

Zorgroute vanuit eerstelijns

Het integreren van natuur in de eerstelijnszorg biedt aanzienlijke **gezondheidsvoordelen** voor zowel patiënten als zorgverleners. Natuur als onderdeel van gezonde leefstijl wil patiënten ondersteunen bij het integreren van blootstelling aan natuur in hun dagelijkse leven. Een stappenplan helpt om natuur effectief te integreren in jouw praktijk voor de verbetering van de gezondheid en het welzijn van je patiënten. Dit stappenplan is gebaseerd op (internationaal) effectonderzoek in combinatie met de Stepped Care benadering, een Brits voorbeeld (Green social prescribing) en een goed uitgewerkte regionale toolbox over **Welzijn op Recept**.

Met de dokter het bos in?

De huisarts hoeft niet elke taak of stap persoonlijk uit te voeren. In de verschillende stappen kunnen meerdere zorgverleners, professionals of zelfs vrijwilligers een rol spelen. Dit kan binnen de eigen praktijk, bijvoorbeeld via de praktijkondersteuner of praktijkverpleegkundige, maar ook daarbuiten, zoals collega's in de eerstelijnszorg of professionals in het sociaal domein.

Omdat de onderlinge taak- en rolverdeling sterk afhankelijk is van de lokale situaties zijn daarvoor geen simpele regels vermeld. Overleg onderling binnen de praktijk en in de keten wat mogelijk en wenselijk is. Maak duidelijke werkafspraken en leg vast in welke situaties de huisarts moet worden geraadpleegd. De huisarts ziet toe op de kwaliteit.

Veel reguliere begeleiding, behandeling en therapie door fysiotherapeut, POH en buitenpsycholoog kan ook buiten plaatsvinden, zoals oefentherapie, mindfulness, CGT, ACT, etc. Alleen de setting is anders.

De route van de patiënt

Op de volgende pagina wordt de route van de patiënt bij verschillende mate van klachten uitgewerkt: bij welke klachten kan natuur in de eerstelijnszorg worden ingezet, wat doet de huisarts in welk geval, naar wie kan verwezen worden en welke praktijkmaterialen zijn beschikbaar?

Stepped Care

Het **Stepped Care Model** is een gestructureerde en gefaseerde aanpak waarbij zorg wordt verleend in oplopende intensiteit, afhankelijk van de ernst en complexiteit van de klachten van de patiënt. Het doel is om te beginnen met de minst intensieve en minst opdringerige, maar effectieve interventie die is afgestemd op de unieke individuele behoefte van de cliënt of patiënt. Indien nodig gaat de zorg over naar intensievere behandelingen.

Zo krijgt iedere cliënt of patiënt toegang tot de juiste zorg op de juiste plaats op het juiste moment. Deze aanpak om gezond te blijven of snel herstel te realiseren en past zich aan bij de toenemende of afnemende zorgbehoefte van diegene. Het helpt bij het optimaliseren van behandelresultaten en het voorkomen van over- of onderbehandeling.



Zorgroute met Natuur

Start bij de huisarts



Uitwerking van de zorgroute

1a. Bewustwording en Educatie

Geschied voor: geïndiceerde preventie, zoals levensgebeurtenissen, lichte stress, inactiviteit of gewichtstoename, psychosomatische lichte klachten bv zoals hoofdpijn, buikpijn en terugkerende blessures.

Doel: vergroot het bewustzijn over de gezondheidsvoordelen van natuur bij patiënten.

Acties:

- Informeer de patiënt over de bewezen gezondheidsvoordelen van tijd doorbrengen in de natuur, zoals stressreductie, verbeterde stemming en verhoogde fysieke activiteit.
- Bied de *patiëntenfolder Natuur en Gezondheid* aan of wijs op de klikbare infographic *Ruimschoots bewezen: Natuur is gezond!*

- Stimuleer zelfmanagement strategieën rond gezonde leefstijl met natuur.
- Bied (online) trainingen en workshops aan over de impact van natuur op gezondheid.

1b. Elementen van en over natuur in de Zorgomgeving

Doel: Creëer een zorgomgeving die natuur integreert om het welzijn te bevorderen.

Acties:

- Plaats kamerplanten in wachtruimtes en consultatieruimtes.
- Speel de *wachtkameranimatie* af op het scherm in de wachtruimte en leg *patiëntenfolders* neer.
- Zorg voor zicht op natuurlijke landschappen of kunst met natuurscènes.
- Richt een kleine tuin of groene ruimte in voor patiënten en personeel.

‘De huisarts signaleert, bespreekt (kort) en motiveert’



Relevant bij patiënten met:



Obesitas & overgewicht



Cardiovasculair risico



Depressie



Burn out



ADHD & overprikkeling

(Autisme / Hoogbegaafdheid / Hooggevoeligheid)



SOLK



Angststoornissen



Herstel na operatie en kanker



**Risicofactoren:
Zittend beroep/
Eenzaamheid
/ Stress**

En verder **relevant** bij:



Menopauze



Jongeren
(Schoolmijders / Gedragsproblemen)



Zorgmijdend gedrag

2. Begeleide zelfzorg: Integreer natuur in het Leefstijlgesprek

Doel: ondersteuning bieden bij toepassen van gezonde leefstijl waar natuur onderdeel van uit maakt.

Geschikt voor: milde tot matige klachten, die niet (voldoende) verbeteren met educatie en zelfzorg. Zoals eenzaamheid, SOLK, rouw, lichte stress, stabiele

mentale klachten, zingevingskwesties. Maar ook fysieke klachten, zoals overgewicht, diabetes, inactiviteit, hypertensie of pijnklachten.

Acties:

- Informeer de patiënt over de bewezen gezondheidsvoordelen van tijd doorbrengen in de natuur, zoals stressreductie, verbeterde stemming en verhoogde fysieke activiteit. Geef de **patiëntenfolder Natuur en je gezondheid** mee.
- Zet VBA techniek in (Very Brief Nature Advice), gebruik het zakkaartje **Natuuradvies in 30 seconden**:



- **Vraag** Hoe vaak iemand in de natuur komt (vraag vooraf toestemming om het te bespreken?)

- **Vertel** Natuur kan gezondheid / welzijn verbeteren. Geef altijd advies, ongeacht motivatie vd patiënt: 'het zou goed voor u zijn als u elke dag minstens 20 minuten buiten in het groen bent'

- **Verwijs (warm)** Heeft patiënt interesse in begeleiding? Verwijs naar een lokale begeleide natuuractiviteit zoals : **Gezond Natuur Wandelen, Natuuractiviteiten IVN, met de boswachter van Staatsbosbeheer, Natuurmonumenten**

- Gebruik hulpmiddelen zoals het **Leefstijlroer of Spinnenweb Positieve Gezondheid** om natuur als onderdeel van een gezonde leefstijl te bespreken.
- Integreer natuurtijd in het **Leefstijlroer**, want natuur heeft positief effect op ontspanning, voeding, lichaamsbeweging en slaapgewoonten en verbinding. Voeg natuurtijd toe als aanbeveling. Vul evt. samen met de patiënt het **verwijskaartje** in.
- Dosis: neem de beweegnorm als basis. Een bewezen dosis natuur is nog niet bekend, maar er zijn aanwijzingen dat twee uur natuur per week positief effect heeft. De meest efficiënte daling van de cortisol niveaus vindt tussen 20 en 30 minuten plaats, dus schrijf minstens 20 minuten per keer voor. Het grootste effect op stemming vindt volgens de wetenschap al plaats in de eerste vijf minuten, daarna zakt het enigszins maar blijft boven het startniveau. Dus elk kort natuurmoment is nuttig.
- Motiverende gespreksvoering:
 - Identificeer samen met de patiënt welke aspecten van de leefstijl verbetering behoeven en bespreek hoe natuur hierin kan worden geïntegreerd.
 - Vraag tijdens consulten naar de frequentie en drijfveren of belemmeringen voor natuurbezoek door de patiënt.
 - Bespreek de gezondheidsvoordelen van natuur.
 - Moedig regelmatig buitenzijn aan, ook korte momenten.
 - Bepaal het motief voor natuurbezoek: bewegen, ontspannen, ontmoeten of zingeving.
 - Verken passende invulling met wandelen, tuinieren, buiten sporten.
 - Help concrete voornemens te maken en oplossingen voor belemmeringen te vinden.

- **Attendeer** op georganiseerde groepswandelingen in parken of natuurgebieden.
- Bied informatie over lokale natuurgebieden, wandelroutes en 'groene' activiteiten zoals tuinieren of vrijwilligerswerk in de natuur als onderdeel van het behandelplan.
- **Monitor** de voortgang.

3. Verwijzen naar aanvullende zorg / sociaal domein

Geschiedt voor: matige klachten, zoals eenzaamheid, SOLK, rouw, lichte stress, stabiele mentale klachten, zingevingskwesties. Maar ook fysieke klachten, zoals overgewicht, hypertensie, diabetes, pijnklachten en inactiviteit.

Doel: stimuleer patiënten om natuur te integreren in hun dagelijkse leven door aan georganiseerde activiteiten deel te nemen onder begeleiding.

Acties:

- **Onderhoud** een netwerk van professionals die natuur inzetten in hun praktijk, zoals wandelcoaches en runningtherapeuten zodat gerichte doorverwijzing mogelijk is.
- **Verwijs** patiënten naar lokale natuurinitiatieven of -programma's die passen bij hun behoeften. Bepaal de mate van begeleiding:
 - Vrijwillige begeleiding zoals **Gezond Natuur Wandelen** of natuurorganisaties.
 - Professioneel begeleide activiteiten via **Buurtsportcoach, Welzijn op Recept of Runningtherapie**: Gestructureerde programma's aan waarbij patiënten onder begeleiding van een welzijn/sport professional deelnemen aan natuuractiviteiten.
 - Individuele begeleiding door **wandelcoach** bij persoonlijke vraagstukken.
- **Monitor** de voortgang van de patiënt en pas de interventies aan op basis van individuele behoeften en reacties, om zo de effectiviteit te maximaliseren.

4a. Verwijzen naar eerstelijns professionals die buiten behandelen

Geschiedt voor: Matige klachten zoals aanhoudende angststoornissen, depressieve symptomen, overgewicht, diabetes, hypertensie, gewrichts- en pijnklachten, SOLK. Patiënten die baat kunnen hebben bij intensievere natuurinterventies zoals buitenpsychologie of oefentherapie buiten.

NB: Veel reguliere begeleiding, behandeling en therapie door fysiotherapeut, POH en psycholoog kan ook buiten plaatsvinden, zoals oefentherapie,



mindfulness, CGT, ACT, etc. alleen de setting is anders.
Doel: Gerichtte individuele therapeutische interventies bieden voor specifieke klachten.

Aanpak:

- **Multidisciplinaire Samenwerking:** werk samen met andere zorgprofessionals.
- **Gerichte (meestal individuele) therapie** in een beperkt aantal sessies, door POH, oefen- of fysiotherapeut of buitenpsycholoog. Of diëtist of runningtherapeut. Zij bieden geïntegreerde natuurinterventies aan die zowel fysieke als mentale gezondheidsvoordelen kunnen opleveren.
- **Personaliseer:** help bij het formuleren van patiëntgerichte en zelfgestuurde doelen voor natuuractiviteiten.
- **Gebruik de toolkit *Natuur voor Gezondheid*** voor praktische hulpmiddelen en voorbeelden.
- **Continuïteit van Zorg:** zorg voor een goede overdracht en blijf betrokken bij de voortgang van de patiënt tijdens en na de gespecialiseerde interventie, om een geïntegreerde zorgervaring te waarborgen.
- **Volg het op.** Controleer bij de volgende afspraak de voortgang van uw patiënt.



4b. Begeleiden in de natuur door huisarts

Geschikt voor: matige klachten zoals aanhoudende angststoornissen, depressieve symptomen, overgewicht, diabetes, gewrichts- en pijnklachten, SOLK. Herken patiënten die baat kunnen hebben bij intensievere natuurinterventies, zoals ecotherapie of gespecialiseerde natuurprogramma's.

Doel: gerichte therapeutische interventie voor specifieke klachten, in de verwachting dat de persoonlijke begeleiding meerwaarde biedt tov verwijzing naar anderen.

Acties:



- **Wees de verandering.** Ga zelf naar buiten, samen met de patiënt. Patiënten die bewijs zien en horen dat hun zorgverleners hun natuuraanbevelingen in actie brengen, zijn meer gemotiveerd om hun gedrag te veranderen.
- **Organiseer wandelconsulten of -groepen** voor patiënten en begeleid die zelf. Of begeleid shinrin yoku sessies. Voer coachingsessies uit in een groene omgeving. Dergelijke wandelingen stimuleren niet alleen fysieke activiteit, maar bevorderen ook sociale interactie.
- **Gebruik van Lokale Natuur:** maak gebruik van nabijgelegen parken, bossen of andere groene ruimtes om patiënten aan te moedigen tijd in de natuur door te brengen. Dit verlaagt de drempel voor deelname en maakt het advies toegankelijker.
- **Gebruik de toolkit *Natuur voor Gezondheid*** voor praktische hulpmiddelen en voorbeelden.
- **Leg een moes-, pluk of ontmoetingstuin** bij de praktijk aan waar patiënten kunnen tuinieren en elkaar ontmoeten.
- **Volg het op.** Controleer de voortgang van uw patiënt bij de volgende afspraak nadat u het heeft voorgeschreven.

5. Verwijzing naar groene beweeg- of sociale activiteiten (conform 3.)

Geschikt voor: aanhoudende stabiele klachten zoals angststoornissen, depressieve symptomen, overgewicht, diabetes, hypertensie, gewrichts- en pijnklachten, SOLK. Patiënten die baat kunnen hebben bij intensievere natuurinterventies zoals buitenpsychologie of oefentherapie buiten.

Doel: bijdragen aan reguleren, cognitief en fysiek activeren en/of sociale contacten opdoen met gerichte individuele therapeutische interventies.

Acties:

- **Verwijs patiënten naar lokale natuurinitiatieven of -programma's** die passen bij hun behoeften. Bijv. een moestuin, wandelgroep, natuurwerkgroep.
- **Bepaal de mate van begeleiding:**
 - Vrijwillige begeleiding zoals ***Gezond Natuur Wandelen*** of natuurorganisaties.
 - Professioneel begeleide activiteiten via ***Buurtsportcoach, Welzijn op Recept of Runningtherapie***: gestructureerde programma's aan waarbij patiënten onder begeleiding van een welzijn/sport professional deelnemen aan natuuractiviteiten.
- **Monitor de voortgang** van de patiënt en pas de interventies aan op basis van individuele behoeften en reacties, om zo de effectiviteit te maximaliseren.

Evaluatie en Aanpassing

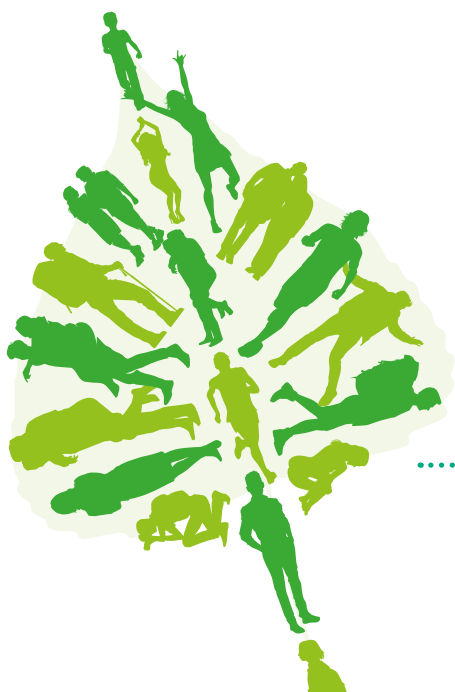
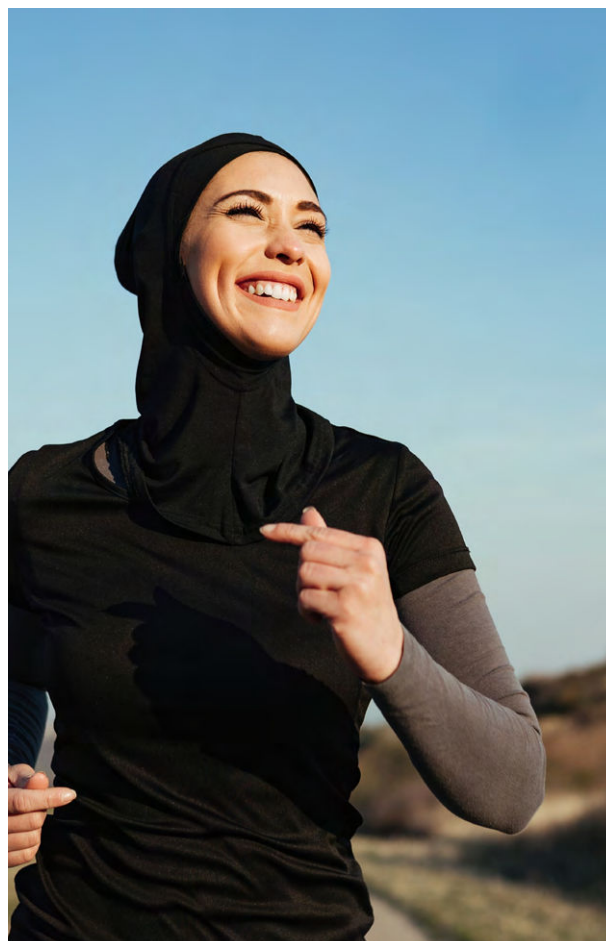
Doel: beoordeel de effectiviteit van natuurintegratie en pas uw aanpak aan waar nodig.

Acties:

- Vraag feedback van patiënten over hun ervaringen met natuurinterventies.
- Monitor gezondheidsuitkomsten gerelateerd aan natuuractiviteiten.
- Pas uw strategieën aan op basis van de verkregen inzichten en blijf op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen op dit gebied.

Ook gezond voor de zorgverlener zelf!

Goed voor anderen zorgen begint bij goed voor jezelf zorgen. Regelmatige lichaamsbeweging en tijd doorbrengen in de natuur bevorderen niet alleen de gezondheid, maar ook de duurzame inzetbaarheid van artsen en andere zorgverleners. Plan hier bewust tijd voor in, bijvoorbeeld tijdens een collegiaal overleg of een lunchwandeling. Zo blijf je zelf gezond en kun je de best mogelijke zorg bieden aan patiënten en cliënten.



Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

gezond
& groen 

Natuur voor
Gezondheid