

A person in a red athletic outfit is running on a sandy beach towards the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows. The sky is a clear, light blue.

Gezondheidstoerisme in Zeeland

Zeeland als gezonde regio
door de ogen van de gast

Colofon

Deze themapublicatie is een uitgave van Kenniscentrum Kusttoerisme en Lectoraat Healthy Region.

© 2016, Kenniscentrum Kusttoerisme

Bij het samenstellen van deze publicatie is de grootste zorgvuldigheid betracht. Kenniscentrum Kusttoerisme en Lectoraat Healthy Region zijn echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade als gevolg van de aangeboden informatie in deze publicatie.

Kenniscentrum Kusttoerisme
p/a HZ University of Applied Sciences
Postbus 364
4380 AJ Vlissingen
Telefoon: 0118 - 489 850
E-mail: info@kenniscentrumtoerisme.nl
Website: www.kenniscentrumtoerisme.nl

Auteurs

Olaf Timmermans
Jessica Marijs
Jorrit Bijl
Margot Tempelman

Fotografie

Ben Biondina
Felice Buonadonna
Johan van der Heijden
Xander Koppelmans
Eddy Westveer
Dennis Wisse

Grafische vormgeving

Kees Hoendervangers, www.dtp-plus.nl

Inhoud

Inleiding	1
1 Zeeland als gezonde regio	3
1.1 Therapeutisch landschap en omgevingsfactoren	3
1.2 Wellness toerisme in Zeeland	5
1.3 Medisch toerisme in Zeeland	6
1.4 Sporttoerisme in Zeeland	7
2 Onderzoeksresultaten	10
2.1 Onderzoekspopulatie	10
2.2 Zeeland als bestemming van gezondheidstoerisme	11
2.3 Perspectief eigen gezondheid en mate van gezond bewegen thuis en op vakantie	13
2.4 Omgaan met gezondheid thuis en op vakantie	17
2.5 Aanbod en tevredenheid om met gezondheid bezig te zijn in Zeeland ..	18
3 Besluit	20
Bronnen	23



Inleiding

Gezondheid en gezonde leefstijl zijn belangrijke aspecten in het leven. Meer en meer zijn mensen actief bezig met gezonde voeding, bewegen, sporten en genoeg rust en ontspanning. Niet alleen in de thuisomgeving is deze trend zichtbaar, ook tijdens de vakantie of een dagje weg lijkt het actief met gezondheid en aspecten van gezond leven bezig te zijn belangrijk. In deze trend komen de termen gezondheid en toerisme bij elkaar, een combinatie die ook al aan de start van kusttoerisme in Zeeland lag. Recente ontwikkelingen zoals de toekenning van de badstatus aan Domburg en Cadzand en het aansluiten op de trend van gasten om meer en actief met gezondheid op vakantie bezig te zijn, geven nieuwe uitdagingen voor het ontwikkelen van gezondheidstoerisme in Zeeland. Hierbij staat het optimaal gebruiken van de wisselwerking tussen de unieke omgevingskenmerken in Zeeland en het vakantiegedrag van gasten centraal.

Het actief bezig zijn met gezondheid neemt in toerisme een steeds belangrijker plaats in. Door het samenbrengen van gezondheid en toerisme ontstaan mogelijkheden om Zeeland te profileren als gezonde regio. Maar hoe ziet de gast Zeeland als bestemming voor gezondheidstoerisme? En hoe actief is de gast nu eigenlijk bezig met gezondheid op vakantie? Op het gebied van gezondheidstoerisme is al veel onderzoek gedaan. Maar over hoe toeristen bezig zijn met gezondheid op vakantie én of Zeeland wordt gezien als bestemming om op vakantie gezond bezig te zijn, is nog weinig bekend. Daarom zijn in deze themapublicatie de perspectieven van gasten over Zeeland als bestemming voor gezondheidstoerisme verkend en is de cross-over tussen gezondheid (fysiek, mentaal-emotioneel en sociaal) en het toerisme op het gebied van dagrecreanten en verblijfsgasten in Zeeland beschreven (Timmermans, 2015).

Voor de totstandkoming van deze themapublicatie is literatuuronderzoek gedaan om te achterhalen wat gezondheidstoerisme inhoudt. Hierbij is gebruik gemaakt van websites, wetenschappelijke tijdschriften en vakbladen. Daarnaast is onderzoek gedaan onder leden van het Zeelandpanel van Kenniscentrum Kusttoerisme, waaronder Nederlandse maar ook buitenlandse gasten. In het onderzoek zijn vragen gesteld over drie onderwerpen: 1) hoe men

thuis en op vakantie bezig is met gezondheid, 2) de opinie met betrekking tot de mogelijkheden om op vakantie in Zeeland bezig te zijn met gezondheid en 3) de tevredenheid over het aanbod om op vakantie in Zeeland bezig te zijn met gezondheid.

In deze themapublicatie wordt eerst ingegaan op Zeeland als bestemming voor gezondheidstoerisme. Daarbij staat toegelicht wat het begrip gezondheidstoerisme inhoudt en welke specifieke vormen van gezondheidstoerisme er te onderscheiden zijn. Vervolgens is de methode vermeld waarlangs de onderzoeksresultaten voor deze themapublicatie zijn verkregen. Daarna staan de resultaten uit de verkenning van de perspectieven van gasten over Zeeland als bestemming voor gezondheidstoerisme beschreven. Tenslotte komt een aantal kansen en aanbevelingen op het gebied van gezondheidstoerisme in Zeeland aan bod.

1 Zeeland als gezonde regio

1.1 Therapeutisch landschap en omgevingsfactoren

Zeeland ligt als blauwgroene oase tussen drukbevolkte, stedelijke gebieden. Zeeland is een dunbevolkte provincie, met ongeveer 380.000 inwoners op een oppervlakte van 1800 vierkante kilometer, dat is 213 per vierkante kilometer. Ter vergelijking: de provincie Zuid-Holland, met de hoogste dichtheid, telt 1.265 inwoners per kilometer (Scoop, 2015). Hierdoor is in Zeeland, en zeker aan de kust, genoeg rust te vinden. Daarnaast zijn het vooral omgevingsfactoren in Zeeland, zoals de zuivere zeelucht, natuurlijke omgeving, schone stranden, duinen en bossen die maken dat toeristen naar Zeeland komen. Vooral de zee en de stranden, die behoren tot de schoonste in het land, maken Zeeland een populaire vakantiebestemming. Daarnaast kent Zeeland ook andere positieve milieufactoren. Zeeland heeft namelijk een donkere omgeving en weinig lichthinder. Zeeland, in tegenstelling tot de Randstad en andere urbane regio's, kent duisternis, wat een kwaliteit is die nog maar sinds kort erkend wordt, maar die wel de gezondheid (zoals het waak-slaappatroon) bevordert (Provincie Zeeland, 2012). Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat wandelingen over het strand zorgen voor geluk en rust maar ook daadwerkelijk helpen om langer te kunnen slapen. Strandwandelingen zorgen voor 47 minuten extra slaap tegenover 12 minuten wanneer de wandeling landinwaarts plaatsvindt (Radcliffe, 2015). Het inzetten van de omgevingsfactoren in relatie tot gezondheid heeft geleid tot een verandering in het toeristisch beleid, waarin het gebruik van de 'groenblauwe oase' meer centraal is komen te staan. Hierbij zien toeristische ondernemers en lokale/regionale overheden meer en meer nieuwe kansen voor het toerisme door het combineren van gezondheid en toerisme.

Reeds in 2008 startte Economische Impuls Zeeland een project over de mogelijkheden voor gezondheidstoerisme, wat leidde tot nieuwe producten en vormen van samenwerking tussen ondernemers en lokale overheden. Aan het einde van dit project besloten de gemeenten Veere en Sluis zich te concentreren op de gezondheid van toeristen (N.V. Economische Impuls Zeeland, 2011). Daarvoor startten beide gemeenten de procedure om de officiële 'badstatus' te verwerven voor de plaatsen Domburg en Cadzand, twee populaire badplaatsen in de provincie. Het verwerven van de badstatus, die werd toegekend in mei 2014, betekent dat deze plaatsen voldoen aan de criteria van de 'European



Spa Association' (ESPA) en de 'Deutscher Heilbäder' voldoen als heilzame badplaats vanwege de kwaliteit van het zeewater, het klimaat, het milieu en de beschikbaarheid van natuurlijke producten voor behandelingen.

De badstatus erkenning versterkt het bijzondere karakter van een badplaats, waar behandelingen worden aangeboden voor het behoud, verbeteren of herwinnen van gezondheid. Tevens geeft het de mogelijkheid tot vergoeding van behandelingen door de 'Krankenkassen', de Duitse zorgverzekeraars, wat nog steeds een gangbare praktijk is in Duitsland is, zowel curatief als preventief. De badstatus werkt ook als kwaliteitslabel, zodat mogelijk meer bezoekers komen, ook buiten het hoogseizoen.

Bij de ontwikkeling van de badstatus is momenteel nog minder duidelijk of de focus komt op wellness- of medisch toerisme of op beiden. Aangezien er in Zeeland enige ervaring in wellness en nauwelijks in het medisch toerisme bestaat zijn de huidige activiteiten tot nu toe gericht op wellnesstoerisme. Verschillende hotels bouwen nieuwe wellnessfaciliteiten, een aantal individueel (Domburg) en sommige in samenwerking (Cadzand) (Gemeente Sluis, 2014).





1.2 Wellness toerisme in Zeeland

Wellness toerisme wordt vaak gebruikt als synoniem voor gezondheidstoerisme. Echter, wellness toerisme beperkt zich vooral tot vakanties gericht op het bevorderen van de mentale en fysieke gezondheid (Puczkó & Smith, 2014). De oorsprong van Wellness toerisme in Zeeland ligt in de 19e eeuw, waar Domburg gasten aantrok vanwege de heilzame werking van zeewater en de gezonde zeelucht. Vanaf het midden van de twintigste eeuw wordt kusttoerisme populair onder andere groepen in de samenleving en verandert het karakter van de bestemmingen in Zeeland. Naast de bad- en kuurhuizen, badpaviljoens en hotels ontstaan campings. De kust, het water wordt voor recreatieve doeleinden gebruikt (Kruizinga, 2015).

Anno 2015 trekt Zeeland nog steeds veel dagrecreanten en verblijfsgasten voor wellness-doeleinden. Dit is in lijn met de trend dat de vakantiebestemming voor veel mensen aantrekkelijk moet zijn op het gebied van gezondheid. Met de erkenning van ESPA van de badstatus aan Domburg en Cadzand-bad wordt het Wellness toerisme in Zeeland mogelijk nog meer op de kaart gezet. Naast de helende werking van het Zeeuwse zeewater, de wellness mogelijkheden in hotels en wellnesscentra en de badstatus van Domburg en Cadzand-bad, biedt de natuur van Zeeland ook kansen om te ontspannen. Yoga en meditatie zijn vormen van wellness die in de groene, rustige kustomgeving optimaal uitgevoerd kunnen worden (Timmermans, 2015).

1.3 Medisch toerisme in Zeeland

Medisch toerisme omvat het reizen naar bepaalde plaatsen om een behandeling of ingreep te ondergaan of voor medische aandoeningen. Populaire ingrepen liggen op het gebied van tandheelkunde, cosmetische en plastische chirurgie en ooglasering. Populaire bestemmingen voor tandheelkunde en ooglaserbehandelingen zijn Turkije, Spanje en Litouwen. Daarnaast reist ook menig Nederlander af naar België of Duitsland voor knie- of heupoperaties. Motivaties om de grens over te gaan zijn de kwaliteit en de soms lange wachtrijen en kosten van zorg in Nederland (Clinic Search, 2015). In Zeeland zijn verschillende ontwikkelingen naar medisch toerisme te benoemen, enerzijds gestart vanuit toeristische ondernemers, anderzijds vanuit bestaande zorgorganisaties. Soms is in de ontwikkelingen naar medisch toerisme de samenwerking tussen beiden opgestart.

Onder aanvoering van Roompot Parken is in Zeeland kleinschalig medisch toerisme ontwikkeld. Roompot parken begon nierdialyse op één van haar vakantieparken in Kamperland, om mensen met nierfalen de mogelijkheid te geven op vakantie te gaan. Vanwege het succes dat dit gaf werd RP Care opgericht, met het doel het combineren van gezondheidszorg en een Nederlandse zee en strand vakantie (Provinciale Zeeuwse Courant, 2015). In 2011 werd RP Care een onderdeel van Zeelandcare, een nieuwe - private - zorgverlener in Zeeland, met Zorginvest Zeeland en het Admiraal de Ruyter Ziekenhuis als aandeelhouders. Zeelandcare biedt particuliere en publieke gezondheidszorg, zoals KNO en plastische chirurgie, dialyse, en orthopedie. Ook onder aanvoering van zorgorganisaties (zoals ZorgSaam in Zeeuws-Vlaanderen) is een aantal experimenten gestart gericht op ontwikkelen van particuliere gezondheidszorg, onder verschillende vlaggen en in samenwerking met allerlei partijen. Voorbeelden zijn een particuliere onderneming voor plastische chirurgie, preventieve gezondheidszorg of gezonde levensstijl (Zeelandcare, 2014). Tevens was ZorgSaam actief in medisch toerisme, zoals de mogelijkheid voor revalidatie in een vier sterren hotel in Terneuzen na een knie- of heupoperatie. Tenslotte zijn er in Zeeland enkele zorghotels, gerund door zorgorganisaties voor ouderen- en thuiszorg, zoals ZorgStroom en Buurtzorg. Deze zorghotels bieden korte verblijven, zowel voor mensen met een zorgvraag als hun partners of familieleden (Zorgstroom, 2014).

Andere ontwikkelingen hebben te maken met recreatieondernemers die meer en meer aandacht besteden aan zorg en herstel of tijdelijke opvang van bijvoorbeeld ouderen die na ziekenhuisopname niet direct terug naar de eigen woonomgeving kunnen of willen. Ook zorgen de ondernemers ervoor dat in hun hotels of vakantieparken aangepaste voorzieningen bestaan, waardoor mensen met een beperking of een ziekte die verzorging vraagt, toch op vakantie kunnen. Kamers of bungalows stofvrij inrichten, luchtfilteringsystemen en (rolstoel-) toegankelijkheid zijn aanpassingen die voor specifieke gasten een aangenaam verblijf mogelijk maken. Plaatsen als Cadzand-Bad en Domburg spelen duidelijk in op het medisch- en zorgtoerisme doordat zij rekening houden met de zorgbehoevende gast (N.V. Economische Impuls Zeeland, 2011).

1.4 Sporttoerisme in Zeeland

Niet alleen de omgevingsfactoren van Zeeland zorgen ervoor dat toeristen voor Zeeland kiezen. Op het gebied van toerisme zijn er, naast gezondheid, verschillende sectoren die bijdragen aan Zeeland als vakantiebestemming. Zeeland is namelijk ook een populaire bestemming voor de sporttoerist. De sporttoerist lijkt daarbij een profiel te hebben dat nauw aansluit bij toeristen die actief bezig zijn met gezondheid en gezond leven. Een gezonde mate van bewegen heeft tal van positieve effecten op lichaam en geest, bevordert de gezondheid en verkleint het risico op (ernstige) ongezondheid (Hoetjes, Postma, Provoost, & Wisse, 2015). Voldoende bewegen hangt positief samen met gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven, terwijl bekend is dat onvoldoende bewegen een risicofactor is voor een breed pallet aan (chronische) ziekten. Onvoldoende bewegen is de vierde risicofactor voor ongezondheid en vroegtijdig overlijden. Schattingen duiden dat bij 37% van sterfte vanwege hartziekten een te geringe fysieke activiteit de oorzaak is. Een combinatie van te weinig bewegen met ongezonde leefstijlen zoals roken, te weinig groente en fruit eten en te veel alcohol nuttigen vergroten het risico op een voortijdige dood met een factor 4 (Hover & Strijk, 2015).

Opvallend is dat watersporters, en vooral (kite)surfers, sterke motivaties tonen naar gezond gedrag tijdens de vakantie in Zeeland, en dan vooral op mentaal en emotioneel vlak. Wanneer men langs de Oesterdam, Vrouwenpolder, Kamperland of bijvoorbeeld Neeltje Jans rijdt of fietst, zijn er veel (kite)surfers te spotten in het water. De watersporttoeristen die kite- en/of windsurfen komen massaal naar Zeeland toe met redenen zoals de juiste windrichting en



de lange zandstranden, maar ook vooral om tot rust te komen. Uit onderzoek onder (kite)surfers in Zeeland is gebleken dat de motivaties om te recreëren aan/op het water vooral zijn: ontspannen, het hoofd leegmaken, actief bezig zijn in de natuur, het gevoel hebben van vrijheid, lol hebben met vrienden of juist alleen, de kick ervaren van het surfen en sportief bezig zijn. Naast de motivaties om te (kite)surfen in Zeeland zijn er ook andere motieven waarom er voor Zeeland gekozen wordt in plaats van andere provincies. Ten eerste natuurlijk de lange kuststrook en vele surfspots waardoor beginnende surfers genoeg ruimte hebben om de basis te leren. Ten tweede geeft de ervaren surfer aan dat Zeeland zo fijn is om naar toe te gaan door de vele, verschillende verblijfsmogelijkheden langs de kust. Zeeland en toerisme gaan hand in hand, wat gewaardeerd wordt door de sporttoerist omdat er veel keus is voor een goede prijs. Zeeland is geliefd door haar waterlandschap en toeristische mogelijkheden (Kenniscentrum Kusttoerisme, 2014).

Naast de (kite)surfers zijn er nog tal van sporttoeristen die naar Zeeland afreizen, zoals de fietstoerist die zelf de fietsroutes van Zeeland fietst. Maar ook de wielrenners die fanatiek afreizen naar Zeeland om de Tour de France mee te maken, de etappe van de tour uit 2015 te fietsen of voor het Nederlands Kampioenschap tegenwind fietsen. Tevens vinden wandelaars en hardlopers Zeeland in toenemende mate, bijvoorbeeld om mee te doen aan de Kustmarathon of om lange wandelingen te maken door het bos en langs het strand onder het motto 'ontspanning door inspanning'. Ook biedt het Zeeuwse landschap een uitstekend terrein voor de steeds populairdere bootcamps in de buitenlucht. Door het bos, door de duinen en vervolgens over het strand joggen, in combinatie met oefeningen, is iets wat veel gezien wordt in Zeeland en waarbij ontspanning door inspanning centraal staat (Hoetjes, Postma, Provoost, & Wisse, 2015).



2 Onderzoeksresultaten

2.1 Onderzoekspopulatie

Voor het verkrijgen van inzicht in hoe gasten Zeeland zien als gezonde regio is een onderzoek opgezet bij het vaste panel van Kenniscentrum Kusttoerisme. Dit panel bestaat uit dagrecreanten en verblijfstoeristen uit zowel binnen- als buitenland. In dit onderzoek hebben 414 leden van dit panel de vragen beantwoord over het belang dat een toerist hecht aan gezondheid tijdens zijn of haar vakantie in Zeeland (zie tabel 1). Het overgrote deel van de respondenten (65%) komt uit de leeftijdscategorie 60-plus, waarbij 25% tussen de 61 – 70 jaar en 40% 70-plus is. Gebaseerd op de gezinssituatie valt de grootste groep daardoor onder samenwonend/gehuwd, zonder (thuiswonende) kinderen (65%) en is de belangrijkste bron van inkomsten pensioen (39%). Op het gebied van opleiding valt de grootste groep onder MBO en HBO/WO-bachelor of kandidaats, beide 19%, gevolgd door HAVO en VWO bovenbouw/ WO en HBO-propedeuse (18,9%) (Kenniscentrum Kusttoerisme, 2015).

Tabel 1. Kenmerken onderzoekspopulatie (n = 414)

Item	Omschrijving	%	Voldoet aan Nederlandse norm gezond bewegen	
			% thuis	% vakantie
	totaal	100	33	50
Leeftijd (n = 414)	< 30 jaar	1	17	50
	31 - 40 jaar	3	50	64
	41 - 50 jaar	9	37	45
	51 - 60 jaar	21	4	67
	61 - 70 jaar	25	23	48
	> 70 jaar	40	33	41
Gezinssituatie (n = 337)	Inwonend bij ouders	0	0	0
	Alleenstaand	7	32	44
	Alleenstaand met thuiswonende kinderen	2	0	0
	Samenwonend/gehuwd zonder (thuiswonende) kinderen	64	23	43
	Samenwonend/gehuwd met thuiswonende kinderen	24	27	32
	Anders, namelijk	2	17	50
Belangrijkste dagelijkse bezigheid? (n = 335)	Werkend (fulltime)	30	23	40
	Werkend (parttime)	16	33	49
	Huisman/-vrouw (zonder parttime baan)	8	28	32
	Pensioen of VUT	39	20	37
	Werkzoekend	2	13	25
	Anders, namelijk	5	33	33
Hoogst genoten opleiding (n = 327)	Geen onderwijs/ basisonderwijs	2	17	17
	LBO/ VMBO (kader/beroepsgericht)	16	21	35
	MAVO/VMBO (theoretisch/gemengd)	13	19	40
	MBO	19	36	44
	HAVO/ VWO bovenbouw	19	28	44
	HBO/WO (bachelor of kandidaats)	19	23	37
	WO (doctoraal of master)	12	18	40

2.2 Zeeland als bestemming van gezondheidstoerisme

Zeeland kent een aantal unieke omgevingskenmerken, door haar ligging als Delta met ruime kustlijn, zee en duinen. Dit komt terug in de belangrijke redenen waarom de panelleden kozen voor een vakantieverblijf in Zeeland. Voor 74% van de onderzoekspopulatie is het genieten van de omgeving dé reden om Zeeland te bezoeken. Daarnaast lijkt Zeeland een goede plek om tijd met het gezin en familie door te brengen. Dit is voor de panelleden de tweede

belangrijke reden (43%) voor een verblijf in Zeeland. Een geringer deel van de panelleden bezoekt Zeeland omdat zij nieuwe plekken willen ontdekken (29%) of bij willen komen van mentale stress (26%). De meest voorkomende vakantievoorkeur van de panelleden is om tijdens het verblijf in Zeeland uit te rusten, te ontspannen en tijd te hebben voor hobby's (35%) én om gezelligheid te vinden en even weg te zijn van de dagelijkse beslommeringen (31%). Weinig voorkomende vakantievoorkeuren om Zeeland te bezoeken zijn het op zoek zijn naar verrassende en inspirerende ervaringen op het gebied van cultuur (6%) of het op zoek zijn naar bijzondere ervaringen (3%) (zie tabel 2).

De zee, duinen, polderlandschappen en ervaren ruimte in Zeeland maken de provincie geschikt voor gezondheidstoerisme in meerdere facetten, variërend van ontspannen en gezond bezig zijn tot een omgeving die helend werkt naar mensen die behoefte hebben om (fysiek of mentaal) te herstellen tot aan medisch toerisme. Een overgrote meerderheid van de panelleden (97%) vindt Zeeland een geschikte omgeving om in te ontspannen. Ook vinden zij Zeeland een geschikte omgeving om in te herstellen na een drukke of moeilijke periode (89%). De helft van de panelleden geven aan dat zij Zeeland een geschikte omgeving zouden vinden om te herstellen na een medische ingreep.

Tabel 2. Gedrag ten aanzien van gezondheid

Gedrag ten aanzien van gezondheid	%				
	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal eens
Ik doe alles wat ik kan om gezond te blijven	1	4	30	51	14
Mijn leven lang zo gezond mogelijk blijven is erg belangrijk voor mij	1	1	9	54	36
Ik probeer actief te voorkomen dat ik ziek word	1	3	21	56	20
Gezond eten, voldoende bewegen en het nemen van preventieve maatregelen zullen me mijn hele leven gezond houden	2	7	31	46	13
Mijn gezondheid hangt af van hoe goed ik voor mezelf zorg	1	5	25	50	19
Zeeland biedt een omgeving waarin ik me kan ontspannen	0	1	3	41	56
Zeeland biedt een omgeving waarin ik kan herstellen na een drukke of moeilijke periode	0	1	9	37	52
Zeeland biedt een omgeving waarin ik kan herstellen na een medische ingreep	0	1	40	29	30

2.3 Perspectief eigen gezondheid en mate van gezond bewegen thuis en op vakantie

Dat gezondheid heden ten dage een belangrijk thema is, wordt beaamd door de deelnemers aan dit onderzoek. De panelleden zijn actief bezig met gezondheid en geven een positieve inschatting van de eigen gezondheid. In de enquête is aan alle panelleden gevraagd of ze een cijfer kunnen geven voor hun eigen gezondheid. Het gemiddelde cijfer kwam uit op een 7.3, een positieve score. De overgrote meerderheid van de panelleden geeft aan het belangrijk te vinden om levenslang zo gezond mogelijk te blijven (zie tabel 2). Hierbij geeft de meerderheid aan dat de mate waarin zij goed voor zichzelf verzorgen een bepalende factor is voor de eigen gezondheid. Er lijkt een duidelijke relatie tussen leefstijl en de eigen gezondheid. Van de panelleden geeft 76% aan bewust actief gedrag te vertonen om te voorkomen dat ze ziek worden. Echter, slechts een gering deel van de panelleden geeft aan het eens te zijn met de stelling 'ik doe alles wat ik kan om gezond te blijven'. Daarnaast neemt 40% van de panelleden weinig of geen preventieve maatregelen door te letten op gezond eten en voldoende bewegen.

Om de mate van bewegen thuis en op vakantie na te gaan is aan de panelleden gevraagd of zij naar eigen zeggen thuis en op vakantie voldoen aan de norm voor gezond bewegen. In de enquête is hiertoe de volgende vraag gesteld: 'Hoeveel dagen per week verricht u, alles bij elkaar opgeteld, tenminste 30 minuten per dag lichaamsbeweging?' Volwassenen (18-55 jaar) voldoen aan deze norm wanneer zij minimaal vijf dagen per week minimaal een half uur per dag matig intensieve lichamelijke activiteit doen, bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen. Voor ouderen (55+) geldt minimaal vijf, maar liefst zeven dagen per week, in totaal een half uur matig intensief bewegen. In dit onderzoek is de norm voor gezond bewegen bij alle leeftijdsgroepen gesteld op tenminste een half uur minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit, op meer dan vijf dagen per week.

Van de panelleden voldoet 33% in de thuissituatie aan de norm gezond bewegen. Op vakantie stijgt dit percentage naar 50% (zie tabel 1). Hierbij is in alle leeftijdscategorieën een toename van bewegen op vakantie in Zeeland te zien. Vooral de panelleden in de leeftijdscategorie < 30 jaar bewegen op vakantie meer; thuis voldoet 17% van deze groep aan de norm gezond bewegen, tegen 50% op vakantie in Zeeland. Ook in de leeftijdsgroepen 51-60 jaar en 61-



70 jaar is een forse toename van bewegen tijdens een verblijf in Zeeland te zien, respectievelijk een toename van 27% bij panelleden tussen de 51-60 jaar en 25% bij panelleden tussen de 61-70 jaar.

De reden om in Zeeland op vakantie te gaan en de voorkeur voor vakantiebestemming lijkt van invloed te zijn op de toename (of afname) van bewegen bij vakanties in Zeeland. Bij de reden om voor Zeeland als vakantiebestemming te kiezen fluctueren de toename of afname van percentages wel/niet voldoen aan de Nederlandse norm gezond bewegen tussen toenames van -2% tot 38% (zie tabel 3). De groepen die tijdens het verblijf in Zeeland het meest overgaan naar actief bewegen zijn panelleden die graag recreatieve en sportieve activiteiten ondernemen. Bij deze groep voldoet 32% thuis aan de Nederlandse norm gezond bewegen en op vakantie in Zeeland stijgt dit naar 70%, een stijging van 38%. Dus vakantiegangers met een actief profiel zoeken en vinden in Zeeland daadwerkelijk de mogelijkheid om meer actief bezig te zijn. Ook de panelleden die tijdens de vakantie vooral bij willen komen van mentale stress, gaan tijdens het verblijf in Zeeland fors meer bewegen. Op vakantie voldoet namelijk 54% van deze groep aan de norm om meer als vijf dagen per week minimaal een half uur intensief te bewegen, een toename van 24% in vergelijking met thuis. Panelleden die Zeeland bezoeken om bij te komen van fysieke inspanning, bewegen tijdens het verblijf iets minder. Bij deze groep zakt het percentage dat voldoet aan de Nederlandse norm voor gezond bewegen met 2%.

Tabel 3. Relatie tussen vakantie voorkeur en gezond bewegen thuis en op vakantie

Belangrijkste redenen om op vakantie te gaan in Zeeland	%	% Nederlandse norm gezond bewegen JA		
		thuis	vakantie	verschil
Genieten van de omgeving	74	34	54	20
Met gezin / familie tijd doorbrengen	43	35	57	22
Ontdekken van nieuwe plekken	29	31	50	19
Bijkomen van mentale stress	26	30	54	24
Ondernemen van recreatieve / sportieve activiteiten	20	32	70	38
Bezoeken nieuwe culturen en bezienswaardigheden	13	33	53	20
Bijkomen van fysieke inspanning	11	49	47	-2
Mensen ontmoeten met dezelfde interesses	4	35	40	5
Het leren van nieuwe vaardigheden	1	20	25	5
Vakantievoorkeur	%	thuis	vakantie	verschil
Ik ga in mijn vakanties graag op zoek naar verrassende en inspirerende ervaringen, met name op het gebied van cultuur.	6	25	45	20
Ik ben een echte levensgenieter en ga graag samen met anderen actief en sportief op pad.	6	42	79	37
Voor mij hoeft het niet zo bijzonder, tijdens mijn vakanties wil ik gewoon gezelligheid en even weg van de dagelijkse besommeringen	31	34	51	17
Tijdens mijn vakanties hoef ik niet ver weg, ik vind het belangrijk om uit te rusten, te ontspannen en tijd te hebben voor hobby's	35	37	58	21
Tijdens mijn vakanties ben ik geïnteresseerd in natuur en cultuur en wil ik graag betekenisvol deelnemen aan de maatschappij	7	29	67	38
Tijdens mijn vakanties verdien ik wel wat luxe en ontspanning.	12	20	35	15
Ik ben creatief en avontuurlijk, tijdens mijn vakanties ga ik op zoek naar uitdaging en bijzondere ervaringen.	3	60	70	10

Ook de vakantievoorkeur kent een invloed op toename van bewegen. Van de panelleden met een interesse in natuur en- cultuur voldoet 29% thuis aan de Nederlandse norm gezond bewegen. Tijdens vakanties in Zeeland stijgt dit percentage naar 67%, een stijging van 38%. Bij de panelleden die op vakantie

graag samen met anderen actief en sportief op pad gaan, voldoet 37% meer dan thuis aan de norm om meer dan vijf dagen per week matig tot intensief te bewegen. Panelleden met een voorkeur voor vakanties met luxe en ontspanning en diegene die op zoek zijn naar uitdaging en bijzondere ervaringen tonen de minste stijging van bewegen op vakantie, respectievelijk 15% en 10%.



2.4 Omgaan met gezondheid thuis en op vakantie

Naast bewegen bestaan er ook een aantal andere aspecten die gezondheid beïnvloeden, zoals niet roken, het met mate nuttigen van alcohol, letten op gezond gewicht en tijd voor rust en ontspanning. Aan de panelleden is gevraagd hoe belangrijk zij deze elementen thuis en op vakantie vinden (zie tabel 4). De panelleden konden deze aspecten scoren in een range van totaal onbelangrijk (score 0) tot heel belangrijk (score 10).

Tabel 4. Gezond gedrag thuis en op vakantie

aspecten	thuis	vakantie	verschil
Niet roken	9,0	8,9	-0,1
Slapen, rusten en ontspannen	8,0	8,4	0,4
Gezond eten	7,7	6,7	-1,0
Tijd doorbrengen met familie, vrienden	7,6	6,6	-1,0
Een gezond gewicht behouden	7,5	7,1	-0,4
Alcohol drinken met mate	7,3	7,0	-0,3
Regelmatig bewegen	7,2	8,7	1,5

Alle aspecten worden door de panelleden als belangrijk ervaren met een score vanaf 7.2 (voor regelmatig bewegen). Niet roken wordt door de panelleden gescoord als meest belangrijk item in het omgaan met gezondheid (score 9), gevolgd door tijd voor rust en ontspanning (score 8). Gezond eten kent met een score van 7.7 een derde plaats in gedragingen voor gezondheid. Tijdens vakantie worden er verschillende activiteiten ondernomen. Zo wordt er veelal tijd doorgebracht met familie, vrienden of kennissen (score 7.6). Opvallend is dat regelmatig bewegen en tijd voor slapen, rust en ontspanning op vakantie als meest belangrijk worden gezien. Alle andere aspecten worden op vakantie iets minder belangrijk gevonden, waardoor het lijkt dat de panelleden op vakantie minder letten op aspecten voor gezond gedrag zoals gezond eten en letten op gezond gewicht.

2.5 Aanbod en tevredenheid om met gezondheid bezig te zijn in Zeeland

Aan de panelleden is gevraagd hoe belangrijk zij het vinden dat er voorzieningen bestaan om in Zeeland actief gezond bezig te zijn. De panelleden konden deze aspecten scoren in een range van totaal onbelangrijk (score 0) tot heel belangrijk (score 10). De uitkomsten van deze vragen lijken in overeenkomst met de (bekende) sterke kanten van Zeeland en haar unieke omgevingsmogelijkheden. Panelleden vinden 'de mogelijkheden om te ontspannen' (score 8.3) en 'een omgeving die uitnodigt tot bewegen' (score 8.2) het meest belangrijk. Gemiddeld scoren 'de mogelijkheden om tijd door te brengen met familie / vrienden' (score 7.8), 'de mogelijkheid om ingrediënten te kopen waarmee ik zelf een gezonde maaltijd kan bereiden of om gezonde maaltijden af te halen' (score 7.5), 'de mogelijkheid om in een restaurant een gezond gerecht te kiezen' (score 7.1) en 'de mogelijkheid om de eigen reguliere sportactiviteiten uit te oefenen' (score 6.1). Laag scoren 'de mogelijkheid om deel te nemen aan activiteiten waarmee ik actief kan werken aan geestelijke ontspanning' (score 5.5), 'de mogelijkheid om kennis te maken met nieuwe vormen van beweging en sport' (score 4.9) en 'de mogelijkheden om mensen te ontmoeten met dezelfde interesses' (score 4.9).

Aanvullend is de panelleden gevraagd hoe tevreden men is over de voorzieningen in Zeeland om actief gezond bezig te zijn. Bij de tevredenheid scoren dezelfde aspecten hoog als welke belangrijk worden gevonden in het aanbod in Zeeland om actief met gezond gedrag bezig te zijn. Het meest tevreden zijn de panelleden over 'de omgeving die Zeeland biedt en die uitnodigt tot wandelen of fietsen' (score 8.8) en 'de mogelijkheid om te ontspannen' (score 8.3). Ook zijn de panelleden tevreden over 'de mogelijkheid om in Zeeland ingrediënten te kopen waarmee ik zelf een gezonde maaltijd kan bereiden of om gezonde maaltijden af te halen' (score 8.0).

Opvallende verschillen tussen hoe belangrijk de panelleden het aanbod vinden en hoe tevreden men daarover is in Zeeland zijn er bij 'de mogelijkheid om kennis te maken met nieuwe vormen van beweging en sport' en bij 'mogelijkheden om mensen te ontmoeten met dezelfde interesses'. Bij deze aspecten werd het belang van aanbod minder hoog gescoord dan de tevredenheid over deze voorzieningen in Zeeland. Omgekeerd scoorde bij

het item 'de mogelijkheid om tijd door te brengen met familie / vrienden' de tevredenheid lager dan het belang van het aanbod.

Tabel 5. Aanbod en tevredenheid voorzieningen voor actief gezond bezig te zijn in Zeeland

	Belang aanbod	Tevredenheid aanbod	verschil
Mogelijkheden om te ontspannen	8.3	8.3	0.0
Omgeving die uitnodigt tot wandelen of fietsen	8.2	8.8	0.6
Mogelijkheden om tijd door te brengen met familie / vrienden	7.8	5.7	-2.1
Mogelijkheid om ingrediënten te kopen waarmee ik zelf een gezonde maaltijd kan bereiden of om gezonde maaltijden af te halen	7.5	8.0	0.5
Mogelijkheid om in een restaurant een gezond gerecht te kiezen	7.1	7.3	0.2
Mogelijkheid om mijn reguliere sportactiviteiten uit te oefenen	6.1	7.8	1.7
Mogelijkheid om deel te nemen aan activiteiten waarmee ik actief kan werken aan geestelijke ontspanning	5.5	5.7	0.2
Mogelijkheid om kennis te maken met nieuwe vormen van beweging en sport	4.9	6.8	1.9
Mogelijkheden om mensen te ontmoeten met dezelfde interesses	4.9	6.9	2.0



3 Besluit

Op het gebied van gezondheidstoerisme is al veel onderzoek gedaan, maar over hoe gasten bezig zijn met gezondheid op vakantie in Zeeland en of Zeeland wordt gezien als bestemming om op vakantie gezond bezig te zijn, was nog weinig bekend. Daarom zijn in deze themapublicatie de perspectieven van gasten over Zeeland als bestemming voor gezondheidstoerisme verkend en is de cross-over tussen gezondheid en toerisme op het gebied van dagrecreanten en verblijfgasten in Zeeland beschreven.

Zeeland kent met haar landschap en oorsprong van het toerisme een duidelijke relatie met gezondheid. Dit wordt bevestigd in het perspectief van de panelleden die Zeeland vooral zien als een provincie met uitgekende mogelijkheden om te ontspannen. Het overgrote deel komt naar Zeeland om te genieten van het strand, de zee en duinen en het (relatief lege en rustige) polderlandschap. Ook is Zeeland een goede plek om tijd met familie en vrienden door te brengen. Zeeland nodigt uit tot bewegen, een verblijf in Zeeland leidt bij de panelleden tot een forse toename van bewegen en een groter deel voldoet op vakantie in Zeeland aan de Nederlandse norm gezond bewegen.

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt daarbij dat een overgrote meerderheid van de panelleden gezondheid belangrijk vindt en in enige mate de eigen leefstijl inricht naar zo gezond mogelijk leven. Toch geven de scores ook aan dat niet alle panelleden voldoen aan de Nederlandse norm gezond bewegen, niet allemaal afzien van roken of weinig aandacht hebben voor gezond eten, ondanks het belang dat men hecht aan gezondheid. Kansen en mogelijkheden om Zeeland te profileren als gezonde regio voor vakantie zitten daarom vooral in het actief bezig zijn met gezondheid bevorderend gedrag tijdens het verblijf in Zeeland. Juist door de wisseling van omgeving, weg van de dagelijkse gewoonten thuis, zijn mensen in staat om gewoontes te veranderen en voornemens tot meer gezond te leven om te zetten in daadwerkelijk gedrag. Uit het onderzoek blijkt dat relatief weinig gasten gedrag dat de gezondheid positief beïnvloedt (bijvoorbeeld minder roken, gezond eten en letten op het gewicht), aanpast tijdens vakantie in Zeeland. Ondanks de tevredenheid over de mogelijkheden om in Zeeland met gezondheid en gezond gedrag bezig te zijn,

lijkt het dat vakantie vooral inhoudt dat 'de teugels wat losser' mogen en dat er, minder dan thuis, op de gezondheid gelet wordt. Juist op dit aspect kunnen ondernemers in Zeeland meer actief interveniëren. Wellicht dat een term als 'Healthy Holidays' uitgewerkt kan worden. Bijvoorbeeld door meer aandacht, producten en services gericht op gezonde leefstijl te integreren in het verblijf.

Een andere ontwikkelkans is om onderdelen uit het door de GGD-Zeeland gestarte project 'Zeeuwse Elementen', waarin de relatie tussen omgeving en gezond gedrag centraal staat, te vertalen en toe te passen op gasten die Zeeland bezoeken.

Het gezondheidstoerisme in Zeeland omvat wellness- en medisch toerisme. Vooral het wellness toerisme is en wordt ontwikkeld. Echter, het lijkt dat dit vooral binnen bestaande voorzieningen (hotels, campings) wordt aangeboden, vooral om de bestaande voorziening meer attractief en onderscheidend te maken. Een combinatie met andere activiteiten in de omgeving voor gasten die komen om te wandelen, fietsen of een andere sport uit te oefenen, wordt weinig gemaakt en gepromoot. De voorzieningen voor medisch toerisme in Zeeland zijn tot nu toe beperkt. Er is daarin geringe expertise en de kwaliteit van de medische zorg is volgens diverse ranglijsten zeker niet onderscheidend. De grote troef voor gezondheidstoerisme lijkt te worden gevormd door gebruik te gaan maken van de unieke omgevingsfactoren in Zeeland. Echter, het nu bestaande aanbod lijkt vooral gericht op gasten, en minder op de behoeften die bij inwoners bestaan. Zo is er tot nu toe geen voorbeeld gevonden van een gedeelde faciliteit die zowel voor gasten als voor inwoners voorziet in diensten en services. Juist het ontwikkelen van dit soort gedeelde faciliteiten lijkt duurzame oplossingen te geven voor actuele vraagstukken in toerisme én maatschappij.

Samenvattend geven de uitkomsten van het onderzoek duidelijk aan dat Zeeland in de ogen van vakantiegangers een aantal sterktes heeft als gezonde regio. Vooral de omgevingsfactoren zoals de zee, duinen en de polderlandschappen maken dat Zeeland als gezonde regio wordt ervaren. Zeeland als gezonde regio maakt dat vakantiegangers meer bewegen als ze in Zeeland verblijven. Panelleden zien in Zeeland vooral de mogelijkheden voor gezonde mensen om te ontspannen en gezond bezig zijn, maar ook een omgeving die helend werkt naar mensen die behoefte hebben om (fysiek of mentaal) te herstellen. Kansen liggen er vooral in het ontwikkelen van



combinaties tussen tot nu toe separaat bestaande voorzieningen, bijvoorbeeld door het ontwikkelen van totaalpakketten voor de sportieve gasten met combinaties van wellness en sport, maar ook door het opzetten van gedeelde faciliteiten waarin zorg wordt geleverd aan gasten én inwoners.



Bronnen

Clinic Search. (2015). **behandeling buitenland**. Opgehaald van behandeling buitenland - medische reizen: <http://behandelingbuitenland.nl/medische-reizen/>

Gemeente Sluis. (2014). **Cadzand-Bad bidbook**. Oostburg: Gemeente Sluis.

Hoetjes, T., Postma, B., Provoost, K., & Wisse, E. (2015). **Zeeland als sporttoeristische bestemming**, themapublicatie Kenniscentrum Kusttoerisme. Vlissingen: Kenniscentrum Kusttoerisme.

Hover, P., & Strijk, J. (2015). **Richtlijn voor het meten van het effect van sportevenementen**. Werkgroep Evaluatie Sportevenementen.

Kenniscentrum Kusttoerisme (2014). **Themapublicatie: Zeeland Hotspot voor watersport**

Kruizinga, P. (2015). Developments in Zeeland. **wellness in Zeeland** . Vlissingen.

N.V. Economische Impuls Zeeland. (2011). **Bad Domburg: Zeeuwse wellness en vitaliteit met internationale allure**. Middelburg: Economische Impuls Zeeland.

Provinciale Zeeuwse Courant. (2015, November 25). Zeeland is te klein om zorg te versnipperen. **Interview Henk van Koeveringe**. Provinciale Zeeuwse Courant. Opgehaald van <http://www.pzc.nl/regio/zeeuws-nieuws/zeeland-is-te-klein-om-zorg-te-versnipperen-1.4643193>

Provincie Zeeland. (2012). **Omgevingsplan Zeeland 2006-2012**. Middelburg: Provincie Zeeland. Opgehaald van <http://api.commissiener.nl/docs/mer/p15/p1581/1581-33omgevingsplan.pdf>

Puczkó, L., & Smith, M. (2014). **Health, Tourism and Hospitality**. New York: Routledge.

Radcliffe, E. (2015) **Sleep, mood and coastal walking**, National Trust, Rotherham

Scoop. (2015). **Staat van Zeeland. Zeeland in tijden van crisis**. Middelburg: Scoop. Opgehaald van Staat van Zeeland: <http://www.scoopzld.nl/>

Timmermans, O. (2015). Inaugurale rede Lector Healthy Region. **Crossing over to a healthy region**. Vlissingen : HZ Univeristy of Applied Sciences.

Zeelandcare. (2014). **Zeelandcare**. Opgehaald van Een slimme zorgkeuze: www.zeelandcare.com/

Zorgstroom. (2014). **Zorghotels in Zeeland**. Opgehaald van www.zorghotelszeeland.nl/





Kenniscentrum Kusttoerisme is een initiatief van:



Deze publicatie is mogelijk gemaakt door:

