

Update 'Natuur op verwijzing'

Welkom!

Gebruik Google Chrome

Vragen: gebruik de chat functie

Accreditering aangevraagd



Leerstoel Zorg en
Natuurlijke Leefomgeving
Universiteit Antwerpen



Centrum Huisartsgeneeskunde
Vakgroep Eliza
Universiteit Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Update 'Natuur op verwijzing'

Programma

Welkom – Inleiding Prof. Hans Keune

1. Het voorschrift 'natuur op verwijzing': **indicaties en evidenties**
Dr Joke Vandenbroucke en Joël Bulwick
2. Hoe **praktisch** met het groene voorschrift door de huisarts?
Dr Lotte Mortier De Borger
3. **Ondersteunende tools** voor het groene voorschrift
Dhr. Jan de Haes & Dhr. Rembrandt De Vlaeminck

Afsluiting en einde 21.30h



**Leerstoel Zorg en
Natuurlijke Leefomgeving**
Universiteit Antwerpen

Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving

- Provincie Antwerpen en onderzoeksgroep ELIZA
- Verbeteren afstemming tussen eerstelijns gezondheidszorg en de natuurlijke leefomgeving
- www.uantwerpen.be/nl/leerstoelen/zorg-en-natuurlijke-leefomgeving/



Leerstoel Zorg en
Natuurlijke Leefomgeving
Universiteit Antwerpen



Mentale gezondheid en coaching in de natuur

Gedeputeerde Jan De Haes en ecopsychologe Ann Sterckx in gesprek

Update 'Natuur op verwijzing'

Marie Shelley, 19 jaar – *Dr Frankenstein* °1818

*De volgende dag verkende ik de vallei. Ik bezocht de bronnen van de Arveiron, ontsprongen aan een gletsjer die traag vanaf de toppen van de bergen omlaag trok om de vallei te barricaderen. Voor me lagen de steile hellingen van enorme bergen. Als een ijzige wand doemde de gletsjer op. Hier en daar lagen een paar gehavende dennenbomen. **In dit schitterende audiëntievertrek van de keizerlijke natuur heerste een plechtige stilte.** Deze werd slechts verbroken door het bruisende water, de val van een groot brok ijs, het donderende geraas van een lawine of de weerkaatsing van het kraken van het ijs. Hier werden bergen van opgehoopt ijs door de stille werking van onveranderlijke wetten als speelgoed voor eeuwig en altijd gekloofd en gespleten. **Het was een subliem en prachtig schouwspel dat mij zo veel troost schonk als ik in staat was te ontvangen. Het tilde mij boven de onbeduidender gevoelens uit.***





Natuur en gezondheid in de huisartsenpraktijk

Een praktische benadering voor de huisarts

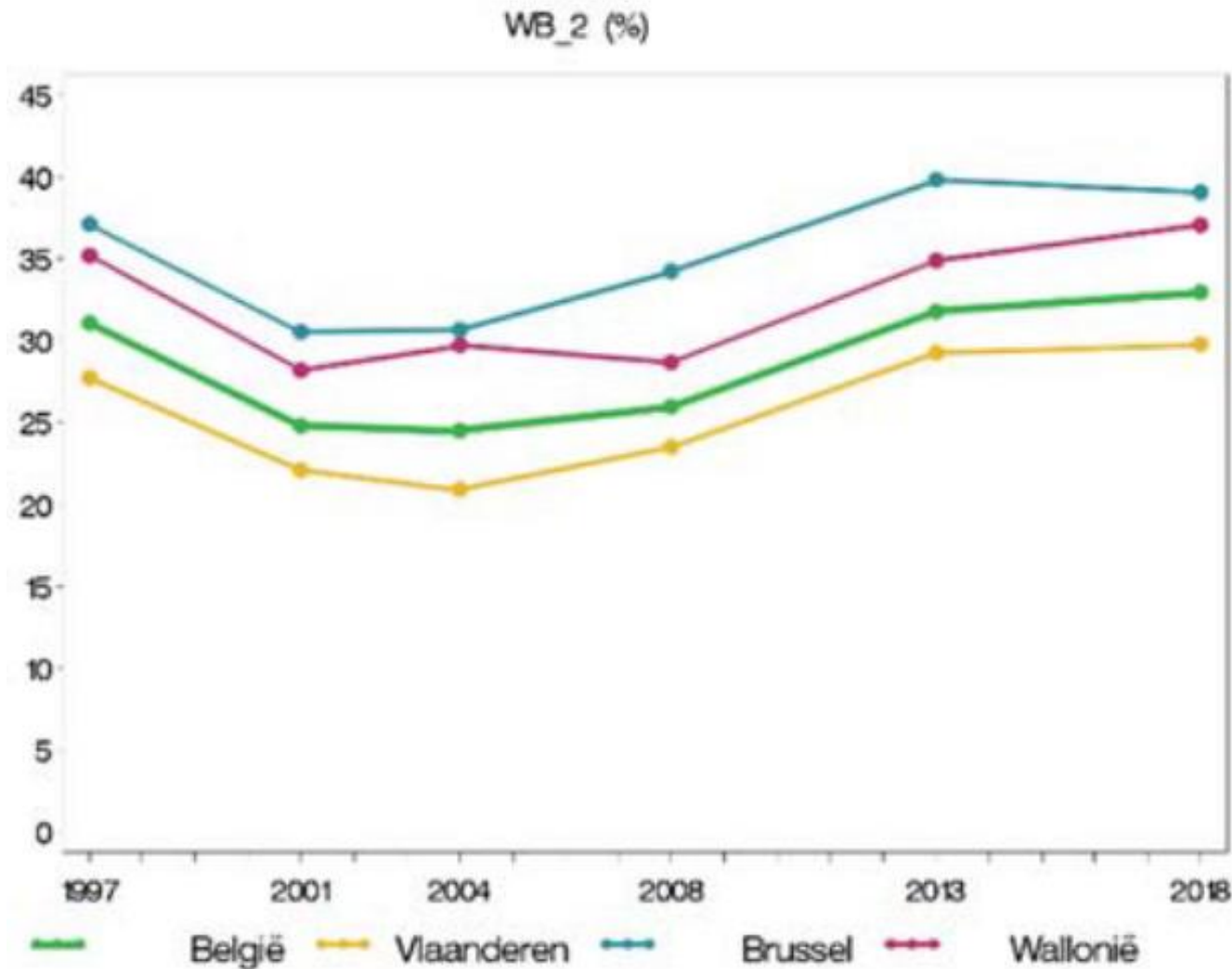
Joël Bulwick & Joke Vandenbroucke

Inhoud presentatie

- Inleiding
- Wachtkamer
 - Subjectieve effecten natuur
 - Fysiologische effecten natuur
 - Leeftijdsgebonden effecten
 - Beweging in de natuur
 - Indicaties natuurblootstelling
- Concrete tools
- Take home messages
- Uitnodiging evaluatieformulier



Percentage van de bevolking met psychische problemen, volgens gewest en jaar, Gezondheidsenquête, België, 2018

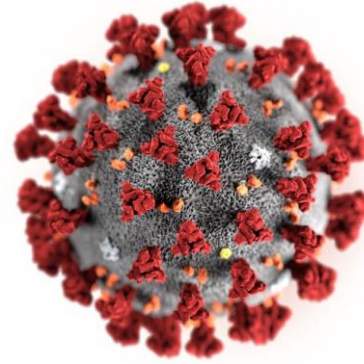


Inleiding: enkele cijfers

- Op 10 jaar tijd wereldwijd volgens WHO:
 - Stijging van 18% in aantal depressies
 - Stijging van 15% in aantal angststoornissen
- RIZIV (2016-2020): toename van langdurige burn-out en depressie met 39,23% op 4 jaar tijd
- 12% van alle consulten in de huisartsenpraktijk ~ psychische stress

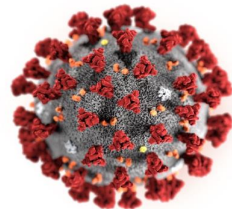


Inleiding: impact COVID-19



95,1% zocht de
natuur op tijdens
lockdown
maatregelen

51,6% beleeft
natuurbezoek op
een meer positieve
manier



Inleiding: literatuurstudie

- Systematische review
 - Natuur en geestelijke gezondheid
 - Toepassing in de gezondheidszorg
 - 58 systematische reviews en meta-analyses
- Extra informatie lokaal onderzoek
 - ICHO databank
 - Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving
- **Vertaling van kennis naar praktijk?**
- Informatie over andere aandoeningen: HAIO's fase 3
 - Judith Freout
 - Hanne De Raedemaecker
 - Rosanne Verbruggen
 - Geerard Adriaenssens



Wachtkamer

- LV, 22-jarige studente
- HB, 85-jarige dame
- MA, 63-jarige dame
- PL, 48-jarige truckchauffeur



22-jarige studente

- Schakeljaar universiteit
- Examenperiode
- Kot in Leuven
- Gastritis klachten
- Plan:
 - PPI met afbouwschema
 - Wandelen in groen in Leuven
 - Contactname studiebegeleiding
 - 'studie ligt zwaar op de maag'



Subjectieve effecten natuur

Uitkomst	N(participanten)	Gemiddeld verschil	p-waarde
POMS-TND	7 (1851)	-6,42	<0,00001
PANAS-NEG	4 (879)	-0,65	<0,00001
STAI	5 (1682)	-12,48	<0,00001
Zelfgerapporteerde stress	4 (956)	-0,33	<0,00001
Systolische BD	9 (1062)	-3,82	<0,00001
Diastolische BD	4 (160)	-3,17	<0,00001

Bron: Yao, W. F., Zhang, X. F., & Gong, Q. (2021). The effect of exposure to the natural environment on stress reduction: A meta-analysis. *Urban Forestry & Urban Greening*, 57. doi:10.1016/j.ufug.2020.126932

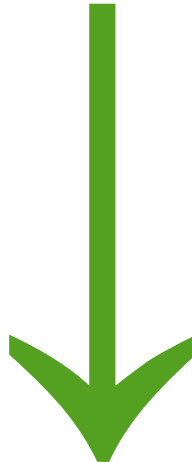
Bevindingen: fysiologische effecten natuur



Productie vitamine D
~ buiten komen

EEG patronen
~ "meditatie"

Activiteit parasympatisch ZS



Hartslag

Bloeddruk

Cortisol concentratie

Activiteit orthosympatisch ZS

Bevindingen: effecten van de natuur

- Deze effecten worden verkregen bij
 - Wandelen, tuinieren, spelen of mediteren in natuur
 - kijken naar natuurlijke elementen (vb. kamerplant)
 - Virtuele blootstelling aan de natuur (vb. foto van een bos)
 - Houten materiaal in de kamer
 - Blootstelling aan “blauwe omgevingen”



Bevindingen: toepassingen werkomgeving

➤ Natuur op de werkplek:

- ↓ werk-gerelateerde stress
- Behoud aandacht



➤ Natuurlijke prikkels en beweging in het groen

- Wandeling in het groen ~ ↓ spanning
- ↓ burn-out



Types and characteristics of urban and peri-urban green spaces having an impact on human mental health and wellbeing

A report of the EKLIPSE Expert Working Group on Biodiversity and Mental Health to provide useful insights for the conservation, planning, design, and management of urban green and blue infrastructures

Femke Beute¹, Maria Beatrice Andreucci², Annamaria Lammel³, Zoe Davies⁴, Julie Glanville⁵, Hans Keune⁶, Melissa Marselle⁷, Liz O'Brien⁸, Agnieszka Olszewska-Guizzo⁹, Roy Remmen¹⁰, Alessio Russo¹¹, Sjerp de Vries¹²

A study among nurses found that lunch breaks in the hospital garden lowered burnout scores.

22-jarige studente

- Opvolging na examenperiode
- Gastritis klachten zijn weg
- PPI afgebouwd
- Twee gesprekken bij psycholoog gehad
- Dagelijks wandelen in het groen
- ‘natuur is de psycholoog die ik nodig had’
- Meer zelfzekerheid, minder spanning en angst
- Bureauplant ~ positieve ervaringen park



Bevindingen: toepassingen

- Synergistisch en complementair effect van natuur bij conventionele therapieën
- Mindfulness training en natuur
 - Statistisch significant synergetisch effect
 - Bij angst, depressie en psychologische stress
- Therapeutische activiteiten in de natuur:
 - Gevoel van veiligheid
 - ↑ positieve zelfidentiteit, gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen
 - Bevordert vormen van sociale relaties



85-jarige dame

- Dementie
- Woede en agitatie
- Onbegrip partner
- Plan:
 - Educatie familie
 - Wandelen in park nabij
 - Oude interesses hervatten



Natuur bij ouderen

AGING & MENTAL HEALTH
2020, VOL. 24, NO. 1, 1–7
<https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1516193>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group



Is greenery associated with mental health among residents of aged care facilities? A systematic search and narrative review

Alison Carver^a , Alanna Lorenzon^a, Jenny Veitch^b, Ashley Macleod^c and Takemi Sugiyama^{a,d}

^aMary MacKillop Institute for Health Research, Australian Catholic University, Melbourne, Victoria, Australia; ^bInstitute for Physical Activity and Nutrition (IPAN), School of Exercise and Nutrition Sciences, Deakin University, Geelong, Australia; ^cFaculty of Health, Arts and Design, Swinburne University of Technology, Hawthorn, Victoria, Australia; ^dCentre for Urban Transitions, Swinburne University of Technology, Hawthorn, Victoria, Australia

Comparing measurements three months before and three months after the garden was introduced, the mean quality of life score increased by 12.8% ($p < 0.001$) and the mean depression score decreased by 13.3% ($p = 0.02$).

85-jarige dame

- Opvolging na een maand
- Man én vrouw veel rustiger
- Meer sociaal contact
- Bijna dagelijks wandelen in groen
- Minder agitatie bij de dame
- Kookt vaker en heeft dan rustige nachten
- Geen nood tot psycho-actieve medicatie



Bevindingen: natuur in de kindertijd



↑ socio-emotionele gezondheidssuitkomsten



↑ welzijn, ↑ levensvreugde, ↓ depressie, ↓ angst, ↓ stress



↑ zelfontplooiing, ↑ zelfvertrouwen, ↓ ADHD, betere emotie-regulatie



Hoe vroeger de blootstelling aan natuur, hoe groter de voordelen later

63-jarige dame

- Ernstige depressie
- Eerder dit jaar opname PAAZ
- Sipralexa, rivotril
- Na miskraam dochter: herval onder medicatie
- Eenzaam na ruzie familiaal
- Plan:
 - Wekelijkse opvolging
 - Wandelen in groene omgeving
 - Contact familie onderhouden
 - Geen psychologische ondersteuning: weigerachtig



Bevindingen: bosbaden/shinrin-yoku

- Geur; geluid, aanraken natuurlijke elementen
- Significant ↓ cortisol
- ↓ stemmingsstoornissen en stress

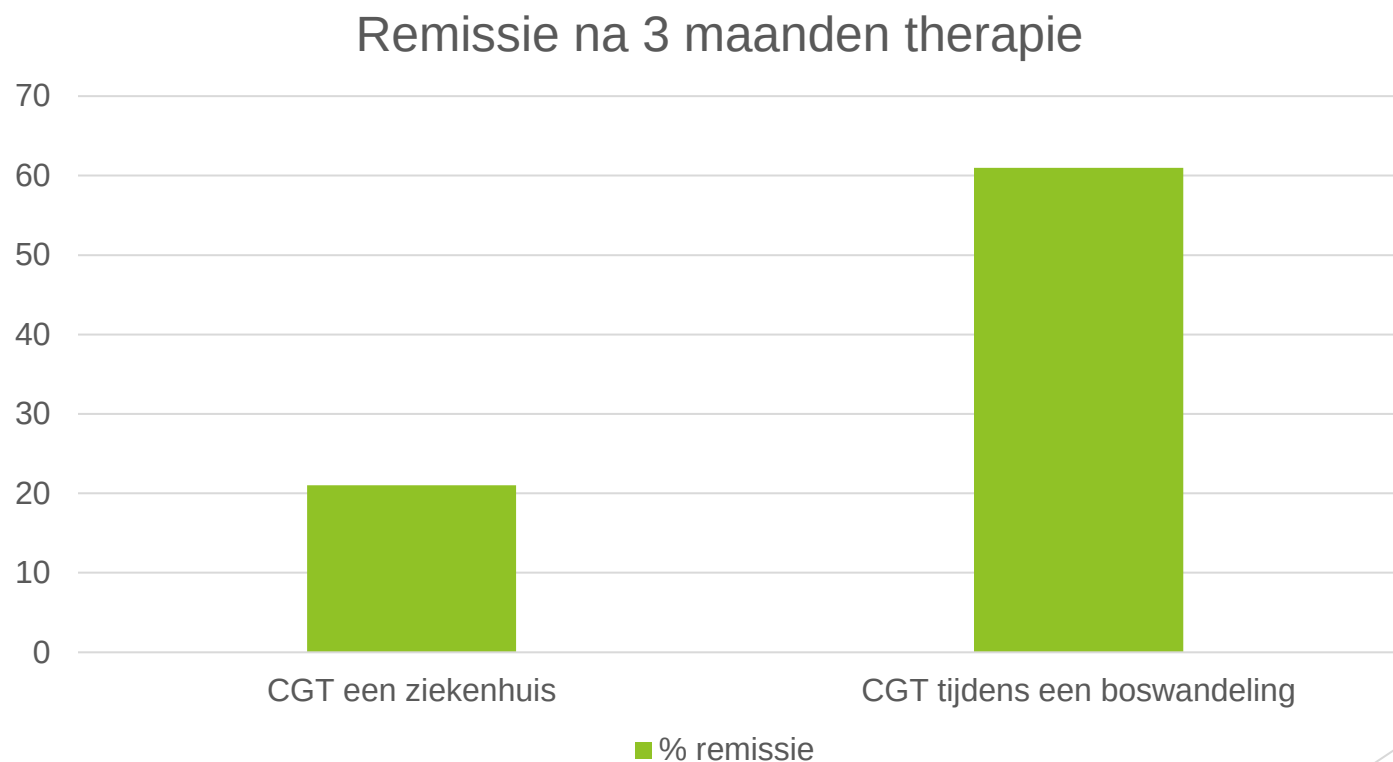


Received: 11 June 2017; Accepted: 21 July 2017; Published: 28 July 2017

Review

Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review

Margaret M. Hansen *, Reo Jones and Kirsten Tocchini



Bevindingen: bosbaden/shinrin-yoku

- Geur; geluid, aanraken natuurlijke elementen
- Significant ↓ cortisol
- ↓ stemmingsstoornissen en stress
- Na 3 maanden 60% minder depressieve symptomen
- Langdurig effect: 7-30 dagen na blootstelling
- Indicaties: depressie, angst, ADHD, woede of stress

Bevindingen: dosis-respons

- Hoe meer blootstelling, hoe meer effect
- Na 10-20 min al subjectief en fysiologisch effect
- Depressie: na 60 min verbetering stemmingsindicatoren
- Vermoeidheidssyndroom: na 90 min verbetering klachten
- Optimaal: na 120 min/week blootstelling aan de natuur



63-jarige dame

- Na drie weken lichte beterschap
- Gesprek met dochter: herstel contact
- Bij wandelen in groen: voelt zich tijdelijk beter
- Wandelen lukte steeds meer naarmate meer succesvolle pogingen
- Sipralexa ophogen uiteindelijk niet nodig



48-jarige truckchauffeur

- Geen beweging in ADL
- Hoog cardiovasculair risico
- Bloeddruk randnormaal
- Obesitas
- Hypercholesterolemie
- Plan:
 - Bewegen in natuur
 - Opstart cholesterolverlagende medicatie
 - Rookstop





Bevindingen: bewegen en natuur

- Effect bewegen buitenshuis > binnenshuis
- Sporten in de natuur ~
 - ↑ engagement
 - ↓ depressie
 - ↓ woede en verwarrende gevoelens
 - ↓ bloeddruk
 - ↑ gezondheidsperceptie
 - ↑ zelfvertrouwen
 - Betere coping

48-jarige truckchauffeur

- Opvolging na halfjaar
- Cholesterol bijna onder controle
- Bloeddruk verbeterd
- Roken: nu nog op laagst mogelijke nicotinepleister geen hervat
- Bij zin in sigaret: wandelen in groen, kalmeert



Wachtkamer

- LV, 22-jarige studente
- HB, 85-jarige dame
- MA, 63-jarige dame
- PL, 48-jarige truckchauffeur



Bevindingen: toepassingen

- Patiënten met uitzicht op groene omgeving:
 - Genezen sneller
 - ↓ nood aan medicatie en ↓ bijwerkingen medicatie
 - ↑ algemeen welzijn
- Natuurlijke omgeving in een wachtzaal:
 - Patiënten voelen zich minder gestresseerd
- Stromend water werkt kalmerend en werkt als een positieve afleiding
- Auditieve stimuli

Review

Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments

Hyunju Jo¹, Chorong Song^{1,2}  and Yoshifumi Miyazaki^{1,*} 

The participants' blood pressure was measured and an EEG was taken while they observed a potted bamboo plant or an empty pot (control) for 3 min. Significantly lower systolic and diastolic blood pressure and higher alpha and beta waves were observed in the participants who viewed the bamboo plant compared with those who viewed the empty pot. Hence, the visual stimulation provided by the bamboo plant induced physiological relaxation.

Indicaties natuurblootstelling

- Cardiovasculaire preventie en behandeling
 - Lagere bloeddruk
 - Lagere concentratie (nor)adrenaline, cortisol
 - Lagere mortaliteit tgv hart- en vaatziekte
 - Lagere incidentie CVA
 - Opvallend: blootstelling aan natuur zonder specifieke lichamelijke activiteit!



Indicaties natuurblootstelling

- Diabetes mellitus type 2 en obesitas
 - Nabijheid groene omgeving: 30% minder kans DM2
 - Lagere prevalentie insulineresistentie, metabool syndroom
 - Natuurblootstelling kindertijd: lager risico obesitas, diabetes
 - Beweging in natuur: meer motivatie en sterkere subjectieve gezondheidseffecten dan enkel bewegen



Indicaties natuurblootstelling

➤ Dementie

- Positief effect op cognitieve functie
- Positief effect op agitatie
- Meer sociale interactie
- Stressreductie
- Betere emotieregulatie
- Positieve herinneringen uit kindertijd
- Positief effect op levenskwaliteit



Indicaties natuurblootstelling

- Depressie en angst
 - Minder stresshormoon
 - Aandacht herstel
 - Minder nood aan medicatie
 - Complementair effect bij bestaande behandelingen
 - Meer sociale interactie



Indicaties natuurblootstelling

- Algemene preventie bij brede bevolking
 - Alle leeftijden
 - Kleine aanpassingen, vb kamerplant
 - Grote aanpassingen, vb boswandelingen
 - Preventie: CV ziekte, DM2, dementie, geestelijke gezondheidsproblemen
 - Associatie natuur aan bestaande behandelingen: complementair!

Concrete tools voor de huisarts



Kamerplant, afbeelding of schilderij in de wachtzaal of het kabinet



Natuurgeluiden in de wachtzaal



Doe zelf natuurervaring op



De patiënt kort duiden op de voordelen; geef concrete tips

Tips voor de patiënt



Haal een kamerplant
in huis

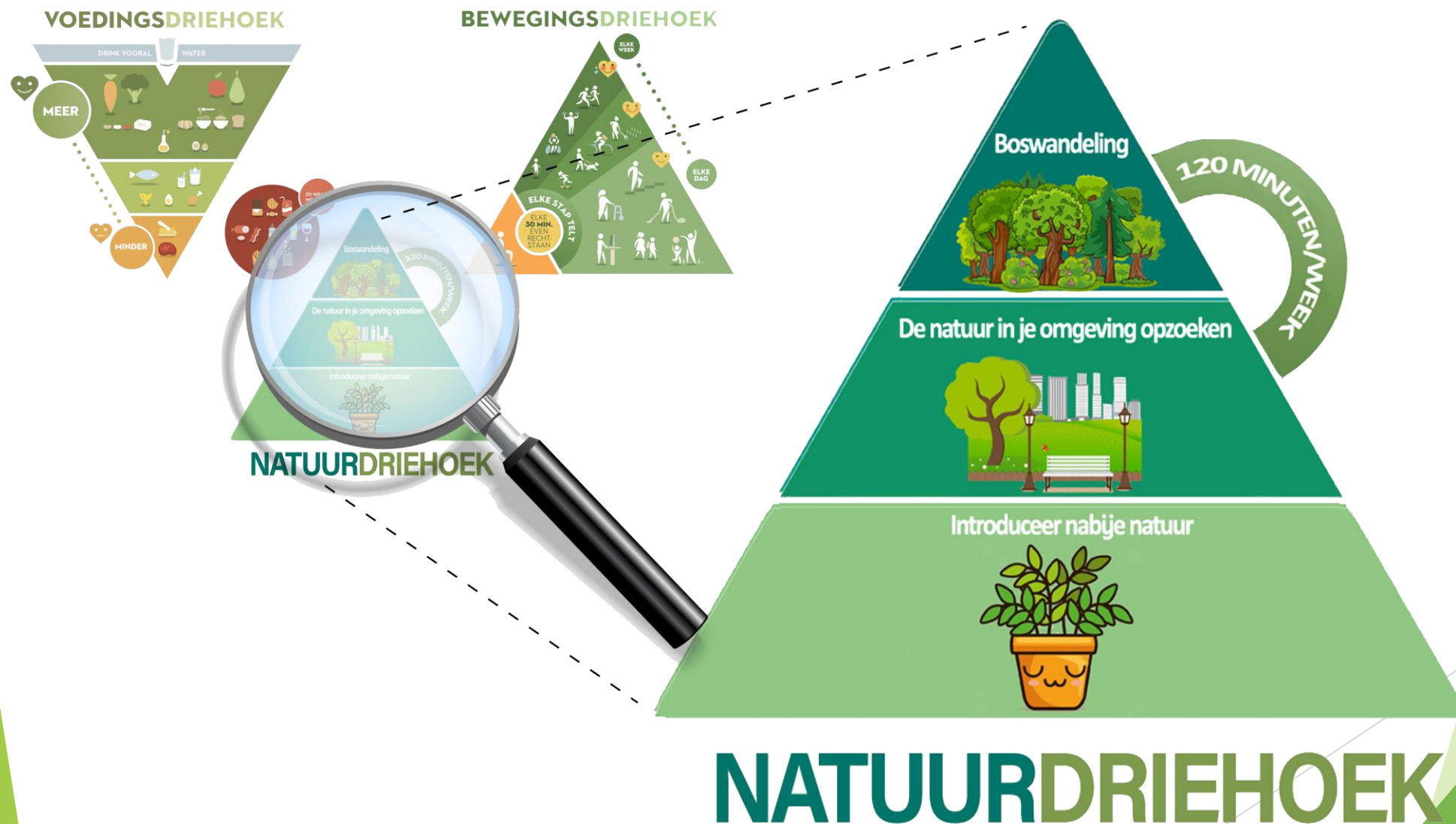


Dagelijks enkele
minuten (wandelen)
in de natuur



Neem je hobby mee
naar buiten

Preventie door aanbieden natuur



Take home messages

- Maak uw wachtzaal groener
- Laat de patiënt z'n hobby mee naar buiten nemen
- Denk bij psychische klachten aan revalidatie in/met de natuur
- Denk aan de derde driehoek bij preventie
- Doe het zelf!



Uitnodiging evaluatieformulier

- Evaluatie presentatie en inhoud
- Ikv masterthesis
- Goedkeuring ethisch comité
- 2^{de} evaluatieformulier na enkele maanden
- Evaluatie toepassing inhoud
- Optie tot interesse voor Community of Practice





NATUUR OP VERWIJZING

HOE ALS HUISARTS JE PATIËNT VERWIJZEN
NAAR DE NATUUR MET EEN GROEN
VOORSCHRIFT

Dr. Lotte Mortier De
Borger

*Promotoren: Prof. Dr. L. Peremans
en Prof. Dr. H. Keune*

17/02/2022

Waarom?

- ❖ Positieve relatie tussen natuur en gezondheid: onderbenut
- ❖ Potentieel nog veel gezondheidswinst te boeken in de eerste lijn

Hoe in de eerste lijn patiënten verwijzen naar de natuur met een 'Groen Voorschrift'?





Hoe?

Wie: Overspannenheid, stress-klachten, depressie, Burn-out, hypertensie, diabetes, overgewicht, Chronische pijn, slaapproblemen

Posologie:

- ❖ Grootst effect vanaf 20 minuten
- ❖ Ideaal > 120 minuten per week
- ❖ Wandelen, sporten, zitten op een bankje
- ❖ In een omgeving die als groen aanvoelt

Voorbeeldgesprek

“Hoe gaan we die **batterijen weer opgeladen krijgen?**

Helaas zal enkel rusten en in de zetel liggen uw batterijen niet voldoende opladen, zeker niet op langere termijn.

We gaan **actief moeten werken aan uw herstel.**

En wat ons daarbij kan helpen is een bezoek aan de natuur.

Er is veel bewijs dat **natuurbezoeken helpen om onze stresshormonen te verminderen** en ons op termijn weer beter en meer energiek laten voelen.

Een goede invulling voor deze vorm van **revalidatie** is ...”



174922-66 004

Naam en voornaam van de
voorschrijver
MORTIER DE BORGER
LOTTE

DOOR DE VOORSCHRIJVER IN TE VULLEN

Naam en voornaam
van de rechthebbende:

Voorbehouden aan het
verpakkingsvignet

R/ Natuur

dt/ 4x/week 30 minuten
Per week in totaal graag 120
minuten.

Natuur: een omgeving die voor u
als groen aanvoelt

Activiteit: wandelen, op een
bankje zitten, sporten... naar
keuze

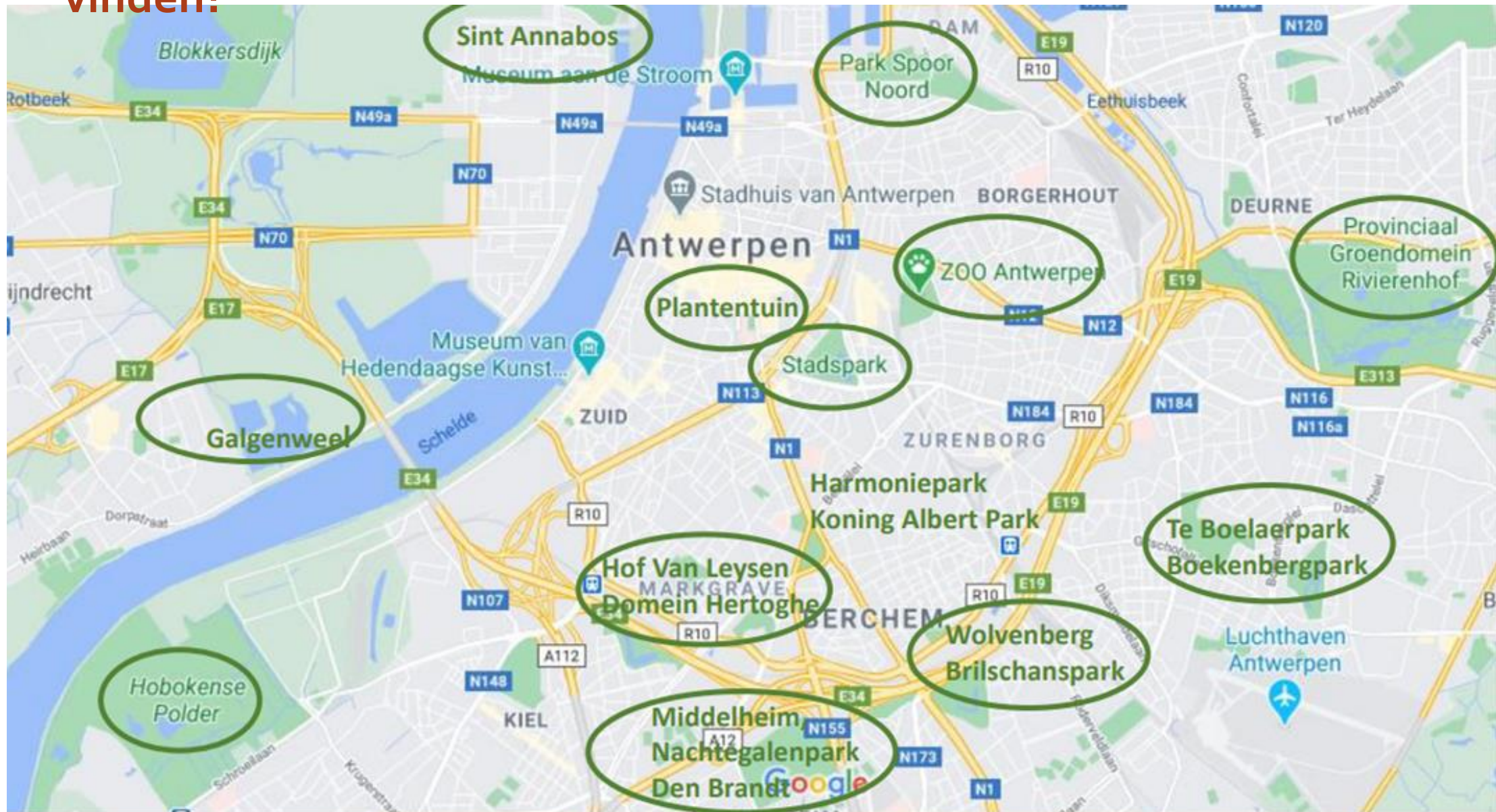
Probeer aandacht te besteden
aan uw omgeving.

Groen Voorschrift

**“Om als herinnering aan
uw prikbord of ijskast te
hangen.”**

Groene kaart

“Weet u waar u in de buurt groen kan vinden?”



Groen Voorschrift

Je huisarts geeft je een Groen voorschrift om je te motiveren om vaker de Natuur te bezoeken.

Als u ten minste vier keer per week dertig minuten de tijd neemt om te wandelen of te zitten op een plek die je een gevoel van natuur geeft, zal dit een positief effect hebben op je gezondheid!

Je mag zelf het moment, de duur en de plaats van je natuurervaring kiezen, op een manier die voor jou het best in je dagelijks leven past.

Waarom is zo'n Groen Voorschrift belangrijk?

We leven in een samenleving waarin steeds meer mensen in de stad wonen, waarin we steeds minder vaak buiten komen en waarbij we vaker binnen en achter schermen zitten.

Hierdoor zien we steeds meer mensen met chronische aandoeningen (zoals Diabetes, hoge bloeddruk, obesitas, hartfalen...) en mensen met psychische problemen (zoals overspannenheid, burn-out en depressie).

Mensen meer in de natuur krijgen kan een eenvoudige en goedkope oplossing zijn om de negatieve gezondheidseffecten hiervan te verminderen en te keren in de positieve richting.

Voor meer informatie kan je terecht bij :

Dr. Lotte Mortier De Borger



lotte.mortierdeborger@gvhv.be
03/828.02.43

Geneeskunde voor het Volk
Commandant Weynsstraat 85
2660 Hoboken

Bronnen:

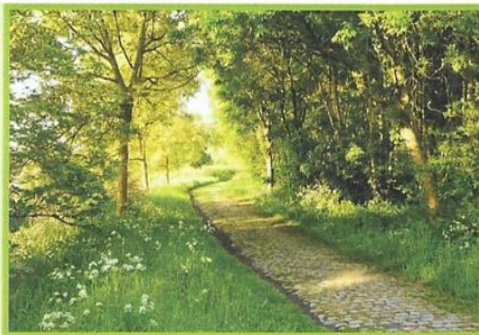
1. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. Annual review of public health. 2014;35:207-28.
2. De Vries S. Van Groen Naar Gezond: mechanismen achter de relatie groen-welbevinden. Wageningen; 2016. Report No.: 1566-7197.
3. Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, Cochran B, Kahn PH, Jr., Lawler JJ, et al. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. Environmental health perspectives. 2017;125(7):075001.

Natuur op Verwijzing

Waarom de natuur goed is
voor je gezondheid



Infofolder



Hoe de natuur je gezonder maakt

Bezoek vaker de natuur, een bos of een park en je zal je beter voelen! Wandelen en zelfs zitten in de natuur heeft positieve effecten op je gezondheid. Welke effecten zijn dit allemaal?

De Natuur:

- ♣ Verlicht stress
- ♣ Maakt je opgewekter en zorgt voor meer veerkracht
- ♣ Verhoogt het samenhangsgevoel en bevordert sociale contacten
- ♣ Herstelt de concentratie, maakt gedachten helder en is goed voor het geheugen
- ♣ Vermindert angst, agressie en depressieve gevoelens
- ♣ Zorgt voor een betere slaapkwaliteit
- ♣ Laat je meer in het Nu leven

Nog meer gezondheidsvoordelen

De natuur heeft ook effecten op onze gezondheid die we niet direct voelen, maar die wel heel belangrijk zijn voor een gezond lichaam en een langer leven. Op deze manier kan de natuur een extra aanvulling zijn op de behandeling van verschillende chronische aandoeningen.

De natuur:

- ♣ Verlaagt de suikerwaarden in het bloed (Diabetes)
- ♣ Verlaagt de bloeddruk (Hypertensie)
- ♣ Kalmeert de hartslag en ademhalingsfrequentie
- ♣ Vergemakelijkt gewichtsvermindering (Obesitas)
- ♣ Zorgt voor een beter werkend immuun systeem

Daarnaast is de natuur ook goed voor je omgeving:

Ze verbetert de luchtkwaliteit, vermindert de hoeveelheid fijn stof, dempt (verkeers)lawaai, neutraliseert de hitte en vangt overtollig regenwater op.



TIPS

Wat kan je allemaal doen in de natuur?

Wandelen is ideaal, maar ook gewoon op een bank zitten, een boekje lezen, picknicken, een babbeltje slaan met familie of vrienden, ... is prima. Of fiets of jog je liever? Doen! Zolang jij je er maar goed bij voelt.

Probeer eens je nog bewuster te worden van je omgeving:

- ♣ Wat hoor je allemaal?
- ♣ Wat zie je allemaal?
- ♣ Wat ruik je allemaal?
- ♣ Adem eens een paar keer heel traag in en uit.

Liever in groep?

Ga je niet graag alleen naar de Natuur? Wandel je liever in groep?

Sluit je dan aan bij Dr. Erik Vanobbergen:

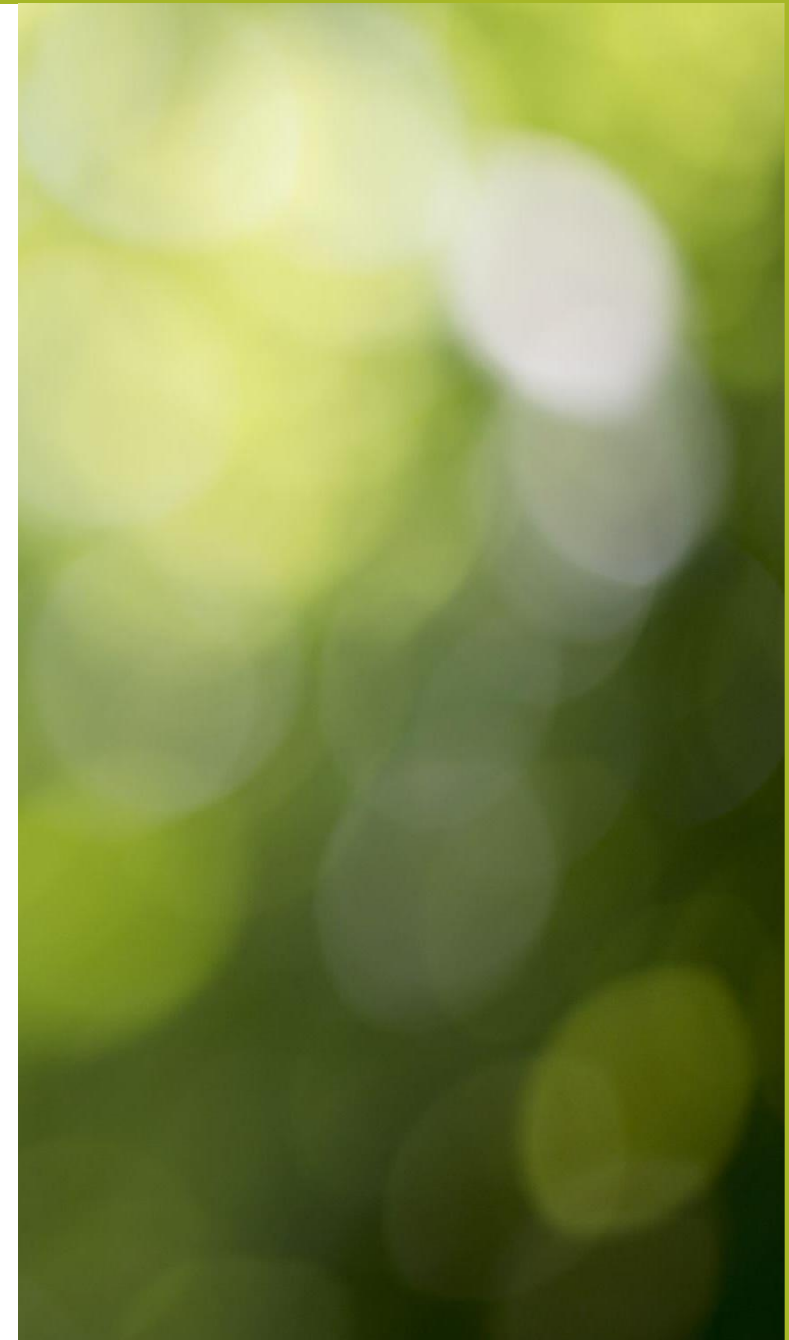
Elke 1e en 3e woensdag van de maand gaat hij met iedereen die wil, wandelen in de Hobokense Polder. Afspraak om 13u aan de praktijk. Meer dan een paar stevige wandelschoenen heb je niet nodig.

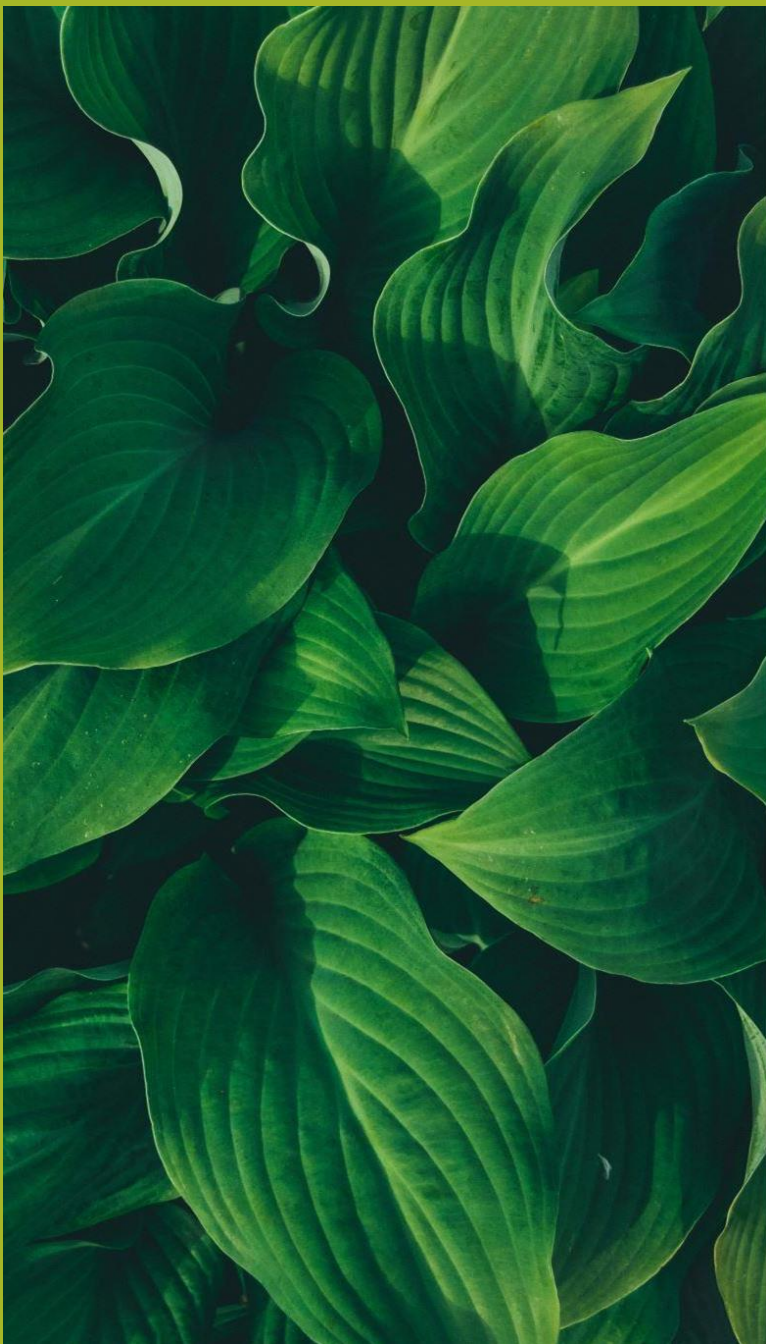
Ervaring patiënten

- ❖ Jordy, 27 jaar, arbeider in shiften
- ❖ Rouw: vader overleden 3 maand geleden

*"De eerste keren, ok ik had me vrijwillig ingeschreven, maar ik dacht ook van '**wat gaat mij dat nu helpen?!'** en dan loop je daar eens rond en dan **begin je anders na te denken** en dan zeg je dat tegen andere mensen; '**als je problemen hebt, ga gewoon naar het bos**'". N2*

- ❖ 1 à 2 keer per week 30 à 60 min





Ervaring patiënten

- ❖ Karima, 38 jaar, alleenstaande moeder, zorgkundige
- ❖ Burn-out en gewrichtspijn

*"De bloei van die planten, dat dat niet allemaal samen gebeurt in de natuur. En daar maakte ik die **link** met mij als mens ook: niet iedereen is hetzelfde, niet iedereen gaat op hetzelfde tempo. Dat **loslaten** op dat moment." N23*

- ❖ 3 à 4 keer per week 20 à 60 min.

Ervaring patiënten

- ❖ Amir, 59 jaar, leerkracht godsdienst
- ❖ Pijn op de borst, Hypertensie, PTSS

*"Het resultaat daarvan, de bezorgdheid die in mijn hoofd draait, de **angst**, is aanzienlijk **verminderd**. Het gevoel dat ik in het begin had, van hartdrukte en stress en het gevoel dat ik niet kon ademen, waardoor ik **verschillende keren op de spoed** was beland, die gevoelens heb ik allemaal niet meer."*

- ❖ Dagelijks 30 minuten





Negatieve ervaringen?

- ❖ Voor één vrouw geen meerwaarde
- ❖ Voor twee vrouwen eerder negatieve ervaring:

Elena, 32 jaar, depressie

*"Ik dacht: ik moet hier komen zitten om mijn miserie te vergeten, maar eigenlijk kan ik dat niet vergeten. Ja, het **geforceerd** gevoel. En ge moogt niet **wenen**, want anders komt iemand vragen "wat is er?" N14*

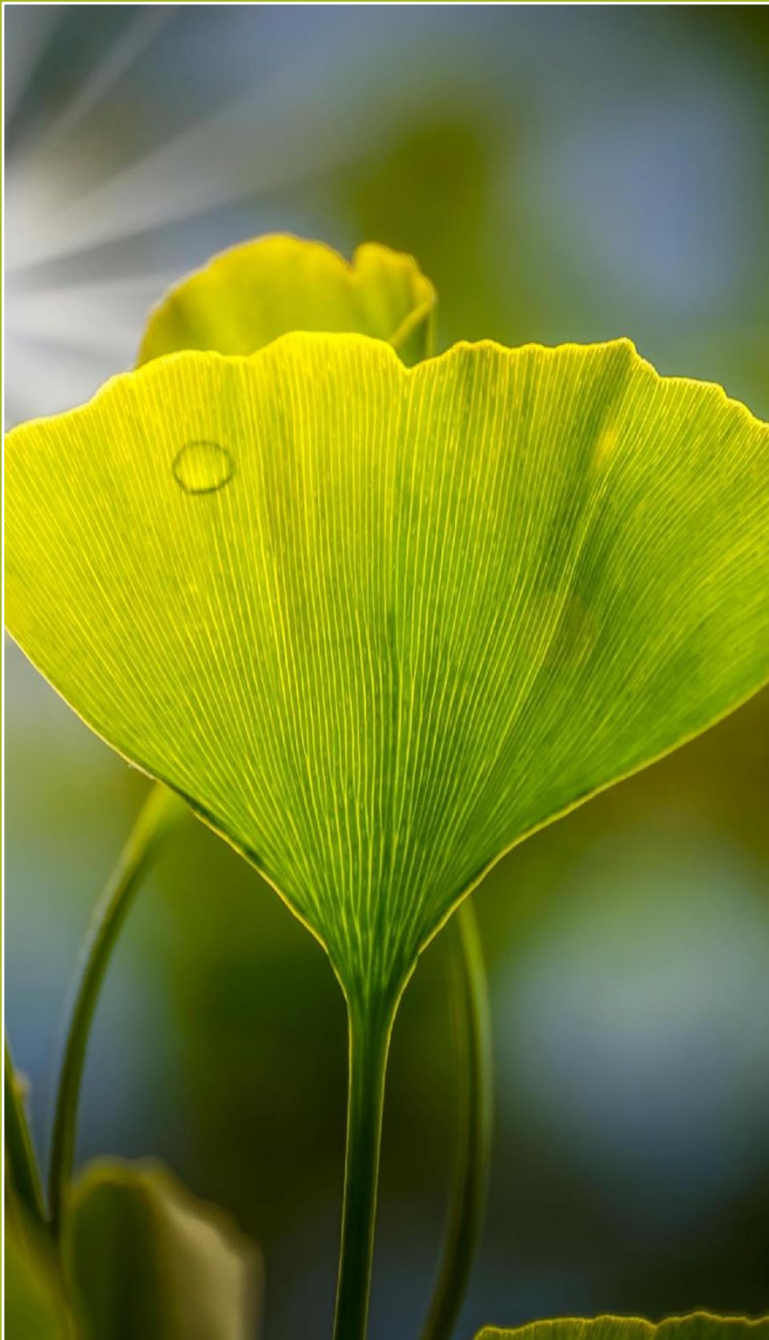
- ❖ 6 keer 20 minuutjes

Context en omgeving hebben invloed

- ❖ Barrières tot het bezoeken van natuur
- ❖ Facilitators voor het bezoeken van natuur
- ❖ Invloed van omgevingseigenschappen
- ❖ Covid-19 verandert levenswijzes

*"Ik heb geprobeerd dat wat te **combineren** met iets anders dat ik ging doen, zodat ik ineens het initiatief kon nemen en dat er **minder excuses** waren om het niet te doen."* N17





De natuurbezoeken krijgen een persoonlijke betekenis

- ❖ Uiteenlopende activiteiten
- ❖ Bewust ervaren van jezelf en de omgeving
- ❖ Ervaringen worden rijker
- ❖ Betekenis van de natuurbezoeken
- ❖ Waardevolle natuurelementen

*"Die bezoeken aan de natuur, dat is echt de enige **medicatie** die persoonlijk is, omdat dat voor iedereen enorm op zijn eigen manier is."*N2

Positieve effecten worden ervaren en bevorderen het welzijn

- ❖ Cognitieve effecten
- ❖ Emotionele effecten
- ❖ Lichamelijke effecten
- ❖ Spirituele effecten
- ❖ Totaalbeleving

*"Over het algemeen, ik denk vooral, hebben die bezoeken me terug '**thuisgebracht**'. Ja, omdat dat ritme me ruimte heeft gegeven om de dingen meer in **balans** te zetten, om verhoudingen terug te vinden".*

N₃₁





Motivatie

Het advies van de arts was een grote meerwaarde

- ❖ geïnformeerd over de positieve effecten en die willen nastreven
- ❖ vertrouwen op de kennis van de arts
- ❖ willen voldoen aan de verwachting
- ❖ als een uitdaging zien

Andere factoren:

- ❖ voelen dat je het nodig hebt
- ❖ het plezier ervan kennen
- ❖ hond
- ❖ sociale motivatie

Input – output



Kenmerken geïnccludeerde patiënten

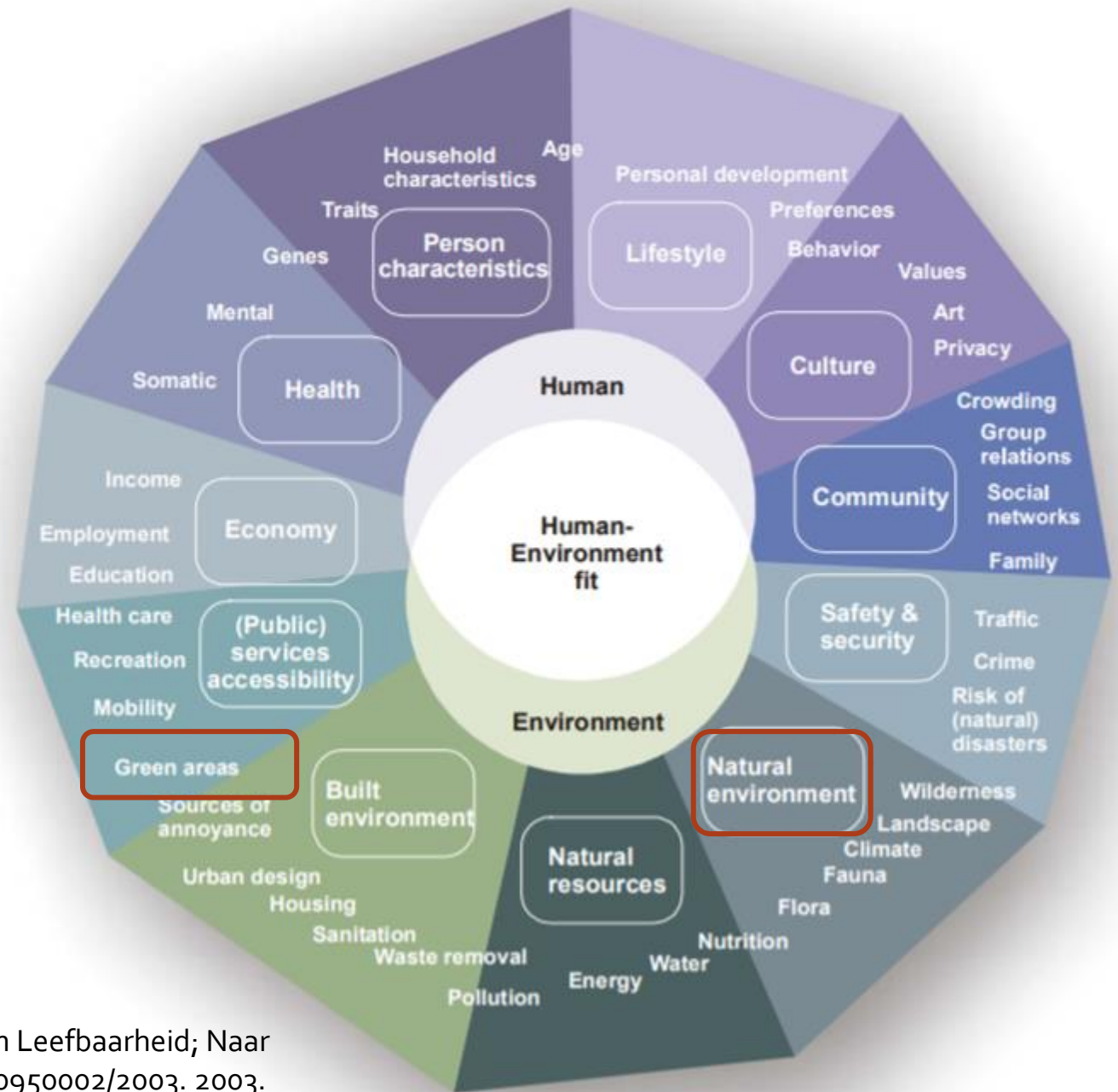
Kenmerken	Totaal 33 patiënten		
Gemiddelde leeftijd	44 jaar		
Minimum / maximum leeftijd	18 jaar	83 jaar	
Mannen / Vrouwen	13	20	
Psychisch / Fysisch / Beide klachten	16	8	9
Erg beperkt / Beperkt / Niet beperkt in dagelijks leven	7	14	12
Hoboken / Antwerpen	26	7	
Nederlands / Frans / Engels	28	2	3

Psychisch		Fysisch	
Depressie	5	Arteriële hypertensie	6
Burn-out	3	Diabetes	4
Surmenage	14	Hypercholesterolemie	2
Rouw	1	Overgewicht	5
Slaapklachten	2	Hartproblemen	1
Fibromyalgie	1	Chronische pijn (artrose, spierpijnen, rugpijn, fibromyalgie)	8
Post traumatische stress-stoornis	1	Prikkelbare darm syndroom	1
		Hyperthyreoïdie	1

Sociale determinanten van gezondheid

Domains of (human) 'liveability' and (environmental) 'quality of life'

- ❖ Belang van bereikbaarheid groene omgeving
- ❖ Ruimtelijke ordening en stadsontwikkeling





Conclusie

- ❖ Haalbaar voor de patiënt & positieve ervaringen
- ❖ Levensstijladvies
- ❖ Complementaire behandeling
- ❖ Patiëntgericht, kosteneffectief en universeel
- ❖ Eerste lijn is ideaal voor deze interventie

Update 'Natuur op verwijzing'

Dhr. Jan De Haes – gedeputeerde voor Natuur en Milieu Provincie Antwerpen

Dhr. Rembrandt De Vlaeminck – Teamverantwoordelijke Studie Natuur en Landschap Provincie Antwerpen

Ondersteunende tools voor het 'groene
voorschrift'



**Provincie
Antwerpen**

Symposium 'Natuur en gezondheid'

Bruggen bouwen tussen de natuur- en gezondheidssector

- Datum: Dinsdag **24 mei 2022** van **9u30 tot 17u00**
- Locatie: **Provinciehuis** - Koningin Elisabethlei 22, **2018 Antwerpen**
- Keynotes, keuze uit 5 workshops en afsluitend netwerkmoment

Een greep uit de workshops:

- *Vergroening van speelplaatsen en scholen*
- *Natuurcoaching*
- *Rol van de omgeving bij gezondheidspromotie en ziektepreventie*
- ...

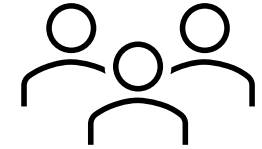
Inschrijven?

→ Stuur een e-mail naar sofie.heyman@uantwerpen.be



Oproep tot Community of practice

- Uitgangspunt: **Natuur op verwijzing**
- Doel:
 - Delen van **ervaringen**
 - **Kennis** delen: wetenschappelijke inzichten en praktijkervaringen
 - Bijdrage aan **praktijkgericht onderzoek**
 - Bijdrage aan **onderwijs** (*Update, lessen voor HAIO's ...*)



→ Contacteer hans.keune@uantwerpen.be of sofie.heyman@uantwerpen.be

Update 'Natuur op verwijzing'

Volgende updates voorjaar 2022: WELKOM!!

Astma bij kinderen

Borstpathologie

Update 'Natuur op verwijzing'

Volgende updates voorjaar 2022: WELKOM!!

Astma bij kinderen

Borstpathologie

