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaatsveld</li> <li>• Dorpshuis</li> <li>• Keet voor jongeren</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwezigheid voorzieningen als snackbars en cafés.</li> </ul>	
<b>Gezonder slapen</b>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve buitendag</li> <li>• Goede ventilatie omgeving</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drukke weg</li> <li>• Burenoverlast/ geluidshinder</li> </ul>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruimte/ landelijke omgeving</li> <li>• Rust/ stilte</li> <li>• Weinig verkeer</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabijheid voetbalstadion</li> <li>• Overlast jongeren</li> <li>• Veel verkeer in de straat</li> </ul>	<i>Kinderen (0-12 jaar) en adolescenten (13-17 jaar)</i> Positief verband: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder omgevingslawaaï</li> <li>• <b>Minder licht van buiten gedurende de nacht</b><sup>12</sup></li> </ul>
<b>Meer / beter ontspannen</b>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanwezigheid recreatiegebied</li> <li>• Stad opzoeken (jongeren)</li> <li>• Speelplekken</li> <li>• sportvereniging</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geluidsoverlast</li> </ul>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruimte, landelijke omgeving</li> <li>• Rust/stilte/weinig verkeer</li> <li>• Verenigingen</li> <li>• Aanwezigheid natuur, bos, water</li> <li>• Nabijheid natuurgebied</li> <li>• Aanwezigheid wandelpaden</li> <li>• Weinig geluidsoverlast verkeer en burens</li> <li>• Popcentrum en veel horeca</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwezigheid voorzieningen</li> </ul> Zowel bevorderend als verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabijheid recreatiegebied</li> </ul>	<i>Adolescenten (10-19 jaar)</i> Positief verband: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groen<sup>18</sup></li> </ul> <i>Volwassenen</i> Geen verband: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groen<sup>20</sup></li> </ul> <i>Onderzoekspopulatie onbekend</i> Positief verband: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natuurgeluiden<sup>3</sup></li> </ul>
<b>Maatschappelijke participatie en zelfstandigheid</b>	Bevorderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouw van appartementen</li> <li>• Centrale plek buurthuis</li> <li>• Zorgcentrum</li> </ul> Verhinderend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet genoeg passende woningen</li> <li>• Weinig activiteiten ouderen op centrale plek</li> </ul>		

**Tabel 2.** Randvoorwaarden voor de inrichting van de fysieke leefomgeving volgens wijkprofessionals en volgens bewoners (donkergeen en cursief; illustreert de verschillen tussen wijkprofessionals en bewoners)

Element in de fysieke omgeving	Randvoorwaarden genoemd door wijkprofessionals	Randvoorwaarden genoemd door bewoners
<b>Verzorgde fiets- en wandelpaden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede kwaliteit en onderhoud (verharde paden)</li> <li>• Goede verbinding met stadscentrum</li> <li>• Fietspaden die losgekoppeld zijn van autowegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede kwaliteit en onderhoud (verharde paden)</li> <li>• Goede verbinding met stadscentrum</li> <li>• Fietspaden die losgekoppeld zijn van autowegen</li> <li>• <i>Aanwezigheid van fiets- en wandelpaden</i></li> <li>• <i>Afwezigheid druk verkeer</i></li> <li>• <i>Breed opgezette fiets- en wandelpaden</i></li> <li>• <i>Goede verbinding met natuur</i></li> </ul>
<b>Natuur en groen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Functioneel en bruikbaar</li> <li>• Aantrekkelijk en uitnodigend</li> <li>• Gevarieerd</li> <li>• Nabij gelegen</li> <li>• Geschikt voor verschillende doelgroepen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Functioneel en bruikbaar</li> <li>• Aantrekkelijk en uitnodigend</li> <li>• Gevarieerd</li> <li>• Nabij gelegen</li> <li>• Geschikt voor verschillende doelgroepen</li> <li>• <i>Afwezigheid verkeer en grote groep mensen</i></li> <li>• <i>Hoeveelheid: grotere oppervlakte natuur biedt mogelijkheid om langer te bewegen</i></li> <li>• <i>Aanwezigheid bankjes</i></li> <li>• <i>Goed onderhouden en schoon</i></li> <li>• <i>Toegankelijkheid</i></li> <li>• <i>Aanwezigheid moestuin</i></li> </ul>
<b>Verkeer en parkeren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Geen afgelegen parkeerplekken</i></li> <li>• <i>Autoluwe straten rondom scholen</i></li> <li>• <i>Goede afweging tussen hoeveelheid parkeerplekken en hoeveelheid groen</i></li> <li>• <i>Goede ontmoetingsplekken voor jongeren</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goede verbinding met het centrum (fietspaden en ov)</i></li> <li>• <i>Verkeersveiligheid</i></li> <li>• <i>Minder parkeerplekken</i></li> </ul>
<b>Spelen en recreatie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed onderhouden speelplekken</li> <li>• Passend bij de wensen van bewoners</li> <li>• Uitdagend en aantrekkelijk</li> <li>• Gevarieerd aanbod</li> <li>• Multifunctioneel (bijvoorbeeld geschikt voor bewegen én ontmoeten)</li> <li>• Nabijgelegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed onderhouden speelplekken</li> <li>• Passend bij de wensen van bewoners</li> <li>• Uitdagend en aantrekkelijk</li> <li>• Gevarieerd aanbod</li> <li>• Multifunctioneel (bijvoorbeeld geschikt voor bewegen én ontmoeten)</li> <li>• Nabijgelegen</li> <li>• <i>Grote speeltuin</i></li> <li>• <i>Veilig: weinig druk verkeer in de buurt</i></li> </ul>
<b>Voorzieningen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabij- en/of centraal gelegen</li> <li>• Passend bij de wensen van de bewoners</li> <li>• Variatie</li> <li>• Gericht op alle doelgroepen</li> <li>• Goed onderhouden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabij- en/of centraal gelegen</li> <li>• Passend bij de wensen van de bewoners</li> <li>• Variatie</li> <li>• Gericht op alle doelgroepen</li> <li>• Goed onderhouden</li> <li>• <i>Kwaliteit</i></li> <li>• <i>Aantrekkelijke voorziening</i></li> <li>• <i>Aantrekkelijke activiteiten</i></li> <li>• <i>Bereikbaarheid (openbaar vervoer van stedelijke gebieden naar centrum)</i></li> </ul>

Element in de fysieke omgeving	Randvoorwaarden genoemd door wijkprofessionals	Randvoorwaarden genoemd door bewoners
<b>Aantrekkelijke openbare ruimte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonder afval</li> <li>• Goed onderhouden</li> <li>• Verleidt bewoners om naar buiten te gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonder afval</li> <li>• Goed onderhouden</li> <li>• Verleidt bewoners om naar buiten te gaan</li> <li>• Aanwezigheid verlichting</li> <li>• Aanwezigheid natuur/bomen</li> <li>• Centraal gelegen</li> <li>• Street-art</li> <li>• Mooie gebouwen</li> </ul>
<b>Ruimte en stilte</b>	<p>Wijkprofessionals spreken alleen over een ruime en breed opgezette omgeving. Belangrijke kenmerken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Functioneel</li> <li>• Aantrekkelijk en uitdagend</li> <li>• Aanwezigheid groen en natuur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beperkte hoeveelheid verkeer (auto, spoor en vliegtuigen)</li> <li>• Beperkte hoeveelheid mensen</li> <li>• Beperkte hoeveelheid gebouwen</li> <li>• Aanwezigheid van natuur</li> </ul>

## Uitwerking elementen in de fysieke leefomgeving

De verschillende elementen in de fysieke leefomgeving die van invloed zijn op (on)gezond gedrag lichten we nu verder toe. Ook vatten we de belangrijkste inzichten uit de literatuurreview over dit element samen, voor zover deze gevonden zijn. We illustreren elk van de elementen met citaten van wijkprofessionals en bewoners.

### Verzorgde fiets- en wandelpaden

Goed onderhouden fiets- en wandelpaden stimuleren fietsen en wandelen, terwijl slecht onderhouden fiets- en wandelpaden dit juist verhinderen. Wijkprofessionals denken dat verzorgde fiets- en wandelpaden die een wijk verbinden met andere delen in een stad - bijvoorbeeld het centrum - mensen uitnodigen om daar gebruik van te maken. Daardoor gaan mensen meer bewegen. Bewoners geven aan dat ze met name de verbinding van fiets- en wandelpaden met natuurgebieden erg waarderen. Goede fiets- en wandelpaden zorgen volgens bewoners voor verkeersveiligheid. Vooral als deze losgekoppeld zijn van autowegen.

Fiets- en wandelpaden stimuleren ook ontmoeting. Mensen komen al fietsend of wandelend andere mensen tegen. Bewoners geven aan dat fiets- en wandelpaden ook zorgen voor ontspanning. Door het bewegen, de natuur in de omgeving en de mensen die ze ontmoeten, kunnen ze ontspannen.

#### Voorbeeld van een bewoner

*“Dus de wandel- en fietspaden die het dorp verlaten, zorgen ervoor dat je net even verder kunt. Tot een paar jaar geleden waren er geen wandel- en fietspaden die buiten het dorp gingen, dus dan moest je langs de weg lopen en dat is niet prettig. Nu kun je gewoon langer lopen en dat vergemakkelijkt ook het ontmoeten van mensen.”*

*“Als ik de fiets pak, ben ik binnen vijf minuten in de binnenstad. Maar als ik naar buiten stap en de andere kant op loop, ben ik in een natuurgebied. Dus dat is echt... ik vind het een unieke plek, daar geniet ik echt van.”*

*“Dit is de weg naar het stadscentrum. En dat is zo verschrikkelijk erg, zoveel diepe gaten. [...] Dat vind ik ook heel onveilig. Als je niet goed uitkijkt, kun je echt van je fiets vallen. [...] je rijdt daar gewoon heel voorzichtig. Maar goed, daar gaan we dan ook niet minder vaak heen. Nee.”*

#### Wat zegt de wetenschappelijke literatuur hierover?

Er zijn aanwijzingen voor een positief verband tussen toegankelijkheid van fietspaden in een wijk en lichaamsbeweging bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar. Toegankelijkheid van fietspaden omvat bijvoorbeeld de kwaliteit, de totale lengte, of er fietspaden zijn in de wijk, en het aantal fietspaden. Wat kwaliteit betreft gaat het bijvoorbeeld om ontbreken van oneffenheden, afgeschermd zijn van overig verkeer en goed onderhouden<sup>13</sup>.



Ook lijkt het aanleggen van wandel- en fietspaden voornamelijk op fietsen positieve effecten te hebben. Uitgebreidere infrastructurele aanpassingen, zoals de aanleg van verkeersvrije bruggen, een voetgangerspromenade en een busbaan met parallelle wandel- en/of fietspaden laten geen eenduidige positieve effecten op lichaamsbeweging zien<sup>15</sup>.

## Natuur en groen

Natuur en groen wordt veruit het meest genoemd door de wijkprofessionals en bewoners als een belangrijk element in de fysieke leefomgeving dat gezond gedrag bij bewoners stimuleert. Zo stimuleren parken, grasvelden, moestuinen - maar ook rivieren en meren - ontmoeten, ontspannen en gezond eten volgens hen. Daarbij vinden ze het belangrijk dat natuur en groen functioneel en bruikbaar is, aantrekkelijk en uitnodigend, gevarieerd, nabij gelegen, en geschikt voor verschillende doelgroepen. Bewoners geven aan dat ze natuurrijke omgevingen opzoeken om te wandelen, te fietsen of hard te lopen, maar ook om tot rust te komen en anderen te ontmoeten. Zij noemen nog een aantal andere randvoorwaarden die van belang zijn (zie tabel 2). Veel van hen vinden aanwezigheid van dieren en dierengeluiden in de natuur ontspannend.

### Voorbeeld van een professional

*“Als ik even specifiek kijk naar de omgeving, de fysieke leefomgeving van onze huurders, onze bewoners, dan ligt er in de wijk navenant best veel groen en zijn de straten op heel veel plekken breed opgezet wat best wel een ruim gevoel geeft. Dan zijn er in ruime hoeveelheid oude bomen aanwezig met grote groene kruinen in de zomer die voor heel veel groen en voor gevoel zorgen. Toch zou ik als bewoner in de wijk was denken: doe mij een parkje of waar ik ook als volwassenen wat kan recreëren of een gezelliger stukje waar de kinderen kunnen spelen. Dat is er nu wel, maar misschien nodigt het allemaal net niet genoeg uit zeg maar. Dus als het gaat over kan het dan bijdragen aan je gezondheid? Dan zie ik daar nog wel winst te behalen.”*

### Voorbeeld van een bewoner

*“Hier heb je ook het gevoel dat je echt buiten bent en niet meer in de stad. Terwijl het relatief dichtbij is, dus dat is fijn. [...] En eigenlijk ga ik er nog best vaak heen als we een langere wandeling willen maken. Dan vind ik het daar heel leuk. Daar is het ook veel rustiger dan op het park. In dat gebied zijn ook veel dieren. Paarden en koeien en ook veel vogels enzovoort. En dat is voor mij ook altijd een extra motivatiebron.”*

*“Voordat ik in dit huis woonde, woonde ik in de stad. En daar heb je een heel mooi bos, waar ik altijd liep als ik even pauze nodig had of moest gaan joggen. Maar de reden waarom ik altijd naar deze plek ga, is gewoon gemak. Gewoon omdat het dichtbij is.”*

### Wat zegt de wetenschappelijke literatuur hierover?

Meerdere systematische reviews vinden een positief verband tussen toegang tot groen en lichaamsbeweging van kinderen en adolescenten<sup>14</sup>. De la Fuente et al. (2021) vinden niet alleen een positief verband tussen toegang tot groen en lichaamsbeweging bij kinderen, maar ook bij volwassenen. Ook zijn er aanwijzingen uit hun systematische review dat kinderen en adolescenten die vaker of langer in een groene omgeving verblijven, lichamelijk actiever zijn<sup>8</sup>. Daarnaast zijn er indicaties dat de aanwezigheid of de hoeveelheid van gebieden met planten, bomen of andere groene begroeiing stress bij adolescenten vermindert<sup>18</sup>. Uit een review van Buxton et al. (2021) komt naar voren dat het horen van natuurgeluiden stress en ergernis verminderen. Dat geldt vooral voor vogelgeluiden<sup>3</sup>.

## Verkeer en parkeren

Volgens wijkprofessionals en bewoners belemmeren druk verkeer, de hoeveelheid parkeerplekken en afgelegen parkeerplekken gezond gedrag. Verkeersdrukke zorgt ervoor dat bewoners zich onveilig voelen en minder snel lopend of fietsend ergens heengaan. Wijkprofessionals geven aan dat drukke verkeerspunten ervoor zorgen dat kinderen niet zelfstandig naar school lopen of fietsen. Naast verkeersveiligheid vinden bewoners het omgevingslawaai een belemmering om te ontspannen, anderen te ontmoeten en te bewegen.

Daarnaast geven sommige bewoners aan dat hoge parkeerkosten hen belemmert om mensen te ontmoeten in het centrum. Aan de andere kant zorgen hoge parkeerkosten voor meer lichaamsbeweging, omdat ze daardoor liever met de fiets naar het centrum gaan dan met de auto. Wijkprofessionals geven aan dat in verschillende wijken parkeerplekken belangrijke ontmoetingsplekken voor jongeren zijn. Tegelijk zijn verlaten parkeerplekken ook de plekken waar middelen worden gebruikt. Sommige bewoners vinden dat de ruimte die als parkeerplek wordt ingericht beter benut kan worden voor bijvoorbeeld groen.

#### Voorbeeld van een professional

*“Wat ik wel mis in de wijk, maar goed over heel [plaats] eigenlijk, is dat we denken vanuit het parkeren vanuit de auto en minder vanuit hoe kun je het groener, speelser, veiliger maken.”*

*“Door het drukke verkeer komen mensen niet gauw verder dan hun eigen buurt. Scholen zitten dichtbij de wijk. Kinderen aansporen om meer te wandelen en fietsen naar school zou een mooie winst zijn.”*

#### Voorbeeld van een bewoner

*“Al had ik tien auto’s dan ging ik ook niet met de auto naar de stad, want dat is gewoon niet te doen. De parkeerplekken kost allemaal veel te veel geld.”*

## Spelen en recreatie

Zowel wijkprofessionals als bewoners geven aan dat spelen en recreatie gezond gedrag bij bewoners in een wijk stimuleren. Beweeg- en speeltuinen, het bos en water grenzend aan de wijk geven mogelijkheden om te bewegen, ontspannen en andere bewoners te ontmoeten in de wijk. In speeltuinen spelen en bewegen kinderen, maar ontmoeten ze ook andere kinderen. Ook ouders kunnen in een speeltuin kennis maken met andere ouders. Bewoners vinden dat speeltuinen waar veel kinderen komen, zorgen voor gezelligheid in de buurt. Sommige bewoners vinden dat ontspannend. Wijkprofessionals vinden ook dat spelen en recreatie er voor zorgt dat kinderen leren om gebruik te maken van hun omgeving om te bewegen en te ontspannen. Voor zowel wijkprofessionals als bewoners is het belangrijk dat de speel- en recreatieplekken goed onderhouden zijn, aansluiten bij de wensen van bewoners, uitdagend en aantrekkelijk zijn, gevarieerd, multifunctioneel, en nabijgelegen. Aanvullend daarop vinden bewoners veiligheid en voldoende omvang belangrijk.

#### Voorbeeld van een professional

*“Samen met de speeltuinvereniging en het preventieteam hebben we één keer in de maand een ochtend waarop we ook ouders stimuleren om naar de speeltuin te komen met jonge kinderen, ook om elkaar te ontmoeten. Want het is natuurlijk heel mooi dat ouders ook ervaren dat je bij wat slechter weer ook prima even buiten kunt zijn met de kinderen. Dat was ook wel één van de doelen van de speeltuin, van: het hoeft echt niet alleen in de hoogzomer, maar ook als het een beetje miezert. Voor de ouders iets minder leuk denk ik, maar voor de kinderen wel heel leuk. En vooral ook voor de speeltuinvereniging was het dan ook wel het verbinden van ouders.”*

#### Voorbeeld van een bewoner

*“Er is hier één voetbalveld, maar dat is helemaal bij de ingang van de wijk. Ook achter het buurthuis. En mijn kinderen vinden het gewoon niet aantrekkelijk om daar te spelen. Ze vinden het gewoon te ver weg. En de kinderen die ze daar ontmoeten komen ook niet echt uit dit deel van de buurt. Ze zijn er een paar keer geweest, maar dan ontmoeten ze wat oudere jongens die hen onaardig behandelen en dan is dat net een brug te ver voor ze. Dan gaan ze er liever niet meer heen. En zoiets is er niet in dit deel van de buurt. Er zijn wat klimrekken en dat soort dingen, maar dat is meer voor jongere kinderen. Dus dat vinden ze niet aantrekkelijk.”*

*“Ja, we zijn wel aan het kijken met de wijkraad of er een beweegtuin kan komen voor bewegen voor volwassenen, omdat er een woonzorgcentrum in de wijk zit. Van daaruit kijken we ook naar hoe kunnen we het pad toegankelijk maken voor mensen met een beperking. Dat je met een rollator of als je minder goed kunt lopen ook op andere plekken kunt komen. Er komt ook een beweegroute waar we ook elementen in willen doen voor ook wat oudere mensen en mensen met een beperking.”*

#### Wat zegt de wetenschappelijke literatuur hierover?

Er is een toename van lichaamsbeweging van kinderen, adolescenten en volwassenen door het aanleggen en renoveren van parken en groene gebieden en de aanwezigheid van buitentoestellen<sup>16</sup>. Wat volwassenen betreft zijn er ook op basis van een systematische review van Derose et al (2021) indicaties dat aanpassingen in parken, zoals het plaatsen van toestellen voor lichaamsbeweging of het renoveren van sportvelden, leiden tot een toename van lichaamsbeweging. Hetzelfde geldt voor het creëren van een nieuw park<sup>9</sup>.

## Voorzieningen

Voorzieningen zoals winkels, sportvoorzieningen, scholen met schoolpleinen, kinderopvang, horeca, buurthuizen en zorgcentra, hebben grote invloed op het gezond gedrag van bewoners, zowel in positieve als negatieve zin. Voorzieningen in de buurt stimuleren ontmoetingen. Bewoners geven aan dat ze mensen ontmoeten bij het sporten of winkelen. Samen met bewegen zorgt dit voor ontspanning. Wijkprofessionals geven aan dat er in de wijken weinig ontmoetingsplekken zijn voor jongeren. Dat is voor hen een aandachtspunt. Culturele voorzieningen, buurthuizen en scholen zorgen voor ontspanning, en bieden bewoners mogelijkheden tot het ontmoeten van burens en bekenden. Bewoners vinden vooral de nabijheid van de voorzieningen belangrijk. Zo kunnen ze er fietsend of wandelend heen. Daarnaast is volgens zowel wijkprofessionals als bewoners ook hier belangrijk dat de voorzieningen passen bij de wensen van de bewoners, gevarieerd zijn, gericht op alle doelgroepen, en goed onderhouden zijn.

Bewoners en wijkprofessionals noemen winkels, scholen en buurthuizen als stimulerend voor gezond eten. Tegelijkertijd geven ze ook aan dat winkels, buurthuizen, cafés en sportkantines het middelengebruik en ongezond eten kunnen stimuleren vanwege ongezond voedselaanbod. Dit geldt met name als deze voorzieningen nabijgelegen zijn, wat vaak het geval is in stedelijke gebieden. Als er veel fastfoodketens in een buurt zijn, is de verleiding tot ongezond eten groot. Bewoners uit landelijke gebieden eten makkelijker gezond, omdat er weinig fastfoodketens in de buurt zijn. Ook zijn lokaal geproduceerde fruit en groente beschikbaar in de omgeving. Het aanbod van groenten en fruit bij lokale boeren en groente- en fruitspeciaalzaken bevordert volgens bewoners gezond eten. Dit komt mede vanwege de grote keuze aan verschillende groente en fruit.

### Voorbeeld van een professional

*“Dan heb ik nog een tweede plaatje dat is eigenlijk een inrichting van een jeugdhonk, want ik denk dat ook voor degene die niet willen sporten, maar ook voor degene na het sporten en zo, dat een plek waar ze samen kunnen komen dat het heel belangrijk voor ze is. Dan kun je ook, heb je die jongeren in beeld. Er moet iets voor ze te doen zijn. Ik heb ook met meerdere buurtbewoners hierover gehad en ze hebben toch wel aangegeven dat ze dit missen. Hoewel er in de nieuwe [buurthuis] wel een kinderclub bijvoorbeeld is, maar ik heb het nou dan echt een beetje over de wat oudere jeugd. Dus de eind basisschoolleeftijd en wat erna allemaal komt. Die zouden echt graag een plekje voor zichzelf willen in de wijk.”*

### Voorbeeld van een bewoner

*“Dus als ik nu naar een sportschool of zo wil, moet ik eerst tien of vijftien minuten met de auto rijden om daarheen te gaan. En als er iets in het dorp is waar ik op de fiets naartoe kan rijden, dan motiveert dat makkelijker en ben je in totaal minder tijd kwijt.”*

*“Fast food is overal. Daar ben ik niet zo vatbaar voor [...] Maar ik kan me voorstellen dat dat voor mensen heel moeilijk is. [...] Als ik 's avonds op de bank lig en denk ‘Oh, ik heb echt zin om chips te eten’, dan kan ik gewoon naar de overkant lopen en heb ik het. Er zijn gewoon geen barrières meer voor de toegang tot ongezond voedsel.”*

### Wat zegt de wetenschappelijke literatuur hierover?

Er zijn aanwijzingen dat diversiteit aan voorzieningen in een wijk en toegankelijkheid van deze voorzieningen bijdragen aan meer lichaamsbeweging bij kinderen en adolescenten (< 18 jaar) in die wijk. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om woningen, kantoren, winkels, haltes voor openbaar vervoer, recreatiefaciliteiten, sportfaciliteiten en scholen<sup>6</sup>. Terrón-Pérez et al. (2021) vinden in hun review dat een kortere afstand tot school samenhangt met meer lichaamsbeweging van jonge kinderen (2-6 jaar)<sup>17</sup>. Ook is er een positief verband tussen groen in de wijk en lichaamsbeweging bij deze kinderen. Voor zowel beschikbaarheid van openbaar vervoer, verkeersveiligheid als faciliteiten voor recreatie of spelen is de samenhang met lichaamsbeweging in sommige van de door Terrón-Pérez et al. (2021) beschreven studies positief en in andere is geen samenhang gevonden. Ook zijn er aanwijzingen voor een positief verband tussen toegang tot fastfood restaurants en consumptie van fastfood door kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar. Toegang tot fastfood restaurants heeft echter geen eenduidige relatie met andere indicatoren van ongezond eten, zoals minder groenten en fruit of meer suikerhoudende dranken<sup>5</sup>. Het creëren van nieuwe supermarkten in een wijk hangt niet overtuigend samen met meer groenten- en fruitconsumptie. Wel zijn er aanwijzingen dat het wekelijks plaatsen van marktkramen met groenten en fruit in een wijk de groenten- en fruitconsumptie bevordert<sup>11</sup>.

## Aantrekkelijke openbare ruimte

Het belang van een aantrekkelijke omgeving komt prominent naar voren in de interviews met de wijkprofessionals en bewoners. Met ‘aantrekkelijk’ wordt verwezen naar een goed onderhouden omgeving, dus zonder afval of kapotte toestellen. Volgens de wijkprofessionals stimuleert het ontmoeten en bewegen. Het vormt daarmee een belangrijke basis om gezond gedrag bij bewoners te stimuleren. Voor bewoners zijn belangrijke kenmerken van een aantrekkelijke openbare ruimte: brede straten met de aanwezigheid van bankjes, groen en ‘street art’, een openbare ruimte die schoon is en uitdagend is ingericht. Straten zijn belangrijke ontmoetingsplekken voor hen. Centraal liggende straten waar veel mensen langs komen, bieden mogelijkheden om andere mensen te ontmoeten. Sommige bewoners geven aan dat er in hun straat drugs gedeald wordt. Om dit tegen te gaan, zijn aantrekkelijke, schone en gerenoveerde straten belangrijk. Dit maakt het voor dealers minder aantrekkelijk om daar drugs te verkopen volgens de bewoners.

### Voorbeeld van een professional

*“Wat ik wel leuk vind aan [wijk A] en dat was best onverwachts, is van dat ze bijvoorbeeld rondom de Blind Walls zijn in [wijk A] best wel een succes. Je hebt de vlinders, je hebt de Blind Wall van [topsporter] die kickboxer en nog een paar losse. De betrokkenheid van mensen bij het opstellen van zo’n Blind Wall, maar het effect ook voor de leefomgeving. Dus ook het wordt minder vies daaromheen en mensen vinden het mooi en ze zijn er ook trots op.”*

*“Dus ik heb een workshop georganiseerd met allemaal zorgmedewerkers en die hebben heel veel aanbevelingen gegeven en daar zijn we dan aan het kijken van wat kun je nou gebruiken en wat werkt? Maar wat er bijvoorbeeld ook uitkwam: werk met kleuren. Dat helpt ook goed. Dat zijn ook dingen waar we niet aan dachten. Want een aantrekkelijke omgeving dat nodigt uit om naar buiten te gaan en te bewegen.”*

### Voorbeeld van een bewoner

*“Ja, ik loop er altijd doorheen als ik sport. [...] Omdat ik het gewoon leuk vind om naar de muurschilderingen en de straatkunst te kijken, want dat vind ik gewoon heel mooi.”*

### Wat zegt de wetenschappelijke literatuur hierover?

Vooraf in wijken met een betere toegang tot voorzieningen, bestemmingen en diensten, een op wandelaars afgestemde infrastructuur en een esthetisch aangename omgeving is er meer lichaamsbeweging door 65-plussers. Hetzelfde geldt voor wijken met meer straatverlichting en verkeersveiligheid<sup>2</sup>.

Bij kinderen en adolescenten jonger dan 18 jaar is er geen overtuigend positief verband tussen esthetische wijkkenmerken en lichaamsbeweging. Wat betreft esthetische wijkkenmerken gaat het hier bijvoorbeeld om bomen, groen, mooi uitzicht op de natuur, mooie gebouwen en interessante bezienswaardigheden, maar ook om afwezigheid van wijk-elementen zoals vuilnis, afval, graffiti, vervallen gebouwen en vandalisme<sup>14</sup>.

## Ruimte en stilte

Een aantal bewoners noemt ruimte en stilte als belangrijke elementen van de fysieke leefomgeving. Deze worden door wijkprofessionals en bewoners gerelateerd aan groen en natuur. Ruimte en stilte stimuleren bewegen, een goede slaap en ontspanning. Omgevingslawaai zorgt ervoor dat bewoners slechter slapen, hoewel bij enkele bewoners gewenning is opgetreden aan het omgevingsgeluid. Ook gezondheid en leeftijd hebben invloed op slechter slapen. Voor ontspanning wordt rust en stilte belangrijk gevonden. Vooral in grote steden vormt het drukke verkeer een belemmering om buiten te bewegen. Sommige bewoners zoeken andere gebieden op waar het stil is, zoals het bos of het strand. Voor sommige bewoners die in een rustige omgeving wonen, is juist een drukke stad ontspanning. Wijkprofessionals vinden ruimte belangrijk. Een omgeving die ruim is opgezet, stimuleert volgens de wijkprofessionals bewoners om te bewegen, ontmoeten en ontspannen. Als er genoeg ruimte is om vlakbij woningen te bewegen, dan stimuleert dit bewoners om daarvan gebruik te maken.

### Voorbeeld van een bewoner

*“Ik kom zelf niet uit de stad, dus ik moest wel heel erg wennen aan dat het altijd overal druk was. Er zijn altijd overal mensen. Dus ik kan nooit echt alleen ergens lopen.”*

*“Hier is het landschap dor en vlak en dat vind ik leuk, maar als ik naar het bos ga vind ik het ook leuk. En als we vijf kilometer naar de zeewering reizen, waar het echt kaal is, dan is het ook goed. Maar het belangrijkste is dat er niet te veel verkeer is, dat het gewoon rustig is.”*

### Wat zegt de wetenschappelijke literatuur hierover?

Meer omgevingslawaaï lijkt samen te hangen met slechter slapen door kinderen van 0 tot 13 jaar en adolescenten tot 18 jaar. Daarbij gaat het vooral om slaapproblemen en het

ervaren van slaapbarrières<sup>12</sup>. In de literatuur hebben we geen systematische reviews of meta-analyses gevonden die de rust en stilte van de fysieke buitenruimte relateren aan meer of minder bewegen en aan ontspanning.

## Andere factoren die gezond gedrag beïnvloeden volgens bewoners

Ondanks dat de focus in de interviews met bewoners op de elementen van de fysieke leefomgeving lag die van invloed zijn op gezond gedrag, noemden bewoners spontaan ook

andere elementen die van invloed zijn op gezond gedrag. Deze zijn samengevat in **tabel 3**.

**Tabel 3.** Andere elementen die invloed hebben op gezond gedrag volgens bewoners (+ is stimulerend; - is belemmerend)

Elementen	Bewegen	Voeding	Ontmoeten	Slapen	Ontspannen	Middelengebruik
Hebben van een auto	-					
Persoonlijke voorkeur/ intrinsieke motivatie	+	+	+			+
Hebben van een hond	+		+			
Het weer/seizoen	+/-		+/-			+
Woning (tuin, trappen)	+	+	+			
Sociale omgeving en cultuur	+/-	+/-	+/-			+/-
Gezondheid	+	+		-		
Weinig tijd	-	-				
Sociale activiteiten (buurthuis)	+	+	+		+	
Vrijwilligerswerk			+			
Leeftijd/verantwoordelijkheid				-		+
Overlast van mensen				-		

Een aantal van deze elementen lichten we hier nader toe:

- **Het hebben van een hond**  
Het hebben van een hond heeft een positieve invloed op bewegen en sociale ontmoetingen.
- **Sociale omgeving en aanwezige cultuur**  
Verschillende bewoners geven aan dat de sociale omgeving invloed heeft op hun beweeg- en ontmoetingsgedrag. Als mensen in de omgeving veel buiten bewegen, zijn andere mensen ook geneigd om meer te

bewegen. Als de relatie tussen bewoners en burens goed is, dan zijn ze geneigd om sociale activiteiten met elkaar te verrichten en goed contact met elkaar te onderhouden. Sociale cohesie in een wijk is daarom belangrijk. Tegelijkertijd stimuleert de sociale omgeving soms ongezond eten en middelengebruik. Door gezelligheid zijn mensen geneigd om bijvoorbeeld alcohol te drinken of om te roken.

- **Sociale activiteiten**  
Sociale activiteiten die vaak georganiseerd worden door vrijwilligers en buurthuizen, stimuleren veel bewoners om te bewegen, gezond te eten, mensen te ontmoeten en te ontspannen. Buurthuizen zijn alleen niet voor alle mensen een trekpleister. Dit komt

doordat bepaalde activiteiten niet passen bij iemands voorkeuren, maar ook omdat er een stigma hangt rondom buurthuizen. Buurthuizen worden door sommige bewoners gezien als plekken voor mensen met problemen of een beperking, voor mensen met een uitkering, of voor ouderen.

## Andere factoren die gezond gedrag beïnvloeden volgens wijkprofessionals

Volgens een aantal wijkprofessionals biedt de fysieke leefomgeving vaak voldoende mogelijkheden voor bewegen en ander gezond gedrag, maar voor bewoners is dit niet altijd even duidelijk. Daarom geven wijkprofessionals aan dat de elementen binnen de fysieke leefomgeving alleen niet voldoende zijn om gezond gedrag te stimuleren. Deels komen deze overeen met wat bewoners noemen:

- **Sociale activiteiten**  
Wijkprofessionals noemen onder andere de sociale activiteiten die in buurthuizen in de wijk worden georganiseerd als een belangrijk element die bij bewoners gezond gedrag stimuleren. Denk hierbij aan beweegactiviteiten, dorpsfeesten maar ook kooklessen waarbij gezonde gerechten worden bereid.
- **Inzet van professionals in de wijk**  
Ook de inzet van professionals in een wijk om bewoners in hun kracht te zetten en om bewoners te betrekken bij de omgeving wordt als stimulans gezien voor gezond gedrag. Ze kunnen bewoners aanjagen om de fysieke leefomgeving te gebruiken voor gezonder gedrag uit te proberen. Zo kunnen professionals contacten leggen met bewoners en hen enthousiasmeren om bijvoorbeeld mee te doen aan een wandelclub, kookles, projecten om de buurt schoner te maken en het doen van vrijwilligerswerk.

Wijkprofessionals geven ook belemmerende factoren aan als het gaat om gezond gedrag. Zo kunnen **bewoners niet openstaan** om zich gezonder te gedragen. Daarnaast kunnen er **bepaalde gewoontes** gelden die in de wijk algemeen geaccepteerd zijn zoals drugsgebruik op straat. Ook zijn **verborgen armoede** onder bewoners en hun **mentale en sociale situatie** elementen die belemmerend kunnen werken om gezond gedrag te vertonen. Bewoners met weinig geld willen misschien wel gezond eten maar kunnen het zich niet permitteren, aldus wijkprofessionals.

Daarnaast zijn volgens de wijkprofessionals organisatie en proces van belang ('orgware'). Het gaat daarbij om:

- **Samenwerking tussen wijkprofessionals**  
Een goede samenwerking tussen organisaties die actief zijn in de wijk maakt afstemming makkelijker over wat er nodig is om gezond gedrag te stimuleren. Daarbij gaat het ook om het contact tussen wijkprofessionals in de wijk en gemeenteambtenaren uit het fysiek en sociaal domein.
- **Betrokkenheid van de bewoners en bewonersparticipatie**  
Een hoge participatiegraad van bewoners in de wijk is een belangrijk aspect om gezond gedrag in de wijk te stimuleren. In wijken waar bewoners zelf betrokken zijn bij het organiseren van activiteiten in de fysieke leefomgeving, worden andere bewoners meer gestimuleerd om aan activiteiten deel te nemen. Het zorgt voor een betere aansluiting op de behoeften en belevingswereld van bewoners.
- **Goede communicatie tussen wijkprofessionals en bewoners over bewonersinitiatieven**  
Het is belangrijk om als gemeente tijdig met bewoners in gesprek te gaan over mogelijkheden en verwachtingen bij het initiëren van een initiatief en goede afspraken daarover te maken, bijvoorbeeld over het borgen van initiatieven, bijvoorbeeld over beheer en onderhoud van groen in de buurt.

# Conclusies en aanbevelingen

Bewoners en wijkprofessionals zijn van mening dat elementen in de fysieke leefomgeving invloed hebben op gezond gedrag van bewoners. Volgens bewoners heeft de fysieke leefomgeving invloed op bewegen, ontmoeten, ontspannen en gezond slapen, terwijl wijkprofessionals bewegen, gezond eten en ontmoeten noemen.

Elementen die zowel wijkprofessionals als bewoners van invloed achten op gezond gedrag en die ook in de literatuur als van invloed zijn aangemerkt betreffen:

- fiets- en wandelpaden;
- groen in de wijk;
- natuur en recreatiegebieden;
- speeltuin, speeltoestellen, en ruimte voor bewegen;
- aanwezigheid voorzieningen zoals scholen;
- aantrekkelijke openbare ruimte;
- gezond voedselaanbod;
- afwezigheid omgevingslawaaï.

Voor elk van deze elementen noemen bewoners en wijkprofessionals randvoorwaarden die nodig zijn om gezond gedrag te stimuleren, zoals nabijheid, diversiteit, kwaliteit, onderhoud en passend bij de bewoners. Uit ons onderzoek werd ook duidelijk dat de beelden van professionals en bewoners over deze randvoorwaarden soms verschillen (tabel 2).

Over de gedragingen die ook genoemd zijn door bewoners en wijkprofessionals, te weten ontmoeten, middelengebruik, zijn geen systematische reviews of meta-analyses gevonden. Verder was opvallend dat wijkprofessionals nauwelijks en bewoners in het geheel geen verband zagen tussen maatschappelijke participatie en zelfstandigheid in relatie tot de fysieke leefomgeving. Ook in het literatuuronderzoek zijn hierover geen systematische reviews of meta-analyses gevonden.

De elementen zoals benoemd in tabel 1 en de randvoorwaarden zoals benoemd in tabel 2 bieden directe handvatten voor een gezonde inrichting van de leefomgeving. Maar met alleen een gezond ontwerp en inrichting op basis van deze elementen van de fysieke leefomgeving ben je er nog niet. Naast de inrichting van de leefomgeving ('hardware'), zijn activiteiten en educatie ('software') en samenwerking, bewonersbetrokkenheid en -participatie ('orgware') van cruciaal belang voor het beïnvloeden van gezond gedrag.

Lokale bestuurders en wijkprofessionals spelen een belangrijke rol bij acties om te komen tot gezonder gedrag van bewoners via de inrichting van de fysieke leefomgeving. Ook de Rijksoverheid kan een impuls geven aan de gezondheidsbevordering via de leefomgeving, bijvoorbeeld door te stimuleren en faciliteren dat het ruimtelijke, gezondheids- en sociale domein gaan samenwerken, en de benodigde kennis, praktijkvoorbeelden en instrumenten en handvatten te bieden, zoals beoogd met het Programma Gezonde en Groene Leefomgeving.

# Referenties wetenschappelijke literatuur

1. J. C. Alejandre en M. Lynch. "Kids Get in Shape with Nature": A Systematic Review Exploring the Impact of Green Spaces on Childhood Obesity. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* 2020 Vol. 66 Pages S129-S133.
2. G. Bonaccorsi, F. Manzi, M. Del Riccio, N. Setola, E. Naldi, C. Milani, et al. Impact of the built environment and the neighborhood in promoting the physical activity and the healthy aging in older people: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020 Vol. 17 Issue 17 Pages 1-27.
3. R. T. Buxton, A. L. Pearson, C. Allou, K. Frstrup en G. Wittemyer. A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2021 Vol. 118 Issue 14.
4. P. Jia, X. Cao, H. Yang, S. Dai, P. He, G. Huang, et al. Green space access in the neighbourhood and childhood obesity. *Obesity Reviews* 2021c Vol. 22 Issue 5.
5. P. Jia, M. Luo, Y. Li, J. S. Zheng, Q. Xiao en J. Luo. Fast-food restaurant, unhealthy eating, and childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 2021d Vol. 22 Issue 5.
6. P. Jia, X. Pan, F. Liu, P. He, W. Zhang, L. Liu, et al. Land use mix in the neighbourhood and childhood obesity. *Obesity Reviews* 2021b Vol. 22 Issue 5.
7. P. Jia, Y. Zou, Z. Wu, D. Zhang, T. Wu, M. Smith, et al. Street connectivity, physical activity, and childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 2021a Vol. 22 Issue 5.
8. F. De la Fuente, M. A. Saldías, C. Cubillos, G. Mery, D. Carvajal, M. Bowen, et al. Green space exposure association with type 2 diabetes mellitus, physical activity, and obesity: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021 Vol. 18 Issue 1 Pages 1-18.
9. K. P. Derose, D. D. Wallace, B. Han en D. A. Cohen. Effects of park-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Preventive Medicine* 2021 Vol. 147.
10. H. Kruize, A. W. M. M. Bont, D. V. Dale, J. V. Ree, G. Wendel-Vos en F. D. Hertog. Ruimte en gezondheid, een vanzelfsprekende combinatie. Een verkenning naar de relatie tussen ruimtelijke ordening en gezondheid vanuit het ruimtelijk, milieu-en volksgezondheidsdomein, RIVM rapport, 2015, 2.
11. F. Macmillan, E. S. George, X. Feng, D. Merom, A. Bennie, A. Cook, et al. Do natural experiments of changes in neighborhood built environment impact physical activity and diet? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2018 Vol. 15 Issue 2.
12. S. L. Mayne, J. A. Mitchell, S. Virudachalam, A. G. Fiks en A. A. Williamson. Neighborhood environments and sleep among children and adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews* 2021 Vol. 57.
13. X. Pan, L. Zhao, J. Luo, Y. Li, L. Zhang, T. Wu, et al. Access to bike lanes and childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 2021 Vol. 22 Issue 5.
14. P. Qu, M. Luo, Y. Wu, F. Zhang, H. Vos, X. Gu, et al. Association between neighborhood aesthetics and childhood obesity. *Obesity Reviews* 2021 Vol. 22 Issue 5.
15. N. E. H. Stappers, D. H. H. Van Kann, D. Ettema, N. K. De Vries en S. P. J. Kremers. The effect of infrastructural changes in the built environment on physical activity, active transportation and sedentary behavior – A systematic review. *Health and Place* 2018 Vol. 53 Pages 135-149.
16. A. Tcymbal, Y. Demetriou, A. Kelso, L. Wolbring, K. Wunsch, H. Wäsche, et al. Effects of the built environment on physical activity: A systematic review of longitudinal studies taking sex/gender into account. *Environmental Health and Preventive Medicine* 2020 Vol. 25 Issue 1.
17. M. Terrón-Pérez, J. Molina-García, V. E. Martínez-Bello en A. Queralt. Relationship Between the Physical Environment and Physical Activity Levels in Preschool Children: A Systematic Review. *Current environmental health reports* 2021.
18. Y. Zhang, S. Mavoa, J. Zhao, D. Raphael en M. Smith. The association between green space and adolescents mental well-being: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020 Vol. 17 Issue 18 Pages 1-26.
19. M.D.C. Parajára, B.M. de Castro, D.B. Coelho en A.L. Meireles. Are neighborhood characteristics associated with sedentary behavior in adolescents? A systematic review. *International Journal of Environmental Health Research* 2020 Vol. 30 Issue 4 Pages 388-408.
20. T.H.M. Moore, J.M. Kesten, J.A. López-López, S. Ijaz, A. McAleenan, A. Richards, et al. The effects of changes to the built environment on the mental health and well-being of adults: Systematic review. *Health and Place* 2018 Vol. 53 Pages 237-257.



.....

**Auteurs:**

**Hanneke Kruize, Fatima Arrahmani, Manon Savelkoul**

.....

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

maart 2022

*De zorg voor morgen begint vandaag*