

achtergrond



# Biowalking

*leren luisteren naar je lijf*



Natuur heeft een positieve invloed op je gesteldheid. Ook mensen met gezondheidsproblemen hebben er baat bij, maar juist voor hen is de drempel om naar buiten te gaan soms groot. Daarom is IVN begonnen met het organiseren van Biowalks. Voor diabetici zijn de groepswandelingen al een groot succes.

TEKST GEMMA VENHUIZEN

**H**et zal je maar gebeuren. Ben je net een mooie boswandeling aan het maken, begin je opeens hevig te trillen en te zweten. Met een duizelig gevoel begeef je je naar het dichtstbijzijnde bankje om tot rust te komen. Terwijl de wereld rondom nog lijkt na te tolleren, besef je: ik heb een hypo.

'Een hypo', het klinkt als vakjargon, maar voor mensen met diabetes is het woord net zo normaal als een koolmees is voor vogelaars. Bij een hypo zit er te weinig suiker in het bloed, en dat leidt tot een verzwakt gevoel of zelfs tot flauwvallen. Niet prettig als je buiten bent, en daarom durven diabetici niet altijd lange wandelingen te maken.

Juist voor hen is IVN Noord-Brabant in 2011 het project Biowalking gestart: een maandelijkse wandeling van zo'n 5 kilometer, onder begeleiding van een diabetesdeskundige en een IVN-gids. Die wandelingen zijn erop gericht mensen met diabetes type 2 goed naar hun lichaam te leren luisteren, zodat ze onderweg geen hypo krijgen.

## Positief effect

Een Biowalk combineert gezond bewegen met natuurbeleving. Voorafgaand aan de wandeling controleert een diabetesverpleegkundige of diëtist de bloedsuikerspiegel van de deelnemers. Vervolgens wordt er een half uur flink doorgewandeld zonder te pauzeren om conditie op te bouwen; daarna volgt een excursie van een uur.

Jolanda Maas, senior onderzoeker bij de afdeling Sociale Geneeskunde bij het VU Medisch Centrum in Amsterdam doet al jaren onderzoek naar de relatie tussen groen en gezondheid. In 2010 was ze betrokken bij een proefproject Biowalking, georganiseerd door Natuurcentrum De Maashorst in samenwerking met ziekenhuis Bernhoven in Uden. 'Voor mij was het bijzonder interessant, omdat we voor het eerst de bevindingen uit veelvuldig onderzoek in de praktijk brachten door mensen met gezondheidsklachten mee de natuur in te nemen. Zo konden we zien of een groene omgeving echt effect heeft op de patiënten.'

De aanpak bleek succesvol: alle vijftien deelnemers aan het proefproject waren enthousiast. Twee derde van hen gaf aan dat ze door Biowalking een positief effect van natuur op hun gezondheid hebben ervaren. Een derde van de deelnemers aan het proefpro-

ject gaat sinds de ervaringen met Biowalking vaker de natuur in.

Maas: 'Onze drie hoofddoelstellingen zijn daarmee gehaald. We willen Biowalk-deelnemers in contact brengen met natuur, ze laten ervaren wat een natuurlijke omgeving voor de gezondheid kan betekenen en ze enthousiast te maken om meer te bewegen in de natuur.'

## Mooie afleiding

Naast de algemene doelstellingen formuleerden Maas en haar collega Dinand Ekkel nog een paar extra doelen, specifiek voor mensen met diabetes type 2: 'We willen ervoor zorgen dat ze meer op hun eigen lichaam durven te vertrouwen. Daarnaast willen we ze in staat stellen intensievere contacten te hebben met lotgenoten en diabetesdeskundigen, in de hoop dat ze op die manier nog beter leren omgaan met hun ziekte.'

Een succesvolle aanpak: drie kwart van de Biowalk-deelnemers geeft aan intensiever contact te hebben met lotgenoten dankzij de wandelingen. Vrijwel alle deelnemers hebben door de Biowalks meer inzicht gekregen in hun ziekte.

Maas: 'Prettig is dat de wandelingen zorgen voor een informele setting. De sfeer is lossier dan in het ziekenhuis en daardoor is de drempel lager om vragen te stellen aan de meewandelende diabetesverpleegkundige. Ook kunnen de diverse deelnemers elkaar aanvullen met hun vragen en ervaring.' Toch gaan de gesprekken niet alleen over diabetes. 'Mensen willen niet alleen met hun ziekte bezig zijn. Het wandelen vormt ook een mooie afleiding. Ze ervaren dat het leuk is om in de natuur te zijn, dat bewegen niet zozeer "moet", maar ook gewoon een leuke activiteit is.'

## Zelfstandigheid stimuleren

Deelnemers laten ervaren hoe leuk natuurwandelen is: dat is precies wat IVN-gidsen Mieke van Gerwen en Lies Verbossen doen. Al vanaf het begin zijn ze betrokken bij het Biowalk-project en ombeurten leiden ze de maandelijkse wandeling vanuit Natuurcentrum De Maashorst. Over het algemeen lopen er zo'n twintig wandelaars mee en sommigen zijn er al vanaf het begin bij. De wandelingen gaan altijd door, ongeacht het aantal deelnemers.

Voorjaarsplanten, vogels, paddenstoelen cultuur-



*‘Mijn man en ik hebben nog geen enkele bijeenkomst gemist. Weer of geen weer, we komen altijd met plezier. Enthousiaste gidsen, leuke medewandelaars, bekwame diabetesdeskundigen en een prachtig gebied.’*

historie: het thema van de wandeling verschilt per keer. Van Gerwen: ‘We kijken wat we tegenkomen onderweg. Soms zien we Schotse hooglanders, dat is altijd een succes. En reeën, die doen het ook goed.’ Verbossen: ‘Elke keer kiezen we een andere route, zodat deelnemers het gebied leren kennen en gemakkelijker zelf de natuur ingaan. In maart wandelden we hier nog in de sneeuw. Dat was heel magisch, overal waren diersporen te zien. Die dag waren we maar met zo’n acht deelnemers. Toen de anderen achteraf de lyrische verhalen hoorden, baalden ze dat ze niet mee waren gegaan.’

Van Gerwen: ‘We willen de mensen ook stimuleren zelfstandig de natuur in te gaan. Nu hoor ik ze soms al zeggen dat ze met hun kleinkinderen op stap zijn geweest in het gebied. Dat is natuurlijk fantastisch, want uiteindelijk is het ons streven om ze niet teveel aan het handje te houden. Momenteel worden de Biowalks gesubsidieerd, maar een van de deelnemers zei al dat hij de wandelingen in stand wil houden, ook als de subsidie weg zou vallen.’

### Openhartig

Opvallend is het sterke groepsgevoel. Van Gerwen: ‘Als iemand kramp krijgt of buiten adem raakt, past de hele groep zonder te morren het tempo aan.’

### Type 1 en Type 2

In totaal zijn er in Nederland zo’n miljoen mensen met diabetes, blijkt uit de gegevens van [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl). Bij ruim 800 duizend van hen is de officiële diagnose al vastgesteld, bij de andere tweehonderdduizend (nog) niet. Nog eens 750 duizend Nederlanders bevinden zich in de gevarenzone vanwege hun verstoorde suikerhuishouding. Van die mensen krijgt een derde binnen zes jaar diabetes. Het aantal Nederlanders met diabetes is tussen 2000 en 2011 met ruim de helft gestegen. Als het zo doorgaat, zullen in 2025 ruim 1,3 miljoen Nederlanders diabetes hebben, met daarnaast een onbekend aantal mensen bij wie het nog niet is ontdekt.

Van de twee typen diabetes komt type 2 het meeste voor: negen op de tien diabetici hebben deze variant die vroeger ‘ouderdomssuiker’ werd genoemd. Deze benaming dekt de lading echter niet meer. De meeste mensen met dit type zijn weliswaar al enigszins op leeftijd, maar type 2 komt tegenwoordig ook bij jonge mensen voor. Het lichaam maakt te weinig insuline aan en reageert bovendien niet goed meer op het hormoon. Overgewicht, weinig beweging, leeftijd en erfelijke aanleg vergroten de kans op diabetes type 2.

Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal medicijnen, voedings- en bewegingsadviezen. Soms moet iemand ook insuline spuiten. Diabetes type 1 ontstaat meestal op jonge leeftijd en bij die variant maakt het lichaam helemaal geen insuline aan. Mensen met diabetes type 1 moeten elke dag spuiten.



Verbossen: 'Na het half uur stevig doorwandelen zorgen we altijd dat we bij een bankje uitkomen om even uit te rusten. De eerste keren wilden de deelnemers zich soms extra stoer voordoen door tijdens die pauze te blijven staan, maar nu durven ze gewoon te gaan zitten als ze daar behoefte aan hebben. Iedereen is heel openhartig naar elkaar toe en dat wordt alleen maar sterker naarmate ze elkaar langer kennen. Soms delen ze hun eigen natuurervaringen: de een raapte vroeger kievitsei-eren, de ander blijkt opeens van alles te weten over bomen.'

Van Gerwen: 'Ze leren tijdens de excursies niet alleen de natuur kennen, maar ook hun eigen lichaam. Steeds beter voelen ze wat hun lijf wel en niet aankan. Daardoor worden ze zekerder van zichzelf.'

### Extra druivensuiker

Problemen tijdens de wandeling zijn er vrijwel nooit. Van Gerwen: 'Er is een keer een mevrouw verdwaald die te laat was en die ons toen op eigen houtje is gaan zoeken. Ze had te weinig gegeten en liep te gehaast, waardoor ze bijna in een hypo raakte. Gelukkig kwam ze een andere deelnemer tegen, die haar wat extra druivensuiker kon geven en die wist waar de groep zich bevond. Daar

schrik je dan toch behoorlijk van. Aan de andere kant was de gebeurtenis een goede aanleiding om te benadrukken dat diabetici tijdens het wandelen altijd iets te eten op zak moeten hebben, voor het geval ze een hypo voelen opkomen.' Verbossen: 'Eenmaal is een mevrouw voortijdig teruggegaan. Die raakte al buiten adem bij het wandelingetje van de parkeerplaats naar het bezoekerscentrum en kreeg binnen tien minuten blaren. Toevallig waren die dag zowel de diëtist als de diabetesverpleegkundige mee. De diëtist heeft haar toen terug naar de auto begeleid. We hebben de deelnemster nooit meer teruggezien bij een excursie. Doodzonde, want juist voor haar zou wat extra bewegen heel goed zijn.'

De meeste deelnemers zijn senioren. Sommigen nemen hun partner mee. 'Boven de zestig zie je toch dat mensen vaker diabetes type 2 krijgen', zegt Verbossen. 'Bovendien zijn de wandelingen 's middags. Jongere deelnemers kunnen soms niet, omdat ze moeten werken.'

### Minder medicijnen nodig

Ook na afloop van de Biowalk wordt het bloedsuikergehalte van de deelnemers gemeten. 'Vaak is dat wel gehalveerd: was het eerst 11, dan is het na de wandeling 5,5 mmol per liter. Een heel gezonde

*‘Het is fantastisch is dat wandelen ervoor zorgt dat je minder medicijnen hoeft te gebruiken.’*

waarde na inspanning’, vindt Maria Elise Koenders, een van de diabetesverpleegkundigen die meewandelt met de Biowalks vanuit Natuurcentrum De Maashorst.

In ziekenhuis Bernhoven brengt ze de wandelingen onder de aandacht van patiënten. ‘We organiseren een theoriecursus voor mensen bij wie net diabetes type 2 is vastgesteld’, legt Koenders uit. ‘Onderdeel van deze zogeheten PRISMA-cursus is het opstellen van een actieplan. Veel deelnemers geven in dat actieplan aan dat ze meer willen gaan bewegen en zo is het idee ontstaan om met het ziekenhuis mee te doen aan het Biowalk-project. Deelnemers leren bij de Biowalks bijvoorbeeld dat ze door te wandelen vaak minder insuline hoeven te spuiten.’

Insuline is het hormoon dat het bloedsuikergehalte normaal gesproken reguleert. Diabetici hebben een tekort aan dit hormoon, waardoor ze van zichzelf te hoge bloedsuikervwaarden hebben. Daardoor raken ze in een ‘hyper’, het tegenovergestelde van eerdergenoemde hypo. Bij een hyper voelt een patiënt zich vermoeid, dorstig en beroerd. Het spuiten van insuline doet de bloedsuikerspiegel dalen, net als beweging. Koenders: ‘Een patiënt die zich hier niet van bewust is, zal misschien alsnog spuiten vlak voor een wandeling en vervolgens door de sterk afnemende bloedsuikerspiegel extra gauw in een hypo raken. Daardoor neemt de angst om te wandelen toe. Terwijl het in feite fantastisch is dat wandelen ervoor zorgt dat je minder medicijnen hoeft te gebruiken.’

Ook Koenders benadrukt hoe belangrijk het is dat deelnemers leren luisteren naar hun lijf. ‘Wanneer je bloedsuikergehalte aan de lage kant is, begint je lichaam subtiel signalen af te geven. Je wordt bijvoorbeeld wat trillerig. Als je die signalen negeert, denkt je lijf de volgende keer: “Ik geef maar geen waarschuwing meer, want er wordt toch niet naar geluisterd”. Aan de andere kant: als je de signalen weet te herkennen, kun je een hypo bijtijds voorkomen.’

## In heel Nederland

IVN wil de Biowalks graag uitbreiden. Momenteel worden er alleen Biowalks georganiseerd door IVN Noord-Brabant (zowel in Uden als in Tilburg), maar ook in Zeeland zijn er plannen om het project op te

## Zelf een Biowalk opstarten?

Samen met de provincie Noord-Brabant en de Provinciale Raad Gezondheid zette IVN Noord-Brabant in 2010 het proefproject Biowalking op. José de Jonge is als IVN-projectleider een van de drijvende krachten achter de Biowalks. Zij is al sinds de totstandkoming nauw betrokken bij het initiatief. Als projectleider koppelt ze ziekenhuizen, vrijwilligers en natuurcentra aan elkaar en zorgt ze ervoor dat de organisatie binnen het samenwerkingsproject goed verloopt. Daarnaast is ze binnen IVN het aanspreekpunt voor geïnteresseerden die zelf ook een Biowalk-project willen opstarten. José de Jonge is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die mee willen denken. Kijk voor meer informatie op [ivn.nl/mensennatuur](http://ivn.nl/mensennatuur)

starten. Op den duur zijn er hopelijk wandelingen in heel Nederland. Daarnaast bekijkt IVN hoe Biowalks ook kunnen worden ingezet voor patiënten met andere lichamelijke klachten of met psychische problemen. Onderzoekster Jolanda Maas: ‘In principe is bewegen voor iedereen gezond, zolang je maar blijft luisteren naar je lijf.’

In de toekomst hoopt Maas nog verder onderzoek te doen naar de effecten van Biowalking. ‘We weten bijvoorbeeld nog niet 100 procent zeker welke rol de natuur speelt in het geheel. Mensen geven aan dat de groene omgeving meerwaarde heeft, maar voor de volledigheid zouden we eigenlijk ook stadswandelingen moeten organiseren, om te kijken hoe deelnemers die ervaren. Ook zou het interessant zijn om meerdere groepen met elkaar te vergelijken en om te kijken wat het herhalingseffect is: hoe vaak moeten de Biowalks worden georganiseerd om een optimaal effect te sorteren?’

Vanuit gezondheidsoogpunt adviseert ze in ieder geval iedere week een Biowalk te plannen. ‘Eigenlijk moet iedereen elke dag minstens een half uur matig intensief bewegen. Natuurlijk kunnen mensen ook op eigen houtje gaan wandelen, maar een wekelijkse of in ieder geval maandelijkse Biowalk vormt een goede stok achter de deur.’

MEER WETEN OVER HET ONDERZOEK NAAR BIOWALKING?  
HET VOLLEDIGE ONDERZOEKSRAPPORT VAN JOLANDA MAAS IS IN TE  
BEKIJKEN VIA [WWW.IVN.NL/MENSENNATUUR](http://WWW.IVN.NL/MENSENNATUUR)