



Het groene recept en je bloeddruk



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Het hebben van een te hoge bloeddruk kan tot gezondheidsproblemen leiden, zoals hart- en vaatziekten, beroertes of nier problemen.

Het goede nieuws is dat buiten fysiek actief zijn kan helpen!

Deze handleiding beschrijft:

- Hoeveel buiten activiteit aanbevolen wordt; en
- Hoe buiten activiteit je bloeddruk beïnvloedt.

Hoeveel buiten activiteit wordt aanbevolen?

Het is belangrijk om de meeste dagen van de week buiten actief te zijn. Het buiten actief zijn op een matig intensieve manier kan helpen om je bloeddruk te verlagen of te beheersen (zorgen dat die niet te hoog wordt).

Matig intensief buiten bewegen traint je hart en je longen, en je kunt dan denken aan wandelen, fietsen, joggen, langlaufen en zwemmen.

Met de volgende tabel is het mogelijk jouw recept samen te stellen.



Jouw groene recept voor hoge bloeddruk

Hoe vaak volgens de huidige richtlijn?	Stel jezelf als doel: minimaal 150 minuten per week matig intensief buiten bewegen. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• korte sessies: 10 minuten, 3 x /dag• Langere sessies: min. 30 minuten/dag, 5 of meer dagen per week
Welke intensiteit?	Matig intensief is heel persoonlijk. Het betekent dat: <ul style="list-style-type: none">• Je hartslag omhoog gaat• Je zweet licht• Je ademfrequentie gaat omhoog• Je kunt nog met iemand praten, maar niet zingen

Welke buiten activiteiten hebben jouw voorkeur?

Een voor de hand liggende buitenactiviteit om mee te starten is het wandelen met gebruikmaking van de welzijns- ommetjes dicht bij huis. Vandaar dat we voor jou de 3 type wandelingen hebben ontworpen waarmee je op een verantwoorde manier een persoonlijk plan kunt samenstellen uitgaande van je huidige conditie. Hoe meer verschillende wandelingen je doet hoe beter.

Noot: Heb je hierover vragen laat het me dan weten.

Begin rustig om aan de ommetjes en aan de beweging te wennen, daarna kun je rustig uitbouwen:

- Hoe lang je buiten actief bent
- Hoe vaak je buiten actief bent
- Hoe intensief je je buiten activiteit doet



Hoe beïnvloed het buiten actief zijn mijn bloeddruk?

Als je een buiten actief bent zal je bloeddruk wisselen afhankelijk van de intensiteit waarmee je de beweging uitvoert.

- Het eerste getal (bovendruk) zal toenemen als je actief bent. Hoe hoger de intensiteit des te hoger dit getal kan worden.
- Het tweede getal (onderdruk) zal ongeveer gelijk blijven. Bij sommige mensen kan deze iets dalen. Dat is normaal.
- Als je een te hoge bloeddruk hebt dan kan je (huis)arts:
 - Je adviseren om je bloeddruk te monitoren terwijl je beweegt; of
 - Je de onder- en bovengrenzen van je bloeddruk aangeven waarmee je veilig kunt gaan bewegen.

Je bloeddruk zal lager zijn nadat je de buiten activiteit gedaan hebt.

- Deze verlaging van de bloeddruk kan zich tot uren na de activiteit aanhouden. Dit is een van de redenen waarom dagelijkse activiteit wordt aanbevolen en ook gedurende de dag niet te lang achtereen te zitten. Zo krijg je meteen de gezondheidsvoordelen.
- Vaak blijkt dat diegene met een erg hoge bloeddruk de grootste verbetering ervaart.
- Je kunt een grotere verlaging na de activiteit verwachten als je buiten activiteit langer duurt of intensiever is. (bouw wel verstandig op!).

Mijn huidige bloeddruk:	
Mijn ideale bloeddruk:	

Een gezonde bloeddruk op termijn

Door fysiek buiten bezig zijn een belangrijk deel van je leven te laten uitmaken kun je een gezonde bloeddruk bereiken.

Weetje:

Bij de meeste mensen die heel regelmatig buiten actief zijn kan de de bovendruk met 7 punten lager worden en de onderdruk met 5 punten.

Bijvoorbeeld:

- Bloeddruk voor de start met buiten actief zijn: 154/ 98
- Bloeddruk na 4 maanden buiten actief zijn: 147/ 93

Hoe vaker je buiten actief bent des te eerder zie je de veranderingen.

Vaak is stress een belangrijke oorzaak van een te hoge bloeddruk. Het buiten actief zijn heeft heel duidelijk een stress verlagend effect.



Nog meer voordelen:

Regelmatig buiten actief zijn kan je nog meer voordelen opleveren zoals:

- Het reduceren van je bloeddruk medicatie
- Het verbeteren van je hartfunctie
- Je lichaamsgewicht beter in de hand houden
- Je ervaren stressniveau te verlagen
- Beter kunnen slapen en
- Je energie oppeppen en meer kracht ervaren.

Onthoudt:

- Matig intensief buiten actief zijn kan je ondersteunen om je bloeddruk gezond te krijgen en te houden.
- Je kunt nog veel meer gezondheidsvoordelen verwachten als bijwerking.
- Maak het vooral leuk! Dan houd je het veel langer vol. Hier kan de natuur je heel duidelijk helpen. Sta open voor de natuur, wees nieuwsgierig.

Actie: Wat is iets dat je nu, vandaag kunt doen om meer buiten te gaan bewegen?

Bron: Alberta Centre for Active Living.

**Natuurmoment:**

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één. Mensen met een laag inkomen hebben 50-60% meer kans om aan een hart- en vaatziekte te overlijden dan mensen met een hoger inkomensniveau. Dit verschil wordt deels verklaard door slechtere leefomstandigheden en ongezonder gedrag.

Dat bewegen gezond is, daar is inmiddels iedereen van overtuigd. Maar zoals ook bekend is, zijn veel mensen moeilijk tot regelmatige beweging te motiveren of houden zij het niet lang vol, zodat duurzame effecten op hun gezondheid uitblijven. De noodzaak om meer mensen actief te krijgen is duidelijk, het is zaak om uit te vinden welke manier van bewegen het beste is.

Naar buiten, de natuur in, is voor grote groepen mensen een eenvoudige en goedkope manier.

Samen met anderen, in bijvoorbeeld wandelgroepen, maakt het gezelliger en daarom soms laagdrempeliger.

Natuur kan op twee manieren een belangrijke rol spelen in het bevorderen van bewegen.

Natuur biedt ten eerste een aantrekkelijke omgeving om in te bewegen en kan daarmee mensen uitnodigen meer te gaan bewegen. Een natuurlijke speelomgeving kan kinderen bijvoorbeeld stimuleren tot meer gevarieerd en creatief speelgedrag. Dat leidt tot een beter lichaamsbesef en geeft betere coördinatie en stimuleert de hersenen tot het laten groeien van nieuwe verbindingen. Kinderen leren en presteren cognitief daardoor ook beter.⁴³ Met name fantasierijk, exploratief en constructief speelgedrag komt vaker voor in natuurlijke dan in niet-natuurlijke speelomgevingen. Ook blijkt dat in buurten met minimaal 5 hectare groen het percentage kinderen met overgewicht ongeveer 18% lager ligt dan in buurten met minder groen.

Ten tweede komt er steeds meer bewijs dat bewegen in natuur extra voordelen heeft ten opzichte van bewegen elders. Er zijn verschillende studies gedaan waarin de effecten van bewegen binnen vergeleken zijn met bewegen buiten in een natuurlijke omgeving of waar bewegen in een stedelijke omgeving is vergeleken met bewegen in een natuurlijke omgeving. Zo toonde onderzoek aan dat mensen na hardlopen in de buitenlucht meer tevreden en minder uitgeput waren dan mensen die binnen hadden hardgelopen. Een meta-analyse uit 2010 laat zien dat zelfs relatief korte fysieke activiteit in groene omgevingen positieve effecten heeft op zelfvertrouwen en mentaal welbevinden

Ben je geïnteresseerd in veel uitgebreidere informatie lees dan de factsheet Gezonder door groen.

Bron: IVN