het Groene medicijn

Verbinden van natuur aan gezondheid

‘bewegen in de natuur op doktersadvies’

1. Aanleiding onderzoek
2. Vier praktijkvoorbeelden natuur & gezondheid
3. Tips voor NP De Biesbosch

4 okt 2013: Academische werkplaats NP De Biesbosch

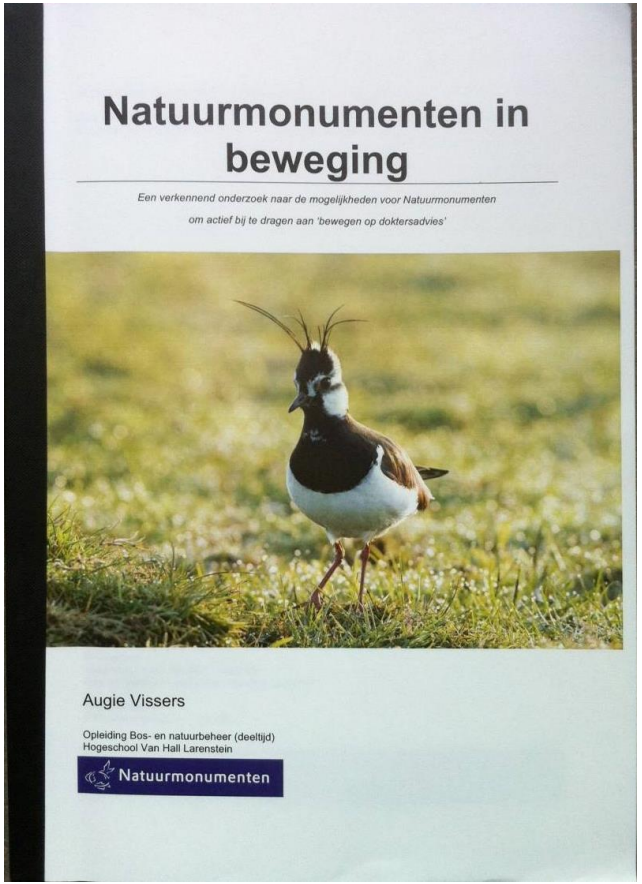
Augie Vissers

Aanleiding onderzoek

Hoe kan NM inspelen op ‘bewegen op doktersadvies’?

Eigen interesse in combinatie natuur & gezondheid:

- MSc Beleid & management van de gezondheidszorg (EUR)
- Ruim 15 jaar werkzaam in de zorgsector
- Afstudeeronderzoek i.h.k.v. BSc Bos- & natuurbeheer (Van Hall Larenstein – deeltijd)



Onderzoek opvraagbaar via http://www.hetgroenemedicijn.nl/publicaties/

De tijd is rijp!

- Ontwikkeling: natuur wordt vooral gewaardeerd binnen de context van andere disciplines (zoals economie en gezondheid);
- 79% van de Nederlanders vindt gezondheid belangrijk voor de kwaliteit van leven (Synovate, 2009);
- Toenemende zorguitgaven, verschuiving van zorg
  2e lijn → 1e lijn → zelfzorg;
- Toenemend wetenschappelijk bewijs: (bewegen in) de natuur is gezond!
- De natuur kan de zorgzorgsector ‘ontzorgen’.

Waarom bewegen in de natuur?

Bloedcirculatie
Verhouding goed / slecht cholesterol
Stofwisselingsprocessen
Spiermassa

Bloeddruk
Overgewicht / vetpercentage
Bloedglucosespiegel

Stress- en aandachtsherstellend
Prettiger / langer volhouden
Aanmaak vitamine D
Schonere lucht

Wie hebben baat bij bewegen in de natuur?

EEN GROTE DOELGROEP

het Groene medicijn

Natuur & Gezondheid

Verbinden door in te spelen op de behoefte van specifieke doelgroepen en betrokken zorgverleners

Augie Vissers

Voorbeeld 1: Gezondheidseducatie voor diabetespatiënten in de natuur

bernhoven

Home | Contact | Openingstijden | Adres en rou

ivn

Natuurcentrum Slabroek

Wilhelmina Ziekenhuis Assen
Vertrouwd en dichtbij

Voorbeeld 1: Succesfactoren op organisatorisch vlak

- Inzicht in diabetes en effect bewegen op bloedglucose door zorgprofessionals en contact met lotgenoten;
- Wandelen creëert een ontspannen sfeer, laagdrempelig;
- Doelgroep wordt bereikt via zorgprofessionals;
- Vast onderdeel van de zorg als diabetes-groepseducatie

  (financiering via DBC's + € 2,50 per keer per deelnemer voor IVN gids, 20-25 deelnemers);
- IVN natuurgids geen 'must', maar heeft wel meerwaarde;
- Voor IVN subsidie van provincie om biowalking op te zetten.

"Tijdens de biowalk loop je naast mensen, in het ziekenhuis zit je tegenover ze. Het maakt dat mensen makkelijker iets aan je durven te vragen"

Voorbeeld 1: Succesfactoren op ruimtelijk vlak

- Biowalking: 92% is het (helemaal) eens met de stelling: *‘Ik vind het belangrijk dat de wandeling in de natuur plaatsvindt’*
- Korte route (4-5 km) door afwisselende natuur

  (open en half-open, water, echte paden (geen asfalt);
- Ontmoetingsplek

  - met toilet

  - koffie/thee

  - gelegenheid voor napraten + educatie
- Rustgelegenheid voor groep van 10-25 personen halverwege route
- Voor individueel lopen: goed bewegwijzerde routes

Voorbeeld 2: Looptraining (in de natuur)

Van 100 m pijnvrij naar kilometers pijnvrij lopen

- Begeleide looptraining door fysiotherapeut 1-3 x per week
  (minimaal 3 maanden)

  ClaudicatioNet
  landelijk netwerk looptherapie

- Dagelijks zelf trainen: 2-3 x per dag

  (na behandeling gezonde leefstijl behouden, dagelijks lopen)

Voorbeeld 2: Succesfactoren op ruimtelijk vlak

- Netwerk van routes van 1,5 – 5 km (‘loops’) met rustbankjes;
- Op max. 15 min. reistijd van woon-/ werkomgeving;
- Natuur biedt afleiding van de pijn en kan belonend zijn (mooi uitzicht , of natuurmonument);
- Informatie over soort paden / ondergrond, helling, (tussentijdse) afstanden.

Tip uit brochure Hart&Vaatgroep:

Kies een route waarbij u allerlei aanwezige objecten zoals gebouwen, stoplichten, lantaarnpalen e.d. kunt gebruiken voor het bepalen van de afgelegde afstand. Ook hiervoor kunt u www.afstandmeten.nl gebruiken. Leg de route vast op papier en bouw rustpunten in.

Voorbeeld 3: Beweegprogramma voor gemengde doelgroep in het bos

Minimaal 2 keer per week medisch verantwoord bewegen in groepsverband op ‘s Gravenlands landgoed onder leiding van oefentherapeut

Voorbeeld 3: Succesfactoren

Op ruimtelijk vlak

- Mooie buitenlocatie dichtbij, frisse lucht, bosgeuren, rust;
- Verschillende routes op het landgoed / in het bos;
- Toilet (+horeca in 2015);
- Liggende boomstammen voor oefeningen (mag meer!);
- Opbergruimte voor oefenmaterialen (wens).

Op organisatorisch vlak

- Enthousiaste oefentherapeut (wil meer met het bos!);
- Goede contacten met huisartsen in de regio;
- Trainingsmogelijkheden overdag, avond en weekend.

Voorbeeld 4: Natuur als proeftuin voor NRGbike-loopfiets

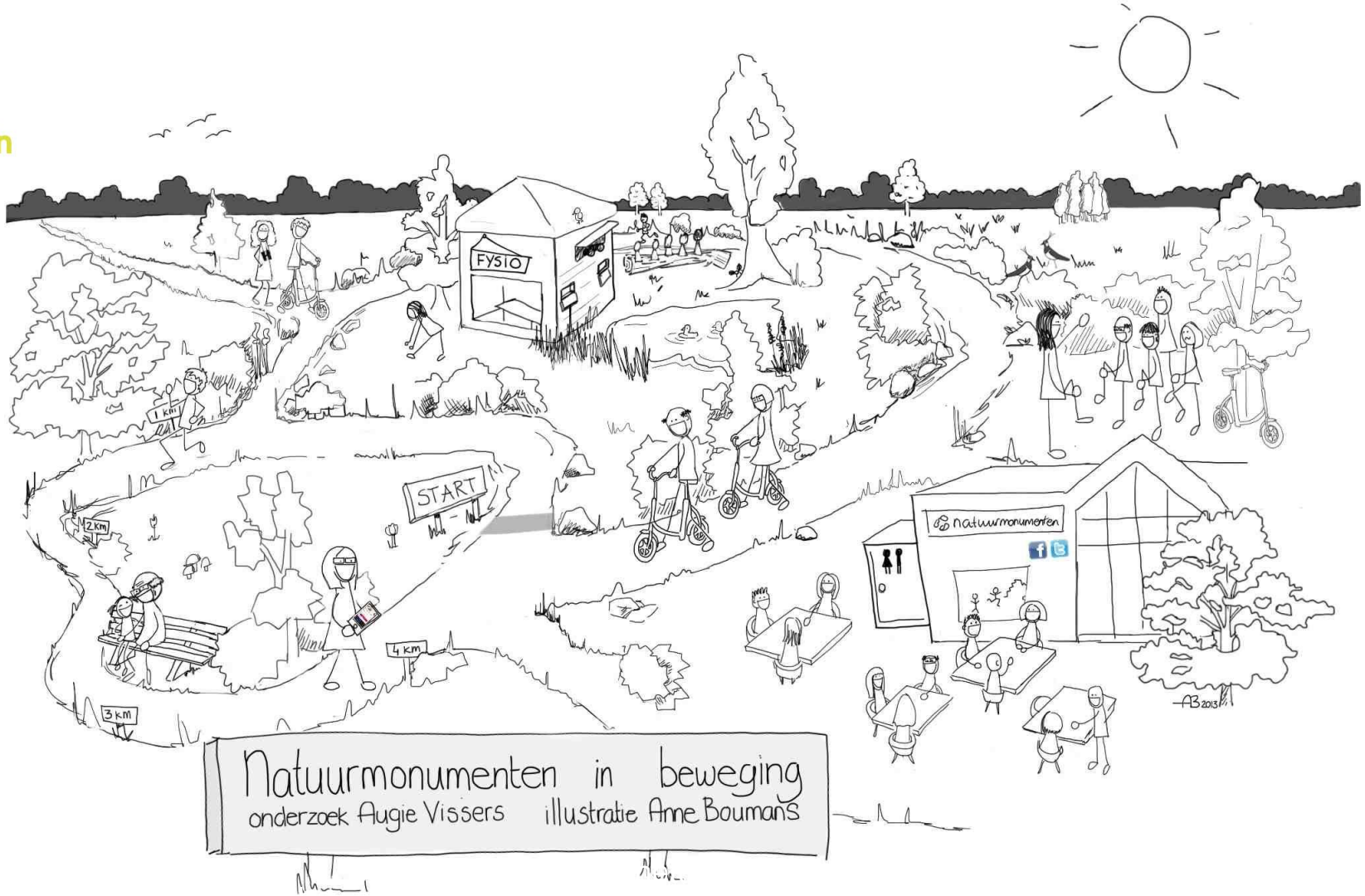
Pilot: Loopfietsen voor volwassenen te huur bij bezoekerscentra Natuurmonumenten.

Voordelen voor NRGbike:
- Locaties waar de loopfiets getest kan worden;
- PR / Meer bekendheid voor loopfiets als loophulpmiddel

Voordelen voor Natuurmonumenten:
- PR / draagvlak voor natuur;
- Nieuwe doelgroepen bereiken
- Inkomsten (verhuur, horeca, provisie?)

Meer info: http://www.hetgroenemedicijn.nl/voorbeelden/nrgbike/

het Groene medicijn



Augie Vissers

Tips voor NP De Biesbosch

- Van buiten naar binnen: Ken de behoeften van zorgprofessionals en patiëntgroepen in de omgeving en speel hierop in (zie: www.zorgkaartnederland.nl voor zorgaanbieders in de buurt);
- Benut bezoekerscentrum als ontvangstlocatie en/of vertrekpunt voor zorgprofessionals en initiatieven patiëntenorganisaties;
- Zorg voor goede informatie over korte routes (afstanden, helling, rustpunten) en verspreidt deze via zorgprofessionals;
- Zorg voor een duidelijk aanspreekpunt in de organisatie;
- Laat je inspireren door voorbeelden:

  www.hetgroenemedicijn.nl/voorbeelden

Tweets over natuur & gezondheid: @AugieVissers
Contact: augie@hetgroenemedicijn.nl