

Hoe begin je in je praktijk?

1. Bespreek de *toolkit Natuur voor Gezondheid* met geïnteresseerde collega's in de praktijk

Bedenk bij welke patiënten je de natuur wilt inzetten en hoe je dat wilt doen. Ga je alleen voorlichten, of ook doorverwijzen, of misschien zelf iets organiseren vanuit de praktijk? Bepaal welke acties direct uitvoerbaar zijn en welke meer tijd vergen. Bespreek met het team of er behoefte is aan extra informatie of een training.

2. Training en Ondersteuning

Regel scholing voor zorgverleners bij het integreren van natuur in hun werk. Nodig bijv. bij een MultiDisciplinair Overleg (MDO) iemand met specifieke expertise uit, bijv. via *Arts en Leefstijl*, *Buitenpsychologen*, *Buitenfysiotherapeut* of *Alles is Gezondheid*. Vraag hen een demonstratie buiten. Of organiseer een demonstratie-avond, waarin de diverse lokale aanbieders (zie 4 en 5) laten zien wat ze doen, een zgn. 'groene proeverij'.

3. Regel materialen

- Zorg voor (digitaal) patiëntmateriaal, zoals *folder*, *verwijskaart*, *zakkaartje*.
- Maak gebruik van de *samenvattingskaart*. Hang hem in je spreekkamer en backoffice als herinnering.

4. Breng lokale mogelijkheden in kaart

Stel in teamverband, bijvoorbeeld tijdens het MDO, een overzicht op van groene locaties en van begeleidde groene activiteiten, zoals wandelingen met de boswachter, tripsjes naar de buurtmoestuin of wandelen met de wandelcoach. Bepaal wie hierbij betrokken kunnen worden en welke organisaties groene gezondheidsactiviteiten aanbieden. Verzamel per aanbieder:

- Een beschrijving van de activiteit;
- De duur van het traject/programma;
- Contactgegevens;
- De procedure voor warme doorverwijzing;
- Mogelijke vergoedingen door zorgverzekeraars.

Bundel deze informatie per activiteit overzichtelijk op één A4, zodat elke collega hier gemakkelijk gebruik van kan maken. Maak evt. een kaart van lokale groene gebieden (en evt. activiteiten), zoals bijv. *de Groene Connectie*.

5. Ontwikkel mogelijkheden voor maatwerk

Zorg dat je maatwerk kunt leveren met differentiatie naar groeps- of individuele activiteiten en naar type klachten.

- Stem met zorgverleners die buiten behandelen de mogelijkheden af: buitenpsychologie, runningtherapie, buiten-oefenfysiotherapie, leefstijlcoaching.
- Inventariseer diverse mogelijkheden om patiënten naar het sociaal domein of groene aanbieders te verwijzen. Dat geeft keuzevrijheid en helpt passende activiteiten te vinden. Denk aan werken in de buurtmoestuin, wandelgroepen, tuinyoga, natuurtherapie, helpen bij natuuronderhoud, buitenfitness, wandelcoaching etc.
- Ontbreekt het aan lokale aanbieders? Inventariseer dan welke landelijke aanbieders **advies of begeleiding op afstand** kunnen aanbieden.
- Houd rekening met **culturele verschillen** in de perceptie en waardering van natuur door je patiënten bij het implementeren van deze strategieën.
- Vraag om informatiefolders van de aanbieders, liefst in verschillende talen / formaten.



6. Informeer de patiënten

- Plaats een pagina of nieuwsbericht op je website over natuur voor gezondheid. Vertel bij welke klachten natuur een rol kan spelen voor gezondheid. Stel de betrokken zorgverleners of begeleiders voor. Vertel over de verschillende activiteiten. Of plaats een interview met iemand die baat had bij meer natuur in de nieuwsbrief.
- **Speel het filmpje af in de wachtkamer.** Zo informeer je patiënten dat deze mogelijkheid er ook is.
- **Hang evt. in de wachtkamer een kaart met groene locaties in de buurt op.** Soms vindt een patiënt of lokale vrijwilliger het leuk om die kaart te maken of kun je een student / stagiaire vragen om dit te maken.
- **Of organiseer een 'groene proeverij'** voor patiënten met informele inspirerende activiteiten.

Overige acties om te overwegen

7. Werkafspraken in het team, bijv.:

1. Kies een kartrekker.
2. Spreek de verwachtingen uit naar elkaar: wat gaat het opleveren, welke barrières of voordelen zien we, wordt natuur een onderdeel van standaard zorg of iets extra's?, etc.

3. Plan de evaluatie vorm en -moment: wat werkt goed en wat kan beter, wat is nodig voor meer draagvlak?, etc.

8. Beleid en Financiering

Onderzoek mogelijkheden voor aanvullende financiering en beleidsontwikkeling om natuurintegratie te ondersteunen of als je nieuwe activiteiten wilt ontwikkelen. Bijv. via het gemeentelijke Gezond en Actief Leven Akkoord of Sportakkoord zijn er bij gemeenten en zorgverzekeraars soms mogelijkheden.

9. Samenwerking op langere termijn

1. Neem de tijd om relaties op te bouwen. Hoewel dit soms langer kan duren, is relatie-opbouw essentieel voor duurzaam succes.
2. Organiseer een MDO over groen / natuur voor gezondheid, zodat de verschillende disciplines meer zicht krijgen op elkaars expertise en netwerk. Zorg voor goede samenwerkingsafspraken en geef elkaar feedback om de samenwerking te bevorderen.
3. Blijf in contact met de groene zorgverleners en aanbieders van groene activiteiten in het sociaal domein.

Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

gezond
& groen 

BOX Implementatie vergt meerdere strategieën

