

17 FEBRUARI 2022

# Natuur op verwijzing

Navorming 'Updates'  
Centrum voor Huisartsgeneeskunde in samenwerking met de  
Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving. (UAntwerpen)

# Programma

17 februari 2022

19u30-21u30



## Inhoudelijk

---

De natuurlijke leefomgeving draagt op verschillende manieren bij aan de gezondheid van de mens.

Steeds meer wetenschappelijke studies tonen een positieve relatie aan tussen natuur en welzijn; zoals stressreductie, verbeterde ontspanning en herstel, minder depressieve gevoelens, beter algemeen welzijn en een verhoogde fysieke activiteit.

Deze bevindingen leiden tot meer onderzoek in de gezondheidszorg naar de waarde van de bijdrage van de natuur aan de (primaire) gezondheidszorg.

Wij vertalen deze kennis naar praktische handvatten voor huisartsen. Ook andere zorgprofessionals zijn welkom en kunnen hier baat bij hebben in hun praktijk.

# Programma

17 februari 2022

19u30-21u30



## Overzicht van de onderwerpen en sprekers

---

Welkom en inleiding

Dr. Werner Van Peer en Prof. Hans Keune

Het voorschrift 'natuur op verwijzing': indicaties en evidenties.

Dr. Joël Bulwick en Dr. Joke Vandenbroucke

Hoe praktisch met het 'groene voorschrift' door de huisarts?

Dr. Lotte Mortier De Borger

Ondersteunende tools voor het 'groene voorschrift'

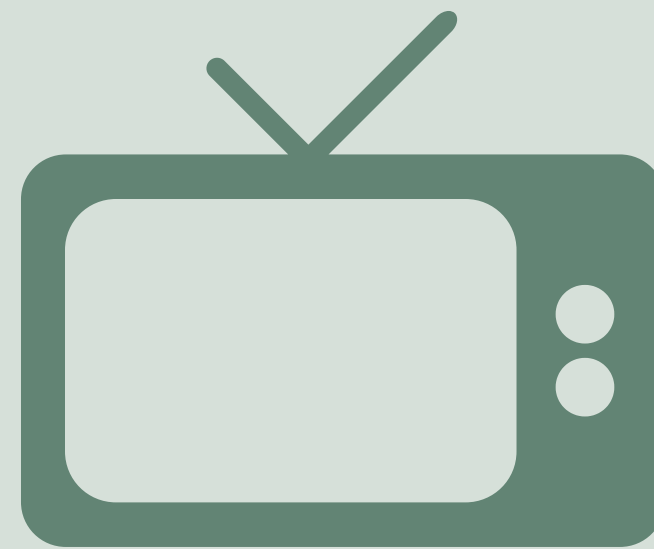
Dhr. Jan de Haes & Dhr. Rembrandt De Vlaeminck  
(provincie Antwerpen)

# Persaandacht



Radio

Radio 2  
Radio Nostalgie



Televisie

ATV



Krant

EOS  
VRT  
HLN  
Het Nieuwsblad



erken

et eerst sinds gepland. Een drie gram cocaïne dat allemaal nog twee tot drie me getriggerd meer te steken. "Wat", klinkt het

openlijk af of en snapt naar de feiten in vader was gedaan hebben."

h onderzoek ter er een grote in zijn bloed e vraag is nu on ontsporen. ad in principe jn: een mooie e zus en zorg- hielpen tijdens

eskundigen is le dertiger zijn bracht in een l, veroorzaakt ik. Aan de jury ouwen - om te Zijn moeder en gerlijke partij dat zij liever beschuldigde gt.

dan ook zeer land. Cédric rt in theorie g. Hij krijgt eerst zelf het of de gezworende "psychose"

ek.

de QR-code om de last over deze assis- zaak te beluisteren.



# Een halfuurtje natuur op doktersvoorschrift

Een gram paracetamol bij het eten en dertig minuten per dag de natuur in. Een Antwerpse huisdokter schrijft voor haar patiënten geregeld wat tijd in de natuur voor. En als de dokter het voorschrijft, zijn we sneller geneigd die raad op te volgen. "Ook bij fysieke klachten kan de natuur helpen." NINA BERNAERTS

U moet niet raar opkijken als de dokter straks naast een pilletje ook een extra portie natuur voorschrijft. De Antwerpse huisdokter Lotte Mortier De Borger onderzocht het effect van de natuur op haar patiënten door mensen met een hele variëteit aan klachten het bos in te sturen. "Dertig minuutjes per dag, om de dag. En in totaal twee uur per week. Het is bewezen dat met dertig minuten in de natuur je stresshormoon al afneemt. En met twee uur per week voelt iemand zich gewoon beter."

Een wandelingetje maken is misschien zelfs het oudste advies dat er bestaat, alleen vinden we het vaak moeilijk om in te plannen. "Maar als een dokter dat zwart-op-wit op een voorschrift noteert, nemen patiënten zo'n advies toch serieuzer", zegt professor Hans Keune (UAntwerpen), die het onderzoek mee begeleidde. "In Canada en Schotland is het onder- tussen een gangbare praktijk om 'natuur' voor te schrijven."

Een portie natuur is overigens niet enkel voor psychische klachten zoals stress en onrust maar ook voor fysieke klachten. "Denk aan overgewicht, een hoge bloeddruk of mensen met beginnende diabetes. "Voor mensen die op de rand van dia-



Dokter Lotte Mortier De Borger schrijft behalve een pilletje ook 'natuur' voor.

betes staan, kan de natuur intrekken zelfs preventief werken en verhinderen dat het omslaat naar echte diabetes", zegt Mortier De Borger. "Pas op, medicatie echt vervangen zal niet lukken. Maar het is een goede aanvulling."

## Net als groente en fruit

De patiënten reageerden positief op hun aanbevelingen. "De meesten zijn echt vaker de natuur in betrokken. En ongeveer de helft heeft de aanbevelingen tot op de letter gevolgd." Een patiënt vertelde dat hij er eerst maar weinig geloof in had, maar uiteindelijk in het bos de dingen anders begon te zien. Hij leerde er ook dingen verwerken. Een andere patiënt vertelde dan weer dat de druk op

zijn borst en het gevoel dat hij niet kon ademen, was verdwenen.

Een goede zaak dat er onderzoek naar gebeurt, zegt ook Roel Van Giel van artsenvereniging Domus Medica. "In principe zou iedereen vaker de natuur in moeten. Maar ik kan me voorstellen dat zo'n advies van een dokter de ruggensteun kan zijn om het effectief te doen. Meer onderzoek naar hoe het patiënten kan helpen is wel nodig."

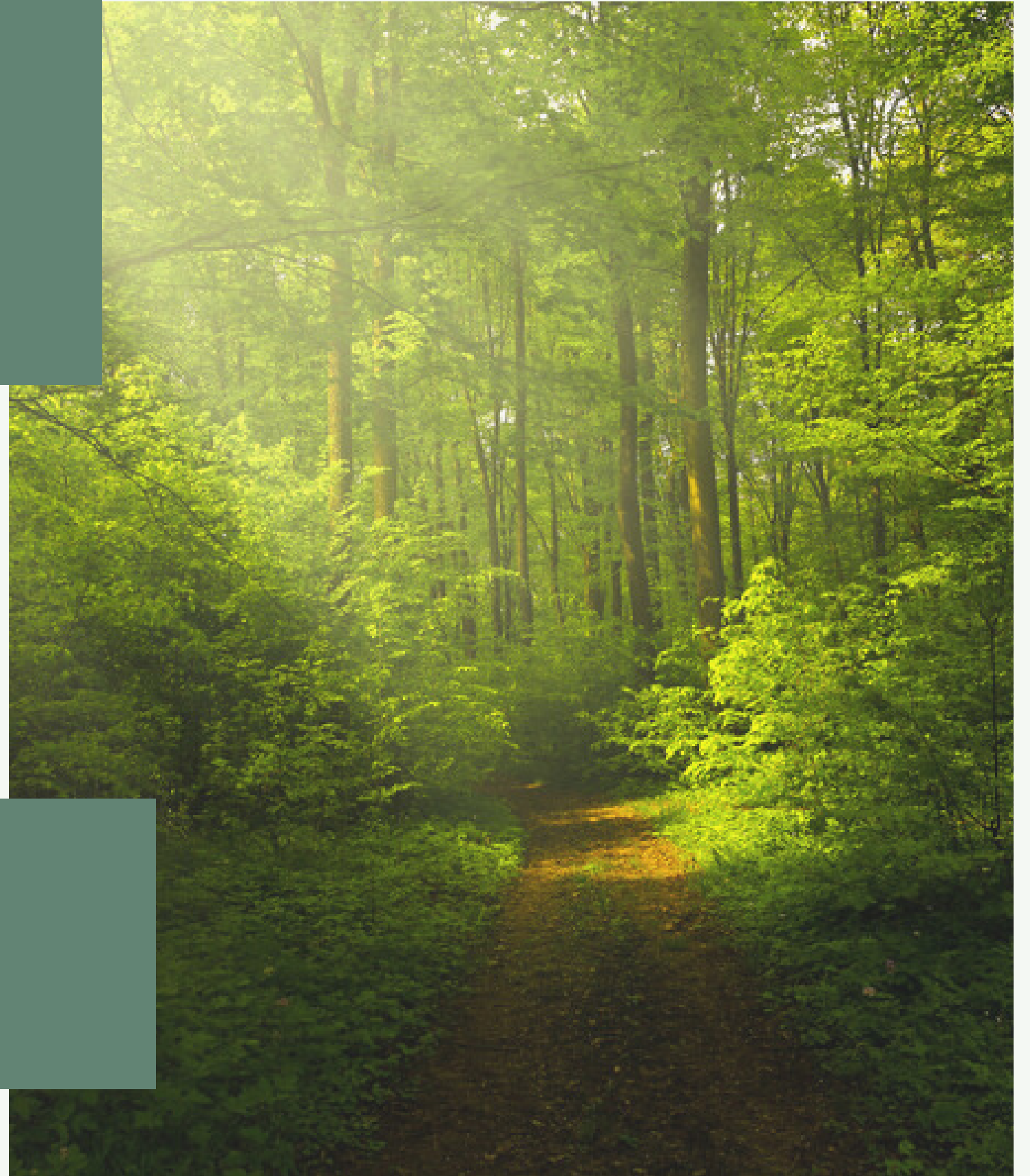
Of er straks bij elke dokter een natuurvoorschrift gegeven wordt, is dus nog maar de vraag. "Dat is zeker mijn hoop", zegt Mortier De Borger. "Ik ga dat zelf blijven doen. Voor mij is het even logisch als de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit."

# Persaandacht

Artikel in Het Nieuwsblad met dokter Lotte Mortier-De Borger  
Gepubliceerd op 18/02/2022

Meer dan **75 huisartsen**  
volgden de update live.

De deelnemers gaven de Update  
een gemiddelde score van **8,5/10**



“

*Reactie van een deelnemer*

---

**"GEWELDIG!  
DE MEEST INSPIREERENDE  
BIJSCHOLING IN JAREN!"**

“

*Reactie van een deelnemer*

---

"HELE FIJNE, NUTTIGE PRESENTATIE!

WETENSCHAPPELIJKE INFO OP EEN  
PRAKTIJKGERICHTE MANIER GEBRACHT.  
KNAP!

IK HEB AL SPIJT DAT IK HET ONDERWERP  
VOOR M'N MASTERTHESIS AL HEB  
VASTGELEGD."



# Overzicht deelnemers

13,6% HAIO



86,4% huisarts



\*\* Gegevens op basis van 22 deelnemers

# Evaluatie: praktische zaken

Technische kwaliteit

Gemiddelde score  
van 8,4/10



Presentatievaardigheden  
sprekers

Gemiddelde score  
van 8,5/10



Duidelijkheid inhoud

Gemiddelde score  
van 8,8/10



# Evaluatie: inhoudelijk

Overtuigende inhoud

Gemiddelde score  
van 9/10



Zinvolle aangereikte  
handvaten

Gemiddelde score  
van 8,6/10



Toepasbaar in de  
eigen praktijk

Gemiddelde score  
van 8,3/10



## OPRICHTEN COMMUNITY OF PRACTICE

18 deelnemers lieten  
weten dat ze interesse  
hebben tot deelname

## VERSPREIDEN COMMUNICATIE MATERIAAL

35+ deelnemers willen  
gebruik maken van het  
aangebrachte  
communicatiemateriaal

- *Natuurdriehoek*
- *Groen voorschrift*
- *Folder*

## LESDAG BRUSSEL

29/03/2022

VUB

Sprekers op de lesdag:

'De mens huisarts'

3e ManaMa

?????



# TOEKOMST PLANNEN

# Ongoing questions

VERZAMELING VAN REACTIES UIT DE CHAT TIJDENS DE UPDATE

Pagina op stellen rond therapeuten/therapiemogelijkheden in het bos?

Wat denken jullie van inschakeling van leefstijlcoaches hiervoor? Als huisarts kunnen we inderdaad creatief hierin zijn, maar de cultuur daarin veranderen is voor meerderen!

Loopt men soms risico dat men 'het naar de natuur gaan' bekijkt als iets wat 'bereikt' moet worden (één van de vele to-do's van de dag)?

Zijn er ook dergelijke therapieën/initiatieven die betaalbaar zijn en laagdrempelig voor mensen met minder financiële middelen en/of minder gezondheidsvaardigheden?

---

# Ongoing questions

VERZAMELING VAN REACTIES UIT DE CHAT TIJDENS DE UPDATE

Alternatief voor de groenzoeker voor andere provincies?

Hoe zien jullie de rol van de huisarts in pleitbezorging bij lokale overheden en samenwerking met natuurbeheerorganisaties ivm bevordering van groene ruimtes? Hoe pak je dit aan? Waar pleit je precies voor?

Meer mensen in het groen betekent helaas meestal ook meer afval/sluikstorten, wat de natuur ervaring niet ten goede komt. Hebben jullie hier toevallig ook over nagedacht?

---