

Groen en Herstellen



Groen in en rondom verzorgingshuizen, ziekenhuizen en overige klinieken is goed voor het klimaat binnen en buiten de instelling en heeft een positief effect op het herstellend vermogen en de gemoedstoestand van patiënten, en het algehele welbevinden van patiënten, medewerkers en bezoekers. Dit document biedt meer inzicht in de voordelen van groen in relatie tot herstellen en welbevinden, inclusief verwijzingen naar de wetenschappelijke onderbouwing. Het document sluit af met tips die helpen om groen succesvol en volwaardig toe te passen.

WAT GROEN DOET

- Uitzicht op groen, binnen en buiten, heeft een stress reducerende werking op patiënten en personeel.
- Planten in ziekenhuizen en instellingen zuiveren de lucht en verminderen concentraties CO₂ en vluchtige organische stoffen: frisser en gezonder.
- Buitengroen vermindert 's zomers hitte in en rondom gebouwen: minder hittestress en minder koeling nodig.
- Een groen dak en gevelgroen vergroten de isolatiewaarde: minder stookkosten en koeler in de zomer.
- Een groene omgeving zorgt voor een aantrekkelijkere omgeving en afwisseling die afleiden van pijn en stress.
- Binnenplanten verdampen vocht en maken daardoor de lucht minder droog: minder hoofdpijn.
- In een groene omgeving gaan mensen meer buiten en zijn ze actiever. Dit geldt ook voor hoogbejaarden en ambulante patiënten.

TOEPASSINGEN

- (Binnen)tuinen als ruimte om te ontspannen en even afstand te nemen.
- (Binnen)tuinen als behandelruimte.
- Groene daken en groene gevels.
- Groene wanden en interieurbeplanting in centrale ruimtes, bedrijfsrestaurant, wachtkamers en sommige behandelruimtes.
- een aantrekkelijke groene inrichting van het terrein om het ziekenhuis met plantenborders en bomen.
- Een groene inpassing van het ziekenhuis in het landschap.

BEWEZEN VOORBEELDEN

- De ligduur na een operatie neemt af tot 20% wanneer de patiënt vrij uitzicht heeft op groen.¹
- Een verzorgingshuis zag door een groene inrichting het aantal vrijwilligers verdrievoudigen.
- Patiënten gebruiken tot 30% minder pijnstillers wanneer zij in een groene omgeving verblijven.
- "Ik voel mij gewoon minder ziek.", aldus een kankerpatiënte, behandeld in de 'chemotuin'.



Bronnen:

1. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420- 421.

De werking van groen nader toegelicht

Groen en Herstellen



TEMPERATUUR

Veel ziekenhuizen liggen in stedelijk gebied waar het gewoonlijk warmer is dan daarbuiten (het hitte-eiland effect). Dit effect speelt zowel in grote steden als in provinciesteden en dorpen en is groter naarmate de bebouwing dichter is. De gemeten maximale verschillen variëren van één tot enkele graden met piekwaarden tot ca. 8 °C en incidenteel zelfs meer dan 10 graden. Hittestress door een overmaat van warmte heeft negatieve effecten op de gezondheid van met name ouderen, chronisch zieken en zwangeren en kan leiden tot verhoogde sterfte. Daarnaast beïnvloedt het de concentratie en het arbeidsvermogen van het personeel negatief. Onderzoek heeft aangetoond dat nu al in ca. 35% van de Nederlandse stedelijke gebieden gedurende minstens 7 dagen per jaar hittestress optreedt. Met de toenemende verdichting van de stad en het opwarmen van de aarde zullen de perioden met warmtestress in de stad verder toenemen. Groen kan echter helpen om de opwarming in de stad te beperken.

DE WERKING VAN GROEN

- Groen koelt door beperking van de instraling (schaduw) en door verdamping van water; 10% meer groen kan het hitte-eiland effect in het stedelijk gebied met gemiddeld 0.6 °C verminderen. ¹
- Een groen dak, eventueel in combinatie met gevelgroen, draagt bij aan de isolatie van gebouwen. Het vermindert de opwarming van ziekenhuisgebouwen en beperkt daardoor de warmte stress voor patiënten en personeel en vermindert bovendien de kosten voor koeling en verwarming. ²
- Aanleg van grotere elementen rond ziekenhuizen draagt bij aan het verminderen van hittestress in de omgeving. Het effect is optimaal als doorstroming van de koelere lucht uit het groenelement niet wordt belemmerd. ³
- Dergelijke gebieden dragen ook bij aan de vastlegging van CO₂. ⁴
- Schaduwboven boven parkeerplaatsen verminderen de verdamping van brandstof uit de tank en beperken de opwarming van het auto-interieur. ⁵

AANBEVELINGEN

- De aanleg van groene daken op gezondheidsinstellingen beperkt de kosten van verwarming en koeling.
- Vergroting van het oppervlak groen om gezondheidsinstellingen en het planten van straatbomen vermindert het hitte-eiland effect.
- De aanleg van grotere groengebieden rond gezondheidsinstellingen kan bijdragen aan een prettiger klimaat in de bredere omgeving mits de structuur van het gebied en de plaatsing van het groen een goede luchtdoorstroming toelaten.



Bronnen:

1. Steeneveld, G. J., Koopmans, S., Heusinkveld, B. G., van Hove, L. W. A., & Holtslag, A. A. M. (2011). Quantifying urban heat island effects and human comfort for cities of variable size and urban morphology in the Netherlands. *Journal of geophysical research. D, Atmospheres*, 116(D20129).
2. Hop, M.E.C.M. & Hiemstra, J.A., 2013. Ecosysteemdiensten van groene daken en gevels. Een literatuurstudie naar diensten op het niveau van wijk en stad. Wageningen UR - PPO.
3. van Hove, L. W. A., Jacobs, C. M. J., Heusinkveld, B. G., Elbers, J. A., van Driel, B. L., & Holtslag, A. A. M. (2015). Temporal and spatial variability of urban heat island and thermal comfort within the Rotterdam agglomeration. *Building and Environment*, 83(0), 91-103.
4. Davies, Z.G., Edmondson, J.L., Heinemeyer, A., Leake, J.R. & Gaston, K.J. 2011. Mapping an urban ecosystem service: quantifying above-ground carbon storage at a city-wide scale. *Journal of Applied Ecology*. Doi:10.1111/j.1365-2664.2011.02020.x.
5. Scott, K.I., Simpson, J.R. & McPherson, E.G. 1999. Effects of tree cover on parking lot microclimate and vehicle emissions. *Journal of Arboriculture* 25(3): 129-142.

Foto: mooiwatplantendoen.nl

LUCHTKWALITEIT

De belangrijkste verontreinigingen in de buitenlucht zoals stikstofoxiden (NO_x), fijn stof (PM10/PM2,5) en vluchtige organische stoffen zoals benzeen zijn met name afkomstig van industrie en verkeer. Langdurige blootstelling leidt tot longproblemen en hart- en vaatziekten. Hoewel de lucht in Nederland gemiddeld op de meeste plaatsen aan de normen voldoet betekent dit niet dat er geen risico meer is. Er bestaat geen veilige ondergrens en met name langs drukke wegen en nabij verkeersknooppunten kunnen de concentraties nog sterk oplopen. Binnen in gebouwen is de luchtkwaliteit vaak slecht; door het grote aantal mensen in een relatief kleine ruimte loopt het CO_2 -gehalte vaak sterk op. Bovendien kunnen er vluchtige organische verbindingen zoals formaldehyde en benzeen aanwezig zijn afkomstig uit bouwmaterialen.

DE WERKING VAN GROEN

- Binnengroen kan gebruikt worden om de luchtkwaliteit in gezondheidsinstellingen te verbeteren. Met voldoende licht en water nemen planten CO_2 uit de lucht op en verlagen zo het CO_2 -gehalte.¹
- Ook kan binnengroen bijdragen aan een minder droge lucht in gebouwen.
- Daarnaast zijn planten in staat om vluchtige organische stoffen uit de lucht te filteren. Van een bekende kamerplant als Spathiphyllum bijvoorbeeld is bekend dat 500 gram blad 20 mg formaldehyde per uur kan opnemen en omzetten. Formaldehyde wordt veel gebruikt als ontsmettingsmiddel, maar is in te grote doses giftig en kankerverwekkend voor de mens.²

AANBEVELINGEN

- Pas binnengroen toe als bijdrage aan een betere luchtkwaliteit in gebouwen door wegvanging van verontreinigingen (m.n. CO_2 en vluchtige organische stoffen) en bevochtiging van de lucht.
- Plant schaduwbomen op parkeerplaatsen om verdamping van brandstof uit benzinetanks te beperken, hittestress bij bezoekers te verminderen en brandstofgebruik door de airco van de auto's terug te brengen.
- Het groen rondom gezondheidsinstellingen moet zo worden aangelegd dat goede luchtdoorstroming mogelijk blijft omdat luchtuitwisseling met de omgeving erg belangrijk is voor de luchtkwaliteit.
- Een dichte beplanting kan helpen kwetsbare plaatsen zoals ziekenhuizen en bejaardenhuizen te beschermen tegen vervuiling afkomstig van nabijgelegen bronnen (met name verkeer).

Foto: mooiwatplantendoen.nl

Bronnen:

1. van Duijn, B., Klein Hesselink, J., Kester, M., Jansen, J. & Spitters, H., 2011. Rapport "Plant in de klas". PT/Eytagoras/TNO.
2. BC Wolverton; WL Douglas; K Bounds (July 1989). A study of interior landscape plants for indoor air pollution abatement (Report). NASA. NASA-TM-108061.

De werking van groen nader toegelicht

Groen en Herstellen



STRESS EN GEMOEDSTOESTAND

Een bezoek of verblijf in een ziekenhuis is voor de meeste patiënten een stressvolle gebeurtenis. Een hoog stressniveau kan een voorspoedig herstel belemmeren. NB: Ook voor het verplegend personeel is het werken een in dergelijke omgeving stressvol. Voor de positieve effecten van groen in de werkomgeving wordt verwezen naar de factsheet Werken.

DE WERKING VAN GROEN

- Planten in de wachtruimte verminderen stressgevoelens.¹
- Planten in de ziekenhuiskamer verminderen angst- en pijngevoelens, alsmede het gebruik van pijnstillers; soms wordt ook een kortere ligduur gevonden.²
- Uitzicht op groen vanuit de ziekenhuiskamer draagt bij aan een kortere ligduur (bijna een dag).³
- Patiënten in een Amerikaans ziekenhuis hadden na een galblaasoperatie minder sterke pijnstillers nodig wanneer ze herstelden in een kamer met uitzicht op bomen dan wanneer ze herstelden in een kamer met uitzicht op een stenen muur.³

Bronnen:

1. Ulrich, R. S., Simons, R. F., & Miles, M. A. (2003). Effects of environmental simulations and television on blood donor stress. *Journal of Architectural and Planning Research*, 20(1), 38-47.
2. Lohr, V. I., & Pearson-Mims, C. H. (2000). Physical discomfort may be reduced in the presence of interior plants. *HortTechnology*, 10(1), 53-58.
3. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420-421.

AANBEVELINGEN

- Zorg voor uitzicht op planten en/of uitzicht op groen in de ziekenhuiskamer (bij voorkeur vanuit het bed) en op andere plaatsen waar patiënten veelvuldig zijn (bijv. wachtruimte, dagverblijf).
- Zorg voor een aantrekkelijke groene buitenruimte (tuin) die door ambulante patiënten (en zorgverleners) gebruikt kan worden om tot rust te komen en er even uit te zijn; denk bij de aanleg ook aan rolstoelgebruikers en andere minder mobiele groepen.
- Zorg voor een goede en gemakkelijke toegang tot de groene binnen- en buitenruimtes; dit kunnen ook ruimtes zijn die geen deel uitmaken van het terrein van de zorginstelling, zoals openbaar groen.
- Bevorder ook op andere manieren het gebruik van deze groene ruimtes (informatie, bewegwijzering, begeleide activiteiten etc.).
- Grotere groene elementen in de directe omgeving bieden ruimte voor een ommetje voor medewerkers en patiënten wat bijdraagt aan arbeidsproductiviteit en herstel.



Foto: www.plantendoen.nl



Foto: mooiawatplantendoen.nl

HERSTEL

Groene elementen in en rond ziekenhuizen vormen een kalmerende afleiding voor herstellende patiënten.

DE WERKING VAN GROEN

- Uitzicht op groen verkort de opnameperiode in ziekenhuizen.
- Patiënten geven minder negatieve feedback op ziekenhuispersoneel in een groene omgeving.
- Bij groen ontworpen ziekenhuizen is er een toename van de sociale steun aan de daar verblijvende patiënten.
- Groene binnen- of buitenruimten kunnen ook gebruikt worden bij het ondergaan van (delen van) therapieën (bijvoorbeeld chemotuinen en groene oefenruimtes bij fysiotherapie).

MEER INFORMATIEBRONNEN

Er zijn veel toepassingsvoorbeelden en onderzoeken die de meerwaarde van groen tonen en bewijzen.
Handige informatiebronnen zijn onder meer:

www.degroenestad.nl
www.wur.nl
www.royalfloraholland.com
www.groenkennisnet.nl

Heeft u specifieke vragen over bijvoorbeeld referentieprojecten of onderzoeksresultaten, dan kunt u deze rechtstreeks stellen via joop.spijker@wur.nl.

Groen en Herstellen



Groen verdient vanwege de vele positieve eigenschappen een voorname positie in de planning en budgettering. Onderstaande tips helpen leveranciers van groen om samen met de (potentieel) opdrachtgevers het groen een volwaardige positie te geven in en rondom verzorgingshuizen ziekenhuizen en overige klinieken.

BETROKKENEN

- Ieder project kent veel verschillende betrokkenen: gebruikers, investeerders, initiatiefnemers en allerlei anderen die hun invloed uitoefenen in het keuzeproces.
- Door deze groepen in kaart te brengen, kan de groenleverancier, eventueel samen met partners, mogelijke bezwaren wegnemen en de voordelen van groen verder op hun situatie toeschrijven.



TIPS

- Breng randvoorwaarden in kaart. Voor een ziekenhuis zijn deze anders dan voor een verzorgingshuis. Kijk naar ruimte, budget en praktische toepasbaarheid. Informeer de betrokkenen op basis hiervan over de voordelen van groen, zoals vermeld op deze factsheet en in de onder vermelde informatiebronnen.
- Neem risico's weg door een compleet beeld te geven van de startinvestering inclusief bijvoorbeeld inrichtingskosten (eventueel in samenwerking met andere bedrijven of een architect).
- Geef tevens inzicht in de methode, frequentie en kosten van onderhoud. Neem risico's weg door middel van bijvoorbeeld een onderhoudsplan. Denk ook aan eenvoudige zaken als watergift.
- Bied (samen met partnerbedrijven) passende oplossingen aan voor behandelruimtes in de vorm van bijvoorbeeld afbeeldingen.
- Betrek betrokkenen als verplegend personeel en bewoners direct of indirect bij de keuze, toepassing en implementatie.
- Maak een inschatting van de behoeften van de gebruikersgroep en bepaal wat zij belangrijk vinden. Som de voordelen van groen op, die inspelen op deze punten.

VRAAG CREËREN

- Gebruikers (bewoners/patiënten en medewerkers) kunnen rechtstreeks benaderd worden. Persoonlijk of via bijvoorbeeld een patiëntenvereniging of 'vrienden van ...'-stichtingen.
- Op deze manier kan een vraag ontstaan, waar een concrete opdracht uit kan voortvloeien.
- Tevens kunnen via deze kanalen afwijkende financieringsmogelijkheden gevonden worden.
- Het tijdig, proactief benaderen van een architect of projectontwikkelaar is handig in geval van nieuwbouw of renovatie.

