Bewegen in de natuur op voorschrift

Haio: DE RAEDEMAECKER Hanne , U.A.
Promotor: KEUNE Hans , U.A.
Praktijkopleider: BERGOETS Marjolijn , ELST Chantal , JANVIER Peter , RYCKEBOSCH Philippe

Context: Verschillende onderzochte gezondheidseffecten van blootstelling aan natuur (we zullen in deze paper hiervoor de term natuurcontact gebruiken) houden verband met vier veelvoorkomende chronische aandoeningen, namelijk cardiovasculaire ziekten (CVZ), diabetes mellitus type 2 (DMT2), depressie en dementie. We vragen ons af of en hoe natuurcontact een plaats verdient bij de aanpak van deze aandoeningen in de huisartsenpraktijk.

Onderzoeksvraag: We behandelen 3 onderzoeksvragen: “Wat zijn de gezondheidseffecten van natuurcontact bij vier veel voorkomende aandoeningen (CVZ, DMT2, dementie en depressie)?”, “Wordt natuurcontact vermeld in vijf veelgebruikte behandelrichtlijnen voor (huis)artsen?” en “Wat is de houding van huisartsen in Vlaanderen t.o.v. het adviseren van natuurcontact?”.

Methode: Er werd een scoping review uitgevoerd over het effect van natuurcontact bij CVZ, DMT2, dementie en depressie. Nadien werd nagegaan of natuurcontact vermeld wordt in vijf richtlijnen voor (huis)artsen: NHG, DM, NICE, Duodecim en WHO. Tot slot werd een enquête uitgevoerd bij huisartsen in Vlaanderen. De analyse gebeurde a.d.h.v. verklarende en beschrijvende statistiek.

Resultaten: Uit de literatuurstudie blijkt dat er in een groenere omgeving een lagere prevalentie is van hart- en vaatziekten, cardiovasculaire mortaliteit en diabetes mellitus type 2 en dat natuurcontact geassocieerd is met een afname van depressieve klachten. Bij personen met dementie zorgt zowel actief als passief natuurcontact voor minder agitatie. Natuurcontact wordt momenteel niet aanbevolen in de bestudeerde richtlijnen voor (huis)artsen. De enquête bij huisartsen werd ingevuld door 69 deelnemers. Voor respectievelijk CVZ, DMT2, depressie en dementie was de gemiddelde overtuigingscore 0,09; 0,12; 0,75 en 0,70; de gemiddelde intentiescore 0,06; 0,09; 0,61 en 0,41; en de gemiddelde drempelscore 0,03; 0,03; 0,14 en 0,29. De modus van geschatte percentage van patiënten aan wie het afgelopen jaar natuurcontact werd geadviseerd was voor CVZ 25 – 50% en >50%, voor DMT2 en depressie >50% en voor dementie 0 - 1%. De mediaan was respectievelijk 25 – 50%, 25 – 50%, 25 – 50% en 5 – 10%. De verschillende manieren waarop huisartsen natuurcontact adviseren aan patiënten waren: op zelfstandige basis (92,75%), in hobbyverband (49,27%), via bewegen op verwijzing (43,47%), psycholoog (4,34%), andere methodes (2,89%) en niet adviseren (1,44%). De verschillende drempels die artsen ondervinden bij het voorschrijven van natuurcontact waren: patiënt is mogelijks niet gemotiveerd (52,17%), praktische organisatie (24,63%), gebrek aan informatie (20%), arts heeft nooit stilgestaan bij het effect (10,14%), andere, niet-gespecifieerde drempel (5,79%), arts is niet overtuigd van het effect (4,34%). 26,08% van de deelnemers gaf aan geen drempels te ervaren. Indien “Natuur op verwijzing” zou bestaan (analoog aan “Beweging op verwijzing”), zou 52,17% hier gebruik van maken, 42,02% zou hier misschien gebruik van maken en 5,79% zou het initiatief niet gebruiken.

Conclusie: Blootstelling aan natuur vermindert agitatie bij personen met dementie en vermindert depressieve klachten. Er is ook een verband tussen natuurcontact en een lagere cardiovasculaire mortaliteit en een lagere prevalentie van DMT2. Bij de artsen die deelnamen aan de enquête was zowel de overtuiging van een gunstig effect als de intentie tot het effectief adviseren groter bij dementie en depressie dan bij cardiovasculaire ziekten en diabetes mellitus type 2. De drempel die de huisartsen ervaren (het verschil tussen de overtuiging en intentie) was bij dementie groter dan bij

de andere drie aandoeningen en het geschatte aantal patiënten aan wie het afgelopen jaar natuurcontact geadviseerd werd was voor dementie lager dan voor de andere drie aandoeningen. Er is nood aan verder informeren van (huis)artsen over het verband tussen natuurblootstelling en gezondheid. Meer onderzoek onder (huis)artsen is nodig om drempels tot natuuradvies te verlagen. Ten slotte is ook sensibilisering noodzakelijk tot beschermen, uitbreiden en toegankelijk maken van natuur.