Natuur en geestelijke gezondheid in de huisartsenpraktijk - een praktische benadering voor de huisarts

Haio: VANDENBROUCKE Joke , U.A.
Promotor: KEUNE Hans , U.A.
Praktijkopleider: D'HOOGHE Annick , HAAZEN Erik , Van Ocken Monique

Context: Geestelijke gezondheidsproblemen maken een toenemend en belangrijk deel uit van de gezondheidsbelasting in de huisartspraktijk. Er zijn verschillende studies die aantonen dat natuur een positieve invloed kan uitoefenen op onze geestelijke gezondheid. Ook in het ICHO en aan de Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving van de Universiteit Antwerpen, wordt onderzoek gedaan op dit domein. Er lijkt nog weinig vertaling te bestaan van deze kennis naar de huisartsenpraktijk. We probeerden praktische handvaten voor de huisarts te ontwikkelen om meteen te kunnen gebruiken in de dagelijkse praktijk.

Onderzoeksvraag: In deze studie proberen we antwoord te geven op drie vragen: welke evidentie bestaat er over de relatie tussen natuur en geestelijke gezondheid? Op welke manier kan deze kennis worden toegepast in de gezondheidszorg? En hoe wordt deze kennis en vertaling ervaren bij huisartsen in de dagelijkse praktijk?

Methode: Allereerst voerden we een literatuuronderzoek omtrent de relatie tussen natuur en geestelijke gezondheid om evidentie omtrent dit onderwerp te verzamelen. Vervolgens ontwikkelden we aan de hand hiervan handvaten voor de huisarts om met het thema ‘natuur en gezondheid’ aan de slag te gaan. Deze werden tijdens een interactieve sessie getoetst bij huisartsen op de bruikbaarheid. Vervolgens werden door middel van deze “end-user involvement” aanpassingen gemaakt en werd de informatie verder verspreid door middel van een artikel en een Webinar. Met behulp van vragenlijsten toetsten we de implementeerbaarheid van deze handvaten, de ervaring en het vertrouwen van de huisartsen in dit thema af.

Resultaten: Uit het literatuuronderzoek bleek dat contact met de natuur zowel op subjectief als fysiologisch vlak verbetering kan betekenen van de geestelijke gezondheid. We vonden onder meer studies die correlaties aantoonden tussen contact met de natuur en een positief effect op depressie en stressreductie, en dit zowel op zichzelf als in combinatie met andere conventionele therapieën. Ook blijkt blootstelling aan nabije natuur zowel voor patiënt als zorgverlener verschillende positieve effecten te hebben, waaronder minder nood aan medicatie, minder burn-out en minder stress op het werk. Uit onderzoek kunnen ook aanbevelingen worden gedaan naar de ideale duur van het contact met de natuur: honderdtwintig minuten verspreid overheen de week zou de meest optimale dosis zijn. De literatuur geeft ook aan dat naarmate de natuur minder door de mens beïnvloed is (zoals in een bosrijke omgeving) deze effecten groter zijn, maar ook dat kleine aanpassingen, zoals het introduceren van kamerplanten, al significante effecten kunnen hebben op de geestelijke gezondheid. Uit de bevraging van huisartsen, na deelname aan voordrachten waar deze informatie werd gedeeld, blijkt een grote interesse omtrent dit onderwerp. De huisartsen vonden de aangeboden informatie duidelijk, zijn overtuigd van de inhoud en vinden deze toepasbaar om te gebruiken in hun eigen praktijk. Ook is er vraag naar implementatiemateriaal van deze informatie om te kunnen gebruiken in de eigen praktijk.

Conclusie: Blootstelling aan natuur (nabije natuur zoals parken en tuinen, en ook de minder beïnvloedde bosrijke natuur) verbetert de geestelijke gezondheid. Huisartsen zijn enthousiast over de ontwikkelde handvaten en om deze informatie te gaan implementeren in hun praktijkvoering.