



# NATUUR OP VERWIJZING

HOE ALS HUISARTS JE PATIËNT VERWIJZEN NAAR  
DE NATUUR MET EEN GROEN VOORSCHRIFT

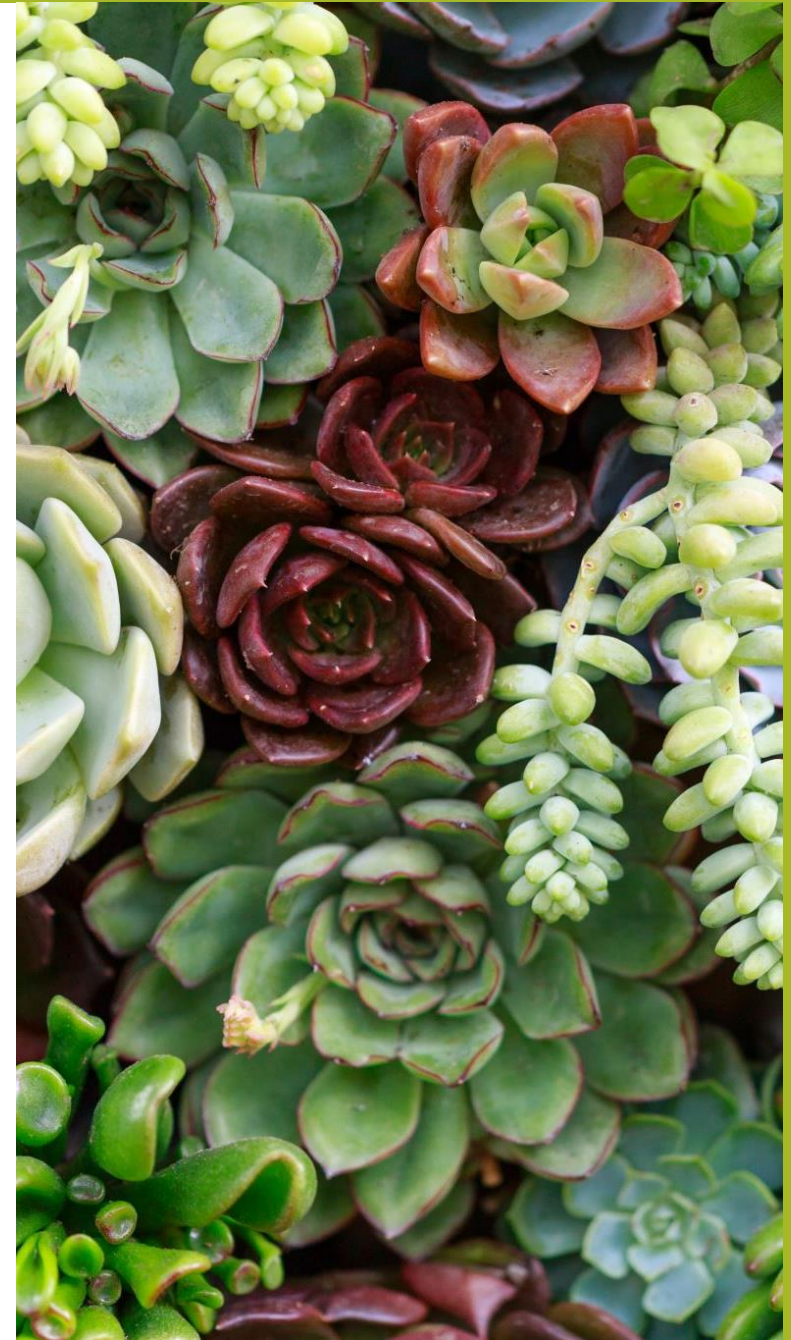
Dr. Lotte Mortier De Borger

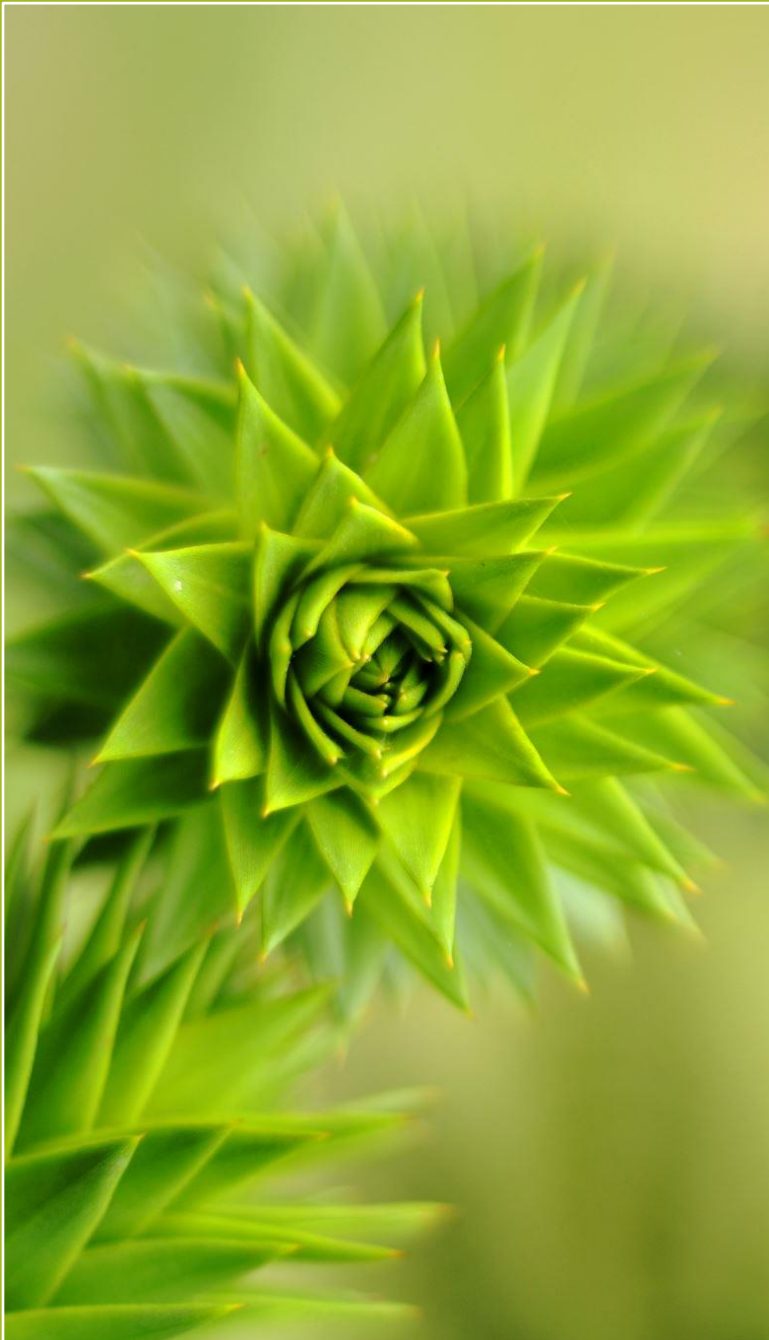
17/09/2021

# Waarom?

- ❖ Positieve relatie tussen natuur en gezondheid: onderbenut
- ❖ Potentieel nog veel gezondheidswinst te boeken in de eerste lijn

**Hoe in de eerste lijn patiënten verwijzen naar de natuur met een 'Groen Voorschrift' met als doel hun gezondheid te verbeteren?**





# HOE?

Wie: Overspannenheid, stress-klachten, depressie, Burn-out, hypertensie, diabetes, overgewicht, Chronische pijn, slaapproblemen,...

Posologie:

- ❖ Grootste effect vanaf 20 minuten
- ❖ Ideaal > 120 minuten per week
- ❖ Wandelen, sporten, zitten op een bankje
- ❖ In een omgeving die als groen aanvoelt



1-74922-66-006

Naam en voornaam van de voorschrijver

DR. MORTIER DE  
BORGER LOTTE

DOOR DE VOORSCHRIJVER IN TE VULLEN:

Naam en voornaam

van de rechthebbende: Mortier De Borger Lotte

Voorbehouden  
aan het  
verpakkingsvignet

R/Natuur  
dt. 4 x/week 30 minuten  
S/4 x 1 maat per week  
Per week in totaal graag 120 minuten.  
Natuur: een omgeving die voor u als  
natuur en groen aanvoelt.  
Activiteit: wandelen, op een bank  
zitten, sporten... Naar keuze

Stempel van de voorschrijver

Dr. Mortier De Borger Lotte  
Commandant  
Weynsstraat 85  
2660 Hoboken (Antwerpen)  
03 828 02 43  
1-74922-66-006

Datum en handtekening  
van de voorschrijver

19/08/2019

Uitvoerbaar vanaf  
voornoemde datum of vanaf:

GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT

# Groen Voorschrift

Natuur op verwijzing: Groene Kaart Antwerpen



## Groen Voorschrift

Je huisarts geeft je een Groen voorschrift om je te motiveren om vaker de Natuur te bezoeken.

Als u ten minste vier keer per week dertig minuten de tijd neemt om te wandelen of te zitten op een plek die je een gevoel van natuur geeft, zal dit een positief effect hebben op je gezondheid!

Je mag zelf het moment, de duur en de plaats van je natuurervaring kiezen, op een manier die voor jou het best in je dagelijks leven past.

## Waarom is zo'n Groen Voorschrift belangrijk?

We leven in een samenleving waarin steeds meer mensen in de stad wonen, waarin we steeds minder vaak buiten komen en waarbij we vaker binnen en achter schermen zitten.

Hierdoor zien we steeds meer mensen met chronische aandoeningen (zoals Diabetes, hoge bloeddruk, obesitas, hartfalen...) en mensen met psychische problemen (zoals overspannenheid, burn-out en depressie).

Mensen meer in de natuur krijgen kan een eenvoudige en goedkope oplossing zijn om de negatieve gezondheidseffecten hiervan te verminderen en te keren in de positieve richting.

Voor meer informatie kan je terecht bij:

Dr. Lotte Mortier De Borger



lotte.mortierdeborger@gvhv.be  
03/828.02.43  
Geneeskunde voor het Volk  
Commandant Weynsstraat 85  
2660 Hoboken

### Bronnen:

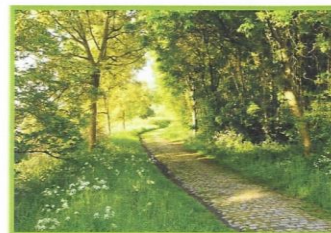
1. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. Annual review of public health. 2014;35:207-28.
2. De Vries S. Van Groen Naar Gezond: mechanismen achter de relatie groen-welbevinden. Wageningen; 2016. Report No.: 1566-7197.
3. Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, Cochran B, Kahn PH, Jr., Lawler JJ, et al. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. Environmental health perspectives. 2017;125(7):075001.

## Natuur op Verwijzing

Waarom de natuur goed is  
voor je gezondheid



# Infofolder



## Hoe de natuur je gezonder maakt

Bezoek vaker de natuur, een bos of een park en je zal je beter voelen! Wandelen en zelfs zitten in de natuur heeft positieve effecten op je gezondheid. Welke effecten zijn dit allemaal?

De Natuur:

- Verlicht stress
- Maakt je opgewekter en zorgt voor meer veerkracht
- Verhoogt het samenhangingsgevoel en bevordert sociale contacten
- Herstelt de concentratie, maakt gedachten helder en is goed voor het geheugen
- Vermindert angst, agressie en depressieve gevoelens
- Zorgt voor een betere slaapkwaliteit
- Laat je meer in het Nu leven

## Nog meer gezondheidsvoordelen

De natuur heeft ook effecten op onze gezondheid die we niet direct voelen, maar die wel heel belangrijk zijn voor een gezond lichaam en een langer leven. Op deze manier kan de natuur een extra aanvulling zijn op de behandeling van verschillende chronische aandoeningen.

De natuur:

- Verlaagt de suikerwaarden in het bloed (Diabetes)
- Verlaagt de bloeddruk (Hypertensie)
- Kalmeert de hartslag en ademhalingsfrequentie
- Vergemakelijkt gewichtsvermindering (Obesitas)
- Zorgt voor een beter werkend immuun systeem

## Daarnaast is de natuur ook goed voor je omgeving:

Ze verbetert de luchtkwaliteit, vermindert de hoeveelheid fijn stof, dempt (verkeers)lawaai, neutraliseert de hitte en vangt overtollig regenwater op.

## TIPS

Wat kan je allemaal doen in de natuur?

Wandelen is ideaal, maar ook gewoon op een bank zitten, een boekje lezen, picknicken, een babbeltje slaan met familie of vrienden, ... is prima. Of fiets of jog je liever? Doen! Zolang jij je er maar goed bij voelt.

Probeer eens je nog bewuster te worden van je omgeving:

- Wat hoor je allemaal?
- Wat zie je allemaal?
- Wat ruik je allemaal?
- Adem eens een paar keer heel traag in en uit.

## Liever in groep?

Ga je niet graag alleen naar de Natuur? Wandel je liever in groep?

Sluit je dan aan bij Dr. Erik Vanobbergen:

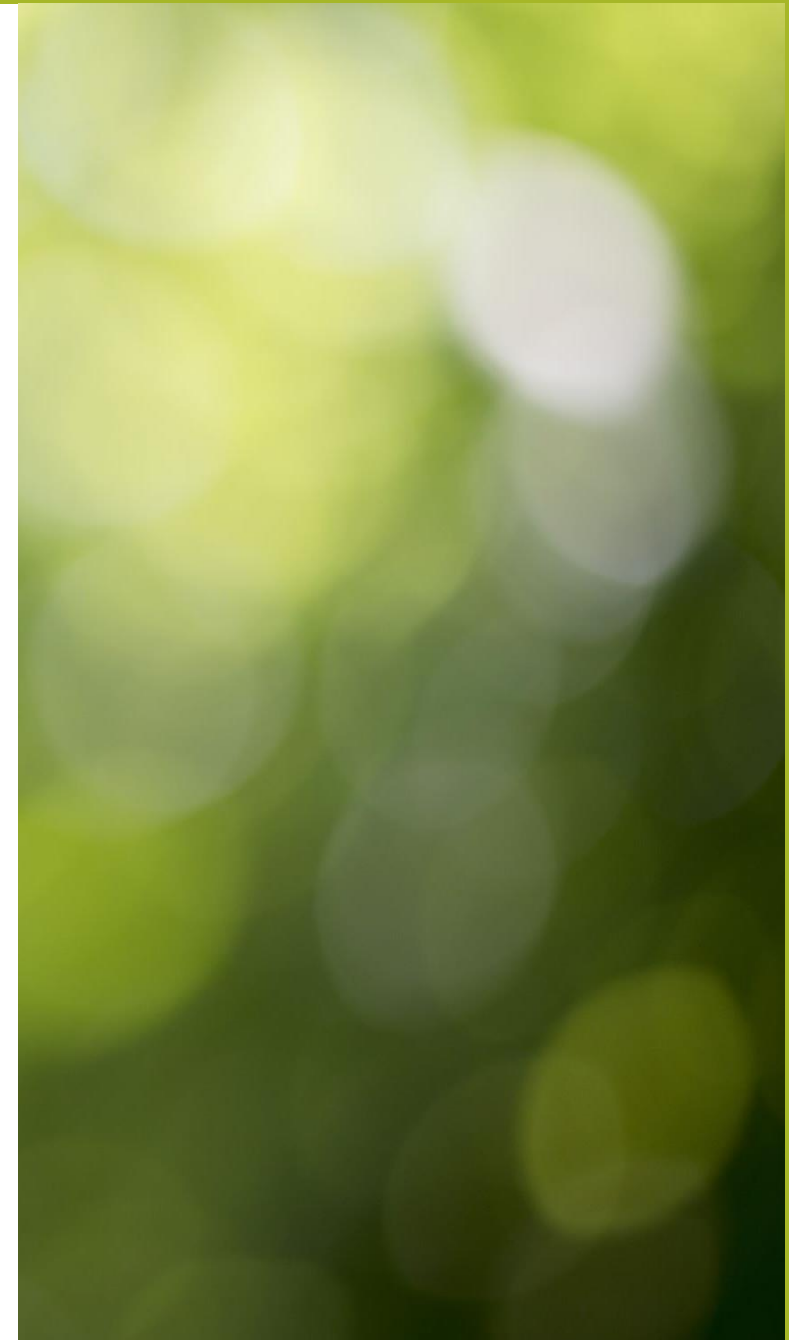
Elke 1e en 3e woensdag van de maand gaat hij met iedereen die wil, wandelen in de Hobokense Polder. Afspraak om 13u aan de praktijk. Meer dan een paar stevige wandelschoenen heb je niet nodig.

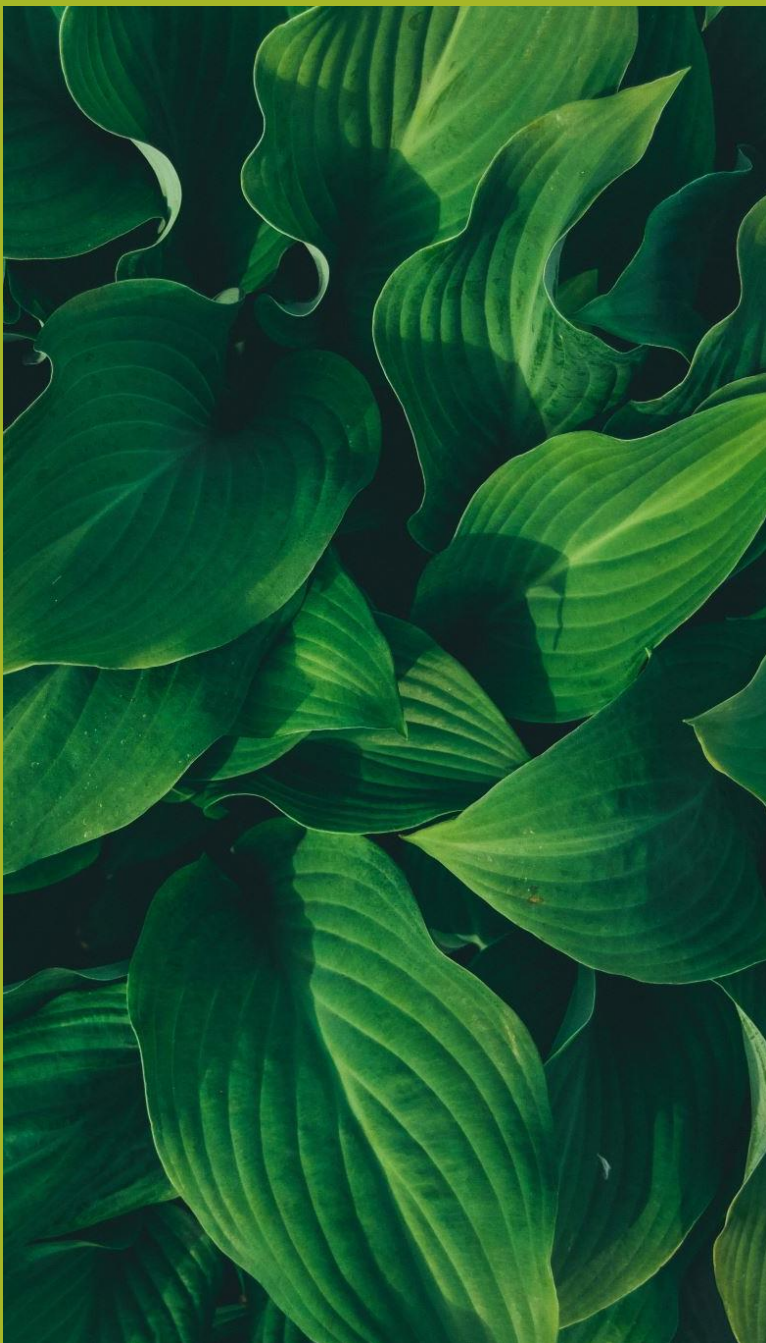
# Ervaring patiënten

- ❖ Jordy, 27 jaar, arbeider in shiften
- ❖ Rouw: vader overleden 3 maand geleden

*"De eerste keren ok ik had me vrijwillig inschrijven, maar ik dacht ook van 'wat gaat mij dat nu helpen?!' en dan loop je daar eens rond en dan begin je anders na te denken en dan zeg je dat tegen andere mensen; 'als je problemen hebt, ga gewoon naar het bos'". N2*

- ❖ 1 à 2 keer per week 30 à 60 min





# Ervaring patiënten

- ❖ Karima, 38 jaar, alleenstaande moeder, zorgkundige
- ❖ Burn-out en gewrichtspijn

*"De bloei van die planten, dat dat niet allemaal samen gebeurt in de natuur. 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." N23*

- ❖ 3 à 4 keer per week 20 à 60 min.

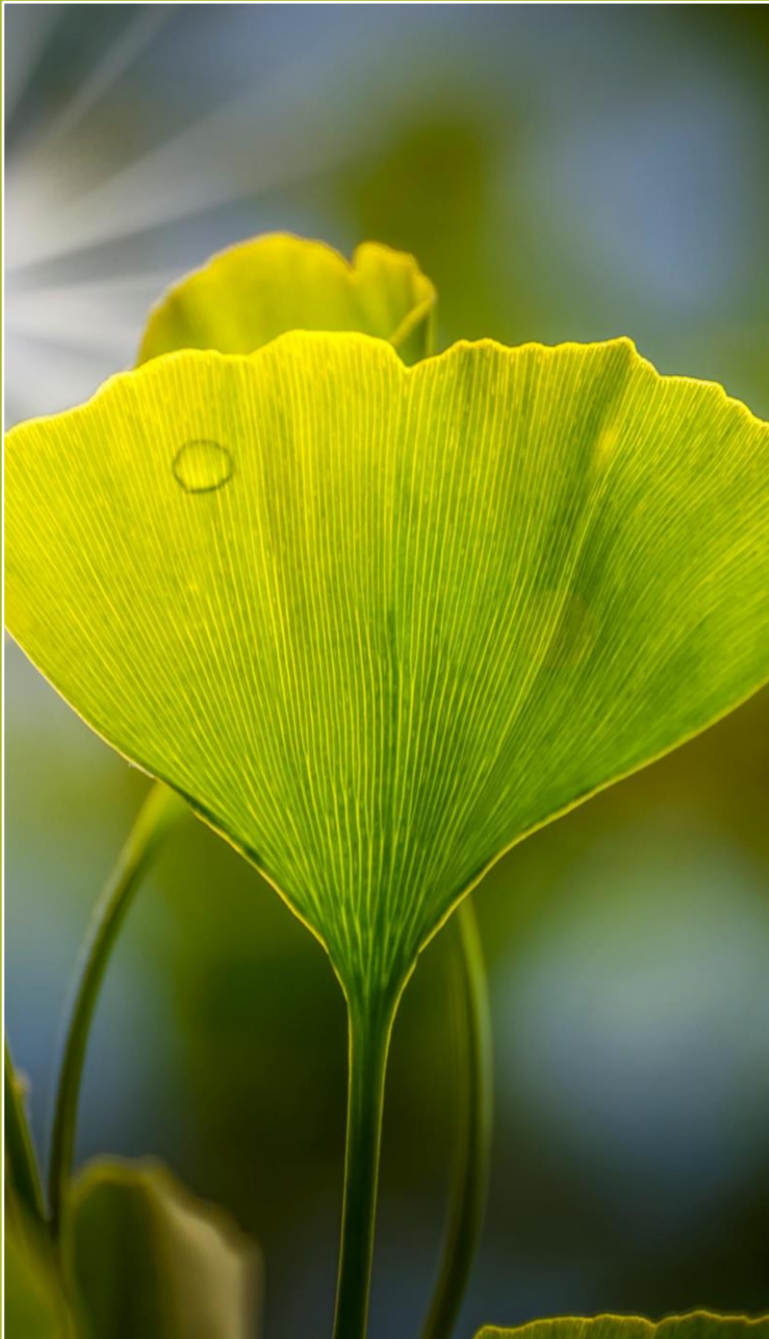
# Ervaring patiënten

- ❖ Amir, 59 jaar, leerkracht godsdienst
- ❖ Pijn op de borst, Hypertensie, PTSS

*"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."*

- ❖ Dagelijks 30 minuten



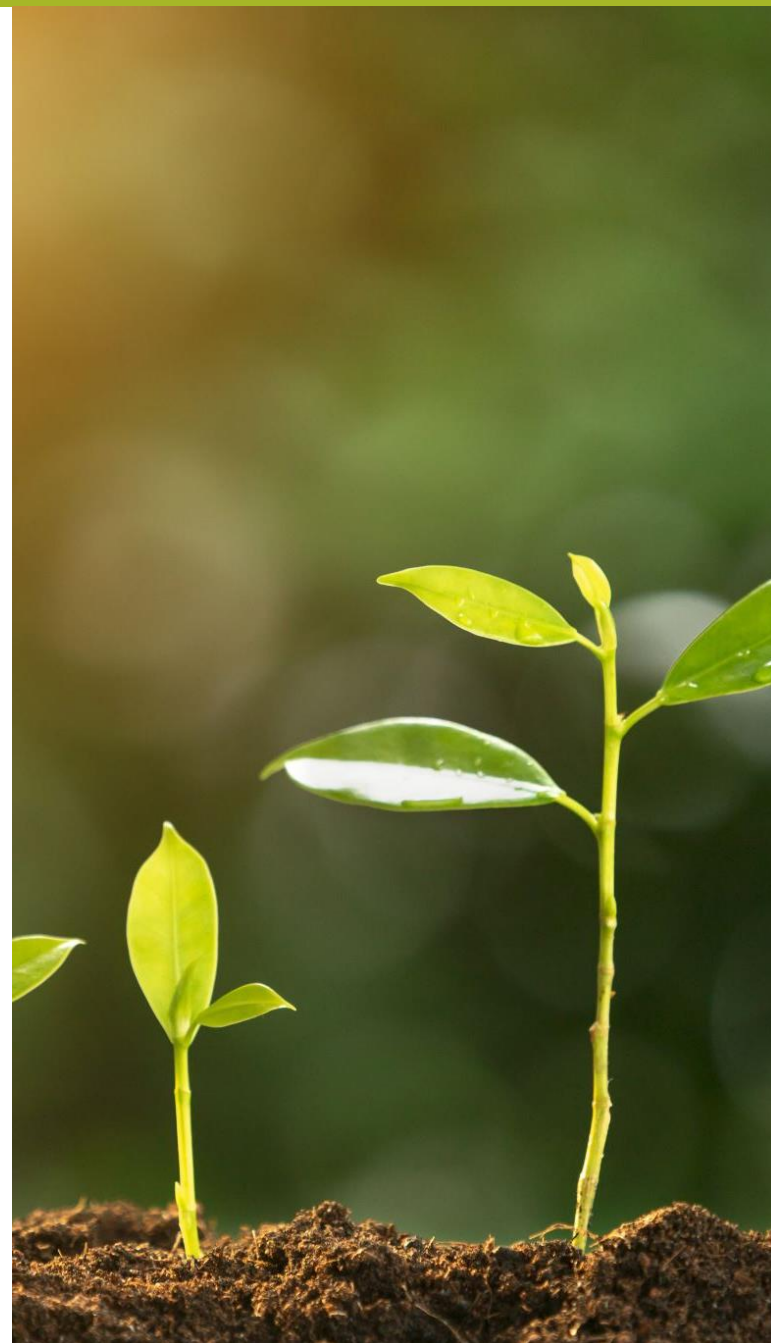
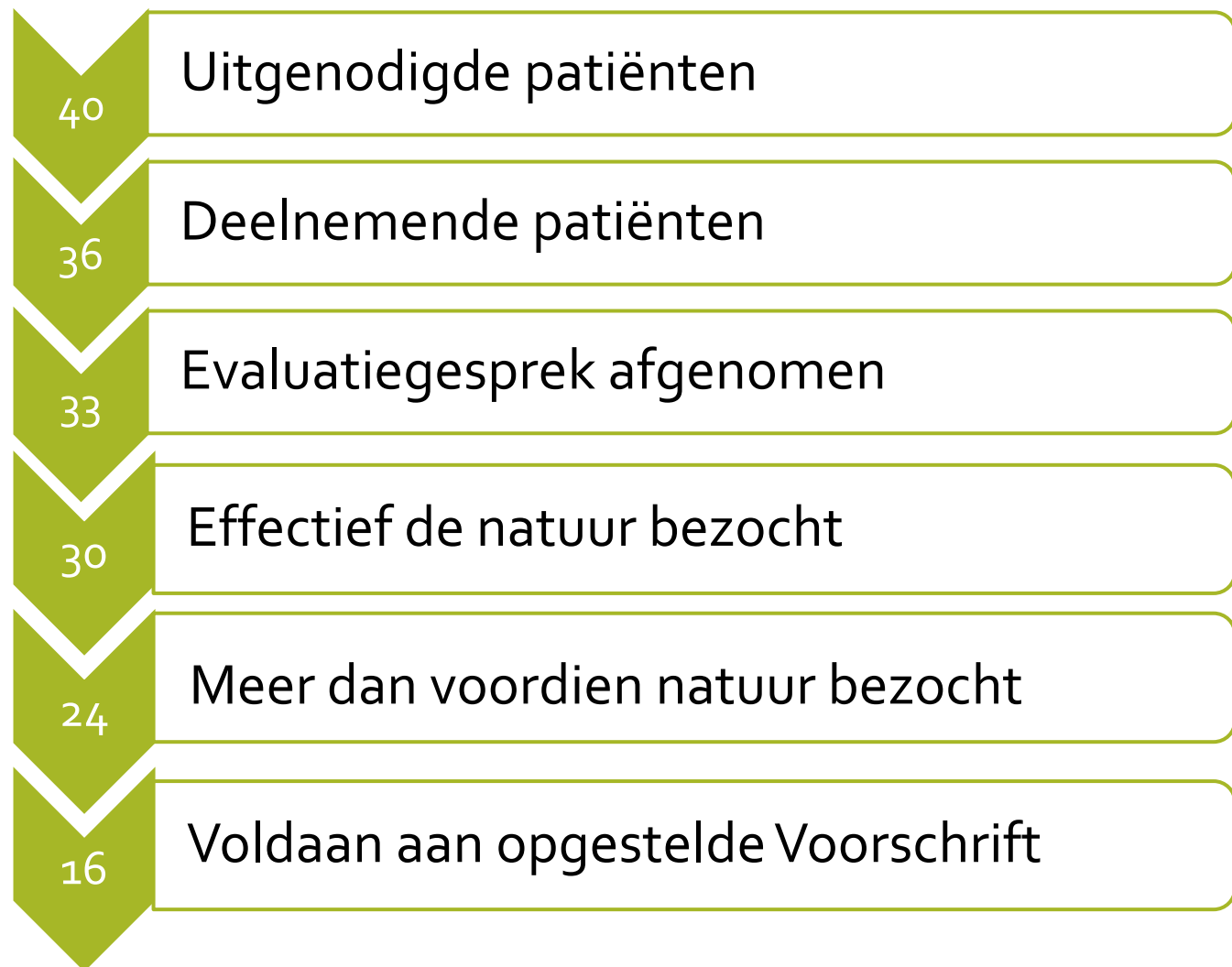


# Ervaring patiënten

- ❖ Context en omgeving hebben invloed
- ❖ De natuurbezoeken krijgen een persoonlijke betekenis
- ❖ Positieve effecten worden ervaren en bevorderen de gezondheid

*"Die bezoeken aan de natuur, dat is echt de enige medicatie die persoonlijk is, omdat dat voor iedereen enorm op zijn eigen manier is."*N2

# Input – output





# Conclusie

- ❖ Haalbaar voor de patiënt & positieve ervaringen
- ❖ Levensstijladvies is kleine moeite voor de arts
- ❖ Complementaire behandeling
- ❖ Patiëntgericht, kosteneffectief en universeel
- ❖ Eerste lijn is ideaal voor deze interventie