

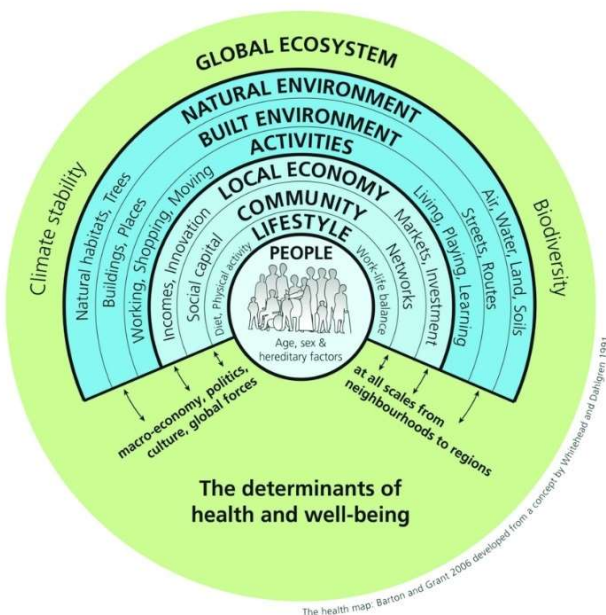


## Luwte-oases en gezondheid

Webinar 27/05/2025



## Determinanten van gezondheid en welzijn



Heel wat factoren beïnvloeden onze gezondheid:

- Persoonsgebonden kenmerken (bv. erfelijkheid, leeftijd...)
- Onze leefstijl (bv. beweging, voeding...)
- Ons sociaal netwerk
- De economie (bv. werk, inkomen...)
- De activiteiten die we doen
- Onze directe leefomgeving (binnen en buiten) in het globale ecosysteem (bv. klimaat en biodiversiteit)



## De "drievoudige planetaire crisis"

Verschillende van de gezondheidsbepalende factoren in onze leefomgeving staan zwaar onder druk door:

- Milieuvervuiling:**  
lucht-, water- en bodemkwaliteit, geluidshinder...
- Klimaatverandering:**  
overstroming, droogte, hitte...
- Verlies aan biodiversiteit:**  
verlies aan leefgebieden, planten- en diersoorten...



## De "drievoudige planetaire crisis"

Verschillende van de gezondheidsbepalende factoren in onze leefomgeving staan zwaar onder druk door:

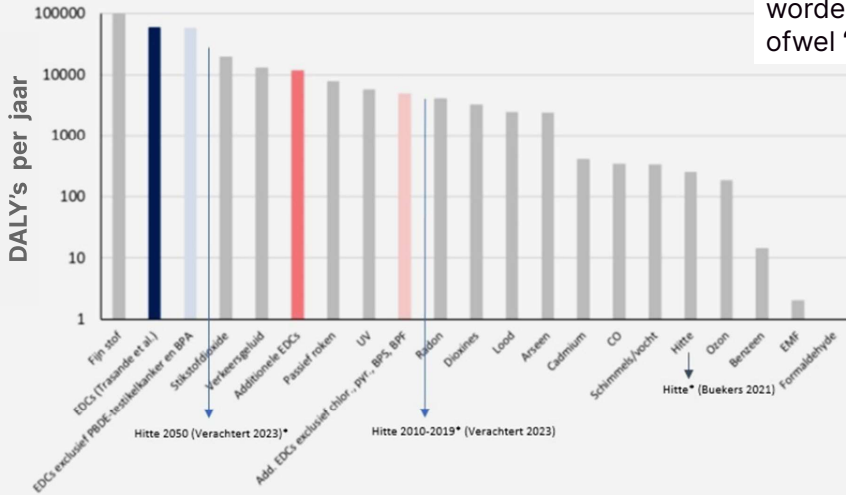
- Milieuvervuiling:**  
lucht-, water- en bodemkwaliteit, geluidshinder...
- Klimaatverandering:**  
overstroming, droogte, hitte...
- Verlies aan biodiversiteit:**  
verlies aan leefgebieden, planten- en diersoorten...

Die crisis **bedreigt alle leven op aarde**, en beïnvloedt vaak maatschappelijk kwetsbare mensen het snelst en het ergst



# Milieuvervuiling en gezondheid (DALY's)

Ziekte­last door milieustressoren in Vlaanderen  
(exponentiële schaal! (x10))



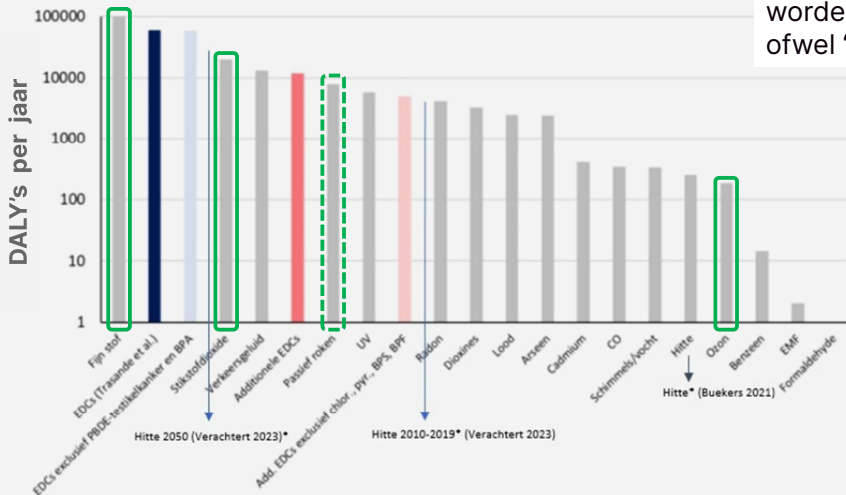
De **gezondheidsimpact** van milieuvervuiling kan voor verschillende milieufactoren geschat worden in Disability Adjusted Life Years, ofwel **“verloren gezonde levensjaren”**

Bron: Voorbereidend rapport bij  
“Conferentie Milieugezondheidszorg”  
(04/12/2023)



# Milieuvervuiling en gezondheid (DALY's)

Ziekte­last door milieustressoren in Vlaanderen  
(exponentiële schaal! (x10))



De **gezondheidsimpact** van milieuvervuiling kan voor verschillende milieufactoren geschat worden in Disability Adjusted Life Years, ofwel **“verloren gezonde levensjaren”**

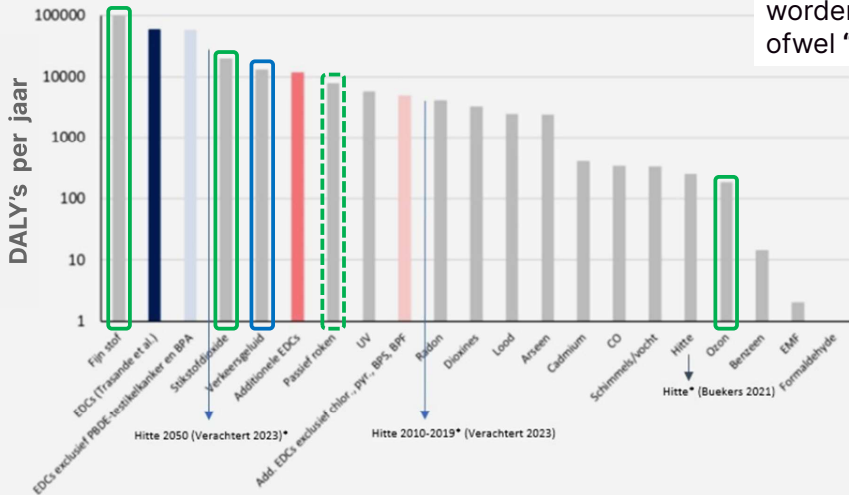
**Fijn stof** veroorzaakt een zeer grote gezondheidsimpact. Dit naast nog andere luchtvervuilende stoffen.

Bron: Voorbereidend rapport bij  
“Conferentie Milieugezondheidszorg”  
(04/12/2023)



# Milieuvervuiling en gezondheid (DALY's)

Ziekte last door milieustressoren in Vlaanderen  
(exponentiële schaal! (x10))



De **gezondheidsimpact** van milieuvervuiling kan voor verschillende milieufactoren geschat worden in Disability Adjusted Life Years, ofwel **"verloren gezonde levensjaren"**

**Fijn stof** veroorzaakt een zeer grote gezondheidsimpact. Dit naast nog andere luchtvervuilende stoffen.

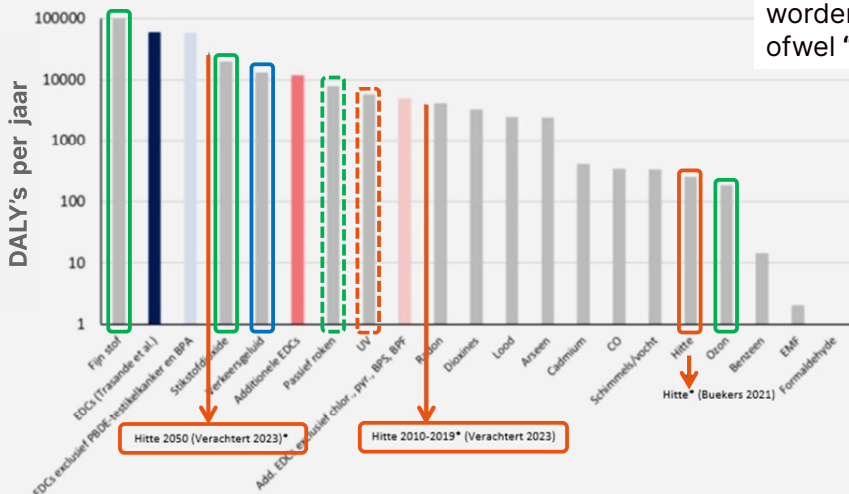
**Verkeersgeluid** is een andere belangrijke bron van impact.

Bron: Voorbereidend rapport bij "Conferentie Milieugezondheidszorg" (04/12/2023)



# Milieuvervuiling en gezondheid (DALY's)

Ziekte last door milieustressoren in Vlaanderen  
(exponentiële schaal! (x10))



De **gezondheidsimpact** van milieuvervuiling kan voor verschillende milieufactoren geschat worden in Disability Adjusted Life Years, ofwel **"verloren gezonde levensjaren"**

**Fijn stof** veroorzaakt een zeer grote gezondheidsimpact. Dit naast nog andere luchtvervuilende stoffen.

**Verkeersgeluid** is een andere belangrijke bron van impact.

**Hitte** heeft ook een vrij groot aandeel, en dit neemt sterk toe omwille van de klimaatverandering (2050). UV heeft eveneens impact.

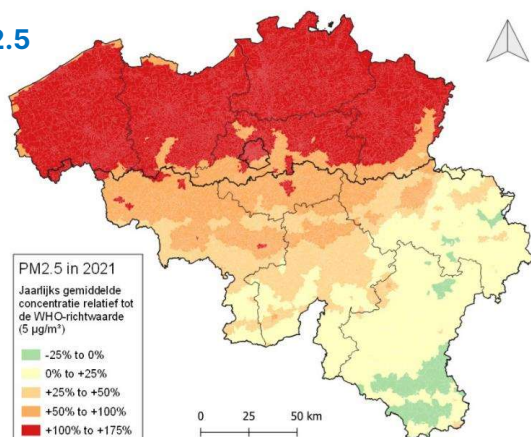
Bron: Voorbereidend rapport bij "Conferentie Milieugezondheidszorg" (04/12/2023)



# Nood aan gezonde lucht – WHO-norm

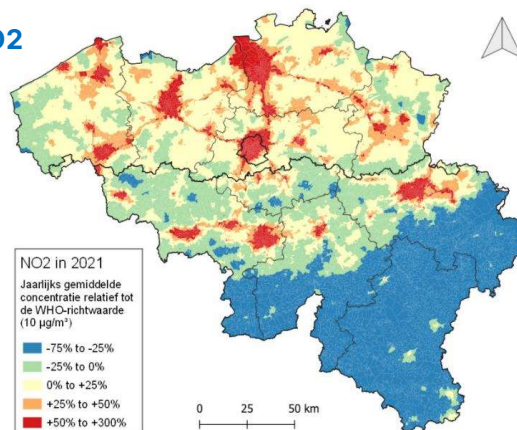
Relatieve concentratie van PM<sub>2.5</sub> per statistische sector in België, 2021  
Bron: eigen berekeningen o.b.v. luchtkwaliteitsdata verstrekt door IRCEL [17].

PM2.5

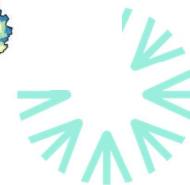


Relatieve concentratie van NO<sub>2</sub> per statistische sector in België, 2021  
Bron: eigen berekeningen o.b.v. luchtkwaliteitsdata verstrekt door IRCEL [17].

NO2



Sciensano: Determinanten van Gezondheid – Health Status Report, 25/03/2024  
[www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/determinanten-van-gezondheid/luchtkwaliteit](http://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/determinanten-van-gezondheid/luchtkwaliteit)

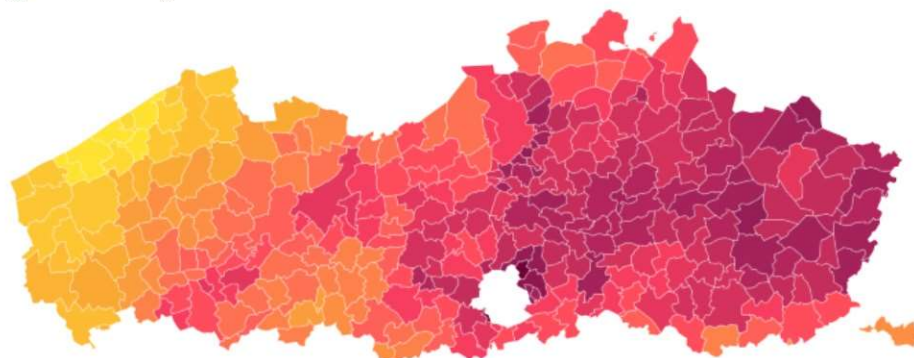


# Nood aan koelte – Klimaat en hitte

Hittegolfdagen per jaar

Scenario in 2100

38 63



Bron: provincie.incijfers

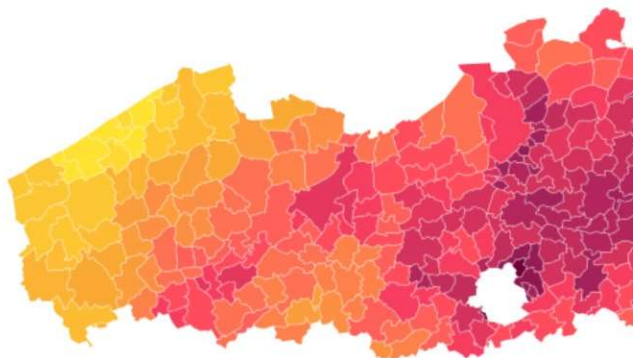
©NWS



# Nood aan koelte – Klimaat en hitte

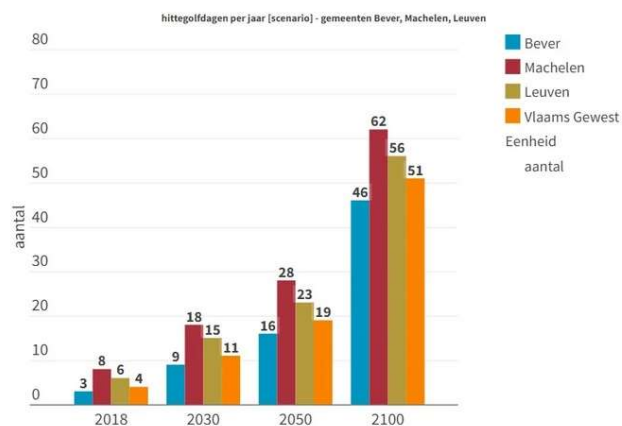
## Hittegolfdagen per jaar

Scenario in 2100



Bron: provincie.incijfers

Het aantal hittegolfdagen verviervoudigt mogelijk tegen 2050. We geven hier de **evolutie van enkele gemeenten**.

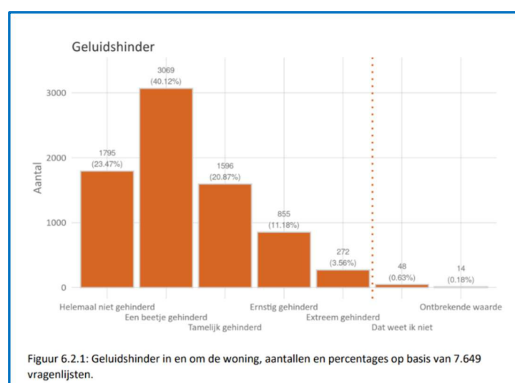


Bron: Klimaatportaal Vlaamse Milieumaatschappij | provincie.incijfers.be

# Nood aan rust – Geluidshinder

- Ruim **3 op 4** van de bevroagde inwoners van het Vlaams Gewest is in mindere of meerdere mate **gehinderd door geluid in en om de woning**.

- **23,4** is helemaal niet gehinderd door geluid
- **40,1%** ondervindt een beetje geluidshinder
- **20,9%** is tamelijk gehinderd
- **11,2%** is ernstig gehinderd
- **3,6%** is extreem gehinderd

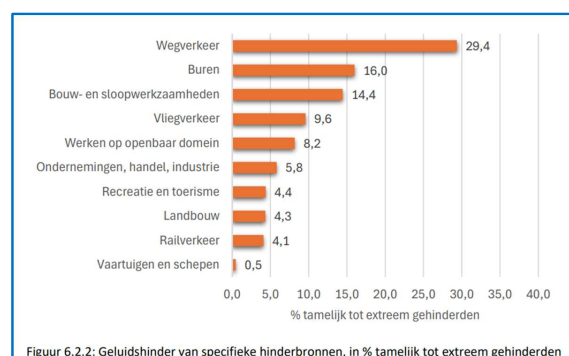


Figuur 6.2.1: Geluidshinder in en om de woning, aantallen en percentages op basis van 7.649 vragenlijsten.

<https://omgeving.vlaanderen.be/nl/BLV>

# Nood aan rust – Geluidshinder

- De belangrijkste bronnen van geluidshinder zijn.
  - **Wegverkeer: 29,4 %**
  - Buren: 16,0 %
  - Bouw- en sloopwerkzaamheden: 14,4 %
  - Vliegverkeer: 9,6 %
  - Werken op het openbaar domein: 8,2 %
  - Ondernemingen, handel, industrie: 5,8 %
  - Recreatie en toerisme: 4,4 %
  - Landbouw: 4,3 %
  - Railverkeer: 4,1 %
  - Vaartuigen en schepen: 0,5 %



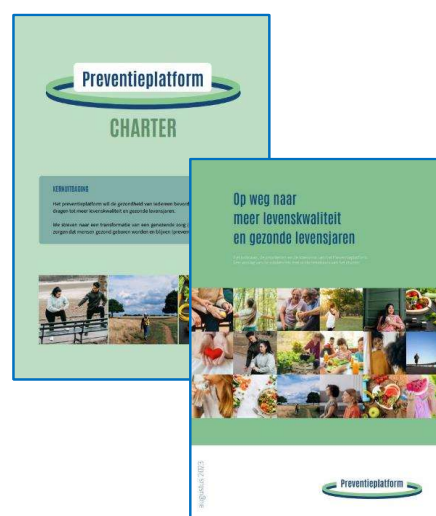
Figuur 6.2.2: Geluidshinder van specifieke hinderbronnen, in % tamelijk tot extreem gehinderden

<https://omgeving.vlaanderen.be/nl/BLV>

# Meer levenskwaliteit + gezonde levensjaren

*“Voorkomen is beter dan genezen.  
Dat is niet alleen volkswijsheid,  
dat is wetenschappelijk bewezen.  
Het is bovendien goedkoper,  
én het legt minder beslag op  
de steeds schaarser wordende mankracht  
voor de zorgsector. [...]”*

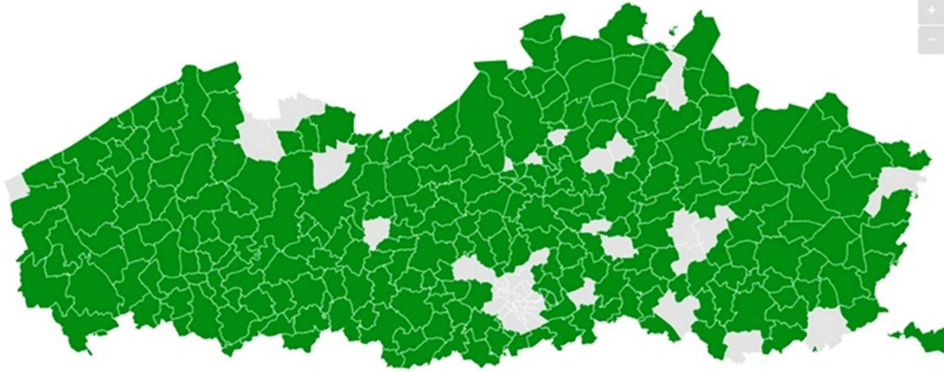
*Voorkomen is niet alleen een opdracht  
van de zorgsector. In alle sectoren en  
beleidstakken moet worden geïnvesteerd  
in gezondheidsbevordering en ziektepreventie.  
Dat is ‘Health in all Policies’.”*



# Het charter "Gezonde Gemeente"

Ontdek op onderstaand kaartje of jouw gemeente ook een Gezonde Gemeente is.

**Gezonde Gemeente april 2020**



Source: Vlaams Instituut Gezond Leven • Get the data • Created with Datawrapper



# Het charter "Gezonde Gemeente"

Ontdek op onderstaand kaartje of jouw gemeente ook een Gezonde Gemeente is.

**Gezonde Gemeente april 2020**



Source: Vlaams Instituut Gezond Leven • Get the data • Created with Datawrapper

**vrù nws** **2025**

**Regio Kasterlee**

**Alle 27 Kempense gemeenten ondertekenen gezondheidscharter**

De 27 Kempense gemeentebesturen ondertekenen een nieuw charter 'Gezonde Gemeente'. Daarmee beloven ze de komende jaren in te zetten op initiatieven die de gezondheid van hun inwoners ten goede komt. Het gaat onder meer om meer bewegen maar ook om mentale gezondheid of stoppen met roken en vaperen.

Luc Millo  
© vr 28 mrt. 07Jul2



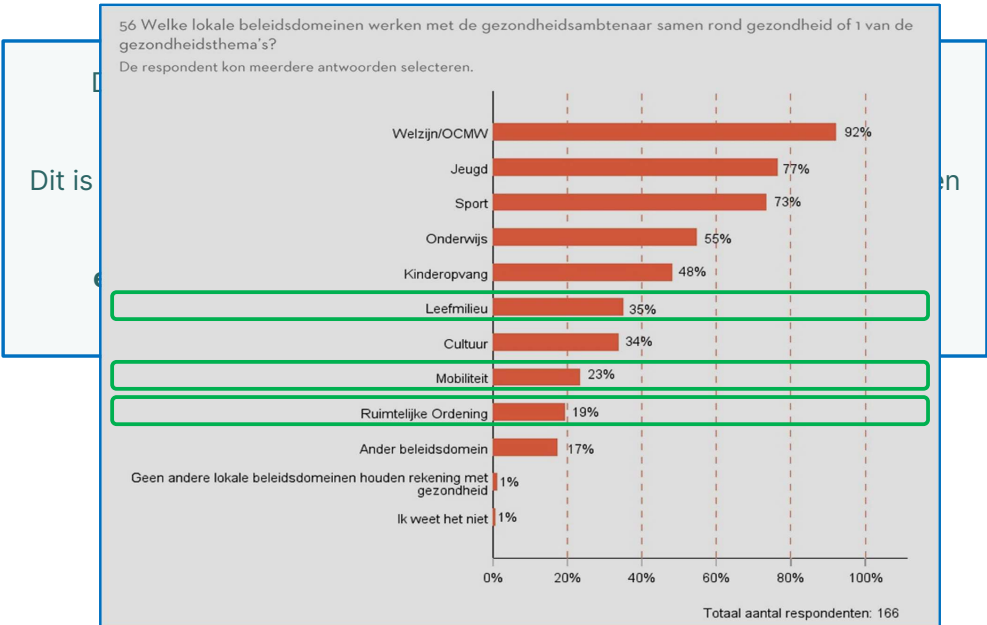
# Het charter "Gezonde Gemeente"

De gemeente krijgt met **ondersteuningsmiddelen en coaching** de mogelijkheid om op **eigen tempo** en volgens **eigen noden** te evolueren naar een gezonde gemeente.

Dit is een gemeente waar gezondheid als thema intentioneel opgenomen wordt door **verschillende lokale beleidsdomeinen ("HIAP")** en waar dus werk gemaakt wordt van **een meer gezonde levensstijl in een meer gezonde omgeving** met bijzondere aandacht voor **gezondheidsongelijkheid**.



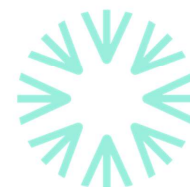
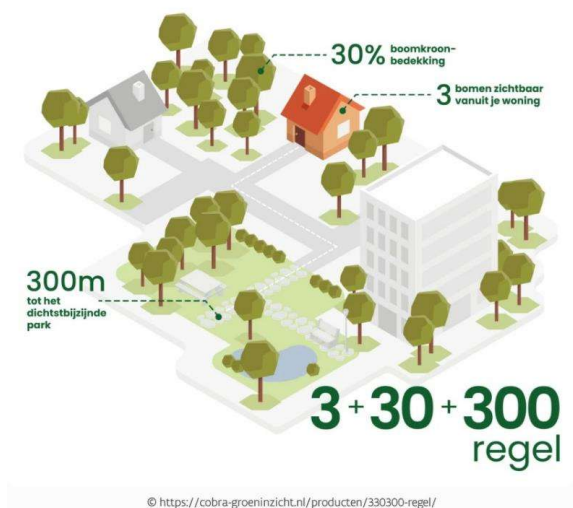
# Het charter "Gezonde Gemeente"



# Het belang van onze leefomgeving

- Groene ruimte in de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen

"Tegen 2030 streven we naar een gezonde leefomgevingskwaliteit; we streven naar de geluids- en luchtkwaliteitsdoelstellingen van de WHO en naar de **groenregel '3/30/300'**."



## Luwte-oases

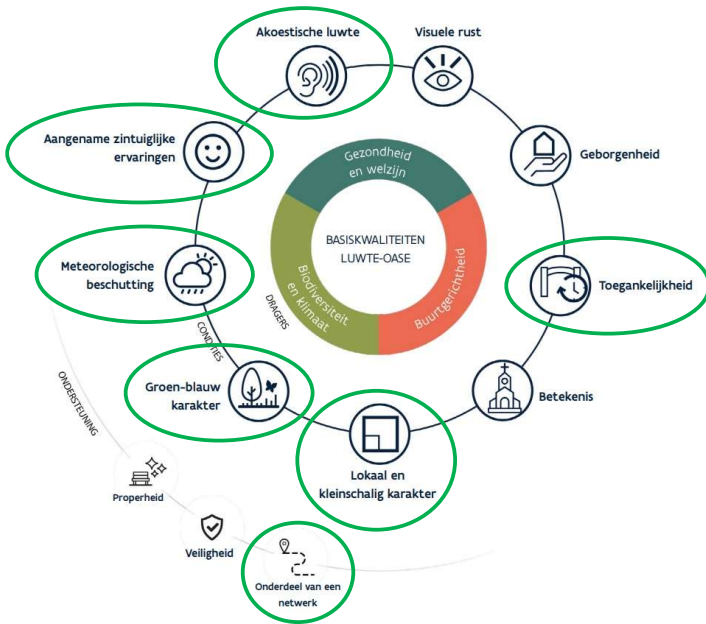
- Luwte-oases zijn **rustige en beschutte plekjes** met een uitgesproken **lokaal en buurtgericht karakter**.
- Ze bieden als het ware 'om de hoek' een **kleine groene oase** met rust, schaduw en frisse lucht waar je vooral natuurlijke geluiden van vogels, bomen of water hoort.
- Het zijn **geborgen plekjes in de publieke ruimte** waar je je kan concentreren of ontspannen en vertragen.
- Om even te bekomen van de drukke woon- en werkomgevingen is het belangrijk voor je **mentaal welbevinden en gezondheid** om geregeld een prikkelarme, natuurlijke omgeving te kunnen opzoeken.



<https://www.departementzorg.be/nl/luwte-oases>



# Gezondheidsvoordelen van luwte-oases



Luwte-oases dragen bij aan het lokale preventieve gezondheidsbeleid via...

- Akoestische luwte (geluid)
- Meteorologische beschutting (hitte)
- Aangename zintuiglijke ervaring
- Groenblauwe ruimte
- Lokale ontmoetingsplekken
- Netwerken
- Toegankelijkheid
- ...



# Luwte-oases in een groter geheel



- STRAAT**
  - gevelgroen
  - bomenrij
  - zitbankje in schaduw
  - verlichting
- BUURT**
  - natuurervaring
  - speelelementen voor kinderen
  - hondentoilet
- WIJK/ GEMEENTE**
  - natuurervaring
  - speel- en sportmogelijkheden voor verschillende leeftijden
  - wandelpaden
- STAD/ REGIO**
  - recreatiedomein met verschillende vormen van actieve vrije tijd
  - natuurdomeinen met zachte vormen van actieve vrije tijd
  - open ruimte

- Te voet bereikbaar**
  - Met de buggy en het loopfietsje
  - Met de rollator en de rolstoel
- Met de fiets bereikbaar**
  - Fietspaden, veilige oversteekplekken
  - Conflictvrije verkeerslichten
- Lange-afstand-fietsroutes**
  - Slimme mobiliteits-schakels
- Openbaar vervoer (in weekends en schoolvakanties)**

# Luwte-oases in een groter geheel

**Paley Park**  
Luwte-oase

**Stiltetuin**  
Aartsbisschoppelijk paleis, Mechelen



De tuin geeft een unieke uitzicht op de historische gebouwen en landschap.

Een kunstmatige waterloop volgt het pad, beplant met gras, beestegroei en bloemen.

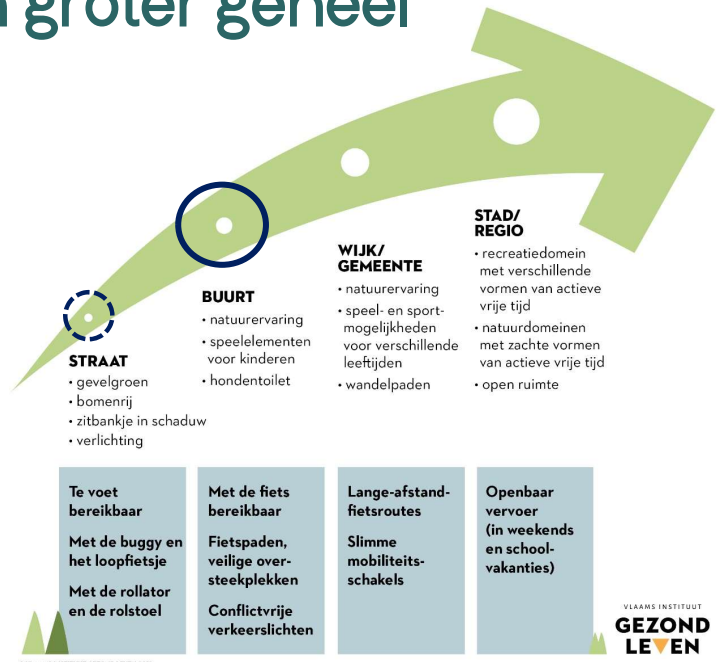
Grondstof uit de afval van glas en plastic wordt gebruikt voor de ecologische aanpak.

In de toekomst wordt de afval van de markt de tuin inzicht geven.

Gelegen in het centrum van New York, PA

De stiltetuin van het Aartsbisschoppelijk paleis, gelegen vlak onder de Sint-Romboutstoren in Mechelen, is een voorbeeld van privaat eigendom dat opengesteld is voor het publiek. Na een grondige renovatie in 2019, werd de tuin toegankelijk.

© SPANNO  
www.waag.be



# Luwte-oases in een groter geheel

**Paley Park**  
Luwte-oase

**Stiltetuin**

**Westerpark**  
Westergasterrein in Amsterdam



De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

De tuinen zijn ontworpen voor de buurt en de stad.

Het Westerpark is een populair stadspark in Amsterdam waar geregeld festivals en activiteiten plaatsvinden. Naast de drukte is er ook een deel van het park meer gericht op rust en natuur waar men zich kan terugtrekken zoals hier in de Waterstuurtuin. Dit is een

© SPANNO  
www.waag.be



# Luwte-oases in een groter geheel

**Paley Park**  
Luwte-oase

**Stiltetuin**

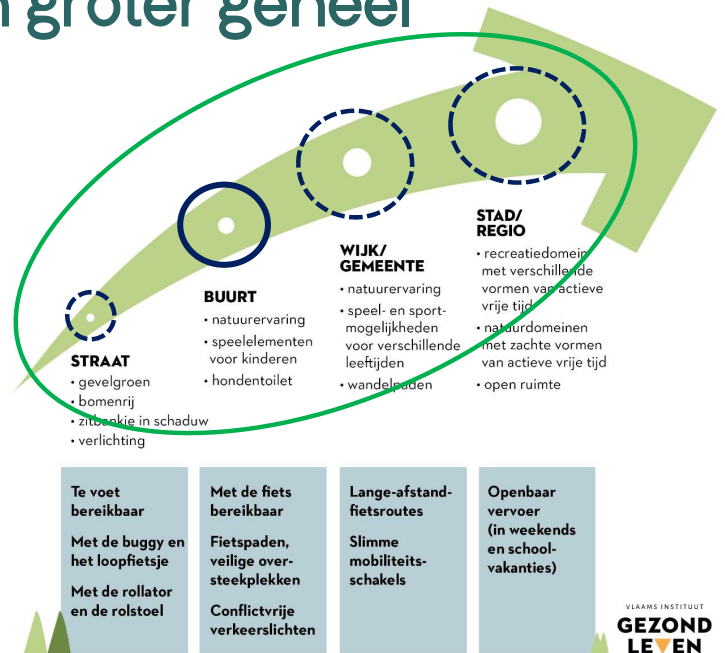
**Westerpark**  
Westerpark

**Zennepark**  
Brussel

**Netwerk / corridor**

Het Zennepark ligt op de voormalige bedding van de Zenne rivier die zich over drie huizenblokken uitstrekt. Het is een corridor voor zachte mobiliteit, middenin de kansaanzone. Het park is opgebouwd uit ruimtes die tussen de huizenblokken liggen. Zo wordt er tegemoet gekomen aan het rijpende tekort.

Foto en ontwerp © van Christophe de Ryngier  
Nieuw gemeentebestuur



# Luwte-oases in een groter geheel

## Gezondheidsvoordelen van actief bewegen



**VOORDELEN VAN BEWEGEN**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**KINDEREN** **JONGEREN**

**Beter slapen**

**Minder kans op depressie**

**Betere sociale vaardigheden**

**Betere schoolresultaten**

**Sterkere ontwikkeling hersenen**

**Gezond gewicht**

**Versterkt hart, longen, spieren en botten**

**Betere bloeddruk en bloedwaarden**

**EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN VOOR ...**

**KINDEREN MET EEN MENTALE HANDEICAP**

**KINDEREN MET ADHD**

**Gunstig voor het dagelijks functioneren**

**Gunstig voor de aandacht**

**Gunstig voor sociaal en doelgericht gedrag**

**VOORDELEN VAN BEWEGEN**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**VOLWASSENEN** **OUDEREN**

**Beter slapen**

**Gezond gewicht**

**Minder kans op depressie en angst**

**Sterker immuunsysteem**

**Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven**

**Betere concentratie, beter geheugen**

**Versterkt spieren, botten en evenwicht**

**Minder kans op diabetes type 2, osteoporose hart- en vaatziekten kankers**

**Betere bloeddruk**

**Minder valrisico's**

**Minder kans op dementie**

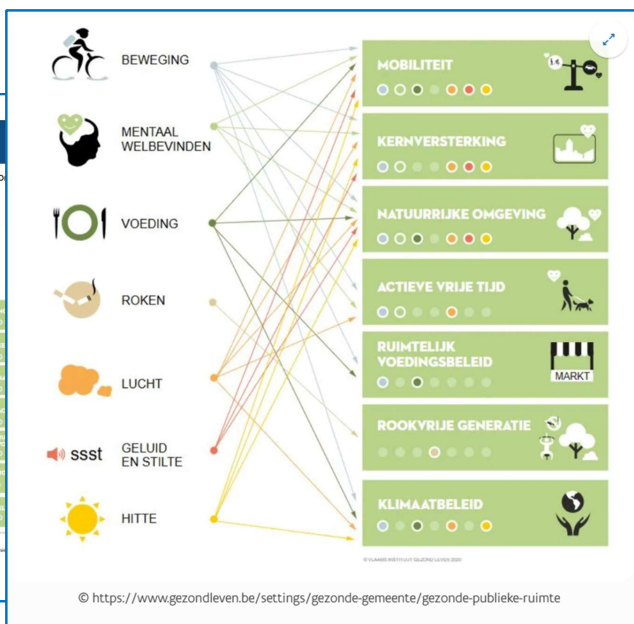
**BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING**

- ✓ Kanker
- ✓ Diabetes type 2
- ✓ Te hoge bloeddruk
- ✓ HIV
- ✓ Zwere depressie
- ✓ Multiple sclerose
- ✓ Schizofrenie
- ✓ Ziekte van Parkinson
- ✓ Verstevigde beperking
- ✓ Dwaarslees

Ontdek alle voordelen op [www.gezondleven.be/voordelen-beweging](http://www.gezondleven.be/voordelen-beweging)

# Luwte-oases in een groter geheel

## Gezonde Publieke Ruimte



## Zelf aan de slag ?!

- **Lokale indicatoren** (o.a. Gemeente-/stadsmonitor) bv. hinder, parkbezoek, actieve beweging, enz...
- **Kaarten voor ruimtelijke analyse** en **Hittekwaetsbaarheidstool** bv. Geopunt, Klimaatportaal (én VMM-klimaatadviseurs), enz... en analysetool voor hittekwaetsbaarheid op buurt-/wijkniveau
- **Extra informatie** bv. diverse handleidingen, synthese-rapporten, enz...
- **Extra hulp?** (bij Gezonde Publieke Ruimte)



jonas.zondag@gezondheidsmakers.be



wim.verheyden@gezondheidsmakers.be



# Gezondheid, natuur en biodiversiteit

vrt nws



Technologie & Wetenschap

## Vogels beluisteren verbetert je mentale gezondheid, en dat effect kan uren duren

Een zwaluw maakt de zomer niet, maar vogels zien of horen verbetert wel onze mentale gezondheid. Dat hebben onderzoekers aan King's College in Londen aangetoond in een nieuw onderzoek. Zowel bij "gezonde" mensen als bij mensen met een klinische depressie ging het welbevinden erop vooruit. En het was een effect dat langere tijd bleef duren. "We moeten een diverse natuur creëren en ondersteunen", zeggen de onderzoekers.

Kathleen Heylen  
© do 27 okt. 2022 14u10

vrt nws



Technologie & Wetenschap

## Wandelen in de natuur doet meer deugd als we vogels horen fluiten

Het is al langer bekend dat wandelen, zeker in de natuur, goed is voor onze geestelijke gezondheid. Nu is uit een studie gebleken dat mensen die tijdens hun wandeling vogels horen fluiten, een hoger gevoel van welzijn rapporteren na hun wandeling. Volgens de onderzoekers onderstreept dat het belang van de strijd tegen geluidshinder.

Luc De Roy  
© wo 16 dec. 2020 22u02

