

NoV voor mentaal welzijn

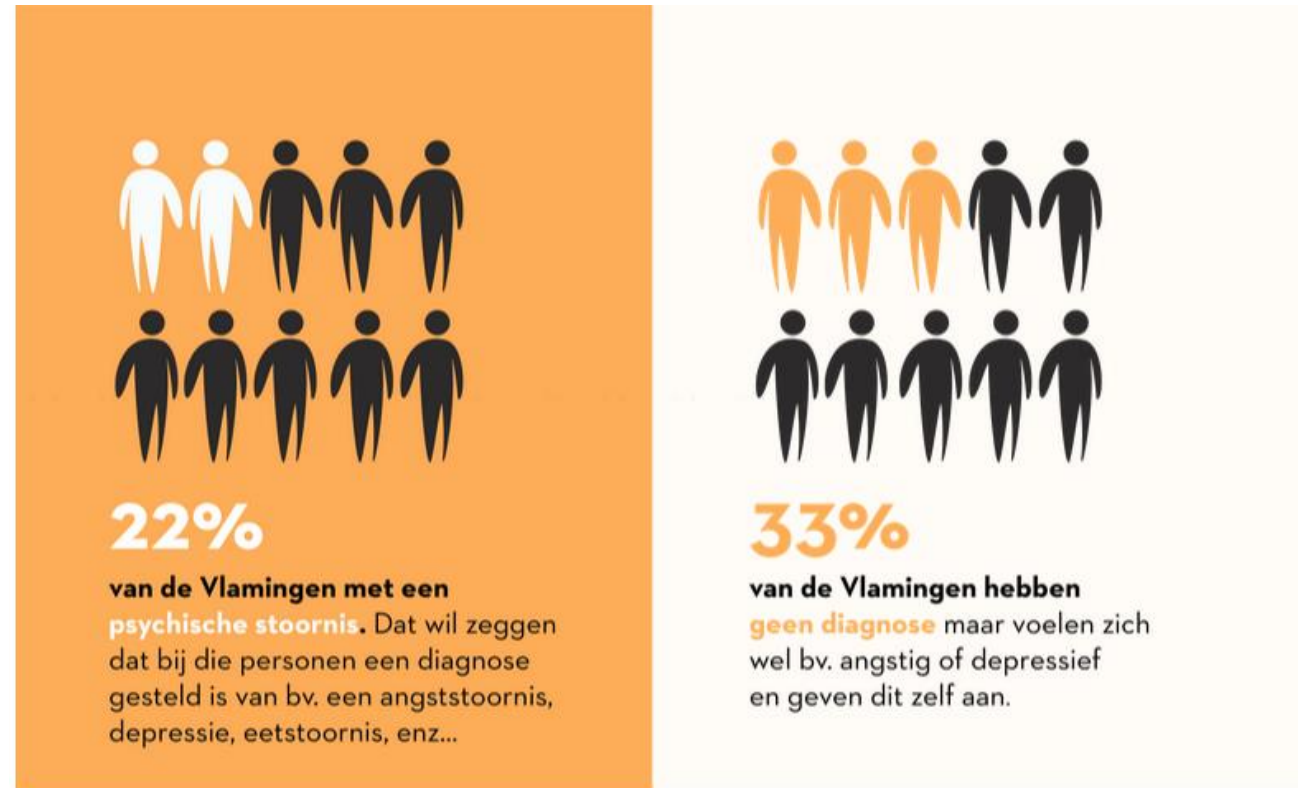
Een overzicht

Inhoud

- Noodzaak en indicaties
- Welke mechanismen spelen er?
- Welke contextuele factoren zijn hierbij belangrijk?
- Wat kan men zelf doen? Tools?
- Mogelijkheden tot verwijzing: hoe kwaliteit bewaken.

Noodzaak en indicaties

- Welbevinden:
 - 1/3 psychisch onwelbevinden
 - 1/5 psychische stoornis
- Psychische stoornissen (2018-2023)
 - Angst 11% -18%
 - Depressie 9% - 15 %
 - Eetstoornissen 7% -11%
- Werkonbekwaamheid: 36% door psychische stoornissen (circa helft door burn-out en depressie)
- Kwetsbare groepen:
 - actieve bevolking, socio-economische achtergestelde mensen, minderheden, mensen met chronische aandoening



BRONNEN: ZORGNET EN SCIENSANO © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN VZW, 2024

Symptomen en gevolgen

- Fysiek: slechte slaap, onrust, fitheid, pijn
- Cognitief: vergeetachtigheid, concentratie, dissociatie
- Emotioneel: zorgen maken, ruminatie, geen levenslust, moeilijk keuzes maken
- Sociaal: sociale isolatie, eenzaamheid, beperkt engagement en sociaal functioneren



Figure 1 Common symptoms and experiences that can negatively impact people's lives (based on information from mind.org)

Natuur (op voorschrift) is goed voor mentaal welzijn

- Een lagere fysiologische stressreactie (adrenaline, cortisol) bij stressoren
- Minder negatieve emoties, meer positieve emoties
- Betere cognitieve functies, minder dementie
- Meer pro-sociaal gedrag, minder eenzaamheid
- Minder kans op psychose en emotionele stoornissen
- Meer bomen, minder anti-depressiva
- Cognitieve gedragstherapie is effectiever in een natuurlijke omgeving
- Lagere angst en depressiescores na NoV interventies

Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review

Phi-Yen Nguyen, Thomas Astell-Burt, Hania Rahimi-Ardabili, Xiaojing Feng

Nature prescriptions are gaining popularity as a form of social prescribing in support of sustainable health care. This systematic review and meta-analysis aims to synthesise evidence on the effectiveness of nature prescriptions and determine the factors important for their success. We searched five databases from inception up to July 25, 2021. Randomised and non-randomised controlled studies featuring a nature prescription (ie, a referral or an organised programme, by a health or social professional, to encourage spending time in nature) were included. Two reviewers independently conducted all steps of study selection; one reviewer collected summary data from published reports and conducted the risk of bias assessment. Random-effect DerSimonian-Laird meta-analyses were conducted for five key outcomes. We identified 92 unique studies (122 reports), of which 28 studies contributed data to meta-analyses. Compared with control conditions, nature prescription programmes resulted in a greater reduction in systolic blood pressure (mean difference -4.82 mm Hg [-8.92 to -0.72]) and diastolic blood pressure (mean difference -3.82 mm Hg [-6.47 to -1.16]). Nature prescriptions also had a moderate to large effect on depression scores (post-intervention standardised mean difference -0.50 [-0.84 to -0.16]; change from baseline standardised mean difference -0.42 [-0.82 to -0.03]) and anxiety scores (post-intervention standardised mean difference -0.57 [-1.12 to -0.03]; change from baseline standardised mean difference -1.27 [-2.20 to -0.33]). Nature prescriptions resulted in a greater increase in daily step counts than control conditions (mean difference 900 steps [790 to 1010]) but did not improve weekly time of moderate physical activity (mean difference 25.90 min [-10.26 to 62.06]). A subgroup analysis restricted to studies featuring a referring institution showed stronger effects on depression scores, daily step counts, and weekly time of moderate physical activity than the general analysis. Beneficial effects on anxiety and depression scores were mainly provided by interventions involving social professionals whereas beneficial effects on blood pressures and daily step counts were provided mainly by interventions involving health professionals. Most studies have a moderate to high risk of bias. Nature prescription programmes showed evidence of cardiometabolic and mental health benefits and increases in walking. Effective nature prescription programmes can involve a range of natural settings and activities and can be implemented via social and community channels in addition to health professionals.



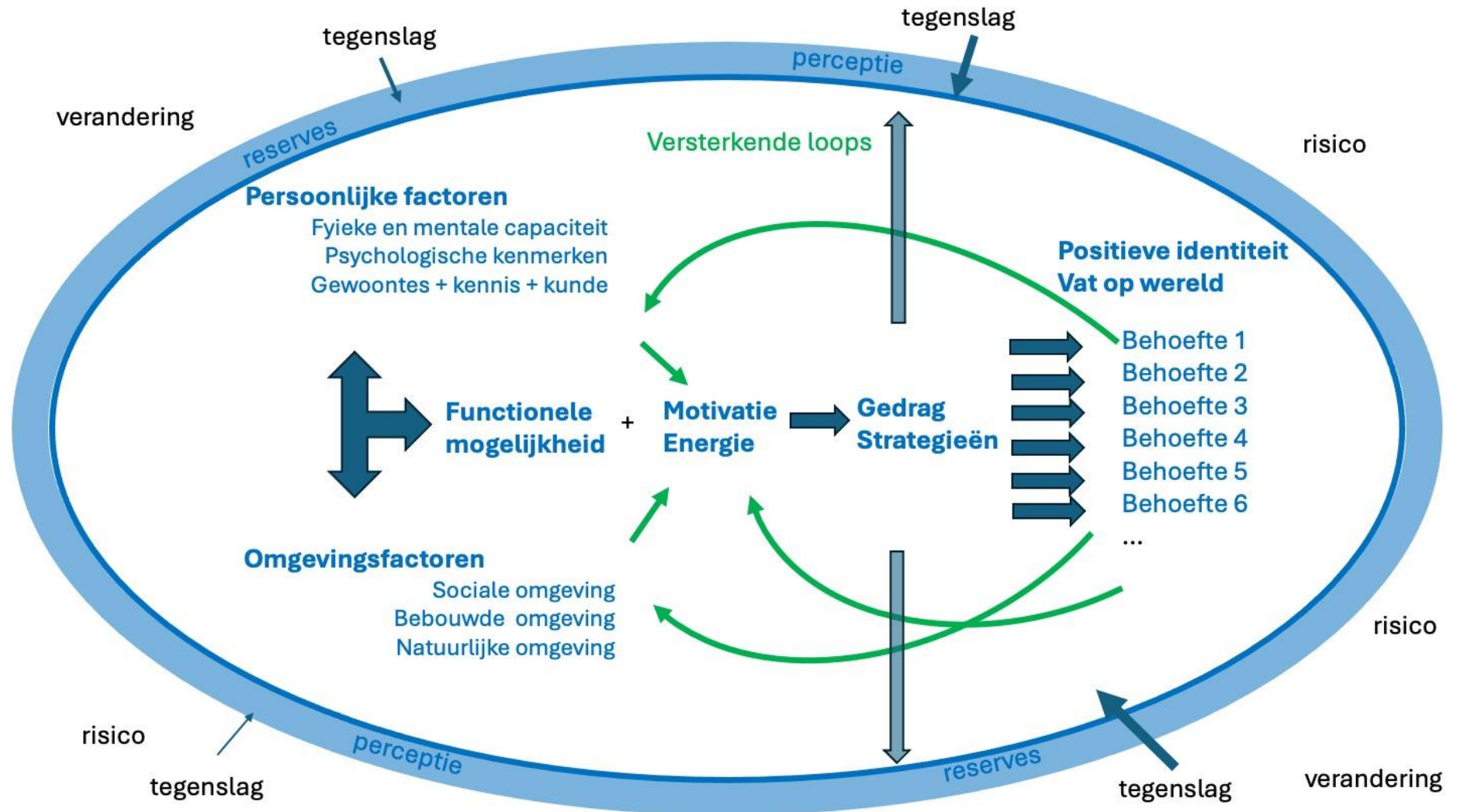
Lancet Planet Health 2023; 7: e313-28
School of Population Health, University of New South Wales, Sydney, NSW, Australia (P-Y Nguyen MPH, H Rahimi-Ardabili PhD, Prof X Feng PhD); Population Wellbeing and Environment Research Lab (PowerLab), Sydney, NSW, Australia (P-Y Nguyen, H Rahimi-Ardabili, Prof X Feng, Prof T Astell-Burt PhD); School of Public Health and Preventive Medicine, Monash University, Melbourne, VIC, Australia (P-Y Nguyen); Centre for Health Informatics, Australian Institute of Health Innovation, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia (H Rahimi-Ardabili); School of Health and Society, Faculty of Arts, Social Sciences, and Humanities, University of Wollongong, Wollongong, NSW, Australia (Prof T Astell-Burt); The George



Veerkracht

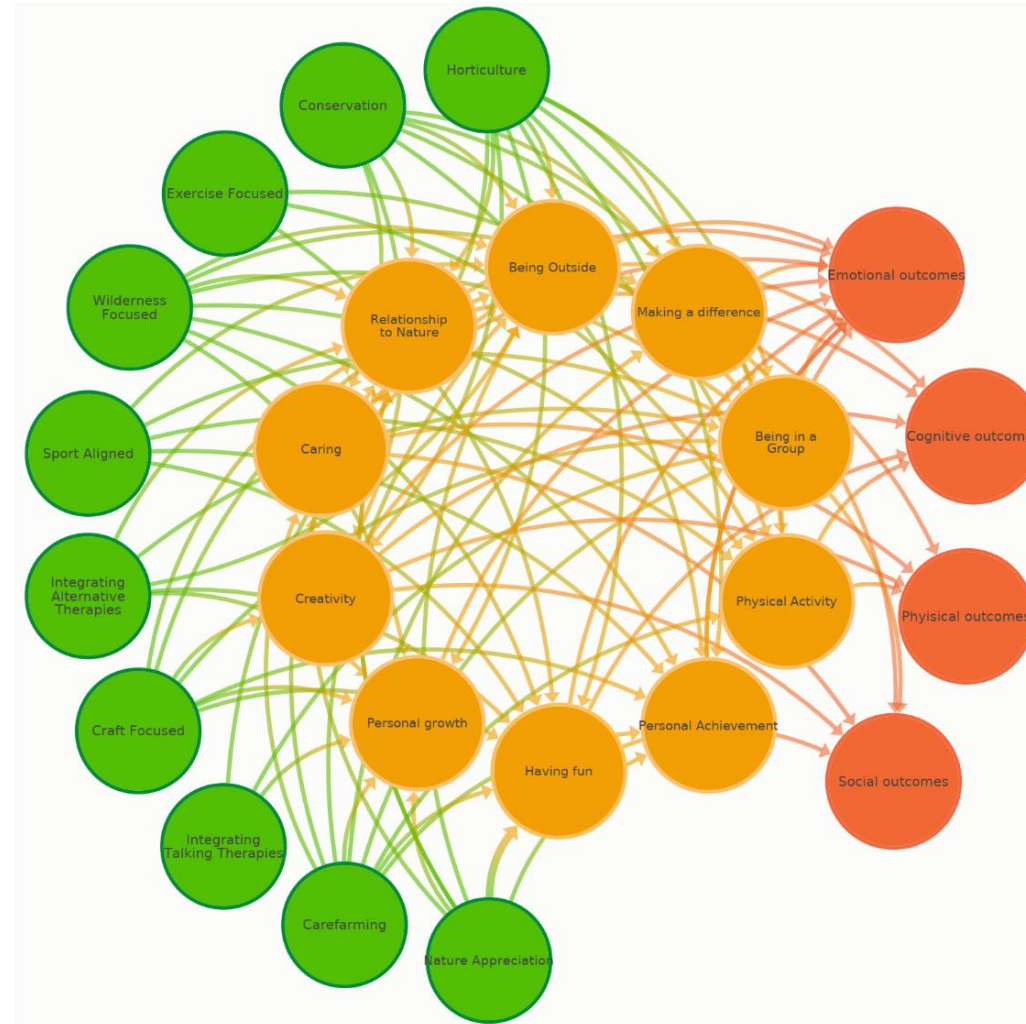
*De mogelijkheid om –
geconfronteerd met verandering,
tegenslagen of stressoren – toch te
blijven doen wat waardevol is.*

Veerkracht: bronnen en processen

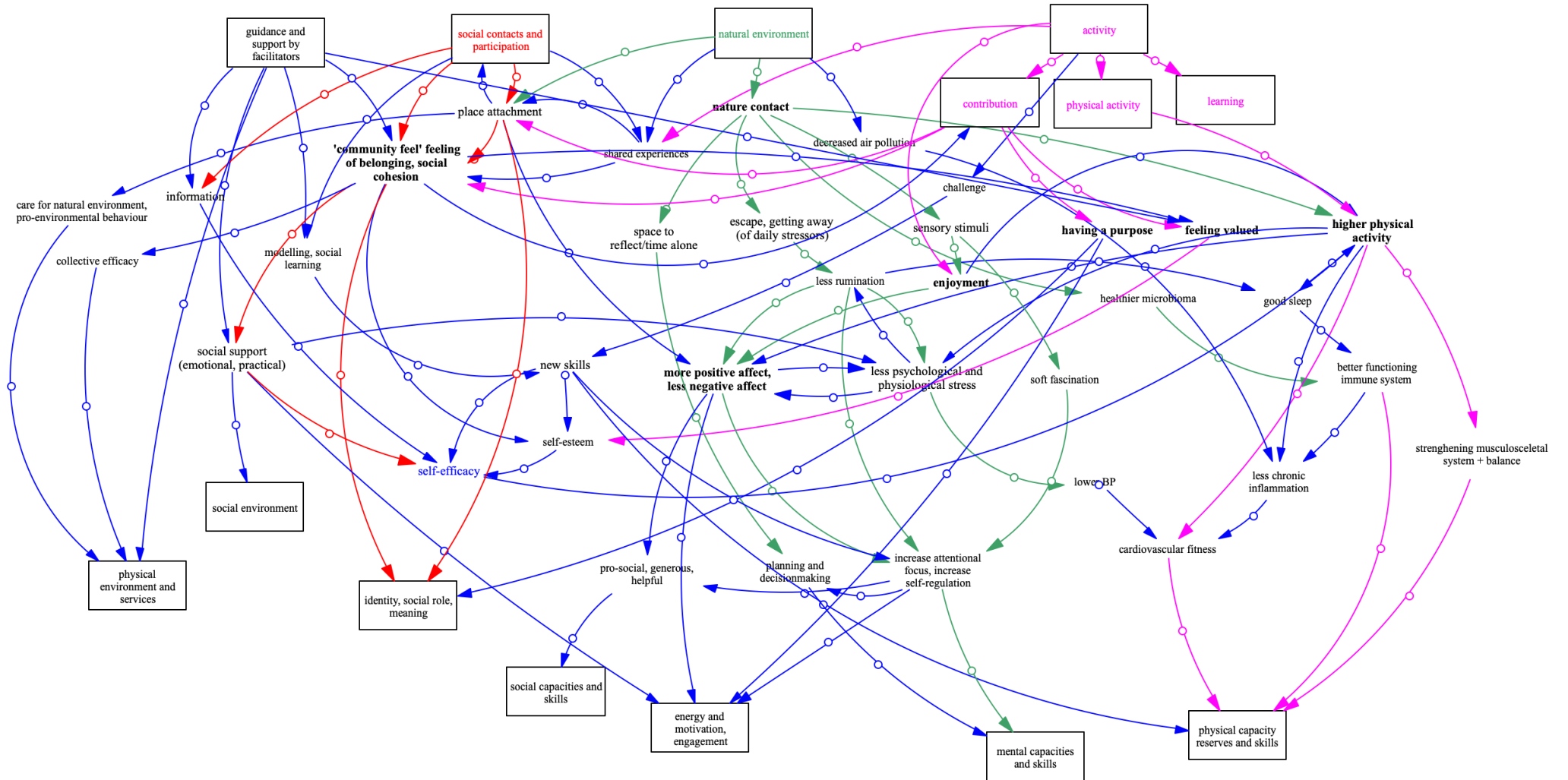


NoV = Complexe interventie via verschillende paden en mechanismen

- Relatie met de natuur en 'buiten zijn'
- Beweging
- Bijdragen en zorg dragen
- Plezier
- Deel uitmaken van een groep, een thuisgevoel
- Persoonlijke groei



Interagerende paden



Relatie met de natuur + buiten zijn

- Attention Restoration Theorie, Stress Reduction Theorie, Biophilia hypothese
 - ‘buiten zijn’: weg van stressoren, andere zintuigelijke prikkels
 - bevordert door ‘mindfulness’
 - ‘openheid’, ‘genieten’, ‘minder stress’, ‘positieve gevoelens’
- Microbioom: gevolgen voor immuniteit, cardiovasculaire en respiratoire gezondheid, mentaal welzijn
- Context:
 - Toegankelijkheid, aanvaardbaarheid, kwaliteit
 - proper, veilig, biodiversiteit
 - Persoonlijke en culturele verschillen!
 - Voldoende lang: 2 uur/week
- De groene ruimte als een plaats die mogelijkheden, stimulansen biedt voor ...

Beweging

- Beweging is goed voor mentaal welzijn, cognitief functioneren en slaapkwaliteit
- Bewegen in de groene ruimte is nog beter
- Context:
 - Personen met depressieve gevoelens en/of psychotische gedachten niet alleen



Bijdragen en Zorg dragen

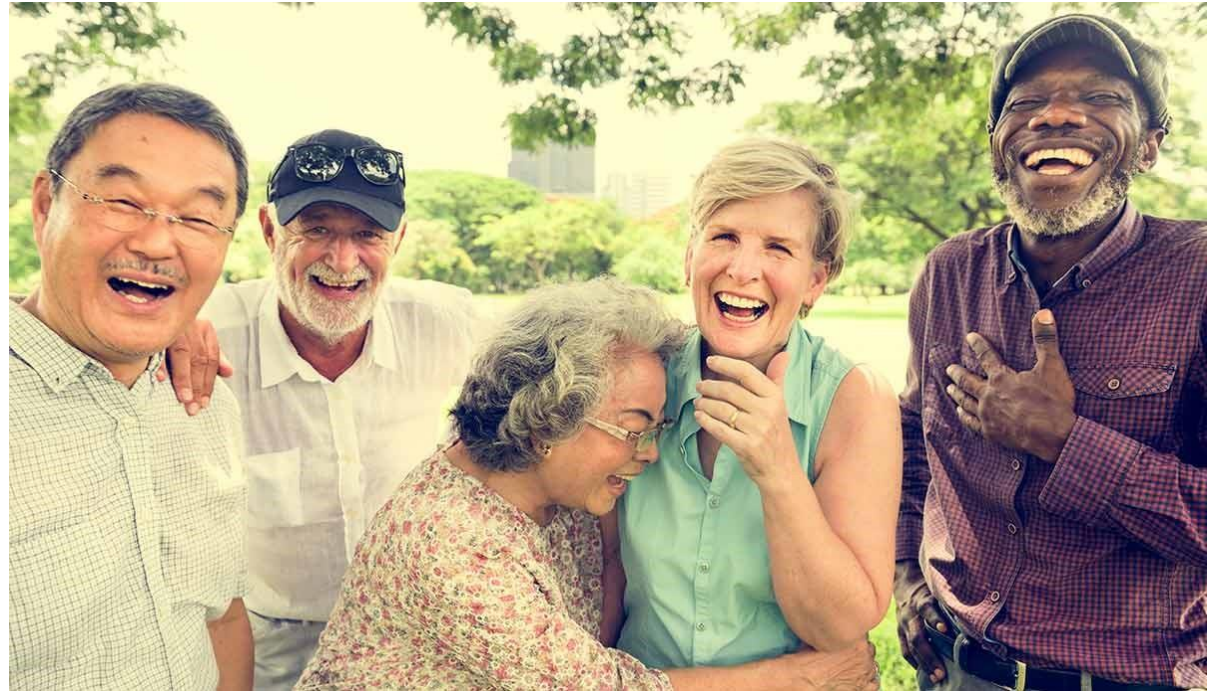
- Een geapprecieerde bijdrage aan de gemeenschap
 - Geeft voldoening
 - Geeft het gevoel om deel uit te maken van groter geheel
 - One Health



Mooimakers.be

Plezier

- Positieve gevoelens --> openheid naar wereld, coping strategieën
- Hedonia/plezier --> gevoel van zorgeloosheid



Stannah.nl

Deeluitmaken van een groep, een ‘thuisgevoel’

- Positieve, betekenisvolle relaties
- Context:
 - Aandacht voor groepsdynamiek, (culturele) voorkeuren, mogelijkheden, ...
 - Ook ‘tijd alleen’?



Figure 7 potential benefits of being in a group

NoV in de praktijk?

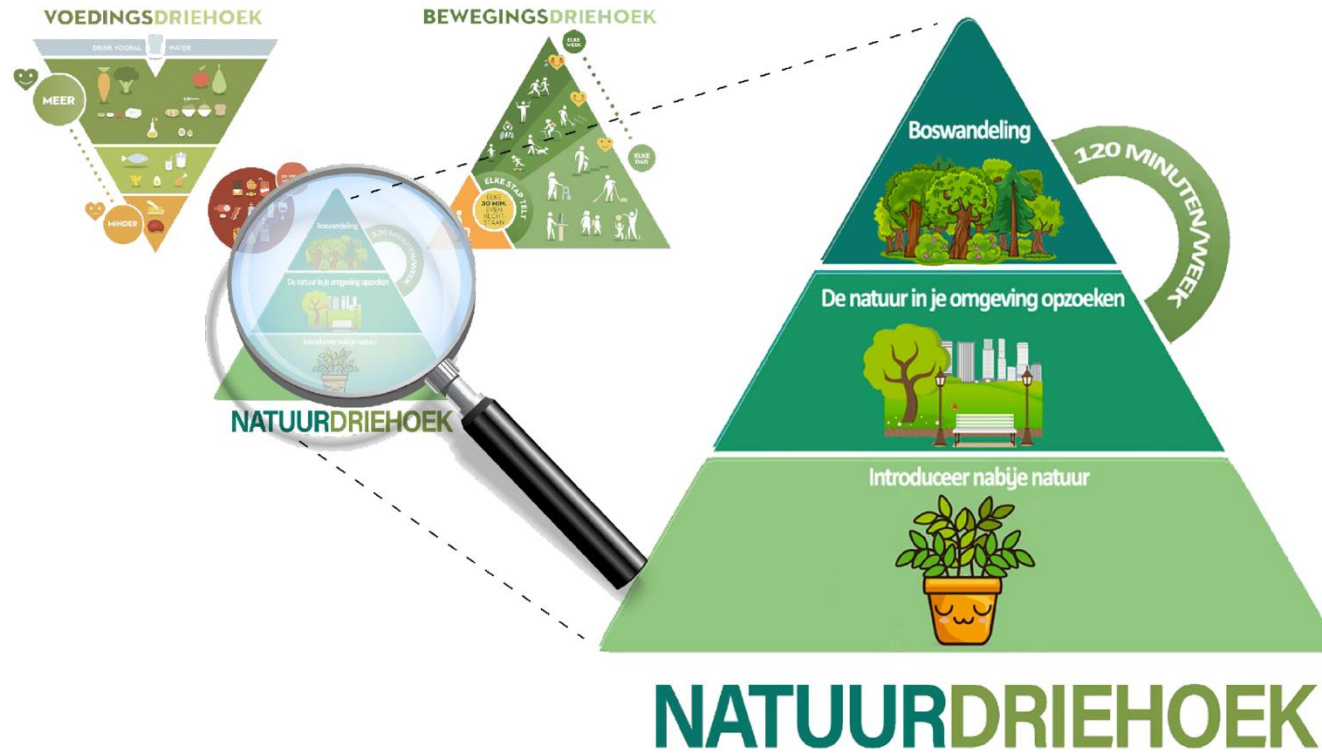
- Gezondheidsadvies
- Natuur op Voorschrift met specifieke doelstellingen
 - Zelf
 - Verwijzing




Tools

- Natuurdriehoek
- Groenzoeker
- Voorschrift
- Inspiratiegids

Natuurdriehoek



Natuur op Voorschrift-voorschrift

 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.”

Groenzoeker Provincie Antwerpen

The screenshot displays the Groenzoeker website interface for the Provincie Antwerpen. The main map shows a dense distribution of green tree icons across the region, indicating the presence of green spaces. The interface includes a search bar at the top right with the text "Zoek...", a logo for Groenzoeker on the top left, and a Provincie Antwerpen logo on the top right. A sidebar on the left lists various categories under "Lagen", with several checked. A "Zoek in een gemeente" button is visible above the map. On the right side, there are filter options for "Filter gebieden" (Landschapskenmerken) and "Grootte" (Size).

Gebieden

- Bossen en natuurgebieden
- Parken en recreatie domeinen
- Parkjes

Te ontdekken

- Spelen
 - Speeltuinen
 - Speelbossen en -natuur
 - Vogelkijkhutten en -wanden
 - Hondenlosloopzones
 - Forten
 - Vogelkijkhotspots
 - Uitkijktorens
 - Buitenleerplekken

Filter gebieden

Landschapskenmerken

- Bos (>30% bomen)
- Heide (>5%)
- Water (>1%)

Grootte

- > 0,5 Ha
- > 1 Ha
- > 2 Ha
- > 5 Ha
- > 10 Ha
- > 30 Ha
- > 60 Ha
- > 200 Ha

© OpenStreetMap contributors

Inspiratie voor meer?



 Vlaanderen
verbeelding werkt

**ORIËNTATIEGIDS
NATUUR VOOR WELZIJN**
Over de verwevenheid tussen
het welzijn van mens en natuur

Lessen uit de praktijk van vergroening in Vlaamse zorgcentra

Liesa Lammens en Ilse Simoens

INBO.be
natuurenbos.be

Wiegentunnel in 't Hof Heide, Genk



Mogelijkheden tot verwijzing

- Mogelijkheden tot verwijzing?
- Belangrijk bij verwijzing
 - Kwaliteit? Vertrouwen?
 - Juiste informatie
 - ‘interventie paspoort’:
 - Wat kan verwacht worden?
 - Met welke contextfactoren moet er rekening gehouden worden?
 - ‘patiënt paspoort’:
 - Wat heeft verwezene nodig?
 - Met welke zaken moet er rekening gehouden worden?

Referenties

- Marselle, M.R., Bowler, D.E., Watzema, J. *et al.* Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions. *Sci Rep* **10**, 22445 (2020).
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-79924-5>
- White, M. P., Hartig, T., Martin, L., Pahl, S., van den Berg, A. E., Wells, N. M., ... & van den Bosch, M. (2023). Nature-based biopsychosocial resilience: An integrative theoretical framework for research on nature and health. *Environment international*, 108234
- Avonts, D., Keune, H., & Remmen, R. (2023). *Natuur op doktersvoorschrift: hoe buiten zijn ons gezond houdt*. Lannoo Meulenhoff-Belgium.
- Fullam, J., Hunt, H., Lovell, R., Husk, K., Byng, R., Richards, D., ... & Garside, R. (2021). A handbook for nature on prescription to promote mental health. *Version University of Exeter*. Available online: https://www.ecehh.org/wp/wp-content/uploads/2021/05/A-Handbook-for-Nature-on-Prescription-to-Promote-Mental-Health_FINAL.pdf (accessed on 28 June 2022).
- <https://natuurenbos.be/sites/default/files/2023-08/orientationdefx4.pdf>

En meer:

- <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pan3.10529>
- <https://repository.uantwerpen.be/docman/irua/880b04motoMcf>
- https://repository.uantwerpen.be/docman/irua/4abc68/189286_.pdf (
- <https://repository.uantwerpen.be/docman/irua/94390c/175349.pdf>
- https://repository.uantwerpen.be/docman/irua/564b00/20211122_shc_9436_green_and_blue_cities_v_web.pdf
- <https://repository.uantwerpen.be/docman/irua/19cce3/179537.pdf>