

Natuur en Gezondheid

Wetenschappelijk onderbouwde praktijkadviezen

Samenvattingskaart

Begrippen

Natuurlijk omgeving: omgeving met bomen, planten, bloemen of andere groene elementen zoals bossen, parken, maar ook tuinen of straatgroen. Positieve effecten van contact met water of dieren worden hier niet meegenomen.

Gezondheid: niet zozeer afwezigheid van ziekte of klachten, maar het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Kernboodschappen

- Blootstelling aan groen hangt samen met een betere gezondheid. In woonomgevingen met meer groen voelen mensen zich gezonder, is de overall mortaliteit lager en is sprake van minder chronische aandoeningen zoals diabetes mellitus II, hypertensie, coronaire hartziekten.
- Blootstelling aan of bewegen in groen kan bijdragen aan herstel van stress. Mentale gezondheid verbetert bij kinderen met ADHD en bij volwassenen met stress of stemmingsstoornissen.
- Bij kinderen 0 - 18 jaar is toegang tot groen geassocieerd met verbeterd mentaal welzijn, algemene gezondheid en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Ook is de kans op ontwikkelen van ADHD kleiner in buurten met meer groen.

Mechanismen

- Hormonaal: verblijf in natuur heeft positieve invloed op cortisol in speeksel.
- Leefstijl: natuur stimuleert bewegen, bevordert sociale contacten, stimuleert -bij bezit van moestuin- groente- en fruitconsumptie, verlaagt het risico op minder dan 6 uur slaap per nacht en bevordert persoonlijke ontwikkeling (zingeving.) Het helpt ontspannen, verbetert stemming, het werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit
- Biologisch: micro-organismen verrijken humane microbiotica. Geurstoffen uit bomen en planten lijken natural killer cells te verhogen.
- Omgevingshinder: groen zorgt voor luchtzuivering, verkoeling en een aangenamer geluid.

Risico's natuur: UV-straling, allergenen (astma, hooikoorts), zoönosen (teek, eikenprocessierups). Weersomstandigheden zoals storm en onweer.

Relevant bij

Patiënt met: Obesitas en overgewicht, Diabetes Mellitus, Cardio-vasculair risico, Depressie, Burn out, ADHD, SOLK, angststoornissen

Zorgmodule: Leefstijl Bewegen

Risicofactoren: Zittend beroep, overgewicht, stress



Leefstijlgesprek

1. Exploreer waarom de patiënt zijn gezondheid wil verbeteren.
2. Wat vindt de patiënt leuk om in de natuur te doen?
3. Wat zijn de eventuele belemmeringen om de natuur in te gaan?
4. Welk eerste klein stapje zou patiënt willen zetten om vaker naar de natuur te gaan?
5. Wat helpt bij volhouden? Bijv. afspreken met anderen, meedoen aan loopgroepje, gebruik van stappenteller, reminder ophangen, etc.
6. Maak complimenten voor de poging om vaker buiten in de natuur te zijn, ook wanneer het resultaat nog tegenvalt.
7. Bespreek de risicomomenten op terugval, bijvoorbeeld slecht weer.

Specifieke adviezen

- **Patiënten folder:** Natuur en je gezondheid
- **Natuur is gezond:** meer beweging, ontspanning, sociaal contact, betere slaap, zingeving.
- **Dosis:** half uur per dag. Koppelen aan leefstijl of leefomgeving: positief effect van groene omgeving, verblijf en activiteit in natuur geen getoetste dosis bekend, relateren aan beweegadvies: 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 net kunnen praten. Bouw op, loop steeds stukje verder. TIP: Neem gsm mee als stappenteller, streef naar ca 10.000 stappen/dag
- **Mentale balans:** Zet gsm 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.

Mogelijkheden binnen de praktijk

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

Samenwerking/verwijzing

Diverse gezondheids-, welzijns- en sportprofessionals begeleiden patiënten bij beweging, ontmoeting 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.

Auteur: Annette Postma, Alles is Gezondheid
Uitgegeven door: Vereniging Arts en Leefstijl®
www.allesisgezondheid.nl
www.artsenleefstijl.nl
2e druk juni 2025

