
Natuur als therapie

Hoe reageren patiënten op een 'groen voorschrift'?

Auteurs

- › **Lotte Mortier De Borger** was huisarts-in-opleiding ten tijde van het onderzoek en is nu huisarts in Antwerpen;
- › **Hans Keune** is verbonden aan de vakgroep Family Medicine and Population Health, Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving, Universiteit Antwerpen;
- › **Lieve Peremans** is verbonden aan de Vakgroep Family Medicine and Population Health, Vakgroep Verpleeg- en Voedkunde, Universiteit Antwerpen.

Inleiding

Contact met de natuur vermindert stressklachten, overspannenheid, slaapproblemen, depressie en burn-out en toont bovendien positieve effecten bij hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes en chronische pijn.^{1,2} Dit zijn allemaal aandoeningen die frequent voorkomen en waar extra handvaten voor de aanpak zeker welkom zijn.

De vraag is hoe behandelende artsen natuurbezoek kunnen faciliteren. Het kan immers een extra tool zijn, complementair aan de huidige aanpak van chronische aandoeningen en mentale problemen.^{3,5}

Methode

In het kader van een masterthesis huisartsgeneeskunde werd het concept van het 'groene voorschrift' nader onderzocht in twee huisartsenpraktijken: Geneeskunde Voor het Volk te Hoboken (van oktober 2019 tot maart 2020) en vzw Praktijkhuis Korte Klaren in Antwerpen Centrum (van oktober 2020 tot januari 2021).

Wat is een 'groen voorschrift'?

Patiënten met chronische aandoeningen of psychische moeilijkheden kregen, als onderdeel van het behandelvoorstel, een 'groen voorschrift': een motiverend gesprek, informatiefolder, plannetje met de groene zones in de buurt en een papieren voorschrift met volgende posologie: natuurbezoek, vier keer een half uur per week of twee uur in totaal per week; wandelen, sporten, zitten op een bankje, lezen, rondkijken in een omgeving die als groen aanvoelt. Na vier weken werd met de deelnemers een evaluatiegesprek gepland aan de hand van een topiclijst. Deze inter-



Wat is bekend?

- › Natuurblootstelling heeft een positief effect op de fysieke en mentale gezondheid.
- › Het is aangewezen minimum twee uur per week in een groene omgeving door te brengen: wandelen, sporten, lezen, eten, zitten op een bankje.

Wat is nieuw?

- › Een 'groen voorschrift' of verwijzen voor regelmatig contact met de natuur is complementair aan de huidige therapie- en preventieaanpak.
- › Patiënten staan open voor een 'groen voorschrift' van hun huisarts en waarderen deze vorm van levensstijladvies.

views werden verbatim uitgeschreven en vervolgens met de software Nvivo thematisch geanalyseerd.

Hoe motiveren tot natuurcontact?

Een motiverend gesprek kan als volgt verlopen:

- ✓ *Ik hoor dat het even allemaal wat te veel is geworden en dat u op bent? Er lijkt me nood aan een rustperiode... Helaas zal enkel rusten en in de zetel liggen uw energie niet doen terugkomen, zeker niet op langere termijn. Contact met de natuur kan helpen bij uw actief herstel.*
- ✓ *Natuurbezoeken doen de stresshormonen afnemen en verhogen op termijn het energieniveau, bijvoorbeeld een half uurtje per dag naar het groen trekken met in totaal twee uur per week: wandelen, op een bankje zitten, lezen, babbeltje slaan, lunch opeten, enzovoort. Het gezondheidseffect is groter als je actief aandacht hebt voor de omgeving: ritselende bladeren, vogelgeluiden, wolkenformaties, stralen van de zon, regendruppels.*
- ✓ *Ik schrijf dit voor omdat ik ervan overtuigd ben dat dit voor u een positief effect gaat hebben... Ziet u het zitten om dit te proberen? Weet u waar u in de buurt groen kunt vinden? Ik geef u nog dit papieren voorschrift mee om als herinnering aan uw prikbord te hangen.*

Resultaten

Veertig patiënten werden uitgenodigd om deel te nemen; 36 patiënten gingen hierop in. Drie konden niet meer worden bereikt voor het evaluatiegesprek. Van de 33 opgevolgde patiënten waren er drie die in de voorafgaande vier weken helemaal geen natuurcontact hadden opgezocht (tabel). De overige 30 bevestigden minstens eenmaal de natuur te hebben bezocht: van twee keer een wandelingetje van tien minuten tot dagelijks anderhalf uur.

Zes van de 30 vertelden dat ze eigenlijk evenveel gingen wandelen in de natuur als voordien. Dat wil zeggen dat 24 van de 30 patiënten met een 'groen voorschrift' meer de natuur zijn gaan opzoeken dan voordien; 16 deelnemers hebben nauwkeurig het vooropgestelde voorschrift opgevolgd (figuur).

Advies van de huisarts is doorslaggevend

Het expliciete advies van de arts was een belangrijke motivator om natuurcontact op te zoeken. Patiënten vertrouwden op de kennis en expertise van hun behandelende arts en wilden het advies ook opvolgen.

"Ik was al een paar weken ziek en toen deed ik dat wel maar nog helemaal niet zo frequent en ik was me er ook nog niet van bewust hoe goed dat wel niet kan zijn voor onszelf en ons menselijk lichaam. Maar na mijn bezoek bij u ben ik daar bewuster naar beginnen kijken en ben ik blij dat u dat hebt aangehaald." (vrouw, 25 jaar, verkoopster, influencer; spierpijnen, nekklachten, overspannen)

Sommigen voelden een zekere innerlijke nood tot wandelen, omdat ze merkten dat ze dit nodig hadden om zich beter te voelen.

"Dan ging ik naar buiten, voor mezelf... omdat ik toch wel voelde dat ik dat echt nodig heb." (vrouw, 38 jaar, zorgkundige; gewrichtspijn en burn-out)

Omgeving en context bepalen 'therapietrouw'

Hoe nabijer het groen, hoe aangenamer het weer en hoe groter de beschikbare tijd, hoe makkelijker natuur werd opgezocht. Lichamelijke klachten en vermoeidheid waren barrières. Routine en planning van natuurbezoeken werkten ondersteunend.

"Ik heb geprobeerd dat wat te combineren met dan iets anders dat ik ging doen, zodat ik ineens het initiatief kon nemen en dat er minder excuses waren om het niet te doen." (man, 32 jaar, bediende; depressie)

In het begin voelden sommigen weerstand, maar naarmate ze vaker de groene omgeving gingen opzoeken, werden de ervaringen rijker en kregen de natuurbezoeken meer betekenis.

"Ja, je moet erover kunnen nadenken en willen vooral. Want ik kan ook denken van, ah ja, nog een boom. De eerste keer had ik dat. Oké ik had me vrijwillig ingeschreven, maar ik dacht ook van 'wat gaat mij dat nu helpen?!' en dan loop je daar eens rond en dan begin je

Tabel: Kenmerken van de opgevolgde patiënten.

Kenmerken patiënten	N=33		
Gemiddelde leeftijd	44 jaar		
Minimum / maximum leeftijd	18 jaar	83 jaar	
Mannen / vrouwen	13	20	
Psychisch / fysiek / beide klachten	16	8	9
Erg beperkt in het dagelijks functioneren	7		
Matige beperking in functioneren	14		
Geen beperking in het dagelijks leven	12		

Figuur: Responspercentage.



anders na te denken en dan zeg je dat tegen andere mensen: 'als je problemen hebt, ga gewoon naar het bos.'" (man, 27 jaar, ploegenarbeid; rouwproblematiek)

Natuurbezoeken krijgen betekenis

Ieder vulde die natuurbezoeken in op een persoonlijke manier.

"Ik heb daar vaak gewandeld, ook een paar keer dat ik een boek heb meegenomen en dan daar een half uur heb gelezen. Ik heb soms ook mijn ontbijt meegenomen of bijvoorbeeld wat formulieren daar ingevuld, omdat ik daar heel kalm was en er minder prikkels zijn en omdat die formulieren soms wat moeilijker waren, dat compenseerde en dat ging daar gemakkelijker." (man, 32 jaar, bediende; depressie)

De natuurbezoeken werden ervaren als een moment van rust, een tijd voor zichzelf. Deelnemers zetten met aandacht de zintuigen open: bewust in het hier en nu zijn.

"Dan bleef ik daar tien minuutjes zitten zonder iets te doen, ik probeerde dan niet met mijn gsm bezig te zijn. Maar echt gewoon volle aandacht op de natuur. Die combinatie van die geur en die geluiden die die →

vogels maken en het zicht, die drie dingen samen doen wel echt iets met je.” (vrouw, 25 jaar, verkoopster, influencer; spierpijnen, nekklachten, overspannen)

Er groeide appreciatie voor fauna, flora en stilte.

“Gisteren bijvoorbeeld zag ik struiken, dan staat de ene struik half in bloei en de andere niet en dan begin je te denken: dat is de natuur gewoon, de ene staat al in bloei, voelt zich gelukkig, de andere begint nog maar... En daar maakte ik die link met mij als mens ook: niet iedereen is hetzelfde, niet iedereen gaat op hetzelfde tempo. Dat loslaten op dat moment.” (vrouw, 38 jaar, zorgkundige; gewrichtspijn en burn-out)

Patiënten zagen in de natuur metaforen voor hun persoonlijke leven en de ervaren moeilijkheden. Deelnemers vertelden over effecten op emotioneel, cognitief, lichamelijk en spiritueel vlak: helderder denken, minder piekeren en het hoofd leegmaken. De natuurbezoeken riepen positieve gevoelens op (rust, ontspanning, energie) en verminderden angst en woede, wat zich liet voelen in een betere nachtrust en minder fysieke klachten.

“Het resultaat daarvan, de bezorgdheid die in mijn hoofd draait, de angst, is aanzienlijk verminderd. Het gevoel dat ik in het begin had, van hartdrukte en stress en het gevoel dat ik niet kon ademen, waardoor ik verschillende keren op de spoed was beland uit angst een hartaanval te krijgen, die gevoelens heb ik allemaal niet meer.” (man, 59 jaar, islamleerkracht; posttraumatische stressstoornis en angstaanvallen)

De verbondenheid met de natuur gaf kracht en hoop. Patiënten voelden zich meer in balans, hadden het gevoel dat de regelmatige natuurbezoeken een positief effect hadden op hun gezondheid.

“Over het algemeen, ik denk vooral, hebben die bezoeken me terug ‘thuisgebracht’. Ja, omdat dat ritme me ruimte heeft gegeven om de dingen meer in balans te zetten, om verhoudingen terug te vinden.” (vrouw, 36 jaar; surmenage en ziekte van Graves)

Een deelnemer benoemde het positief effect als een ‘medicatie’.

“Die bezoeken aan de natuur, dat is echt de enige medicatie die persoonlijk is, omdat dat voor iedereen enorm op zijn eigen manier is. Ja, dat heeft mij eigenlijk met alles geholpen.” (man, 59 jaar, islamleerkracht; posttraumatische stressstoornis en angstaanvallen)

Bespreking

Voor 24 van de 33 deelnemers was het ‘groene voorschrift’ de aanleiding om natuur te gaan opzoeken óf frequenter te gaan bezoeken dan voordien. Het advies van de arts was hierbij een krachtige motivator en patiënten waardeerden de gegeven informatie over het effect op hun gezondheid. De helft van de patiënten bereikte het vooropgestelde doel. De andere helft bezocht ook de natuur, maar aan een lagere frequentie of kortere tijdsduur.

Wat duidelijk blijkt uit deze studie, is het grote belang van de bereikbaarheid van de groene zones, die zich bij voorkeur op wandelafstand bevinden of toch minstens binnen het bereik van fiets of openbaar vervoer.⁶⁻⁸ Het is aan de overheid om te zorgen voor een toegankelijke en bereikbare groene leefomgeving, zoals onlangs naar voor kwam in een rapport van de Hoge Gezondheidsraad.⁹ Stadsontwikkeling en ruimtelijke ordening kunnen ervoor zorgen dat bereikbare natuur de volksgezondheid bevordert.^{9,10}

Besluit

Patiënten via een ‘groen voorschrift’ aanzetten om vaker natuur te bezoeken, is effectief, haalbaar en wordt positief ervaren. Deze interventie is complementair aan de reguliere aanpak voor chronische aandoeningen en psychische klachten. ←

› Lotte Mortier De Borger L, Keune H, Peremans L. Natuur als therapie: hoe reageren patiënten op een ‘groen voorschrift’? *Huisarts Nu* 2022;51:192-5.

› Correspondentie: lotte.mortierdeborger@gmail.com

Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving

De Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving heeft als missie de afstemming tussen eerstelijnsgezondheidszorg en de natuurlijke leefomgeving te verbeteren.

De Leerstoel werkt aan een ‘Community of practice’ om ervaringen met het ‘groene voorschrift’ uit te wisselen en natuurcontact hechter te integreren in bestaande behandelstrategieën.

De Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving is een samenwerking tussen de Provincie Antwerpen en de onderzoeksgroep ELIZA van de Universiteit Antwerpen.

Meer informatie: <https://www.uantwerpen.be/nl/leerstoelen/zorg-en-natuurlijke-leefomgeving>

Literatuur

- 1 Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. *Annu Rev Public Health* 2014;35:207-28.
- 2 De Vries S. Van groen naar gezond: mechanismen achter de relatie groen-welbevinden. Report No. 1566-7197. Wageningen; 2016.
- 3 Razani N, Kohn MA, Wells NM, Thompson D, Flores HH, Rutherford GW. Design and evaluation of a park prescription program for stress reduction and health promotion in low-income families: The Stay Healthy in Nature Everyday (SHINE) study protocol. *Contemporary clinical trials* 2016;51:8-14.
- 4 Van den Berg AE. From green space to green prescriptions: challenges and opportunities for research and practice. *Frontiers in psychology* 2017;8:268.
- 5 Müller-Riemenschneider F, Petrunoff N, Yao J, Ng A, Sia A, Ramiah A, et al. Effectiveness of prescribing physical activity in parks to improve health and wellbeing – the park prescription randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020;17:42.
- 6 Irvine KN, Warber SL, Devine-Wright P, Gaston KJ. Understanding urban green space as a health resource: a qualitative comparison of visit motivation and derived effects among park users in Sheffield, UK. *Int J Environ Res Public Health* 2013;10:417-42.
- 7 Weimann H, Björk J, Håkansson C. Experiences of the urban green local environment as a factor for well-being among adults: an exploratory qualitative study in Southern Sweden. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:2464.
- 8 Sefcik JS, Kondo MC, Klusaritz H, Sarantschin E, Solomon S, Roepke A, et al. Perceptions of nature and access to green space in four urban neighborhoods. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:2313.
- 9 Hoge Gezondheidsraad. Groene en blauwe steden: natuur en menselijke gezondheid in een stedelijke omgeving. Advies nr. 9436. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2021.
- 10 Leidelmeijer K, Van Kamp I. Kwaliteit van de leefomgeving en leefbaarheid; Naar een begrippenkader en conceptuele inkadering. RIVM rapport 630950002/2003. Bilthoven: RIVM; 2003.

Nieuwe e-learning: Ernstig astma



Wat is ernstig astma precies? Hoe herkent u dit in de praktijk en hoe onderscheidt u het van moeilijk behandelbaar astma?

Wat zijn de huidige behandelingsmogelijkheden? En welke patiënten hebben baat bij een doorverwijzing naar de specialist?

In deze nieuwe e-learning over 'Ernstig astma' komen diagnostiek, behandeling en doorverwijzing aan bod. U kunt dit volgen op ons e-learningplatform medi-Campus.

Accreditatie is goedgekeurd voor 1 punt in de rubriek 'Algemene geneeskunde'.

www.domusmedica.be/medicampus