

Mobiliteit en gezondheid

Voldoende bewegen heeft een positieve impact op de gezondheid. Wie dagelijks 10.000 stappen zet of 25 km per week fietst, loopt minder risico op ziektes. Het lokale mobiliteitsbeleid kan er dus mee voor zorgen dat mensen meer bewegen en gezonder leven.



JERRY DE BRIE

Maak fietsen en wandelen vanzelfsprekend als 'Gezonde Gemeente'

Het project 'Gezonde Gemeente' biedt lokale overheden coaching en hulpmiddelen op maat om gezondheid een structurele plaats te geven in hun beleid. "Gezondheid is meer dan 'niet ziek zijn'", zeggen Werner De Wael en Annelies Vandenberghe van het Vlaams Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (VIGeZ). "Het preventieve aspect van gezondheidszorg wint aan belang, ook op lokaal niveau."

Werner: "Al 267 Vlaamse gemeenten tekenden het charter 'Gezonde Gemeente'. Weliswaar met wisselend succes, maar we merken duidelijk dat de interesse in een lokaal geïntegreerd gezondheidsbeleid groeit. Via 'gezonde gemeente' evolueren gemeenten en OCMW's met onder meer een stappenmodel (groei-meter) en gezondheidsmatrix naar een meer onderbouwd, diepgaander en geïntegreerd gezondheidsbeleid. Dat betekent niet noodzakelijk dat er in elke gemeente een fulltime gezondheidsambtenaar moet zijn, want dat is financieel niet haalbaar. Gemiddeld gaan er in kleinere steden en gemeenten 4 uren per week naar preventieve gezondheidszorg. Daarom is het belangrijk om goed samen te werken met andere diensten en zo veel mogelijk te integreren. De sportdienst, mobiliteitsdienst, milieudienst, maar ook jeugddienst, technische dienst of politie kunnen partners zijn in dit verhaal. Lokaal gebeurt de inhoudelijke en praktische begeleiding binnen Gezonde Gemeente door het Lokaal Gezondheidsoverleg."

Welke rol kan een lokale mobiliteitsdienst spelen in gezondheidspreventie?

Annelies: "Naast onder meer gezonde voeding en milieu-aspecten speelt ook beweging een belangrijke rol in een gezonde levensstijl. Dagelijks voldoende beweging (minstens 30 minuten aan minstens matige intensiteit) werkt preventief voor ziektes als diabetes, cardiovasculaire problemen en zelfs sommige

vormen van kanker. Voor België en de VS zien we dat 7 tot bijna 13 % van deze aandoeningen en sterftcijfer te wijten is aan een gebrek aan beweging. Hoe meer beweging geïntegreerd kan worden in het dagelijkse leven, hoe meer fysieke en psychische voordelen de inwoners hebben. Meer bewegen kan thuis, op het werk, in de vrije tijd en 'onderweg'. In dat laatste luikje speelt transport een belangrijke rol. Hoe meer de omgevingsfactoren uitnodigen tot beweging, hoe meer kans dat mensen – vaak onbewust – meer gaan bewegen. Veilige en comfortabele fietspaden, brede stoepen, een fijnmazig openbaarvervoernet, een groene en aangename publieke ruimte nodigen allemaal uit tot meer bewegen. Een lokale mobiliteitsdienst kan dus zeker een verschil maken in preventieve gezondheidszorg. Als een gezonde manier van verplaatsen 'gemakkelijker' is dan de auto nemen, dan passen mensen automatisch hun levensstijl aan. En pas dan wordt het effect duurzaam.

Het STOP-principe toepassen is dan ook een belangrijke sleutel in de preventieve gezondheidszorg."

Waarom is het belangrijk dat het lokale beleidsniveau ondersteunt?

Werner: "Lokale besturen zijn een

belangrijk beleidsniveau omdat ze zo kort bij de burger staan en als geen ander weten wat er daar leeft. Ze kunnen ook korter op de bal spelen en sneller de juiste partners rond de tafel brengen. Wij zijn er om hen daarin te begeleiden – bijvoorbeeld met een lokale netwerkanalyse – en hen opportuniteiten te tonen."

Annelies: "Lokale overheden kunnen veel mensen bereiken met concrete acties. Ik denk bijvoorbeeld aan de stappenwedstrijd 10.000-stappenclash waaraan eind april 110 Vlaamse gemeenten deelnemen. Ook het eigen personeel stimuleren om gezond te leven, en bijvoorbeeld duurzaam naar het werk te komen, kan inspirerend werken voor de rest van de bevolking."

Welke voordelen biedt preventieve gezondheidszorg voor gemeenten?

Werner: "Toegegeven, de voordelen zijn soms moeilijk te kwantificeren en vaak op



JERRY DE BRIE

"Lokale besturen zijn een belangrijk beleidsniveau omdat ze kort bij de burger staan."

■ Werner De Wael en Annelies Vandenberghe van VIGeZ

► Vervolg van pagina 1

langere termijn meetbaar. Maar dat betekent niet dat ze er niet zijn en er geen kortetermijneffecten zijn. Een probleem waarmee we geconfronteerd worden is dat financiële winsten op langere termijn – zoals een daling van de kosten voor gezondheidszorg – niet op lokaal niveau voelbaar zijn. Een gemeente met

een sterk gezondheidsbeleid zorgt echter wel voor een grotere tevredenheid bij de burgers en genereert ook effecten in andere beleidsdomeinen (bv. publieke ruimte, mobiliteit, senioren, ...). Een gezondere bevolking creëert meer dynamiek en dus meer engagement in de gemeente. We stimuleren gemeenten ook het

label 'gezonde gemeente' te gebruiken bij alle gezondheidscommunicatie zodat het ook helpt in het lokale verhaal van city marketing.

Meer info op www.gezondegemeente.be, www.vlaamselogos en op www.1000stappen.be

Onderzoek

25 km per week fietsend pendelen heeft positieve impact op gezondheid

Uit een onderzoek van de VUB blijkt dat wie minstens 25 km per week fietst, wel degelijk fysieke en mentale baten heeft bij de inspanning.

Pendelend fietsen heeft het bijkomend voordeel dat het gemakkelijk te integreren is in het dagelijkse leven en dat de fysieke inspanning op die manier automatisch regelmatig herhaald wordt. Bas de Geus, professor aan de onderzoeksgroep Menselijke Fysiologie aan de Vrije Universiteit Brussel onderzocht de impact van pendelen met de fiets op de gezondheid. In het onderzoek is gekeken wat het effect is van een jaar fietsen naar het werk op de fysieke fitheid, risicofactoren voor hart- en vaatziekten en de gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit bij gezonde, voorheen niet-getrainde mannen en vrouwen. Vijfenzestig deelnemers fietsten gedurende een jaar minstens drie keer per week naar het werk over een minimum afstand van 2 kilometer, de vijftien leden van de controlegroep werd gevraagd om hun sportbeoefening en andere fysieke activiteiten niet te wijzigen. Er werden

maximale inspanningstests, bloedstalen en vragenlijsten afgenomen. Alle metingen werden na zes en twaalf maanden herhaald.

Uit het onderzoek blijkt dat de fysieke parameters verbeterden bij deelnemers die meer dan 25 km per week fietsten, met een frequentie van minstens drie keer per week. De vitaliteit verbeterde in de eerste zes maanden bij de hele groep. De conclusie is dan ook dat een jaar fietsen naar het werk een positieve invloed heeft op de fysieke prestatie en mogelijk een positieve invloed op de gezondheidsgerelateerde levenskwaliteit, bloedwaarden en de bloeddruk bij voorheen niet-getrainde mannen en vrouwen.

Meer info over het onderzoek op de website van de onderzoeksgroep Menselijke Fysiologie:

- www.blits.org/nl/team/bas-de-geus
- www.blits.org/nl/wetenschap/exercise-en-the-brain/pendelen-met-de-fiets-en-gezondheid



WOLTERS KLUIWER

Eeklo

Wegwijzers geven aantal stappen aan

Eeklo was een van de eerste deelnemende gemeenten aan het project 'Gezonde Gemeente'. Het stadsbestuur ondertekende het charter 'Gezonde Gemeente' in 2011. Een van de meest zichtbare acties op het terrein sindsdien is de plaatsing van 10.000-stappenwegwijzers op verschillende locaties in het centrum van Eeklo. De speciale wegwijzers zetten mensen aan om de auto aan de kant te schuiven en te voet te gaan. Op die wegwijzers staat immers niet alleen de wandeltijd van punt A naar punt B, maar meteen ook het aantal stappen. Op verschillende gratis randparkings in de stad staat zo'n 10.000-stappenwegwijzer. Op die plaatsen kan je je wagen gratis achterlaten en beseffen dat het te voet allemaal niet zo ver is. Ook op het stadsplan en op de infoborden staan de wegwijzers aangegeven. Eeklo leende bij de lancering van de wegwijzers ook stappentellers uit.



STAD EEKLO - MICHEL MOENS

Bereken zelf de kosten en baten van uw fietsinfrastructuur met de 'Cycling and Walking Impact Calculator'



■ **Luc Int Panis, VITO:**
"De CWICalc geeft een veel realistischere benadering van de kosten en baten van fietsen in Vlaanderen."

Fietsen is goed voor de gezondheid, en kan daardoor ook economische voordelen opleveren. Velen zijn daarvan al overtuigd. Anderen baseren zich liever niet op 'speculaties', maar op harde cijfers. Dankzij de 'Cycling and Walking Impact Calculator' is een objectieve berekening van de gezondheidsvoordelen voortaan ook mogelijk.

Om de gezondheidsbaten en daarmee ook de economische baten van fietsinfrastructuur hard te maken, ontwikkelde de Wereldgezondheidsorganisatie HEAT ('Heat Economic Assessment Tool'). "Deze tool van de wereldgezondheidsorganisatie is een zeer goede basis, maar werkt met algemene cijfers voor Europa. Om de tool nog bruikbaar te maken voor onze regio, hebben wij alles geherprogrammeerd op basis van Vlaamse cijfers", zegt Luc Int Panis van de Vlaamse Instelling voor Technologisch Onderzoek (VITO). "Deze nieuwe tool – de Cycling and Walking Impact Calculator – (CWICalc) geeft dus een veel realistischere benadering van de kosten en baten van fietsen in Vlaanderen. We baseerden ons bijvoorbeeld op Vlaamse cijfers voor een hele reeks (meestal cardiovasculaire) ziektes, en de kostprijs voor een behandeling daarvoor in Vlaanderen."

Fiets-o-strades winstgevend

VITO testte de tool op de fiets-o-strades Antwerpen-Mechelen en Brussel-Leuven. Daaruit bleek duidelijk dat de beide fiets-o-strades meer zullen opbrengen dan wat ze gekost hebben. Luc Int Panis: "Om de kosten en baten te kunnen berekenen, heb je een aantal

basiscijfers nodig, zoals de kostprijs van de fietsinfrastructuur en cijfers over het gebruik voor en na de aanleg. Er wordt natuurlijk ook met veel andere parameters rekening gehouden, zoals de leeftijd van de fietsers, de levensduur van de infrastructuur, het risico op een ongeval en de luchtpollutie. Het resultaat was verbluffend. In welk scenario ook – het meest pessimistische én het meest optimistische – was de kostprijs van de fietsinfrastructuur duidelijk kleiner dan de kost die de maatschappij zou betalen aan gezondheidszorg zonder de aanleg van de fiets-o-strades."

Geplande projecten

De tool is ook toepasbaar op fietspromotieprojecten, en zelfs op nog geplande projecten op gewest- en op gemeentewegen. Enige voorwaarde is dat er cijfers beschikbaar zijn over het fietsgebruik. Voor toekomstige projecten kunnen de kosten en baten ingeschat worden op basis van een projectie of een scenario. "De tool zelf is heel gebruiksvriendelijk. Wie interesse heeft, mag gerust contact opnemen met VITO. Er staat ook een eenvoudige versie van de tool op onze website voor wie graag al eens een kijkje wil nemen."



U kunt een eenvoudige versie van de tool bekijken op <https://sites.google.com/site/cwicalc/>

Er is ook een Nederlandstalige versie beschikbaar op <https://sites.google.com/site/cwicalcnederlands/input>

Meer info? Contacteer luc.intpanis@vito.be



■ VITO berekende met de CWICalc dat voor de Antwerpse fiets-o-strades elke geïnvesteerde euro 2 tot 14 euro aan gezondheidsvoordelen kan opleveren. Op 20 jaar tijd kan dat oplopen tot een half miljard euro aan gezondheidswinsten.

Vraag en antwoord

Waar worden blokmarkeringen en gekleurde wegoppervlakken voor fietsvoorzieningen gebruikt?

Het Agentschap Wegen en Verkeer (AWV) heeft een tijdje geleden een dienstorder opgemaakt over het gebruik van blokmarkeringen en gekleurde wegoppervlakken voor fietsvoorzieningen. Blokmarkeringen mogen volgens het reglement van de wegbeheerder niet aangebracht worden binnen de perimeter van het kruispunt. Bovendien kiest AWV ervoor om geen blokmarkeringen naast een zebrapad aan te leggen omdat voetgangers en fietsers dan een tegenstrijdige boodschap krijgen. Dat komt de leesbaarheid van de oversteekplaats niet ten goede. Deze visie wordt sinds vorig jaar consequent doorgetrokken in projecten van AWV. Ter hoogte van kruispunten worden fietspaden in het rood gekleurd om hier extra aandacht op de fietser te vestigen. Fietssuggestiestroken worden enkel in het oker of grijs aangebracht om verwarring met fietspaden te vermijden en het specifieke statuut van de fietssuggestiestrook te benadrukken.

Het volledige dienstorder 'Gekleurde wegoppervlakken voor fietsvoorzieningen - fietsleiding op kruispunten' (MOW/AWV/2014/15) is beschikbaar op www.wegenenverkeer.be

Snelwegen

Jaarrapport 'Verkeersindicatoren snelwegen Vlaanderen 2015'

In 2015 is het verkeer op de Vlaamse snelwegen op werkdagen toegenomen met zo'n 2%. De filezwaarte steeg met 2% tot 4% naargelang de regio en het moment. Het structurele fileprobleem blijft dus toenemen. Behalve op de snelwegen waar er infrastructuurinterventies zijn gebeurd, zoals de aanleg van spits- en weefstroken. Tijdens de avondspits zijn de ringwegen rond Antwerpen en Brussel goed voor 54% van de Vlaamse files. Dat alles blijkt uit het nieuwe jaarrapport Verkeersindicatoren van het Vlaams Verkeerscentrum. In het rapport werden t.o.v. vorige edities extra indicatoren toegevoegd en ook de berekeningsmethode van enkele indicatoren werd aangepast. Om de meerjarenevolutie in kaart te kunnen brengen zonder trendbreuk werden in het jaarrapport 2015 ook de cijfers van de voorgaande jaren herberekend volgens de nieuwe methode.



U kunt het jaarrapport (134 p.) downloaden via www.verkeerscentrum.be.

Verkeersveiligheid

Speelweefselplan wint Verkeersveiligheidsprijs op het Vlaams Congres Verkeersveiligheid



Op 22 maart organiseerde de VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde) in samenwerking met gaststad Antwerpen de veertiende editie van het Vlaams Congres Verkeersveiligheid.

Het congres lokte 430 deelnemers, een nieuw record na de topeditie van vorig jaar in Leuven. Op de congresdag kon elke deelnemer stemmen voor de Verkeersveiligheidsprijs 2016. De winnaar werd Stad Antwerpen met het project 'Speelweefselplan'.

De powerpointpresentaties van heel wat sprekers vindt u op <http://2016.vlaamscongresverkeersveiligheid.be>.

Voetgangers en fietsers

Voorjaarsactie 'doorlopende straten'

'Doorlopende straten' zijn straten die voorzien zijn van een verkeersbord F45 (doodlopende straat) maar die in werkelijkheid doorlopen voor voetgangers en fietsers. Om die straten herkenbaar te maken, is het verkeersbord F45b opgenomen in de wegcode. Sinds de invoering in de wegcode ontstaat in Vlaanderen stilaan een netwerk van doorlopende straten. Toch hebben nog niet alle gemeenten de borden aangepast. Met de voorjaarsactie 'Doorlopende straten' wil Infopunt Publieke Ruimte deze gemeenten ondersteunen. Lokale besturen die lid worden, krijgen een GIS-kaart en een straatnamenlijst van alle aan te passen F45 verkeersborden op hun grondgebied inclusief een stickerpakket om de borden op een legale manier om te vormen. Gemeenten die al lid zijn maar nog geen aanpassing van de verkeersborden hebben doorgevoerd, kunnen vanzelfsprekend ook zonder bijkomende kosten gebruik maken van deze dienstverlening.

Meer informatie: www.publiekeruimte.info

Nieuwe campagne 'Mijn korte ritten'

Met de campagne 'Mijn korte ritten' stimuleert MobilieZ1 het stappen en fietsen voor korte afstanden tot 5 kilometer. De campagne loopt van 1 tot 30 juni. Als stad of gemeente kan je met deze campagne op een simpele manier je inwoners en verenigingen motiveren om zich duurzaam en gezond te verplaatsen. De campagne is gratis en kant-en-klaar. Gemeenten kunnen affiches, flyers en logboekjes bestellen. Je kan als gemeente ook actief meedoen door een groep op te richten voor je personeel en/of je inwoners.

Meer info op www.mijnkorteritten.be

1,5 miljoen euro voor fiets- en wandelnetwerken

Toerisme Vlaanderen investeert dit jaar opnieuw via het impulsprogramma fiets- en wandelnetwerken in projecten die als doel hebben de beleving van de fiets- en wandelnetwerken voor de internationale toerist te verhogen en het toeristisch ondernemerschap op en langs de fiets- en wandelnetwerken te versterken. Binnen de wandelnetwerken kunnen ook projecten ingediend worden die de hiaten in het wandelnetwerk binnen de zoekzones wegwerken. Vlaams minister Ben Weyts investeert via Toerisme Vlaanderen 1,5 miljoen euro in de Vlaamse fiets- en wandelnetwerken. Weyts wil met een nieuwe impuls van 1,5 miljoen euro de beleving van de fiets- en wandelnetwerken verhogen en het toeristische ondernemerschap stimuleren.

Kandidaten kunnen een subsidieaanvraag indienen vanaf 15 april tot en met 20 juni via www.toerismevlaanderen.be/impulsfietsenwandelen

Agenda

April

- 25 Bezoek aan het Vlaams Verkeerscentrum
- 28 Hoe succesvol communiceren over mobiliteit?
- 30 De 10.000 stappenclash

Mei

- 13 The future of carsharing
- 19 Congres Publieke Ruimte
- 20 Haal meer uit uw mobiliteitsmaatregelen

Juni

- 7 Fietscongres
- 9 Congres Mobiliteit 2050

Meer details vindt u in de agenda op www.mobielvlaanderen.be/overheden

Mobiliteitsbrief is er ook als e-zine. Abonnees op het e-zine krijgen de Mobiliteitsbrief digitaal in hun persoonlijke mailbox. U kunt voor de papieren en/of digitale versie gratis in- en uitschrijven via www.mobielvlaanderen.be/overheden ('Publicaties' - 'Mobiliteitsbrief'). Op deze website vindt u ook alle Mobiliteitsbrieven terug en meer informatie over het lokaal mobiliteitsbeleid. Voor suggesties en vragen over deze publicatie of uw abonnement kunt u mailen naar info@mobiliteitsbrief.be.

