

NATUUR OP VOORSCHRIFT



🏠 ZORG EN NATUURLIJKE LEEFOMGEVING



[Symposium natuur en gezondheid](#) [Onderzoek](#) [Publicaties](#) [Onderwijs](#) [Pers](#) [Netwerking](#) [Medewerkers](#) [Contact](#)

Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving



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

Onze **missie** is om de **afstemming** tussen **eerstelijns gezondheidszorg** en de **natuurlijke leefomgeving** te verbeteren.

TWEERICHTINGSVERKEER

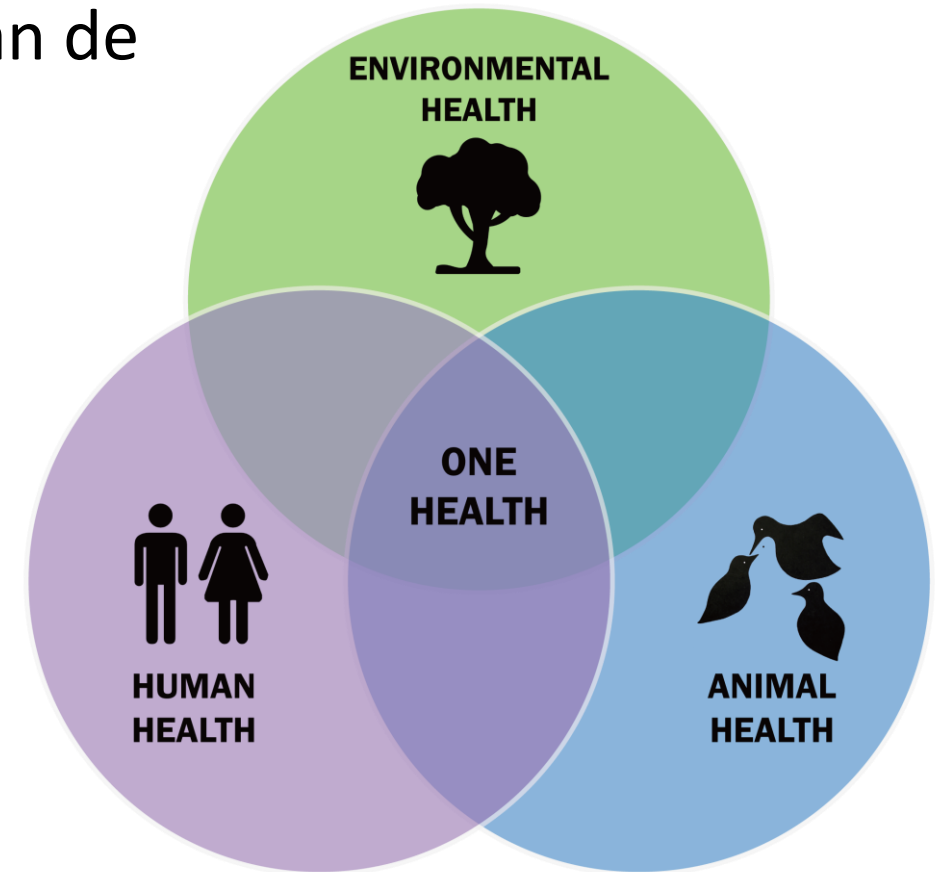
Belang van (zorg)natuur voor de gezondheid van de mens

- Natuur op Voorschrift

One Health

Belang van zorg voor de natuur

- Vlaamse Green Deal Duurzame zorg



Casus 1

Mevrouw R. is een obese 64-jarige dame met diabetes mellitus type 2. Haar laatste HbA1c-waarde stond op 7,5%, terwijl deze al jaren rond de 6,5% schommelt. Ze geeft schoorvoetend toe dat ze de laatste maanden minder gemotiveerd is om zich aan haar diabetesdieet te houden.

Wat zou u adviseren?

- Medicamenteuze aanpassingen
- Fysieke activiteit
- Contact met de natuur
- Bewegen met de natuur
- Voedingsaanpassingen
- Andere niet-medicamenteuze alternatieven

Casus 2

- Mevrouw L. is 34 jaar, ze heeft 2 kinderen met haar ex-man. Sinds 2 maanden voelt ze zich erg somber. Ze heeft weinig eetlust, geen energie en geen zin meer om iets te ondernemen. Ze valt wel vlot in slaap maar wordt elke dag rond 4-5u wakker. Ze voelt zich dan ook niet uitgerust. Op het werk is het erg druk, de zorg voor de kinderen vraagt veel van haar en de scheiding met haar echtgenoot 8 maanden geleden valt haar nog erg zwaar. Ze vraagt zich soms af voor wie ze het allemaal nog moet doen.

Wat zou u adviseren?

- Medicamenteuze aanpassingen
- Fysieke activiteit
- Contact met de natuur
- Beweging in de natuur
- Voedingsactiviteiten
- Andere niet-medicamenteuze alternatieven

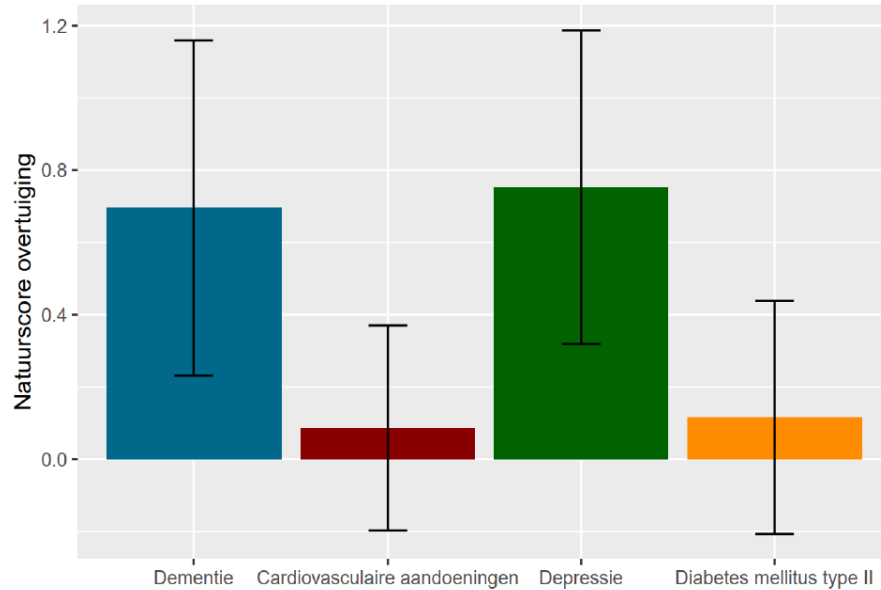
Casus 3

- Mijnheer V. is een 58-jarige havenarbeider. Hij staat in voor het transport van containers. Vorig jaar heeft hij eenmalig een beklemmend gevoel op de borst gehad met uitstraling naar de linkerarm, er werd een veralgemeende coronaire atheromatose vastgesteld zonder belangrijke vernauwingen. Sindsdien is hij gestopt met roken. Reeds vier jaar neemt de man dagelijks een simvastatine van 20 mg. Zijn totale cholesterol stond bij het laatste bloedonderzoek op 226 mg/dL. Zijn BMI bedraagt 26,7.

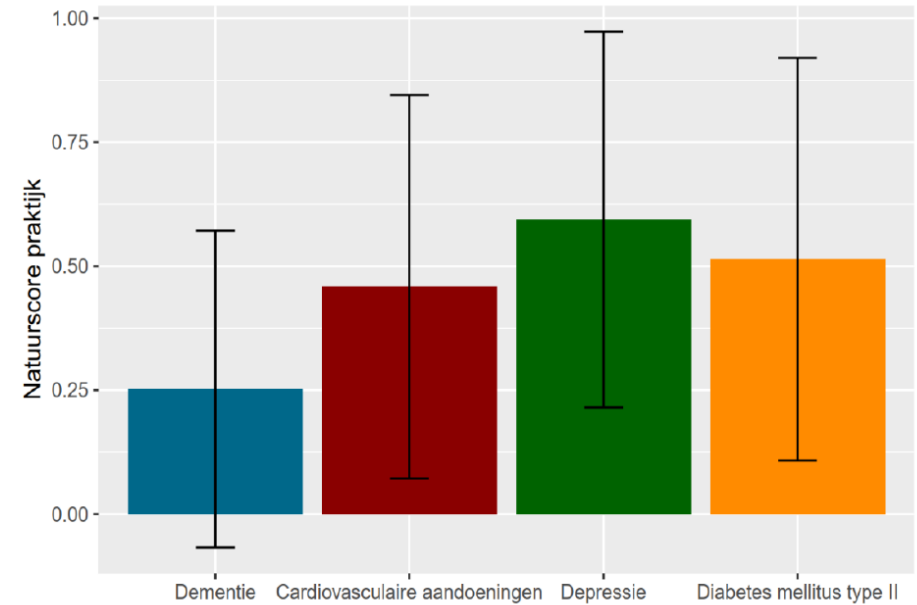
Wat zou u adviseren?

- Medicamenteuze aanpassingen
- Fysieke activiteit
- Contact met de natuur
- Bewegen met de natuur
- Voedingsaanpassingen
- Andere niet-medicamenteuze alternatieven

Enquete 69 huisartsen



Grafiek 1: Overtuiging per ziektebeeld



Grafiek 4: Praktijk per ziektebeeld

Welke evidentie is er?

- Verbeterde mentale gezondheid en cognitieve functie
- Verminderde cardiovasculaire morbiditeit
- Verminderde prevalentie DM II
- Verbeterde zwangerschapsuitkomsten
- Verminderde mortaliteit

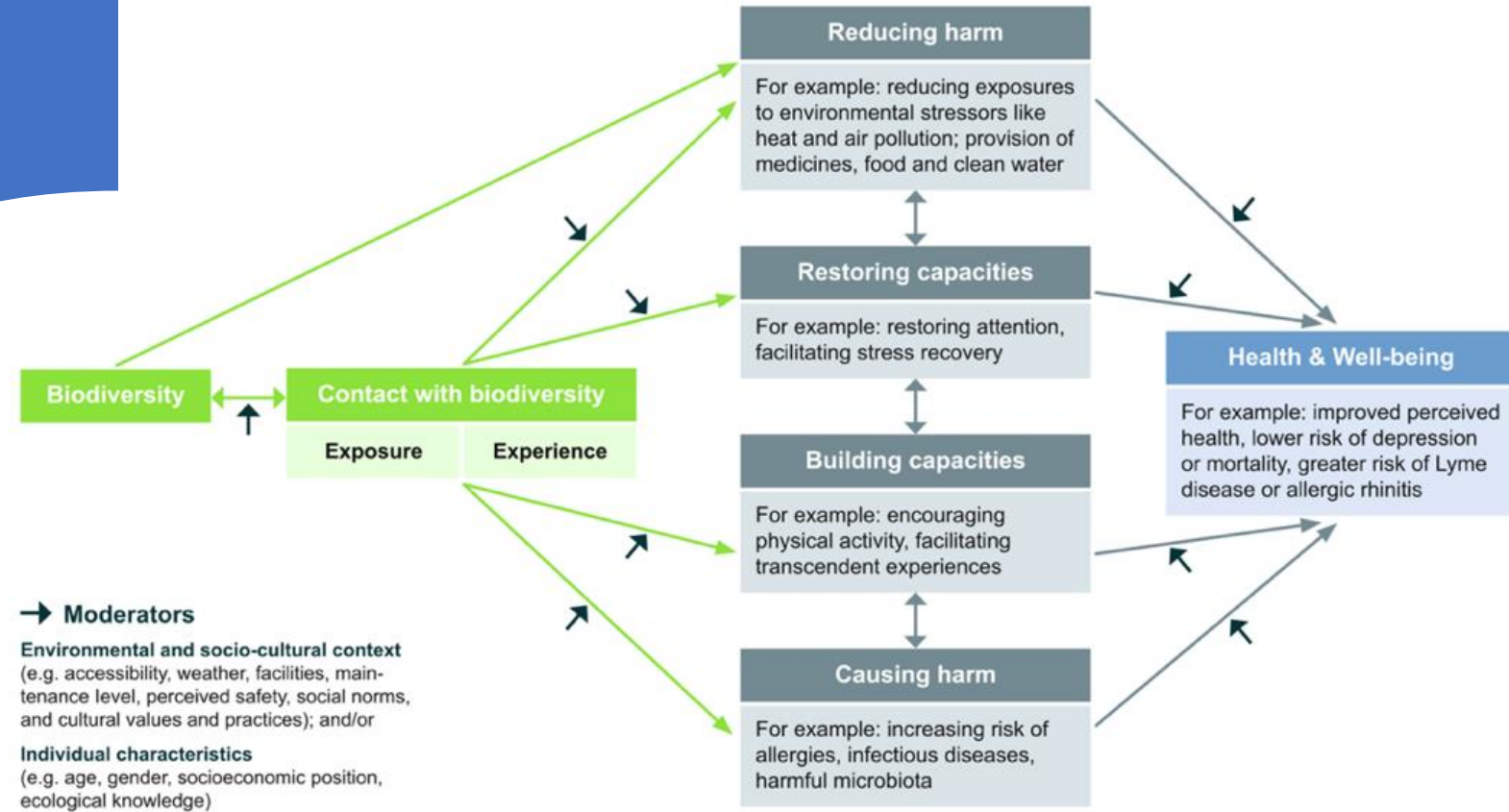


Urban green spaces and health

A review of evidence



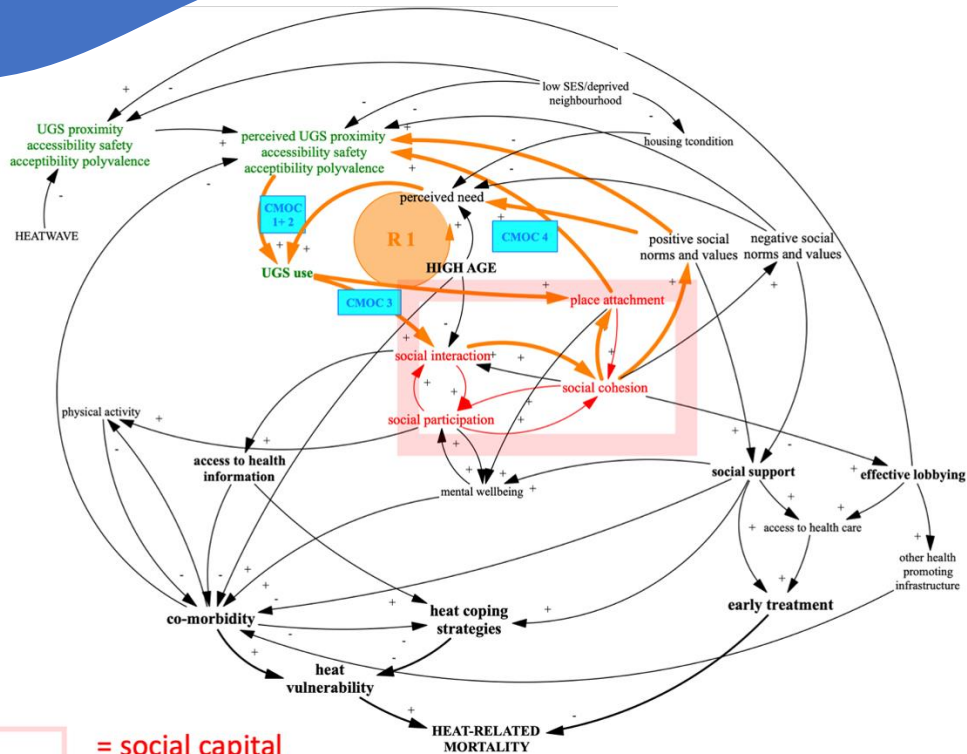
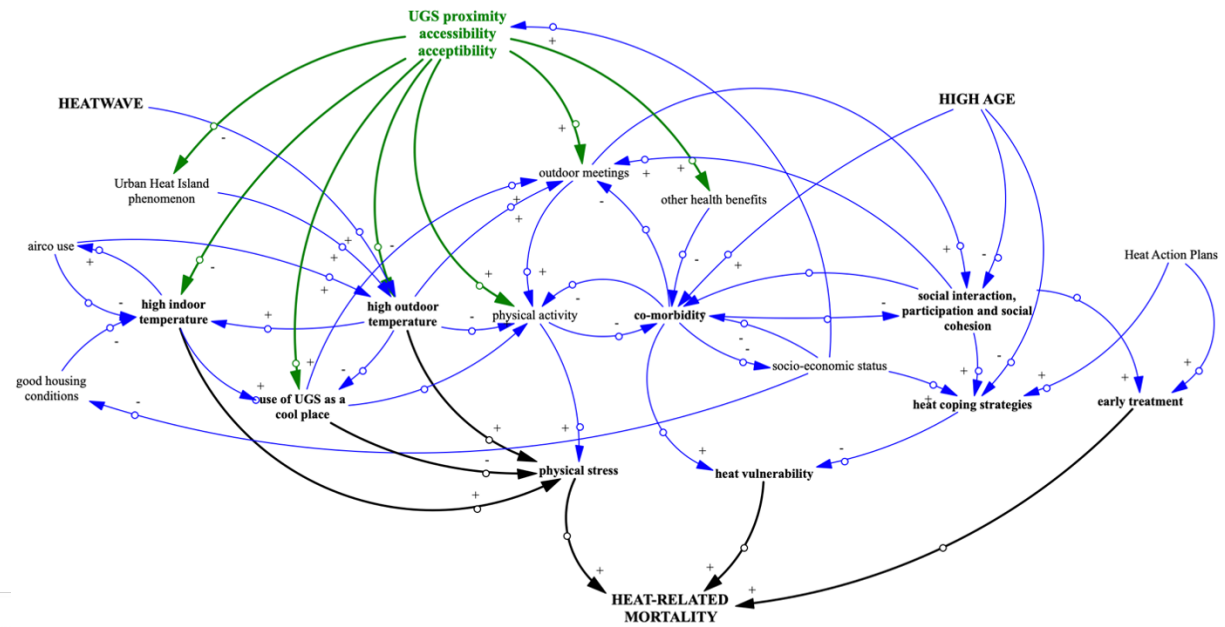
Wat zijn de pathways?



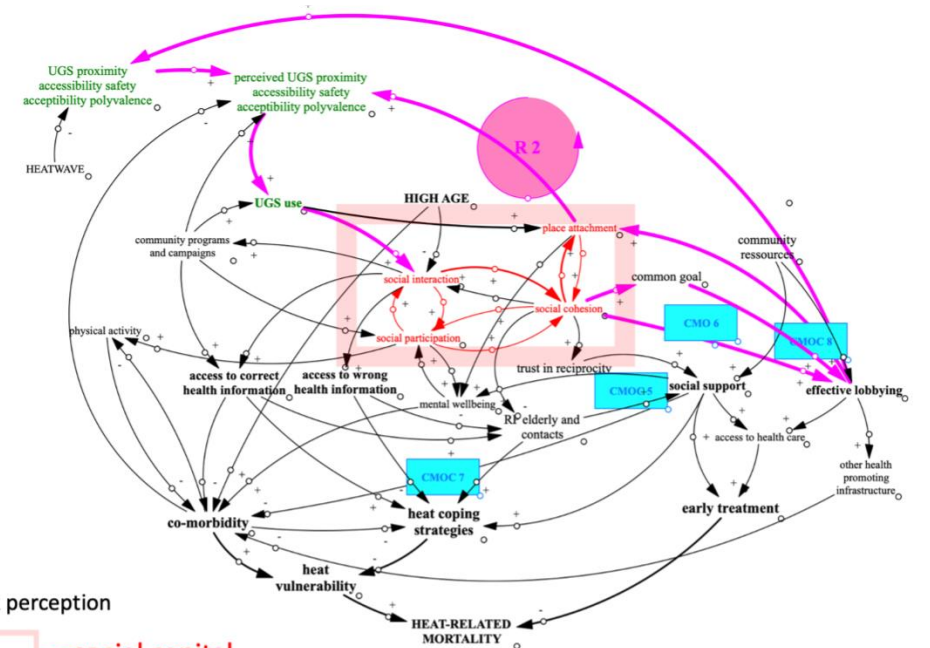
Wat zijn de pathways?



Wat zijn de pathways



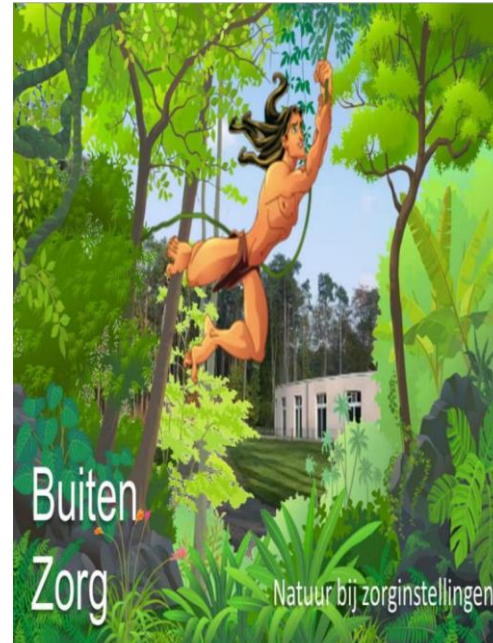
 = social capital



RP= risk perception

 = social capital

Hoe kunnen interventies hier op inspelen?



Natuur op doktersvoorschrift

Hoe buitenleven ons gezond houdt

We houden allemaal van de natuur, van de meest bosrijke gebieden tot een mooi onderhouden tuin. Maar natuur is meer dan een decor voor een aangenaam leven. Recent onderzoek laat zien dat het bewust opzoeken van natuurelementen de gezondheid ten goede komt. Steeds meer dokters gaan het natuur daarom voorschrijven aan hun patiënten. Niet alleen als preventie, maar ook als medicijn. Natuurbeleving is een volwaardig onderdeel van de behandeling van diabetes, hartaandoeningen, angsten en depressie.

Dit boek toont hoe je natuur echt kan gaan inzetten als complementaire therapie. Zo kan je 'zonder voorschrift' een dagelijkse dosis natuur tot je nemen.

Waarom?

- Inzicht in hoe de natuur als genezende kracht werkt
- Natuurbeleving als volwaardig onderdeel van je therapie
- Geen natuurgeneeskunde of alternatieve behandelingswijze, maar gebaseerd op onderzoek

Wat?

- Concreet toepasbare tips en adviezen
- Hoe kan je natuur gebruiken als medicijn?
- Welke natuur heeft het grootste effect?
- Hoe de natuur als therapie inpassen in je dagelijks leven, ook als je in de stad woont

Voor wie?

- Voor iedereen met interesse voor een gezond leven
- Artsen, therapeuten, verpleegkundigen, zorgkundigen ...



€ 25,99 | april 2023

paperback | zwart-wit | 220 x 140 x 15 mm | ca. 200 pp. | nur 410
isbn 978 94 014 9012 2 | Themacode: MBN, WN | A-titel

E-BOOK: isbn 978 94 014 9013 9 | € 14,99

A misty forest scene with tall, thin trees and a path covered in yellow grass. The text is overlaid on the image.

Natuur op Voorschrift om de veerkracht van urbane ouderen te vergroten

het ontwerp, de implementatie en evaluatie van een interventie

Gegidst door de realistische methodologie

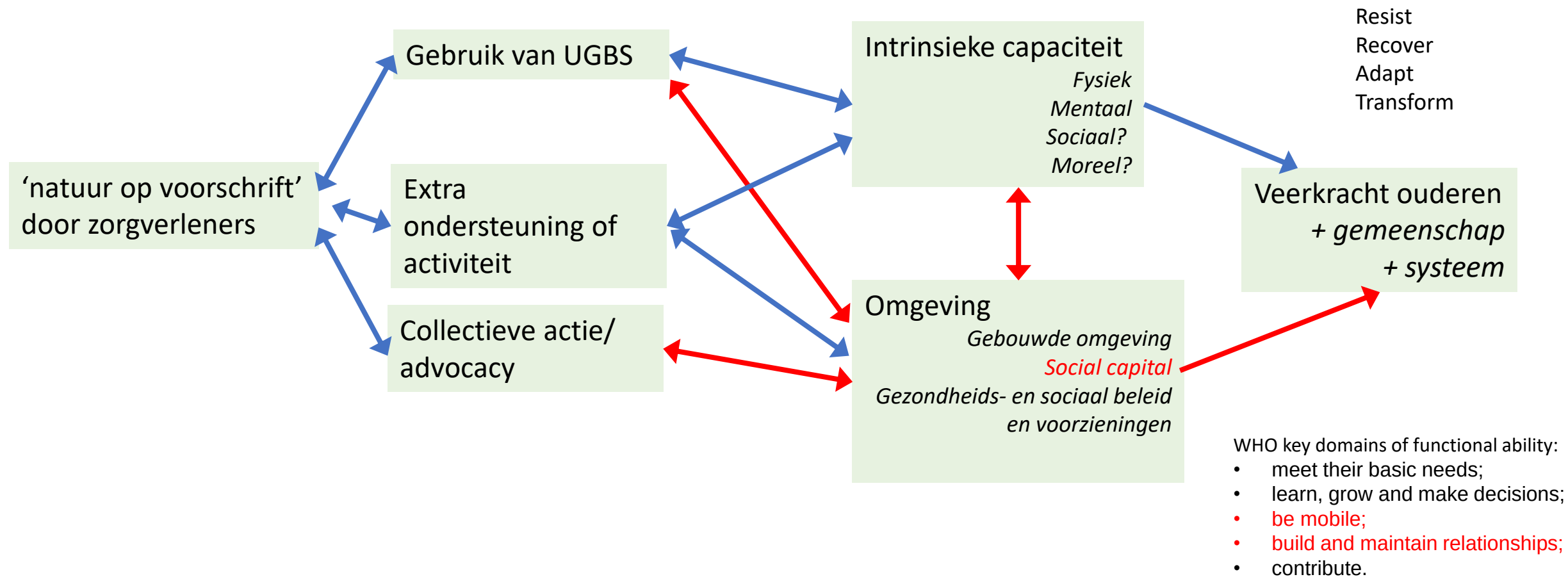
rationale

- UGBS kunnen positieve gezondheidseffecten hebben
- Ouderen: stijgende vergrijzing en multimorbiditeit
- Rol voor ELZ? 'Natuur op Voorschrift?'

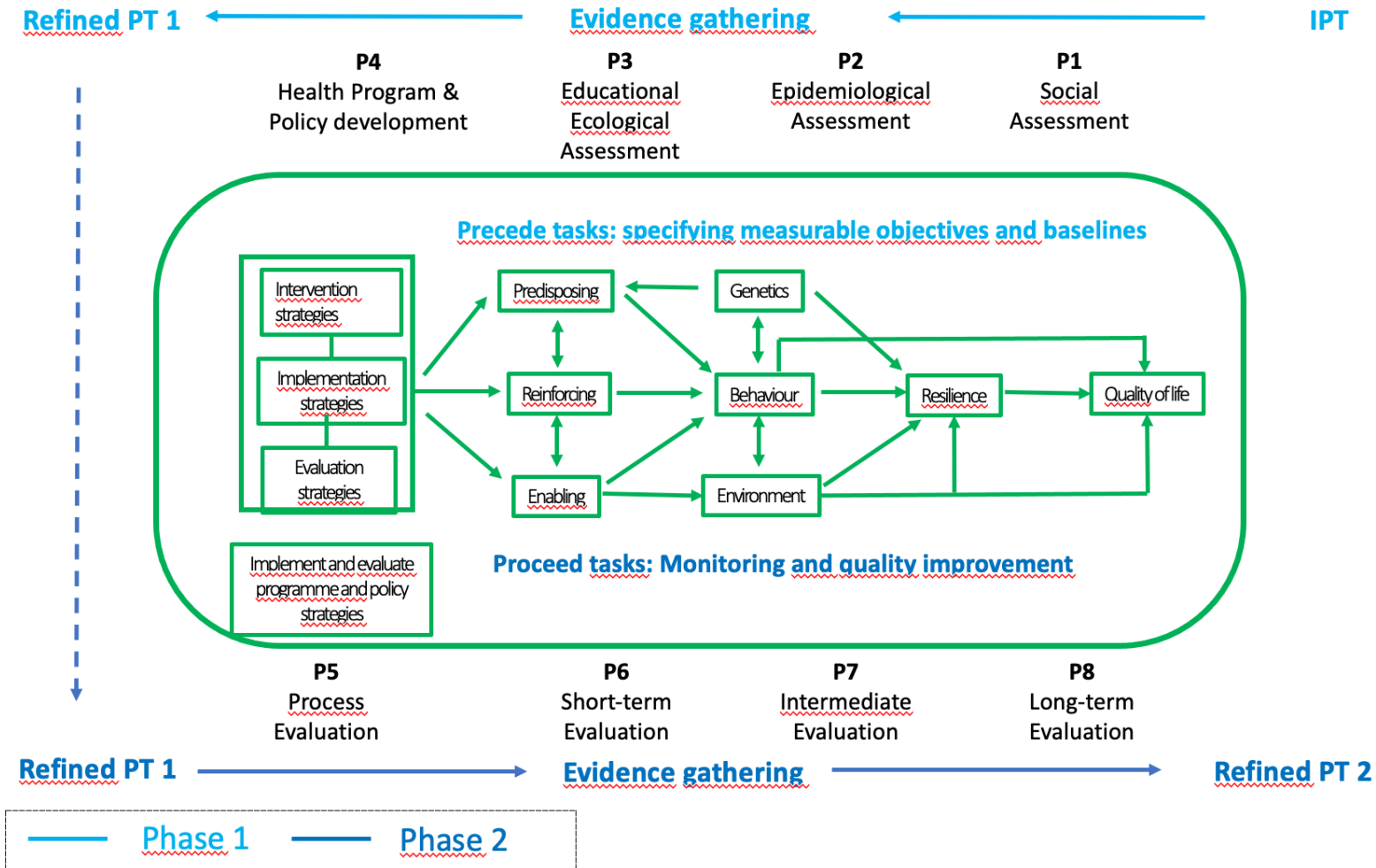
onderzoeksvraag

Hoe, waarom en onder welke omstandigheden kan
'natuur op voorschrift' bijdragen aan de veerkracht van
ouderen?

Programma theorie Natuur op Voorschrift voor ouderen



P – P + REALIST METHODOLOGY



Dank voor jullie aandacht
Vragen?

Tom.cornu@uantwerpen.be

<https://www.uantwerpen.be/nl/leerstoelelen/zorg-en-natuurlijke-leefomgeving/>



Leerstoel Zorg en
Natuurlijke Leefomgeving
Universiteit Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Event hernieuwing leerstool 17/05

hernieuwing leerstoel

ZORG EN NATUURLIJKE LEEFOMGEVING

17 mei 2023/ 16U30 – 18u

programma

ontvangst en registratie
opening - gedeputeerde Jan De Haes
Keune
presentatie boek Natuur op Voorschrift – Dirk Avonts
'groen en gezondheid in cijfers + lokale en internationale acties' - Evelise Pereira
(IS Global)
project Buitenzorg – collega Ines Van Limbergen (Regionale Landschappen)
Receptie

inschrijven: XXXXXXXXXXXXXXXX
Kostprijs: gratis

Meer info:
hans.keune@uantwerpen.be