

Positieve effecten van wandelen: ziekenhuis stuurt patiënten het bos in

OOK BEDRIJVEN, COACHES EN
LEERKRACHTEN OVERTUIGD

Ingrid De Vos

- 28 maart 2019
- 05u00

Photo News Het AZ Sint-Lucas in Brugge ziet haar patiënten liever in het natuurgebied dan in een muffe wachtzaal.



DE KRANT Wandelen is heilzaam voor hart én geest. Daarom stuurt een Brugs ziekenhuis zijn patiënten straks het bos in. Want bewegen en zuurstof tanken is een pak gezonder dan zitten nagelbijten in een muffe wachtzaal.

Door urgente oproepen kan de wachttijd voor een consultatie in het ziekenhuis uit de hand lopen. Dat is niet goed voor je hart, maar het AZ Sint-Lucas in Brugge wil daar wat aan doen. “Vanaf de zomer kunnen wachtende patiënten en hun begeleiders een wandeling maken in het natuurgebied Steenbrugse Bosjes, dat grenst aan ons ziekenhuis”, vertelt woordvoester Els Ackaert. “Het is wel de bedoeling dat de dokter op niemand moet wachten. Allicht zullen we de wandelaars met een sms tijdig binnenroepen.”

Het ziekenhuis werkt samen met het Agentschap Natuur en Bos. “Wij zullen wandellussen aanleggen”, legt Filip Hubin uit. “Je zal perfect weten: met dit pad ben ik een half uur onderweg, met dat pad een kwartiertje. We hopen dat nog meer ziekenhuizen een buitenwachtzaal willen. We hebben in Vlaanderen 80.000 hectare natuur en die ligt soms dichterbij dan je denkt. Toch zitten we allemaal te vaak binnen. Daarvan word je lusteloos en rusteloos. Je stressniveau zakt vanzelf als je buiten even kan ontspannen.”

De ziekenhuiswandeling, de sollicitatiewandeling, de date-wandeling: je kan het zo gek niet bedenken of het bestaat. **Katleen Van den dries is nu 2,5 jaar aan de slag als wandelcoach en koppelt daar vooral loopbaanbegeleiding aan. “We zijn niet gemaakt om binnen op een stoel te zitten. Toch is dat wat de meeste mensen doen, meestal in kantoren waar geen raam open kan. Buiten zijn helpt ons zenuwstelsel ontspannen en de hartslag en bloeddruk stabiliseren. Het zorgt ervoor dat we beter kunnen nadenken en onze (beroeps)situatie overzien. Nu de natuur weer in bloei komt, kan ik mensen vragen: wat wil jij in je leven en in je loopbaan laten groeien? Wie aankijkt tegen obstakels, laat ik over een boomstronk stappen. Zo ervaart die persoon dat het niet zo moeilijk is om ergens ‘over’ te geraken.”**

Apple-topman Steve Jobs laste al wandelingen in om de creativiteit te stimuleren, manager Wim Van Gerwen van de Bank van Breda doet de evaluatiegesprekken met zijn commerciële team al wandelend. “In de zomer stel ik dat altijd voor, en het wordt zelden geweigerd. Samen op pad gaan, creëert een andere dynamiek. Zittend tegenover mekaar lijkt het alsof je een andere visie hebt. Wandelend ga je dezelfde richting uit.”

Zelfs tijdens examen

Colruyt heeft rond zijn hoofdzetel in Halle zelf een parcours aangelegd om wandelvergaderingen te stimuleren. Stafmedewerkster Joke Pluym: “We willen werknemers die meer dan 6 uur per dag zitten hun patroon laten doorbreken. Wandelend pomp je meer zuurstof naar de hersenen, en dat is goed voor lichaam en geest. Zelf vind ik ook dat een moeilijker gesprek al wandelend vlotter verloopt. Ik vond het lastig mijn problemen met de woonwerk-afstand aan te kaarten bij mijn chef. Stappend durfde ik dat wel.”

Ook in het onderwijs vindt het wandelen zijn weg. Een school in Mortsels laat de kinderen wandelend lezen, een docent aan de Howest in Kortrijk laat zijn studenten stappend brainstormen. “Zelfs halverwege het examen moeten mijn studenten rechtstaan en oefeningen doen”, motiveert lector Jokaan Willem. “Dan vloeit er extra bloed naar de hersenen, wat de concentratie verhoogt.”