“Bewegen in de natuur” : hoe ervaren patiënten van de huisartsenpraktijk gaan wandelen in de natuur ter behandeling van psychische stress?

Haio: MORCEL Sofie , U.A.
Promotor: KEUNE Hans , U.A.
Praktijkopleider: PATTYN Patrick

Context: Bewegen op verwijzing is een steeds meer gekende therapievorm. Tot op heden wordt het onder begeleiding van een beweegcoach de lichaamsbeweging proberen te verhogen, echter voornamelijk nog voorgeschreven bij patiënten die kampen met overgewicht of aandoeningen van hart en bloedvaten. Het idee dat wandelen ook zou kunnen helpen bij mentale problemen begint echter steeds meer gehoor te krijgen. De vraag kan gesteld worden of lichaamsbeweging uitoefenen in een groene omgeving ervoor zou kunnen zorgen dat men dit nog anders gaat beleven.

Onderzoeksvraag: Hoe ervaren patiënten wandelen in de natuur ter vermindering/reductie van hun psychische stress?

Methode: Het onderzoek werd uitgevoerd in verschillende stappen. Op basis van een exploratief literatuuronderzoek werden twee vragenlijsten opgesteld. De eerste lijst werd ingevuld door 16 patiënten uit één groepspraktijk die kampten met psychische stress. De tweede vragenlijst werd ingevuld door 15 huisartsen uit de regio Lier en deelgemeenten alsook huisartsen van de vakgroep huisartsengeneeskunde "Eliza". In een volgende fase volgden zes vrijwillige patiënten een opgesteld wandelplan. Verspreid over drie maanden zouden twee interviews plaatsvinden om de bevindingen van de patiënten te onderzoeken. De interviews waren semi-gestructureerd, er werden op voorhand enkele onderwerpen vastgelegd die tijdens het gesprek aan bod zouden kunnen komen. Twee deelnemers volgden het volledige plan, drie deelnemers volgden het plan gedurende één maand en één deelnemer trok zich terug uit de studie. De gegevens uit de vragenlijsten werden thematisch geanalyseerd. Kernwoorden werden uit de antwoorden gefilterd en in een Excel-document weergegeven. Hierin werden dan verschillende kernwoorden ondergebracht in overkoepelende thema’s. Met de thema’s werd vervolgens rekening gehouden bij het opstellen van het wandelplan. Het wandelplan gaf de deelnemers instructies hoelang, wanneer en ook hoe ze moesten gaan wandelen. Ze kregen aanwijzingen waar ze op moesten oefenen tijdens de wandelingen om te pogen hun ervaring te verbeteren. De deelnemers kregen een dagboek mee waarin ze ervaringen van voor, tijdens en na de wandeling konden neerschrijven. Dit dagboek werd tijdens de diepte-interviews gebruikt als houvast. De diepte-interviews werden geanalyseerd met behulp van “open codering”, de codewoorden werden gekozen op het moment van coderen, ze waren niet op voorhand vastgelegd. Twee diepte-interviews werden volledig uitgeschreven en vervolgens gecodeerd. De andere gesprekken werden gecodeerd weergegeven. Ook hier werden de gegevens thematisch geanalyseerd met behulp van tabellen in Excel. Er werd gezocht naar wederkerende thema’s in de informatie van de deelnemers waaronder de gecodeerde termen werden onderverdeeld. Vervolgens werd gekeken naar eventuele onderverdelingen in subthema’s. Relevante uitspraken bij bepaalde onderwerpen werden weergegeven als quotes.

Resultaten: De belangrijkste positieve ervaring was dat het wandelen voor lichamelijke uitputting zorgde maar dat dit net een voldaan gevoel gaf. Deelnemers leerden meer los te laten door hun focus te verleggen weg van hun stressbronnen. De natuur op zich leende zich hier goed voor door de verschillende kenmerken die de deelnemers konden doen afleiden en verwonderen. Enkelen gaven aan het wandelplan in de toekomst te blijven gebruiken.

Conclusie: De deelnemers die het wandelplan gevolgd hebben zoals voorgeschreven, hebben dit als zeer positief ervaren. Ze hebben persoonlijke groei gekend en gaven aan het plan in de toekomst als hulpmiddel te blijven gebruiken. Toch werden enkele punten aangegeven die eerder als negatief ervaren werden en was er ook een drop-out van enkele deelnemers. De belangrijkste factor die ervoor zorgde dat het plan niet door iedereen werd uitgevoerd was gebrek aan tijd. Mogelijks speelt een gebrek aan motivatie eveneens een rol. De invloed van psychische stress op deze motivatie en hoe zowel hier als op tijdsgebrek kan worden ingespeeld aan tijdsgebrek, dient verder onderzocht te worden in toekomstige studies.