

## Welkom bij het webinar 'Natuur voor Gezondheid'

DE STAP naar  
gezonder



## "De Helende Kracht van Natuur: Versterk Je Praktijk met Groene Gezondheidszorg"

"Dit materiaal is eigendom van Vereniging Arts en Leefstijl of haar docenten. Het is niet toegestaan om dit document te wijzigen, te kopiëren, of verder te verspreiden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de vereniging."

Spreker: Alja Sluiter

## Huishoudelijke mededelingen

- Interactie is leuk: vragen kunnen via de chat worden gesteld. Jouw naam is dan zichtbaar voor de andere deelnemers.
- Het kan zijn dat het webinar tijdelijk stopt of dat het geluid even wegvalt. In dat geval: onder de presentatie klikken op: *'geen beeld of geluid?'*
- Na afloop webinar, ontvangt u een email met (check ook uw spambox):
  - Link om terug te kijken
  - Presentatie
  - Evaluatieformulier en toets (toets alleen voor ABAN)



## Focus op leefstijl in de zorg!

### Een gezonder Nederland door toepassing van leefstijlgeneskunde

- Leefstijlgeneskunde is het fundament voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie als behandeling van chronische aandoeningen.
- Leefstijlgeneskunde als integraal onderdeel van de gezondheidszorg, zodat patiënten een bewuste keuze kunnen maken. *Leefstijl als het kan, medicatie als het moet.*
- Autoriteit in het vertalen van wetenschappelijk onderbouwde leefstijlgeneskunde naar de praktijk van zorgprofessionals uit alle disciplines:
  - Geaccrediteerde scholingen.
  - Kennis, vaardigheden en en tools.

Zo ondersteunen wij zorgprofessionals om mensen met gezondheidsproblemen en -risico's te begeleiden naar een gezonde leefstijl als onderdeel van passende én duurzame zorg.

*Want leefstijlinterventie is een win-win voor de patiënt, de zorgprofessional én de planeet.*



## Vereniging Arts en Leefstijl

- **Bewustwording:** we informeren, inspireren en enthousiasmeren leden actief om met leefstijl aan de gang te gaan.
- **Scholing:** we bieden scholingen op het gebied van leefstijl en afbouw van medicatie bij chronische aandoeningen, zoals DMT2.
- **Lobby:** we zijn een autoriteit op het gebied van leefstijl en zetten onze expertise en onze relaties in om leefstijl hoger op de agenda te krijgen bij overheid, opleiders en zorgverzekeraars.
- **Wetenschap:** we zijn de verbinder om wetenschap toegankelijk te maken voor de praktijk van onze leden.
- **Samenwerking:** we zoeken samenwerking met organisaties die onze missie delen zoals Voeding Leeft, Lifestyle4Health, Prelum etc. etc.

Lid worden? Ga naar [www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)



## Inhoudsopgave

- Inleiding
- **Wetenschap**  
Werkingmechanismen groen
  - Psychologisch
  - Leefstijl
  - Biologisch
  - Omgevingskwaliteit
- **Praktijk**



## Belangenverstrengeling

- Geen



## Vraag

Raad je al activiteiten in de natuur aan?

- A. Ja
- B. Nee

Nature is still one of our ——— most reliable health providers



## 'Arts zou natuur mogen voorschrijven'

8 reacties



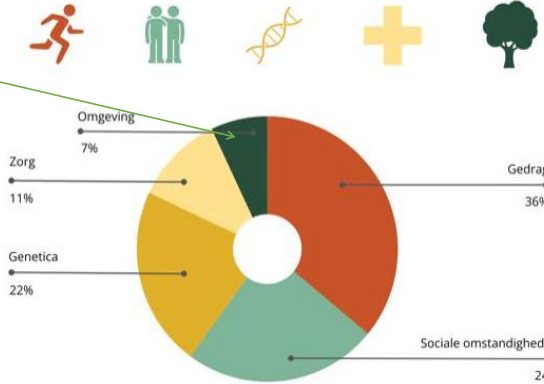
Reo Voss / HH

Drie op de vier Nederlanders vinden dat artsen natuurbezoek mogen voorschrijven als medisch advies, als is aangetoond dat dit helpt bij bepaalde klachten. Dat blijkt uit onderzoek dat Kantar heeft uitgevoerd in opdracht van IVN Natuureducatie.

<https://www.medischcontact.nl/actueel/laatste-nieuws/nieuwsartikel/arts-zou-natuur-mogen-voorschrijven>

## Determinanten Gezondheid

1. Zorg
2. Genetica
3. Omgeving
4. Sociale omstandigheden
5. Gedrag



## Natuur en Gezonde leefstijl

Wat zegt de wetenschap over de relatie tussen natuur en gezondheid?



# NATURE



## Vraag

Het bewijs dat natuur de gezondheid bevordert is voor mij voldoende overtuigend.

- A. Eens
- B. Enigszins eens
- C. Enigszins oneens
- D. Oneens

# Hoofdpunten wetenschappelijke onderbouwing relatie natuur en gezonde leefstijl



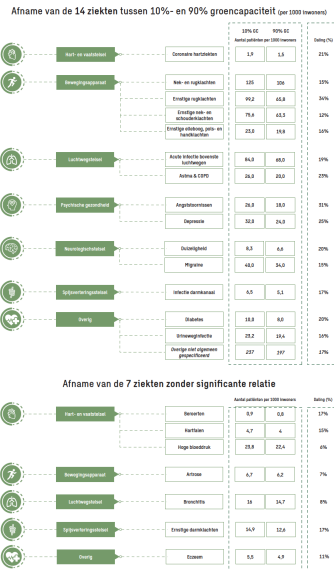
## Natuur en gezonde leefstijl

De wetenschappelijke onderbouwing van de relatie tussen natuur en gezondheid

J. Maas en J.A. Postma, 2020

# NIVEL studie Nederlandse 96 huisartsenpraktijken 2009

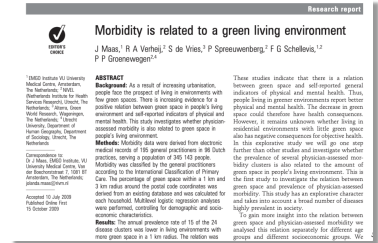
J Epidemiol Community Health. 2009 Dec;63(12):967-73.



# NIVEL studie Nederlandse 96 huisartsenpraktijken 2009

- Voor 15 van de 24 ziekteclusters was de **jaarlijkse prevalentie lager** in leefomgevingen met een hoger percentage groen in een straal van 1 km
- Deze relatie is duidelijk voor ziekten **in alle zeven ziektecategorieën**
- Het is het **sterkst voor angststoornissen en depressie**
- De relatie is voor **geen van de ziekteclusters negatief**

J Epidemiol Community Health. 2009 Dec;63(12):967-73.



## Lessen uit deze (oudere) Nederlandse studie

Blootstelling aan groen hangt samen met:

- Betere zelf-gerapporteerde mentale & fysieke gezondheid
- Lagere incidentie van diabetes type II
- Lagere risico depressie
- Verband aangetoond tussen tijd doorbrengen in de natuur en verlaging cortisol en stress

Hoeveelheid groen = positief geassocieerd met **hoger geboortegewicht** en **minder vroeggeboorte**.

Voor kinderen 0-18 is toegang tot groen geassocieerd met **verbeterde algemene gezondheid** en **cognitieve ontwikkeling** (minder emotionele en gedragsproblemen). **Positieve invloed** op psychiatrische stoornissen, waaronder ADHD.

*N.B. Studies zijn gecontroleerd voor demografische en sociaaleconomische achtergrondkenmerken – dus gecorrigeerd voor b.v. inkomen / huizenprijzen*

-> Associaties betekenen nog geen causaliteit

J Epidemiol Community Health. 2009 Dec;63(12):967-73.  
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118303323

## Longitudinale studie



Mentale gezondheid twee jaar voorafgaand en drie jaar na een verhuizing naar meer of minder groene omgeving

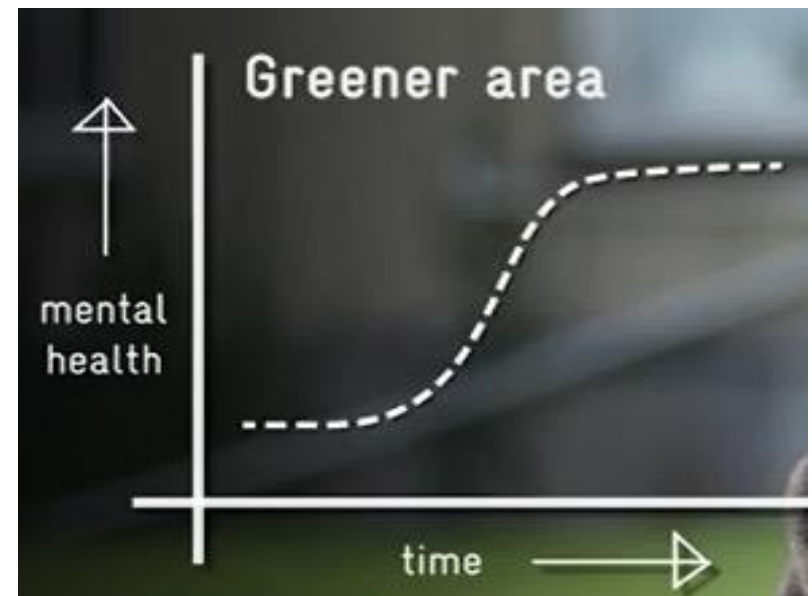
### Studie Alcock

Langdurige verbetering mentale gezondheid na verhuizing naar groenere stedelijke gebieden

Verhuizen naar minder groene gebieden herstelt na verloop van tijd naar basisniveau

Toegang tot groene ruimte heeft een blijvend gezondheidsbevorderend effect

Alcock et al. (2014), Longitudinal Effects on Mental Health of Moving to Greener and Less Green Urban Areas



## Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review

Phi-Yen Nguyen, Thomas Astell-Burt, Hania Rahimi-Ardabili, Xiaoqi Feng

Nature prescriptions are gaining popularity as a form of social prescribing in support of sustainable health care. This systematic review and meta-analysis aims to synthesise evidence on the effectiveness of nature prescriptions and determine the factors important for their success. We searched five databases from inception up to July 25, 2021. Randomised and non-randomised controlled studies featuring a nature prescription (ie, a referral or an organised programme, by a health or social professional, to encourage spending time in nature) were included. Two reviewers independently conducted all steps of study selection; one reviewer collected summary data from published reports and conducted the risk of bias assessment. Random-effect DerSimonian-Laird meta-analyses were conducted for five key outcomes. We identified 92 unique studies (122 reports), of which 28 studies contributed data to meta-analyses. Compared with control conditions, nature prescription programmes resulted in a greater reduction in systolic blood pressure (mean difference  $-4.82$  mm Hg [ $-5.92$  to  $-0.72$ ]) and diastolic blood pressure (mean difference  $-3.82$  mm Hg [ $-6.47$  to  $-1.16$ ]). Nature prescriptions also had a moderate to large effect on depression scores (post-intervention standardised mean difference  $-0.50$  [ $-0.84$  to  $-0.16$ ]); change from baseline standardised mean difference  $-0.42$  [ $-0.82$  to  $-0.03$ ]) and anxiety scores (post-intervention standardised mean difference  $-0.57$  [ $-1.12$  to  $-0.03$ ]; change from baseline standardised mean difference  $-1.27$  [ $-2.20$  to  $-0.33$ ]). Nature prescriptions resulted in a greater increase in daily step counts than control conditions (mean difference 900 steps [790 to 1010]) but did not improve weekly time of moderate physical activity (mean difference 25–90 min [ $-10.76$  to  $63.66$ ]). A subgroup analysis restricted to studies featuring a referral invitation showed stronger



Lancet Planet Health 2023; 7:e013208  
School of Population Health, University of New South Wales, Sydney, NSW, Australia  
(P Y Nguyen, H Rahimi-Ardabili, H Rahimi-Ardabili PhD, Prof X Feng PhD) Population Wellbeing and Environment Research Lab (PowerLab), Sydney, NSW, Australia  
(P Y Nguyen, H Rahimi-Ardabili, Prof X Feng, Prof T Astell-Burt PhD) School of Public Health and Preventive Medicine, Monash University, Melbourne, VIC, Australia  
(P Y Nguyen) Centre for Health Informatics, Australian Institute of Health Innovation,

## 92 unieke studies (122 artikelen), waarvan 28 studies bijdroegen aan de meta-analyses

2023

The systematic review and meta-analysis, published today in *The Lancet Planetary Health*, found that nature prescriptions provided both physical and mental health benefits. Patients had reduced blood pressure, as well as lower depression and anxiety scores—and they had a higher daily step count.



OPEN ACCESS  
EDITED BY  
Branislav Kaleta, Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS), France  
REVIEWED BY  
Justin Lawton, Deakin University, Australia  
Daria Biele, Drexel University, United States  
Dorothy Schmitt, The University of Utah, United States  
\*CORRESPONDENCE  
Branislav Kaleta  
✉ branislav.kaleta@cnrs.com  
RECEIVED 04 May 2023  
ACCEPTED 23 July 2023  
PUBLISHED 08 August 2023  
CITATION  
Kaleta B, Campbell S, O'Keefe J and Jolanta B (2023) Nature-based interventions: a systematic review of reviews. *Front. Psychol.* 14:1023294. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1023294  
COPYRIGHT  
© 2023 Kaleta, Campbell, O'Keefe and Jolanta. This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the copyright notice remains on the work. In lieu of any trademark, registered design, patent, or other intellectual property right, any use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

## Nature-based interventions: a systematic review of reviews

Branislav Kaleta<sup>1\*</sup>, Stephen Campbell<sup>1</sup>, Jimmy O'Keefe<sup>2</sup> and Jolanta Burtke<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centre for Positive Health Sciences, RCSI University of Medicine and Health Sciences, Dublin, Ireland, <sup>2</sup>School of History and Geography, Dublin City University, Dublin, Ireland

**Background:** Nature-based interventions are emerging as an alternative to therapeutic approaches aimed to reduce and prevent mental and physical ailments. However, little is known of the types of interventions available to use by healthcare professionals. This systematic review of reviews aimed to classify and categorise different types of Nature-Based Interventions (NBIs) which currently exist under different names and approaches. The second aim of our review was to explore the mediating and moderating factors impacting NBI effectiveness.

**Methods:** The systematic review used the narrative synthesis approach following the PRISMA guidelines, using the following databases: Academic Search Complete, APA PsycInfo, CINAHL, MEDLINE, and included only peer-reviewed review articles in English which explored Nature-Based Interventions (NBIs), excluding animal-based interventions. The quality review was conducted using AMSTAR-2.

**Results:** The review included a total of 61 reviews of NBIs, covering 13 different categories of NBIs: nature-based interventions, horticulture, nature exposure, green exercise, wilderness and adventure therapy, forest therapy, blue space interventions, care farming, nature play, nature-based education, environmental volunteering, immersive nature experiences, and caring for country. Furthermore, 13 moderating and mediating factors influencing NBI effectiveness were identified: social, physical activity, age, nature connectedness, duration and frequency, gender, symptom severity, environment type, participant motivation and preference, challenge confrontation, and autonomy, responsibility, and skill and knowledge acquisition.

### 2025. Samenvatting 61 reviews:

This systematic review of reviews aimed to classify and categorise different types of Nature-Based Interventions (NBIs) which currently exist under different names and approaches. => Antwoord: **13 categorieën Interventies**

The second aim of our review was to explore the mediating and moderating factors impacting NBI effectiveness. => Antwoord: **11 beïnvloedende factoren**

### Systematic Review A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effect of Nature Exposure Dose on Adults with Mental Illness

Joanna Ellen Bettmann<sup>1,4\*</sup>, Elizabeth Speelman<sup>2,5</sup>, Annelise Jolley<sup>1,6</sup> and Tallie Casucci<sup>4,6</sup>

- 1 University of Utah College of Social Work, 305 South 1300 East, Room 101, Salt Lake City, UT 84112, USA
- 2 Joanne.a.bettmann@utah.edu
- 3 Department of Outdoor Education, Georgia College & State University, Campus Box 125, Milledgeville, GA 30661, USA; jo.speelman@gc.edu
- 4 University of Utah, Wilcox Marriott Library, 295 S 1300 E, Salt Lake City, UT 84112, USA; tallie.casucci@utah.edu
- 5 Correspondence: joanna.a.bettmann@utah.edu
- 6 Correspondence: joanna.a.bettmann@utah.edu

**Abstract:** Time spent in nature leads to significant physical and mental benefits, but research is mixed on how much time in nature is necessary to affect change in adults' mental health. This meta-analysis aimed to answer the question: what effect does length and interval of nature dosage have on adults with mental illness? The authors defined nature exposure as an experience in nature lasting at least 10 minutes and taking place in an actual natural setting. Because some studies indicated single experiences of exposure to nature (one-time) while others utilized multiple exposures to nature (interval), these studies were separated to determine differences between one-time versus interval exposure to nature. Following *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* and PRISMA reporting guidelines, this review included 78 studies published between 1990 and 2020. The present study found that one-time and interval nature exposure yielded different results for adults with a diagnosed mental illness and adults with symptoms of mental illness. Notably, shorter nature exposure delivered in intervals appeared to show positive significant effects, even more than one-time exposure. This finding has important implications for public health and green space preservation, as being outside for as little as 10 minutes and even in urban nature can improve adults' mental health.

**Keywords:** nature immersion; nature exposure; mental health; mental illness

2025

78 studies gepubliceerd tussen 1990 and 2020

The present study found that one-time and interval nature exposure yielded different results for adults with a diagnosed mental illness and adults with symptoms of mental illness. Notably, shorter nature exposure delivered in intervals appeared to show positive significant effects, even more than one-time exposure. This finding has important implications for public health and green space preservation, as **being outside for as little as 10 minutes and even in urban nature can improve adults' mental health.**

## Sterker effect voor mensen met lage SEP

- Meerdere internationale en één Nederlandse studie
- Verschillende percentages groen in directe leefomgeving
- Sterkste effect voor lage SES
- Maar: zij gebruiken natuur het minste
- Belangrijke factoren zijn: aantrekkelijkheid, toegankelijkheid en veiligheid

## Welke dosis natuur is effectief?

- Bij **120 minuten** per week significant grotere kans om een goede zelf-gerapporteerde gezondheid en subjectief welzijn te rapporteren\*
- **30 minuten** per week hangt samen met reductie populatie prevalentie van depressie en hoge bloeddruk met respectievelijk 7% en 9% \*

Volwassenen en ouderen
2,5 uur per week matig intensief bewegen
<b>2x per week spier- en botversterkende activiteiten</b>
Balansoefeningen voor ouderen

\*) Geen causal verband!

Shanahan, D. F.; Bush, R.; Gaston, K. J.; Lin, B. B.; Dean, J.; Barber, E.; Fuller, R. A., Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific reports* 2016, 6, 28551.  
White, M. P.; Alcock, I.; Grellier, J.; Wheeler, B. W.; Hartig, T.; Warber, S. L.; Bone, A.; Depledge, M. H.; Fleming, L. E., Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific reports* 2019, 9 (1), 1-11.

## Methodologische uitdagingen

Is er consensus over wat 'groen' of 'natuur' is?

- Hoeveel oppervlak is bedekt met bomen?
- Wat ik vanuit mijn huis kan zien?
- Wat ik gemakkelijk kan bereiken? (en hoe ver weg dan?)

Kunnen de effecten van 'natuur' worden geïsoleerd van wat je daadwerkelijk in de natuur doet?  
→ Confounding (verstoring / vermengende factoren)

Welk analyseniveau?

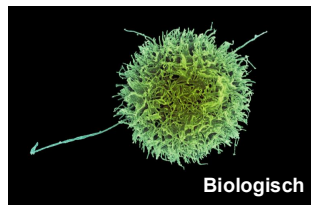
- Individuen
- Gemeenschappen (bijv. postcodegebieden)
- Steden of regio's

Zijn observationele dwarsdoorsnede-studies voldoende overtuigend?

- Niet geschikt voor causale interpretatie
- Voor- en na-vergelijking / controlegroep

## Werkingsmechanismen groen

Op basis van literatuur, vier plausibele werkingsmechanismen:



## Leefstijl

Een gezonde omgeving ondersteunt de (Positieve) gezondheid en het welzijn, omdat het ruimte biedt voor:



Belangrijke leefstijlaspecten voor preventie en curatie!

# Leefstijl

## Natuur en beweging

- Aantrekkelijke omgeving
- Additionele voordelen t.o.v. stedelijke omgeving
  - Vitamine D
  - Stressverlaging
  - Plezier

## Natuur en sociale contacten

- Plaats voor ontmoeting
- Vergroten sociale cohesie
- Milieubewuster en sociaal

## Natuur en slaap

Verbetering slaapkwaliteit en -kwantiteit

**Het Leefstijlroer**  
Heem kleine stappen - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

**Voeding**

- Drink voldoende vocht voor een goede bloeddruk en concentratie
- Eet 3-4 kleine maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 20 gram groenten en 1 stuk fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk inwendig geïmproviseerd (of afgevoerd)
- Eet niet meer verpakte en verwerkte producten

**Beweging**

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is goed
- Doe regelmatig simpele krachttrainingen zoals knieluiklopen
- Doe simpelere oefeningen om de spieren te ontspannen
- Richt op 50-60 minuten per dag (10000 stappen)
- Verplaatsen van stapelen

**Ontspanning**

- Doe regelmatig een korte ontspanning of meditatie
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Ziek de natuur? Ontspanning in de natuur
- Wees bereid van huis naar een plek op een dag naar een schone omgeving als je kan

**Slaap**

- Hou een regelmatig slaapschema aan
- Slaap in een lichte, goed geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een comfortabele slaapprobleem
- Zorg voor een goede slaapprobleem

**Middelern**

- Houde je af van de middelern
- Houde je af van de middelern
- Houde je af van de middelern
- Houde je af van de middelern

**Verbinding**

- Maak verbinding met mensen vaak en omgeef van tijd
- Breng tijd door met familie
- Zing met een groep of leer wat je bij kan
- Stel je op voordeel aan bij een hobby - sport of vrijwilligerswerk

**Plezier**

- Maak plezier met mensen vaak en omgeef van tijd
- Breng tijd door met familie
- Zing met een groep of leer wat je bij kan
- Stel je op voordeel aan bij een hobby - sport of vrijwilligerswerk

**Natuur**

- Maak verbinding met mensen vaak en omgeef van tijd
- Breng tijd door met familie
- Zing met een groep of leer wat je bij kan
- Stel je op voordeel aan bij een hobby - sport of vrijwilligerswerk

Arts en Leefstijl  
Voor de zorg van morgen

# Leefstijl

## Natuur en gezonde voeding

- Hogere dagelijkse inname groente en fruit als mensen moestuin hebben

## Natuur en zingeving

- Gunstige voorwaarden voor zingevings- en verwerkingsprocessen
- Bevorderen positieve stemming → herstel van hoop en perspectief
- Diepere overtuigingen en waarden die het vinden en benoemen van levensdoelen bevorderen

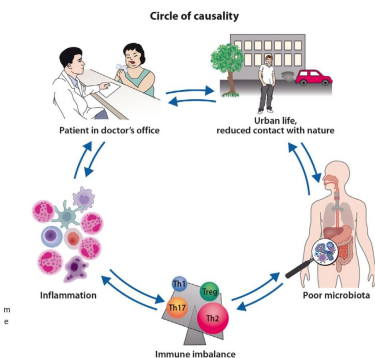
## De band van natuur met zingeving

- Zingeving en emotioneel welzijn → band met natuur
- Natuur als onderdeel van identiteit

# Biologisch

## Micro-organismen

- Vergroting van blootstelling aan macro- en microbiota → verandert en verrijkt menselijk microbiota → essentieel voor immuunsysteem



## Fytonciden

- Chemische verbindingen afgescheiden door bomen en planten → bescherming
- Inademing → verhoogde activiteit van Natural Killer cellen

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21329564/>  
Haaheta T. A biodiversity hypothesis. Allergy. 2019 Aug;74(8):1445-1456.

# Omgevingskwaliteit

Stand van zaken eigen leefomgeving?

**Check je plek**

Hoe woon jij? Bekijk meteen hoe jouw leefomgeving scoort. Je leefomgeving is namelijk belangrijk voor je gezondheid. Hoe is de luchtkwaliteit? Zijn er veel wegen in de buurt die geluidsoverlast geven? Is er veel groen in je omgeving waar je kunt ontspannen? Ook leuk voor als je wilt verhuizen en een indruk wilt krijgen van je nieuwe buurt.

Typ je adres in en krijg meteen inzicht in de kwaliteit van jouw leefomgeving. Scroll naar beneden voor meer achtergrondinformatie.

<https://www.atlasleefomgeving.nl/check-je-plek>

## Omgevingskwaliteit

Vergroenen voor meerdere doelen



3 crises

- Leefstijl / gezondheid
- Klimaat / duurzaamheid
- Biodiversiteit



## Psychologisch

### Herstel van stress

- Positieve invloed op **zelf-gerapporteerde stressmaten** en op meerdere **fysiologische stressmaten**.
- Blootstelling aan groen is geassocieerd met een middelmatige stijging in **positieve stemming**.

### Herstel van aandachtsvermoeidheid

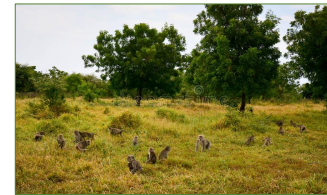
- Het **werkgeheugen** en **cognitieve flexibiliteit verbeteren** na blootstelling aan een natuurlijke omgeving.
- Natuur heeft bepaalde kenmerken die ervoor zorgen dat het aandachtssysteem ruimte heeft om **gerichte aandachtscapaciteit te herstellen**.

### Preventief

- Kinderen opgroeien groene gebieden -> minder kans op ADHD en andere gedragsproblemen.
- Bevordert een gevoel van zingeving en persoonlijke groei.

Gelinkt  
aan  
aangeboren  
en liefde  
voor  
natuur

## Aangeboren voorliefde voor groen



- Vanuit de evolutie
- Mens toen volledig afhankelijk van natuurlijke hulpbronnen
- Koppeling met positieve, stressvrije momenten, zoals vakantie, vrije tijd

## Conclusie onderdeel wetenschap

- Relatie natuur – gezondheid lastig te onderzoeken
- Diverse gezondheidseffecten/-relaties, vooral mentale effecten, maar ook relatie met mortaliteit
- Bevindingen sluiten aan bij wat we in breder perspectief al ‘goed’ vinden (b.v. bewegnorm, sociale verbinding)
- Onderliggende mechanismen plausibel en vaak ook met onderzoek onderbouwd: leefstijl, biologisch, omgevingskwaliteit en psychologisch
- Positieve effecten wegen op tegen de negatieve

## Praktijk

### Doel

Dat je vanaf morgen (vandaag) door zelfzorg meer natuur in je leven gaat brengen

Je vanaf morgen patiënten door middel van leefstijl gesprek meer natuur in hun leven laat brengen

Dat je leert kijken naar wat je wil zien



### Vraag

Hoe vaak ben je zelf in de natuur?

- A. 0 keer per week
- B. 1-2 keer per week
- C. 3-4 keer per week
- D. 5 keer en vaker per week





## Zelfzorg

Waarom zou je zelf meer tijd in de natuur willen doorbrengen?

2 minuut, vraag je zelf af waarom, waarom en waarom?

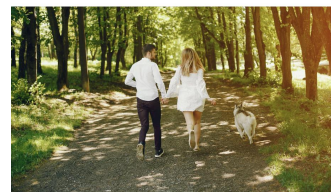
## TOOLKIT NATUUR VOOR GEZONDHEID

- Wetenschap
- Aanpak
- Wie in welke rol
- Eerstelijns, sociaal domein
- Praktijkhandreikingen
- Stappenplan
- Materialen en oefeningen
- Financiering en tijd
- Samenwerking



Natuur is goed voor lichaam en geest. Daarvoor zijn inmiddels duidelijke wetenschappelijke bewijzen. Het verlaagt stress, versterkt het afweersysteem en stimuleert een gezonde leefstijl. Logisch dus dat natuur een waardevol hulpmiddel is voor professionals in zorg, welzijn en sport.

Met 'Natuur voor Gezondheid' bieden we praktische hulpmiddelen, bruikbaar voor professionals in de eerstelijns gezondheidszorg en welzijns- en sportsectoren. Ontdek hoe je natuur kan inzetten voor meer welzijn en gezondheid voor iedereen.



### Waarom Natuur voor Gezondheid?

Natuur doet meer voor onze gezondheid dan we vaak denken. Wetenschappelijk onderzoek laat steeds meer zien dat natuur



### Wat is Natuur voor Gezondheid?

Voor mensen met uiteenlopende klachten, van stress tot diabetes is natuur een waardevolle aanvulling en aanvullende vorm. Met het

Bij welke patiëntencategorie?



En verder relevant bij:

## Zorgroute met Natuur

Start bij de huisarts



Naar analogie van Stepped care en WoR



# Samenvattingskaart

### Leefstijlgesprek

**Leefstijlgesprek:**

- Motivatie patiënt?
- Welk leefstijl-aspect > Leefstijlroer
- Wat is leuk in de natuur?
- Belemmeringen? Wat helpt juist?
- Concreet en specifiek maken

### Mogelijkheden binnen de praktijk

Organiseer eventueel een wandelgroep in de praktijk, dat kan ook samen met andere praktijken in de buurt. De PCH-ggz kan het gesprek voeren tijdens een wandeling buiten. PCH leefstijl / diabetes kan illustreren wat een stevige wandeling met de suikerwaarden doet.

**Samenwerking/verwijzing**

Diverse gezondheids-, welzijns- en sportprofessionals begeleiden patiënten bij beweging, ontspanning of ontspanning buiten. Verwijs door of werk samen met Gecombineerde Leefstijl Interventie, Diabetes Challenge, Fysiotherapeut, Welzijn op Recept. Er bestaan ook wandelcoaches, soms BIG-geregistreerd. Soms is er in de buurt een wandelgroep van Gezond Natuur Wandelen. Ook via app-groep kunnen patiënten elkaar stimuleren om samen te blijven bewegen in de natuur.

### Specifieke adviezen

- Patiënten folder:** Natuur en je gezondheid
- Natuur is gezond:** meer beweging, ontspanning, sociaal contact, betere slaag omgeving.
- Dosis:** half uur per dag. Koppelen aan leefstijl of leefomgeving: positief effect van groene omgeving, verblijf en activiteit in natuur geen getoetste dosis bekend, relatoren aan bewegingsadvies. Dosis geleidelijk opvoeren tot 1 uur/dag. Grote gezondheidswinst door van helemaal niet naar beetje bewegen te gaan.
- Conditieverbetering:** Loop stevig tempo: versnelde ademhaling merkbaar, nog niet kunnen praten. Bouw op, loop steeds sneller verder. TIP: Neem grip mee als stappensteek, streef naar ca 10.000 stappen/dag
- Mentale balans:** Zet grip uit of laat thuis, wandel in rustig tempo, focus afwisselend op zintuigen: wat ziet, hoort, ruikt, voelt u? Kijk en luister dichtbij en veraf: welke kleuren, planten, dieren, bomen, lucht. Observeer effect op welbevinden.

Auteur: Annette Postma, Alles is Gezondheid  
 Uitgegeven door: Vereniging Arts en Leefstijl®  
[www.allesisgezondheid.nl](http://www.allesisgezondheid.nl)  
[www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)  
 1<sup>e</sup> druk december 2020

**ALLES IS GEZONDHEID**  
 Arts en Leefstijl  
 Voor de zorg van morgen

# Patiënt materiaal

- Patiënten folder

## NATUUR EN JE GEZONDHEID

Vaker in de natuur zijn kan je gezondheid verbeteren

Meer natuur voor je gezondheid in 9 tips

**ALLES IS GEZONDHEID**  
 Arts en Leefstijl  
 Voor de zorg van morgen

- Recept- of verwijfskaartje

### NATUUR EN JE GEZONDHEID

In de natuur zijn is goed voor lijf en brein

**BEWEGEN**  
 Ga iedere dag naar de natuur. Wandelen, fietsen of sporten in het park maakt je fit. Naar het bos of strand kan ook.

**ONTSPANNEN**  
 Ga de natuur in voor ontspanning en een beter humeur. Kijk naar de planten en bomen. Luister naar de vogels of de wind. Ruik de planten en bomen.

**ONTMOETEN**  
 Ga samen met anderen naar buiten. Sluit je aan bij een wandelgroep. Of ga samen picknicken.

Naam: \_\_\_\_\_

**Dit vind ik het leukste om buiten te doen:**

- Wandelen in m'n eentje
- Samen wandelen
- Fietsen
- Kijken en luisteren naar de natuur
- Tuinieren
- \_\_\_\_\_

Wanneer ga ik dat doen en hoe lang?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Waar ga ik dat doen?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Ontwikkeld voor en getest door laaggeletterden

VERY BRIEF ADVICE

## Natuur en Gezondheid

Natuuradvies in 30 seconden

- 1 Stel vast**
  - Komt u wel eens in de natuur?
  - Hoe vaak zou u buiten willen zijn?
  - Bent u buiten in een groene omgeving, zoals park, tuin of bos?
- 2 Adviseer natuurgebruik**
  - Wist u dat regelmatig in de natuur zijn:
    - Stress vermindert en ontspant?
    - Helpt bij beter slapen, vaker bewegen en mentaal welzijn?
- 3 Verwijs naar mogelijkheden**
  - Als u vaker de natuur in wilt:
    - Maak dagelijks een korte wandeling in het groen.
    - Kijk op [www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl) of vraag in de praktijk naar wandelgroepen.

**Arts en Leefstijl**  
 Voor de zorg van morgen

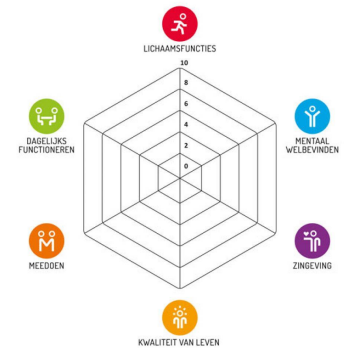
**ALLES IS GEZONDHEID**

**gezond groen**

**Greene Zorg Alkmar**

**DE GROENE HUISARTS**

# Leefstijlroer en Spinnenweb Positieve Gezondheid



## Vraag

Gebruik je het leefstijl roer en/of positieve gezondheid?

- A. Ja allebei
- B. Alleen leefstijl roer
- C. Alleen positieve gezondheid
- D. Geen van beiden

## Advies

Leefstijl gesprek inclusief natuur  
 POH-ggz  
 POH-s  
 Patiënt materiaal

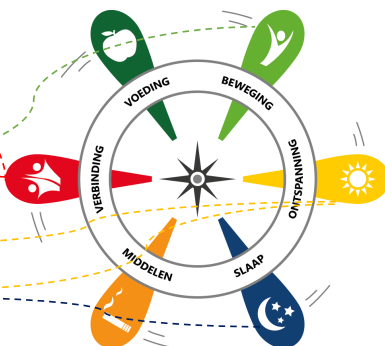
Wandelend gesprek buiten

Illustratie wandeling & suikerwaarden



## Leefstijlgesprek incl Natuur

- Verbinding met de natuur
- Verbinding met anderen in de natuur
- Beweging in de natuur
- Ontspanning in de natuur
- Ontspanning zorgt voor betere slaap



Morgen: lancering Toolkit en Handleiding Natuur voor Gezondheid in de Eerstelij

## Behandelen (begeleiden)

- Eigen wandelgroep
- Coaching
  - Wandelcoach-methodiek
  - Japans Bosbaden (Shinrin Yoku)
- Ontmoetings- of moestuin bij de praktijk





## Verwijzen – lokale opties

- Zorg €€ via verzekeraar; met indicatie
  - Fysiotherapeut, diëtist
  - Leefstijlcoach (GLI)
  - Buitenpsycholoog
  - Runningtherapeut
  - Andere BIG-professional
- Welzijn en Sport €€ via gemeente of patiënt
  - Welzijn op Recept
  - Runningtherapeut
  - Buurtsportcoach
  - Wandelgroep
    - Bijv. Diabetes Challenge, Fitstep, Gezond Natuur Wandelen
  - Wandelcoach



## Conclusie onderdeel natuur en eigen praktijk

**Natuur** als zelfzorg, natuurlijk!

**Natuur** in het leven brengen van patiënten!

Maak gebruik van **toolkit** natuur voor gezondheid

**Leefstijlroer** en **Natuur voor Gezondheid** als hulpmiddelen gebruiken

Zoek **samenwerking** met professionals die natuur inzetten

## Slotvraag

Ik ga als eerste een samenwerking aan en doorverwijzen naar (meerdere antwoorden mogelijk):

1. POH ggz en somatiek
2. Fysiotherapeut
3. Gezondheidspsycholoog
4. GLI-coach
5. Buurtsportcoach
6. Gezondheidsmakelaar
7. Sport-/wandelclub in de omgeving
8. Wandelcoach



## Meer inspiratie of informatie?

- [Toolkit Natuur voor Gezondheid](#)
- [Handleiding en folder Natuur en Gezondheid](#)
- Wachtkamerfilmpje: <https://vimeo.com/344753058>
  - *Svp ook aftiteling GGD Gooi en Vechtstreek afspelen*
- [De Buitenpsychologen](#)
- [Gezond Natuur Wandelen ; Fitstap](#)
- [Forestbathing Nederland](#)
- [Groene GGZ](#)

# Toepassing sociale kaart Zuidoost Brabant

Door Carolynn Roovers – Rombeek, AIOS Jeugdgezondheidszorg



## Landelijke initiatieven

### • IVN Natuureducatie

- IVN Natuureducatie brengt mens en natuur dicht bij elkaar
- Activiteiten, routes en leren over natuur
- [Link: Activiteiten - IVN](#)

### • De Buitenpsychologen

- Door heel Nederland werken getrainde & geregisteerde Buitenpsychologen
- [Link: Vind jouw Buitenpsycholoog | De Buitenpsychologen](#)



The screenshot shows the IVN website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Wat wij doen', 'Activiteiten', 'Routes', 'Leren over natuur', and 'Over IVN'. Below this, there are search filters for location (Noord-Brabant) and search terms. A sidebar on the left allows filtering activities by type (e.g., Wandeling met gids, Activiteit, Excursie, Lezing, Evenement) and location (Eindhoven Station, Eindhoven, 10 km). The main content area displays a grid of activity cards, each with a date, title, and description. The first card is '20 mei - Wandeling Aalsterheide en Achtreinds Loog'. Other cards include 'Lezing eetbare kruiden en bloemen', 'Lezing sporen in de natuur', 'Wandeling sporen in de natuur', 'Tentoonstelling 'Spoorzoeken 2.0'', and 'Plantenuwandering Vaartbroeke Beemden'.




**Voor wie**

- Met kinderen (14)
- Voor volwassenen (9)
- Voor jongvolwassenen (18 - 30 jaar) (1)
- Voor gemeenten (1)
- Voor jongeren (tot 18 jaar) (1)
- [Toon 7 meer](#)


**Provincie**

- Noord-Brabant (40)
- Drenthe (0)
- Flevoland (0)
- Friesland (0)
- Gelderland (0)
- Groningen (0)
- Limburg (0)
- Noord-Holland (0)
- Overijssel (0)
- Utrecht (0)
- Zeeland (0)
- Zuid-Holland (0)


Bloemen en planten



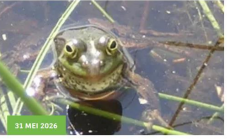
**Landschapswandeling Gijzenrooise Zegge**  
Excursie • Eindhoven • Landschap




**Insecten die bouwen**  
Lezing • Best • Vogels




**Excursie stadsnatuur Eindhoven**  
Excursie • Eindhoven • Biodiversiteit



**31 mei – Wandeling door het Tongelreepdal**  
Excursie • Aalst (gem. Waalre) • Landschap



**Plantenwandeling Schouste Ven**  
Wandeling met gids • Nuenen • Bloemen en planten



**Basiscursus Groen – Blok 1**  
Activiteit • Best • Overig

# Eindhoven-de Kempen

Buitenactiviteiten vrij toegankelijk, gratis/kleine bijdrage

- De Stap naar Gezonder
  - Helpt met het zetten van de STAP naar een gezonder leven
  - Tips, activiteiten en handige hulpmiddelen
  - Link: [Homepage - DE STAP naar gezonder](#)

## DE STAP naar gezonder



**DE STAP naar gezonder** Over DE STAP | DE STAP partners | Nederlands

Home | Gezond en fit | Mentaal sterk | Zinnvol leven | Kwaliteit van leven | Contact met anderen | Voor jezelf zorgen

### Gezonder leven, stap voor stap

Iedereen wil fit en gezond zijn. Daar kun je zelf veel aan doen. Welke stap zet jij?

**Gezond en fit** →

Gezond eten → Goed slapen →

Lekker bewegen → Omgaan met zette →

Roken → alcohol → drugs → gokken →

Seks en intimiteit →

**Mentaal sterk** →

Minder stress → Opkomen voor jezelf →

Omgaan met tegenslagen → Fit brein →

Blij zijn met jezelf →

**Zinnvol leven** →

Naderen over je leven → Weten →

Leren → Op eigen benen →

Na je pensioen →

**Kwaliteit van leven** →

In balans blijven → Genieten →

Je veilig voelen →

**Contact met anderen** →

Contact maken → Mantelzorg →

Verschillen tussen mensen →

Meebren in de buurt →

Vrijwilligerswerk →

**Voor jezelf zorgen** →

Omgaan met geld → Je tijd inbrengen →

Kinderen opvoeden →

Zelfstandig blijven wonen →

Computers gebruiken →



**DE STAP naar gezonder** Gezond en fit | Mentaal sterk | Zinnvol leven | Kwaliteit van leven | Contact met anderen | Voor jezelf zorgen

Gezond en fit

- Mentaal sterk
- Zinnvol leven
- Kwaliteit van leven
- Contact met anderen
- Voor jezelf zorgen

**Gemeente**

- Bergeijk
- Best
- Cranendonck
- Eindhoven
- Geldrop-Mierlo
- Heeze-Leende
- Oirschot
- Reusel-De Mierden
- Veldhoven
- Waalre

**Leeftijd**

- Alle leeftijden
- 18 of jonger
- 18 t/m 25
- 26 t/m 40
- 41 t/m 65
- 66 t/m 80
- 81 of ouder

**Bewegen en sporten**

Oirschot

Groeps wandeling met gezonde lunch

Doe mee →

**Bewegen en sporten**

Geldrop-Mierlo

Wandelen

Doe mee →

**Bewegen en sporten**

Veldhoven

Werken aan je conditie

Doe mee →

**Bewegen en sporten**

Eindhoven

Kies jouw sport of kunst

Doe mee →

**Bewegen en sporten**

Lekker bewegen

Een Mental Gym-wandeling organiseren in jouw buurt?

Doe mee →



**Bewegen en sporten**

Eindhoven

De Liefdesdokter stadswandeling

Doe mee →

- In de buurt
- Bewegen en sporten
  - Bijeenkomst
  - Hulp en advies
- Om samen te doen
- Wandelen
  - Fietsen
  - Dansen
  - Yoga
  - Zwemmen
  - Jeu de boules
  - Koersbal
  - Spelletjes spelen

35			
1	Oirschot	Eindhoven	Veldhoven
1	Groeps wandeling met gezonde lunch	Wandelen langs het Dommelpad	Wandelen
			
	Doe mee →	Doe mee →	Doe mee →

# Eindhoven-de Kempen

## Buitenactiviteiten op indicatie/met verwijzing

- Buiten- fysiotherapie
  - o Fysio Braakhuizen [Fit & Buiten - Fysio Braakhuizen in Geldrop](#)
  - o Welschap [Welschap Buiten - Specialisaties | Fysiotherapie & Manuele Therapie in Eindhoven](#)
- Runningtherapie
  - o SENS Beweegt Je [Runningtherapie | Fysiotherapie, Oefentherapie in Eindhoven](#)
  - o STROOMZ Fysiotherapie [Runningtherapie - Stroomz](#)
  - o OPSY [Runningtherapie - OPSY](#)
- Buiten-psychologie
  - o Zin Psychotherapie [Naar buiten! - Zin Psychotherapie](#)
  - o OOG Psychologen [Buitenpsychologie - OOG Psychologen | Eindhoven](#)
  - o Bergh tijd [Home - Bergh tijd](#)
  - o Breinz kind&jeugd [breinz | psychologiepraktijk voor kind & jeugd](#)



# Helmond- de Peel

## Buitenactiviteiten vrij toegankelijk, gratis/kleine bijdrage

- Veel gemeentes hebben eigen websites, vergelijkbaar met de STAP naar Gezonder
- Overzicht gemaakt per gemeente
  - o Algemene website waar activiteiten gevonden kunnen worden
  - o Voorbeeld activiteiten binnen de gemeente ter inspiratie
  - o Geplaatst op GGD website; [Buitenactiviteiten regio Zuidoost-Brabant - GGD Brabant-Zuidoost](#)
  - o Check of het aanbod nog actueel is

### Helmond

#### Websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Jibb+	Beweeg- programma's per wijk	<a href="https://jibbplus.nl/beweegprogramma-in-jouw-wijk/">https://jibbplus.nl/beweegprogramma-in-jouw-wijk/</a>
Sport Cultuur Helmond	Activiteiten gemeente Helmond	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten</a>
GezondHelmond	Activiteiten gemeente Helmond	<a href="https://gezondhelmond.nl/kalender/">https://gezondhelmond.nl/kalender/</a>
Lev Helmond	Inspiratie voor een samenleving in beweging	<a href="https://www.levhelmond.nl/">https://www.levhelmond.nl/</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten in Helmond	<a href="https://www.ivn.nl/natuuractiviteiten/?provincies=noord-brabant">https://www.ivn.nl/natuuractiviteiten/?provincies=noord-brabant</a>



#### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Beweegtuin	Jibb+	Buiten beweeg- toestellen met buurtsportcoach	55+	Meerdere dagen per week	Gratis	Verschillende buitenlocaties regio Helmond	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B%5D=82&amp;sort=name&amp;order=asc&amp;view=default&amp;zoek=beveegtuin">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B%5D=82&amp;sort=name&amp;order=asc&amp;view=default&amp;zoek=beveegtuin</a>
	GoldenSports	Sporten onder begeleiding van buurtsportcoach	55+	Meerdere dagen per week	Gratis	Verschillende parken regio H	<a href="https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B%5D=3818&amp;projecten%5B%5D=3316&amp;zoek=goldenSports&amp;ort=nam&amp;order=asc">https://www.sportencultuurhelmond.nl/activiteiten?gemeente%5B%5D=3818&amp;projecten%5B%5D=3316&amp;zoek=goldenSports&amp;ort=nam&amp;order=asc</a>



## Someren

### Algemene websites met (buiten)activiteiten

Naam	Wat	Website
Land van de Peel Someren	Wandel/ fietsroutes, natuurgebieden, speeltuinen, groepsactiviteiten	<a href="https://www.landvandepeel.nl/nl/de-peel/someren">https://www.landvandepeel.nl/nl/de-peel/someren</a>
Senioren Someren - Dorp	Wekelijk activiteiten voor senioren in Someren	<a href="https://www.seniorensomeren-dorp.nl/activiteiten-2/">https://www.seniorensomeren-dorp.nl/activiteiten-2/</a>
Leef Someren	Aanbod activiteiten in Someren	<a href="https://www.leefsomeren.nl/activiteiten">https://www.leefsomeren.nl/activiteiten</a>
IVN	Aanbod buitenactiviteiten in Someren	<a href="https://www.ivn.nl/afdeling/asten-someren/natuuraactiviteiten/">https://www.ivn.nl/afdeling/asten-someren/natuuraactiviteiten/</a>



# Helmond- de Peel

## Buitenactiviteiten op indicatie/met verwijzing

- Runningtherapie
  - Centiv [Runningtherapie groep - Centiv BV](#)
- Buiten-psychologie
  - Peel Psychologen [Peel Psychologen](#)
  - Psychotherapie van Duijnhoven [Psychotherapie van Duijnhoven in Helmond](#)
  - Psychologenpraktijk Boekel [Psychologenpraktijk Boekel - Als het samen kan](#)
  - Rianne Müter-Penterman [Psychologie - Zorgboog](#)
  - PVP Deurne [pvpdeurne.nl](#)

### Voorbeeld activiteiten, toegankelijk zonder verwijzing/indicatie

Buitenactiviteit	Organisator	Wat	Doelgroep	Wanneer	Kosten	Locatie	Contact
Ommetje App	Hersenstichting	De Ommetje-app helpt je om van wandelen een gewoonte te maken	Iedereen		Gratis		<a href="https://www.hersenstichting.nl/ommetje-app/">https://www.hersenstichting.nl/ommetje-app/</a>
Wandelfit Someren	Leef Someren	Onder professionele begeleiding van gezondheids- en bewegingskundigen wordt er een wandeling van ongeveer 45 tot 60 minuten gemaakt.	Iedereen	Elke dinsdag om 13.00	Gratis	hoofdingang bij de Ruchte, Laan ten Rode 71 a	<a href="https://www.leefsomeren.nl/wandelfit-someren">Wandelfit Someren - Leef Someren</a>
Beweegtuin Slievenpark	Leef Someren	ontmoetingsplek waar jong en oud op een laagdrempelige manier kunnen werken aan hun gezondheid en vitaliteit	Verschillend per dag	Elke donderdag 9.30-10.30 voor senioren door KBO Someren-dorp Elke woensdag en zaterdag door Ruud van Dongen	Gratis	het Slievenpark Dr. Eijnattenlaan	<a href="https://www.leefsomeren.nl/beweegtuin-slievenpark">Beweegtuin Slievenpark - Leef Someren</a>
Wandelen op Woensdag	WSV Hermode	Wandeltocht van 6 km	Iedereen			Willeem Alexanderlaan 5	<a href="https://hermode.nl/?page_id=1637">https://hermode.nl/?page_id=1637</a>



Hartelijk dank voor je aanwezigheid!



DE NATUUR  
BEN JE  
ZELF

*Loeije*

Peeltoer 2018  
© 2018 de Peeltoer - www.peeltoer.nl

Wil je reageren op dit webinar?  
Reacties, vragen of suggesties nav deze scholing kun je richten aan Monique de Kok [m.de.kok@ggdbzo.nl](mailto:m.de.kok@ggdbzo.nl) en Carolyann Roovers – Rombeek [c.rombeek@ggdbzo.nl](mailto:c.rombeek@ggdbzo.nl)



Bedankt voor je aandacht!



[www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)  
[info@artsenleefstijl.nl](mailto:info@artsenleefstijl.nl)



ALLES IS  
**GEZONDHEID**





## Je ontvangt **2 Leefstijlpunten** voor het volgen van deze scholing!

Deze punten ontvang je automatisch in je Arts en Leefstijl account. Zodra je 12 punten hebt behaald en lid bent, heb je je **Leefstijlvignet** behaald.

Meer informatie over het Leefstijlvignet en de voorwaarden:  
[www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)

Of stel je vraag via [leefstijlvignet@artsenleefstijl.nl](mailto:leefstijlvignet@artsenleefstijl.nl)



Arts en Leefstijl  
zorgprofessional



Arts en Leefstijl  
Voor de zorg van morgen



**Lid worden?**  
Ga naar [www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)

**Op de hoogte blijven?**  
Schrijf je in voor onze nieuwsbrief



**En volg ons op LinkedIn:**   
[www.linkedin.com/vereniging-arts-en-leefstijl](http://www.linkedin.com/vereniging-arts-en-leefstijl)

