



WEBINAR 23 MAART 2022

NATUUR OP RECEPT

SAMEN OP PAD VOOR EEN
GROENE GEZONDE LEEFSTIJL

PROGRAMMA

10.30-12.00 UUR

Onderdelen

- Natuur en mentale gezondheid
- Lokale samenwerking
- Rol van de huisarts



PROGRAMMA

10.30-12.00 UUR

Reacties

- Via 'stel een vraag'
- Polls
- Kijkersenquête na afloop
- Landingspagina in mail



CORONA: MEER AANDACHT VOOR LEEFSTIJL



Menu | **nrc**

Mijn nie

Luister naar
09:47

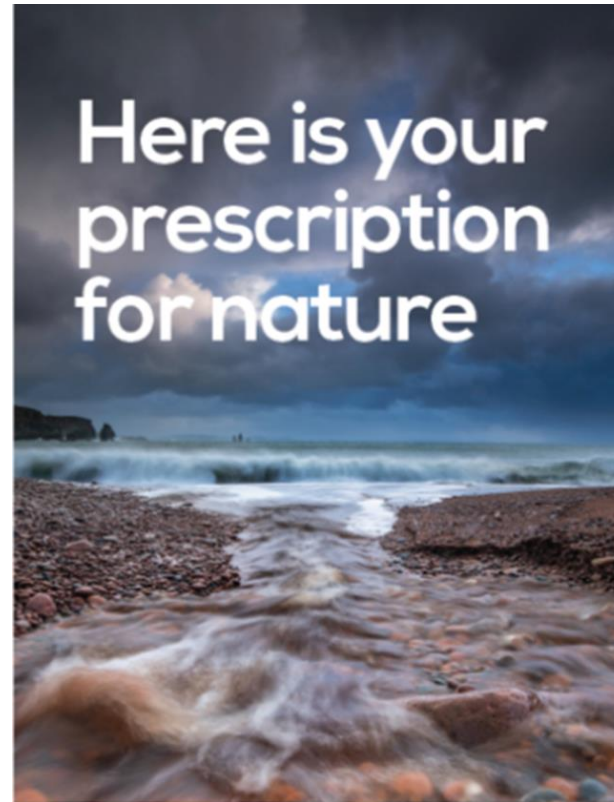
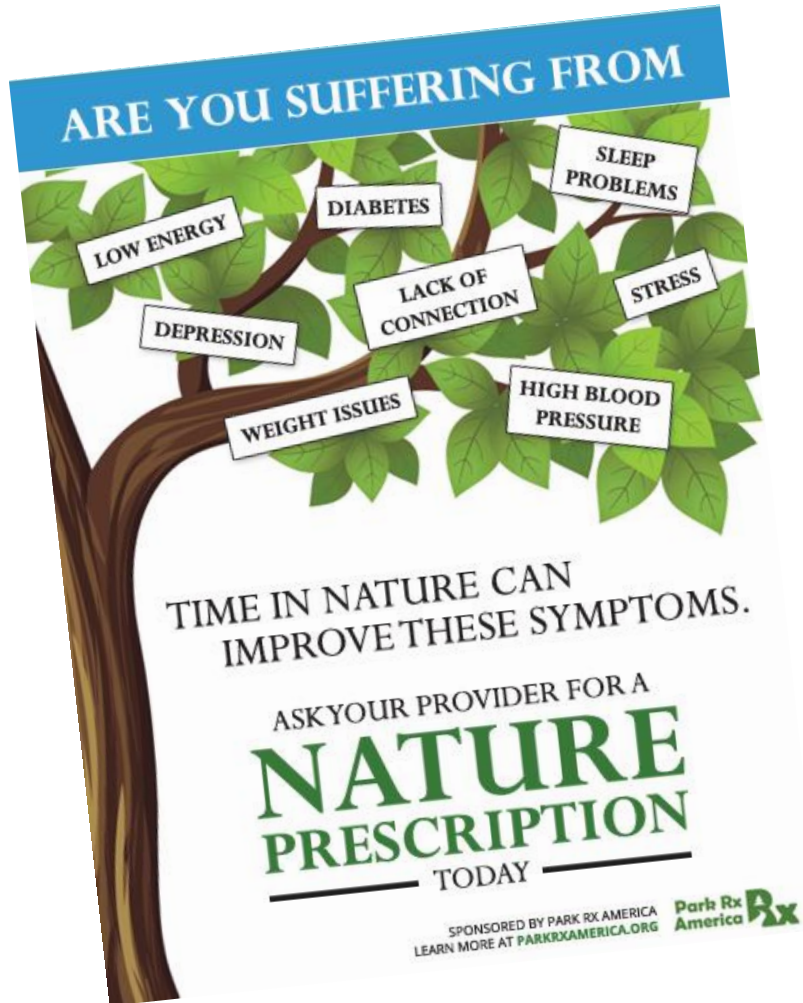
'Artsen hebben pillen en prikken, maar de kern van het probleem wordt zelden opgelost'

Welzijn Er komt meer aandacht voor de rol die sport en leefstijl spelen bij de kans om een pandemie goed door te komen. Fysiek én mentaal.



Meer mensen gaan sinds coronatijd de natuur in. Dat gaat gepaard met schade en overlast, zeggen boswachters.

LOPEN WE ACHTER IN NEDERLAND?



Working together:



POLL 1

In hoeverre pas je natuur en naar buiten gaan al toe in je werkwijze?

- Altijd
- Vaak
- Regelmatig
- Heel soms
- Nog niet



Clip 1: Buitengewone Tips van de Buitenpsychologen



Scroll voor details

De Buitenpsychologen

Ontstaan en missie

Waarom gingen wij natuur in?

8 x per dag tegen cliënten zeggen dat ze vaker moeten bewegen. Zittend.

Christel wilde een bloemenzaak beginnen en ik automonteur worden. Zonde van de studie.

Vastlopende trajecten letterlijk in beweging krijgen.

Waarom gaan wij na 5 jaar nog steeds de natuur in?

We genieten elke dag weer van ons werk. Ja, ook als het regent..

Cliënten willen niet meer naar binnen als ze buiten zijn geweest.

Fit voelen is nooit zo makkelijk geweest.
Stappentellers en sportschool abonnementen zijn de deur uit.

Dromen

Studenten meegeven dat Buitenpsychologie een optie is.

Cliënten die sneller opknappen en groeien door terug naar de basis, de natuur, te gaan.

Professionals in de GGZ die gezond en tevreden hun werk uitvoeren.

Een hechte en respectvolle band tussen mensen en natuur.







Wat is
wandeltherapie?



Waarom de natuur in? 3 theorieën

Biophilia hypothese:

liefde voor levende systemen. Er is een biologische band tussen mens en natuur.

Directe versus indirecte aandacht hypothese:

bewoonde wereld biedt complexe stimuli die veel directe aandacht vereisen. Natuur biedt simpele, menseigen stimuli die indirecte aandacht vereisen.

Psycho-evolutionaire hypothese van stressreductie:

een niet bedreigende natuurlijke omgeving roept gevoelens van ontspanning, positieve emoties en plezierige parasymphathische reacties van kalmte en relaxatie.

Voordelen wandeltherapie

- Activatie cliënt-therapeut
- Ontspanning
- Weerstand verlagend (én verhogend ☺)
- Therapeutische relatie versterkend/gelijkwaardigheid
- Stress verlagend
- Creativiteit bevorderend
- Practice what you preach

Voordelen therapeutische relatie in de natuur

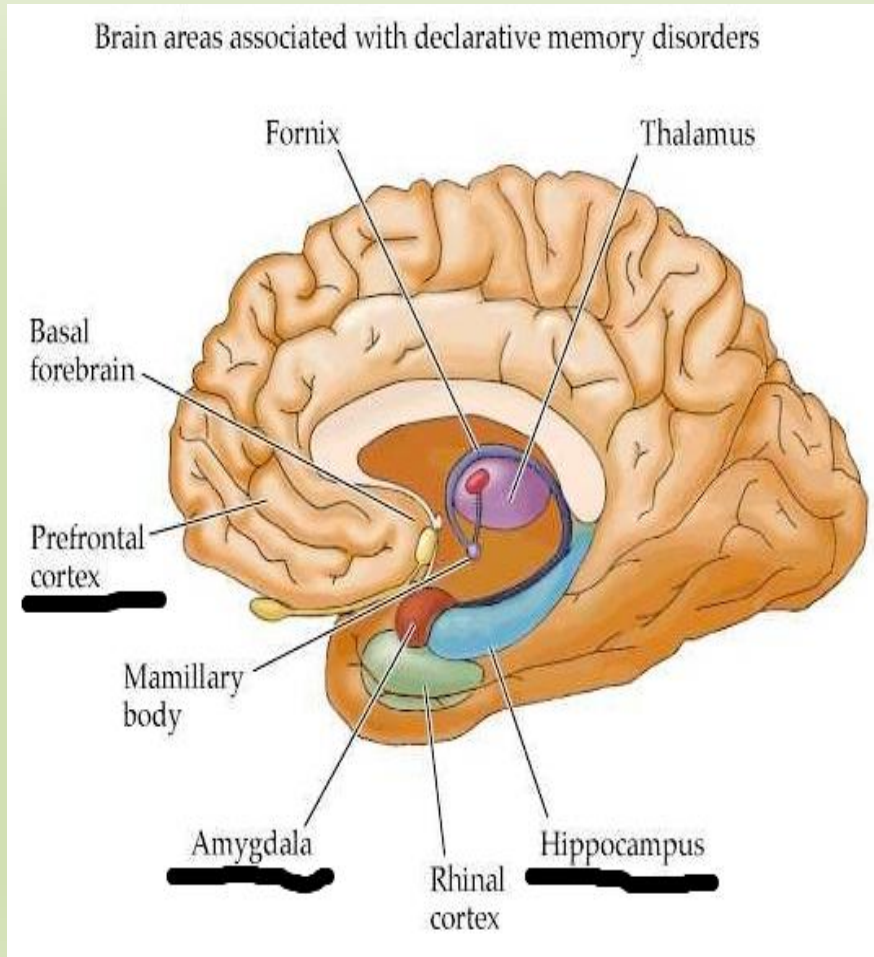
- Gelijkwaardig, je loopt naast elkaar
- Meer autonomie en regie voor de cliënt
- Duurzaam inzetten personeel/hulpverlener (continuïteit voor cliënt door fitte en gezonde psycholoog)
- Samen het pad lopen
- Plezier in werk van therapeut straalt af op cliënt en komt ten goede van therapeutische relatie

Clip 2: Wild Thing De Wetenschap van Natuur en Gezondheid



Wandeltherapie en het brein

Emoties en controle



Amygdala: negatieve gevoelens, herinneringen, gedachten. Angst.

Prefrontale cortex: impulscontrole, plannen.

Hippocampus: leren, geheugen, stress remmen

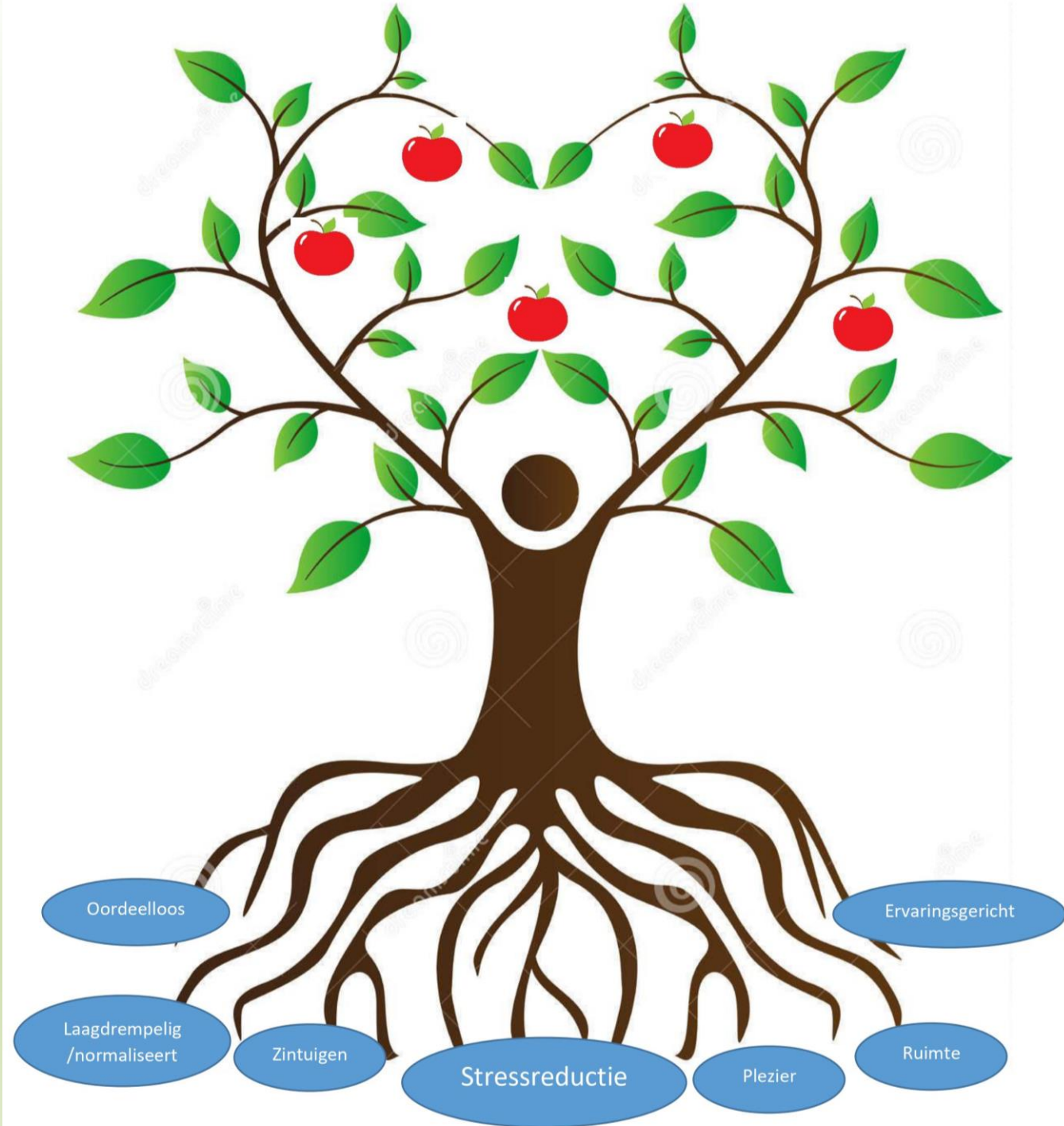
Wetenschappelijke onderbouwing

- Metastudie over Nature connectedness en Welzijn ("feeling good & functioning well") (meta-analyse Pritchard et al, 2020)
- Bij kinderen heeft natuur een positief effect op (review Roberts et al, 2020):
 - Welzijn
 - Sociale vaardigheden
 - Taalvaardigheden
 - Positief affect
 - Minder boosheid
 - Ervaren van emoties
 - Minder stress
 - Intelligentie (Ceylan, 2018)

ADHD: meer toegang tot en blootstelling aan natuur >> verbeteringen in symptomen. (review Tillman 2018)

Autisme: sensorische, motorische, emotionele and sociale positieve effecten (Li et al 2019)





Waar komen cliënten vandaan?

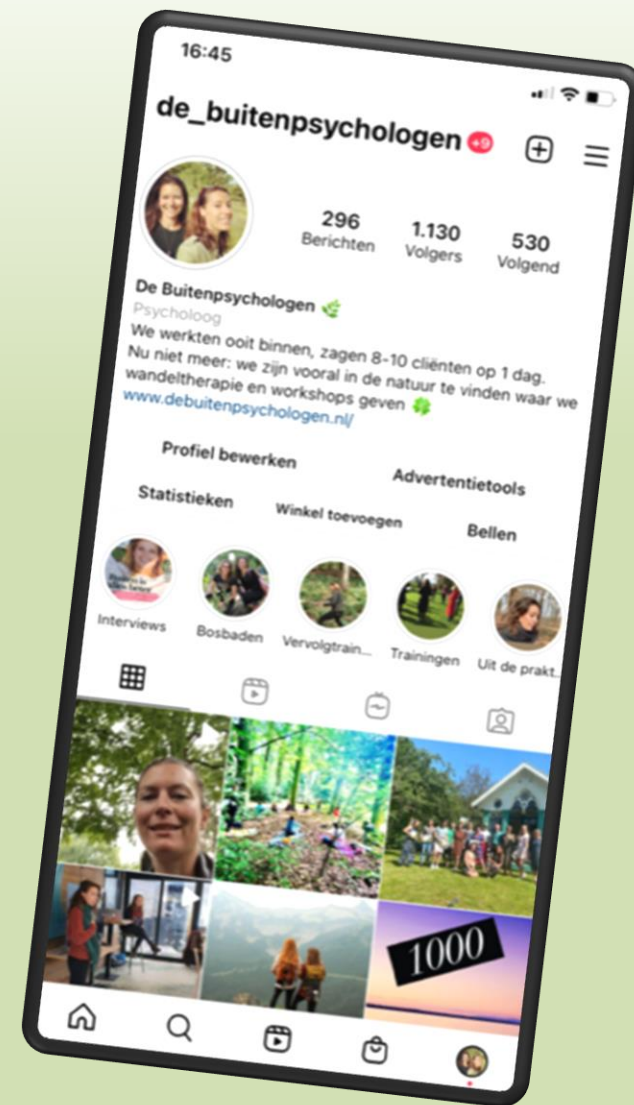
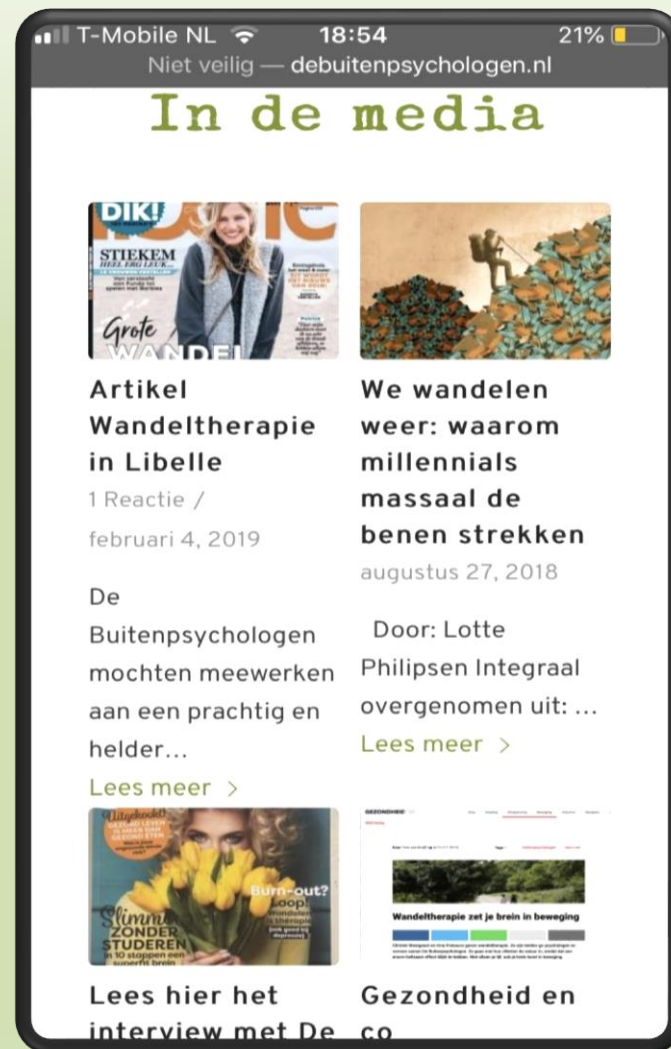
- Internet en social media
- Vrienden en kennissen
- Collega's
- Verwijzers

Werkvelden Buitenpsychologie

- Basis GGZ en Specialistische GGZ
- Volwassenen, Kinder & Jeugd en Ouderen
- Revalidatie, LVB, sportpsychologie, forensische psychologie, neuropsychologie
- Instellingen en eigen praktijken
- Ziekenhuizen
- POH-GGZ
- Maatschappelijk werk, verpleegkundige specialismen, psychiaters

Randvoorwaarden Buitenpsychologie

- Diagnostiek, met name differentiaal-diagnostiek blijft belangrijk! Onderscheid maken tussen Major Depression en een tijdelijke dip is net als binnen cruciaal.
- Buiten ben je als behandelaar net zo verantwoordelijk voor de veiligheid en privacy als binnen.
- Voorbereiding is key, ken je routes, licht je cliënten in, plan genoeg tijd voor verslaglegging in na de wandeling enz.
- Klinische ervaring en gezond verstand gebruiken bij het kiezen van je cliënten buiten.
- Ontspan, je kennis vervliegt niet buiten!



Provinces of the Netherlands



Total: 55



In every walk with
nature one receives far
more than he seeks

— John Muir —



WEBINAR 23 MAART 2022

NATUUR OP RECEPT

SAMEN OP PAD VOOR EEN
GROENE GEZONDE LEEFSTIJL

POLL 2

Met verwijzen naar de natuur bereik je vooral mensen die toch al met hun gezondheid bezig zijn:

- Helemaal mee eens
- Mee eens
- Oneens
- Helemaal oneens





GGD

Gooi en Vechtstreek

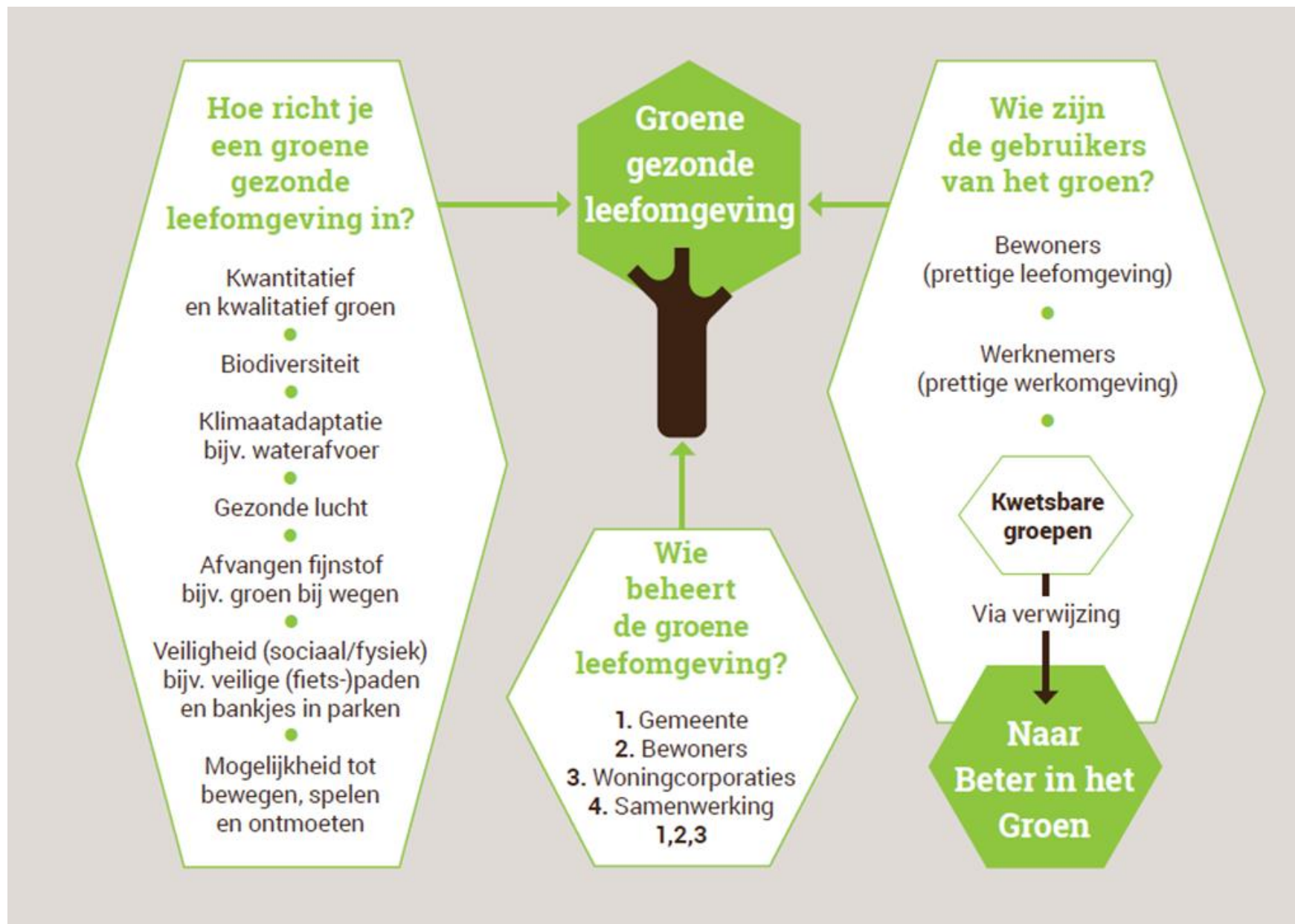
Beter
in het
Groen



Brigit Hamburg

🌿 Projectleider Beter in het Groen

Natuur en gezondheid – dat doe je samen!



RUIMSCHOOTS BEWEZEN: NATUUR IS GEZOND!



Beter in het Groen



GGD Gooi en Vechtstreek

De natuur
als helende
factor

Kansen,
belemmeringen
en stappen

Groen
is
gezond

Kan 'Groen' worden geadviseerd door de huisartsen?
Resultaten n.a.v. interviews met huisartsen en
praktijkondersteuners in regio Gooi en Vechtstreek

Clipje 3: Wachtkameranimatie GGD Gooi & Vechtstreek

Beter
in het
Groen





Beter
in het
Groen



NATUUR EN JE GEZONDHEID

In de natuur zijn is goed voor lijf en brein

BEWEGEN

Ga iedere dag naar de natuur.
Wandelen, fietsen of sporten in het park maakt je fit. Naar het bos of strand kan ook.



ONTSPANNEN

Ga de natuur in voor ontspanning
en een beter humeur.
Kijk naar de planten en bomen.
Luister naar de vogels of de wind.
Ruik de planten en bomen.



ONTMOETEN

Ga samen met anderen
naar buiten.
Sluit je aan bij een wandelgroep.
Of ga samen picknicken.



Naam: _____

Dit vind ik het leukste om buiten te doen:

- ☐ Wandelen in m'n eentje
- ☐ Samen wandelen
- ☐ Fietsen
- ☐ Kijken en luisteren naar de natuur
- ☐ Tuinieren
- ☐ _____



Wanneer ga ik dat doen en hoe lang?

Waar ga ik dat doen?



Kan de huisarts 'groen' adviseren

Belemmeringen

Verwijzing niet in standaardrijtje

Leefstijlprogramma's zijn nieuw

Consult te kort om nut uit te leggen

Groen niet beschikbaar voor patiënt

'Natuur op recept' past niet elke patiënt

Kwalificaties aanbieder

Vergoeding

Kansen

Effectiviteit is bewezen (stress)

POH kan stimuleren

Betrokken professionals

Zichtbaarheid aanbieders vergroten

Samenwerken in netwerken

Aanbod vindbaar

Selectie patiënten

Wat kun jij doen?

Beter
in het
Groen



1. 'Vergroen' je werkzaamheden.
2. Werk samen. Sluit aan bij een netwerk.
3. Buiten bewegen is niet hetzelfde als de natuur in gaan.
4. Sluit aan bij belevingswereld van de ander.
5. Probeer diverse kanalen uit.
6. Ontzorg. Overdracht, monitoring, terugkoppeling.
7. Kijk waar en bij wie de energie zit.

Clipje 4: Kracht van natuur (dietist, running therapist)

Beter
in het
Groen



INGRID KOP
DIËTIST, LEEFSTIJLCOACH EN STRESSCOUNSELOR



WEBINAR 23 MAART 2022

NATUUR OP RECEPT

SAMEN OP PAD VOOR EEN
GROENE GEZONDE LEEFSTIJL

POLL 3

Patiënten willen eerst dat klachten opgelost worden en komen zelf niet op idee dat natuur ze daarbij kan helpen:

- Helemaal mee eens
- Mee eens
- Oneens
- Helemaal oneens





WEBINAR 23 MAART 2022

NATUUR OP RECEPT

SAMEN OP PAD VOOR EEN
GROENE GEZONDE LEEFSTIJL



Webinar Natuur op Recept

Iris de Vries

Huisarts en voorzitter Vereniging Arts en Leefstijl

23 maart 2022





Hoofdpunten wetenschappelijke onderbouwing Natuur en gezonde leefstijl

Natuur en gezonde leefstijl

*De wetenschappelijke
onderbouwing van de relatie
tussen natuur en gezondheid*

J. Maas en J.A. Postma, 2020

Inleiding

Een gezonde omgeving ondersteunt de (positieve) gezondheid en het welzijn, omdat het ruimte biedt voor:



Ontspanning



Beweging



Ontmoeten



Zingeving

Zowel belangrijke leefstijlaspecten in preventieve als curatieve zorg!

Wonen in een groenere omgeving gezonder?

Epidemiologische studies

Blootstelling aan groen hangt samen met:

- **Betere zelf-gerapporteerde fysieke gezondheid**
- **Lagere incidentie van diabetes type II**

Hoeveelheid groen = **positief geassocieerd met hoger geboortegewicht en minder vroeggeboorte.**

Voor kinderen 0-18 is toegang tot groen geassocieerd met **verbeterde algemene gezondheid** en **cognitieve ontwikkeling.**

De studies zijn gecontroleerd voor demografische en sociaaleconomische achtergrondkenmerken.

Werkingmechanismen groen

Op basis van literatuur, vier plausibele werkingmechanismen:



Leefstijlmechanismen

Natuur en beweging

Op 2 manieren belangrijk:

- Aantrekkelijke omgeving
- Additionele voordelen t.o.v. stedelijke omgeving
 - Vitamine D
 - Stressverlaging
 - Plezier

Natuur en sociale contacten

- Plaats voor ontmoeting
- Vergroten sociale cohesie
- Milieubewuster en socialer

Natuur en slaap

Verbetering slaap kwaliteit en kwantiteit



Leefstijlmechanismen

Natuur en gezonde voeding

Hogere dagelijkse inname groente en fruit

Natuur en zingeving

- Gunstige voorwaarden voor zingeving- en verwerkingsprocessen
- Bevorderen positieve stemming → herstel van hoop en perspectief
- Diepere overtuigingen en waarden die het vinden en benoemen van levensdoelen bevorderen

De band van natuur met zingeving

- Zingeving en emotioneel welzijn → band met natuur
- Natuur als onderdeel van identiteit



Biologische mechanismen

Micro-organismen

- Vergroting van blootstelling aan macro- en microbiota → verandert en verrijkt menselijk microbiota → essentieel voor immuunsysteem

Fytonciden

- Chemische verbindingen afgescheiden door bomen en planten → bescherming
- Inademing → verhoogde activiteit van Natural Killer cellen (afweercellen betrokken bij o.a. bestrijding kankercellen)

Omgevingskwaliteit

Temperatuur



Groen geeft schaduw
Meer verdamping

Geluid



Natuurgeluiden zijn
aangenamer

Luchtkwaliteit

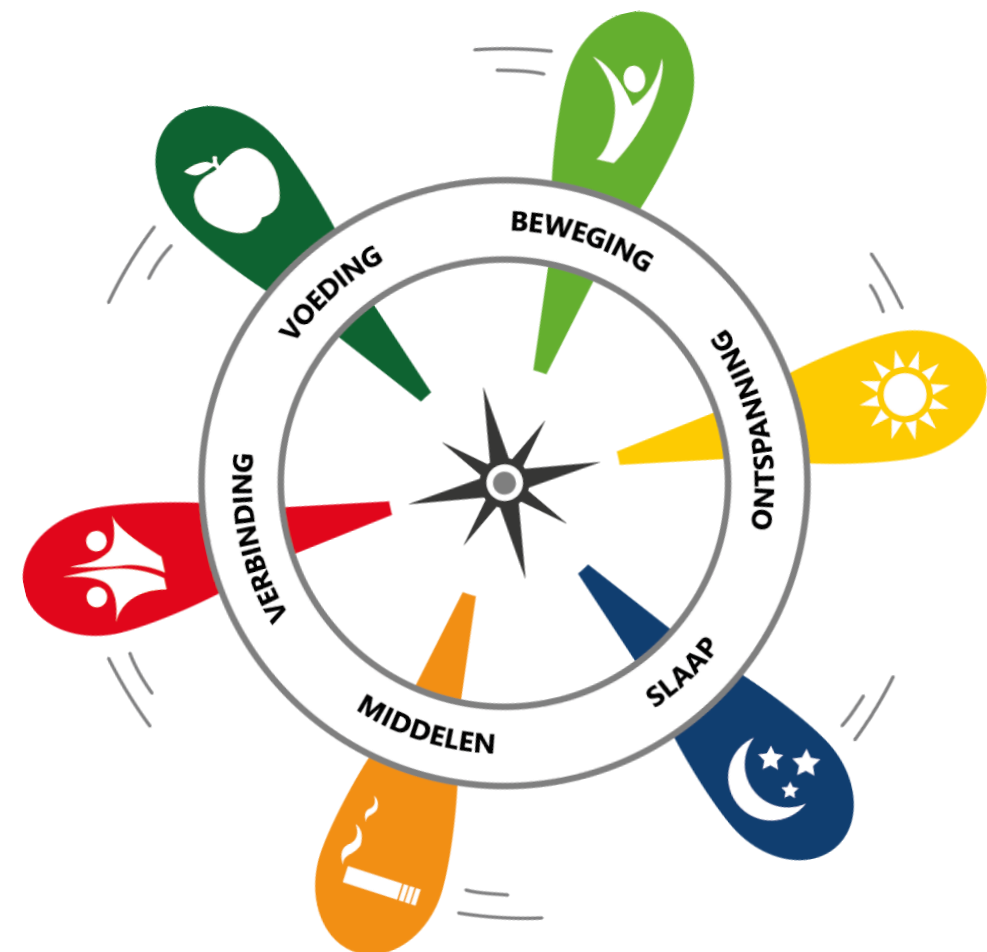


In bepaalde gevallen zuiverend
(relevant in stedelijke omgeving)

Materiaal Arts en Leefstijl in webshop

Het Leefstijlroer

- Zes pijlers die samen de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de mens beïnvloeden
- Hulpmiddel ter ondersteuning van het gesprek
- Geeft handvatten om de juiste koers te bepalen
- Laat zien dat de patiënt zelf aan het roer staat en kan bijsturen



Materiaal Arts en Leefstijl in webshop

Samenvattingskaart Natuur en Gezondheid

Wetenschappelijk onderbouwde praktijkadviezen

Begrippen

Natuurlijk omgeving: omgeving met bomen, planten, bloemen of andere groene elementen zoals bossen, parken, maar ook tuinen of straatgroen. Positieve effecten van contact met water of dieren worden hier niet meegenomen.

Gezondheid: niet zozeer afwezigheid van ziekte of klachten, maar het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Kernboodschappen

- Blootstelling aan groen hangt samen met een betere gezondheid. In woonomgevingen met meer groen voelen mensen zich gezonder, is de overall mortaliteit lager en is sprake van minder chronische aandoeningen zoals diabetes mellitus II, hypertensie, coronaire hartziekten.
- Blootstelling aan of bewegen in groen kan bijdragen aan herstel van stress. Mentale gezondheid verbetert bij kinderen met ADHD en bij volwassenen met stress of stemmingsstoornissen.
- Bij kinderen 0 - 18 jaar is toegang tot groen geassocieerd met verbeterd mentaal welzijn, algemene gezondheid en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Ook is de kans op ontwikkelen van ADHD kleiner in buurten met meer groen.

Mechanismen

- Hormonaal: verblijf in natuur heeft positieve invloed op cortisol in speeksel.
- Leefstijl: natuur stimuleert bewegen, bevordert sociale contacten, stimuleert -bij bezit van moestuin- groente- en fruitconsumptie, verlaagt het risico op minder dan 6 uur slaap per nacht en bevordert persoonlijke ontwikkeling (zingeving.) Het helpt ontspannen, verbetert stemming, het werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit
- Biologisch: micro-organismen verrijken humane microbiotica. Geurstoffen uit bomen en planten lijken natural killercells te verhogen.
- Omgevingshinder: groen zorgt voor luchtzuivering, verkoeling en een aangener geluid.

Relevant bij

Patiënt met: Obesitas en overgewicht, Diabetes Mellitus, Cardiovasculair risico, Depressie, Burn out, ADHD, SOLK, angststoornissen

Zorgmodule: Leefstijl Bewegen

Risicofactoren: Zittend beroep, overgewicht, stress

1. Voorlichten
2. Verwijzen
3. Behandelen
(= begeleiden)

Materiaal Arts en Leefstijl in webshop

Leefstijlgesprek:

- Motivatie patiënt?
- Welk leefstijl-aspect > Leefstijlroer
- Wat is leuk in de natuur?
- Belemmeringen? Wat helpt juist?
- Concreet en specifiek maken

Specifieke adviezen

- **Patiënten folder:** Natuur en je gezondheid
- **Natuur is gezond:** meer beweging, ontspanning, sociaal contact, betere slaap, zingeving.
- **Dosis:** half uur per dag. Koppelen aan leefstijl of leefomgeving: positief effect van groene omgeving, verblijf en activiteit in natuur geen getoetste dosis bekend, relateren aan beweegadvies: Dosis geleidelijk opvoeren tot 1 uur/dag. Grote gezondheidswinst door van helemaal niet naar beetje bewegen te gaan.
- **Conditieverbetering:** Loop stevig tempo: versnelde ademhaling merkbaar, nog net kunnen praten. Bouw op, loop steeds stukje verder. TIP: Neem gsm mee als stappenteller, streef naar ca 10.000 stappen/dag
- **Mentale balans:** Zet gsm uit of laat thuis, wandel in rustig tempo, focus afwisselend op zintuigen: wat ziet, hoort, ruikt, voelt u? Kijk en luister dichtbij en veraf: welke kleuren, planten, dieren, bomen, lucht. Observeer effect op welbevinden.

Mogelijkheden binnen de praktijk

Organiseer eventueel een wandelgroep in de praktijk, dat kan ook samen met andere praktijken in de buurt.
De POH-ggz kan het gesprek voeren tijdens een wandeling buiten.
POH leefstijl / diabetes kan illustreren wat een stevige wandeling met de suikerwaarden doet.

Samenwerking/verwijzing

Diverse gezondheids-, welzijns- en sportprofessionals begeleiden patiënten bij beweging, ontmoeting of ontspanning buiten. Verwijs door of werk samen met Gecombineerde Leefstijl Interventie, Diabetes Challenge, Fysiotherapeut, Welzijn op Recept. Er bestaan ook wandelcoaches, soms BIG-geregistreerd. Soms is er in de buurt een wandelgroep van Gezond Natuur Wandelen.

Ook via app-groep kunnen patiënten elkaar stimuleren om samen te blijven bewegen in de natuur.

Auteur: Annette Postma, Alles is Gezondheid
Uitgegeven door: Vereniging Arts en Leefstijl®
www.allesisgezondheid.nl
www.artsenleefstijl.nl
1^e druk december 2020

ALLES IS
GEZONDHEID

 Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

 Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen



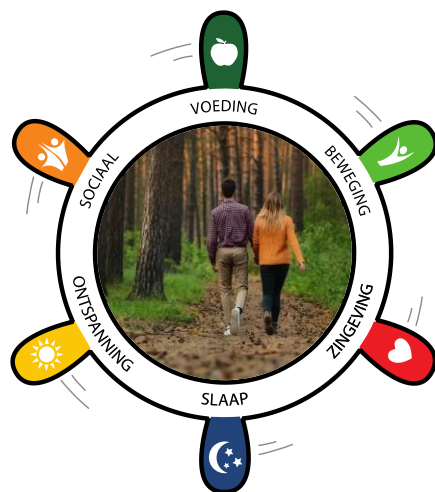
Materiaal Arts en Leefstijl in webshop

Patiënten folder



Natuur en je gezondheid

Vaker in de natuur zijn kan je gezondheid verbeteren



Meer natuur voor je gezondheid in 9 tips

Receptbriefje

NATUUR EN JE GEZONDHEID	
	In de natuur zijn is goed voor lijf en brein
	BEWEGEN Ga iedere dag naar de natuur. Wandelen, fietsen of sporten in het park maakt je fit. Naar het bos of strand kan ook.
	ONTSPANNEN Ga de natuur in voor ontspanning en een beter humeur. Kijk naar de planten en bomen. Luister naar de vogels of de wind. Ruik de planten en bomen.
	ONTMOETEN Ga samen met anderen naar buiten. Sluit je aan bij een wandelgroep. Of ga samen picknicken.
Naam: _____	
Dit vind ik het leukste om buiten te doen:	
☐ Wandelen in m'n eentje	
☐ Samen wandelen	
☐ Fietsen	
☐ Kijken en luisteren naar de natuur	
☐ Tuinieren	
	
Wanneer ga ik dat doen en hoe lang?	

Waar ga ik dat doen?	

Arts en Leefstijl Voor de zorg van morgen	
ALLES IS GEZONDHEID	
GGD Noord- en Noordoost-Brabant	
Goede Mensen Samen?	

Ontwikkeld voor en getest door laaggeletterden



Voorbeeld uit het buitenland



Park Rx America

- Voorschrijven van natuur door zorgverlener
- Recept wordt gevormd op basis van open vragen
- Recept bestaat uit:
 - Plek
 - Activiteit
 - Frequentie
 - Duur
- Reminders kunnen patiënt helpen



Bedankt



POLL 4

- **Wie is als eerste aan zet om Natuur op Recept voor zoveel mogelijk mensen beschikbaar te maken?**
- Patiënt
- Huisarts/POH
- Overig eerste lijn
- Sport/bewegen
- Welzijn/sociaal
- Overig (verzekeraars, e.d.)

PANELGESPREK

NATUUR OP RECEPT

- Irina Poleacov (Buitenpsychologen)
- Brigit Hamburg (GGD Gooi & Vechtstreek)
- Iris de Vries (Vereniging Arts en Leefstijl)

Annette Postma (Alles is Gezondheid)



CLIPJE 5: VERGOEDING VOOR NATUUR OP RECEPT

IN PANELGESPREK



HAN BAETEN

BEDRIJFSMAATSCHAPPELIJK WERKER, RUNNINGTHERAPEUT

19 nieuwe





WEBINAR 23 MAART 2022

NATUUR OP RECEPT

SAMEN OP PAD VOOR EEN
GROENE GEZONDE LEEFSTIJL

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

- ✓ Kijkersenquête: heel graag
- ✓ Ook voor: ideeën vervolg
- ✓ Mail met landingspagina

