Natuur op voorschrift

Haio: Liefooghe Sarah , U.A.
Promotor: KEUNE Hans , U.A.
Praktijkopleider: Bastiaens Patrick , STORMS Reinhilde

Context: Chronische aandoeningen zoals burn-out, depressie en cardiovasculaire ziekten leggen een grote druk op de gezondheidszorg. Natuurcontact wordt geassocieerd met positieve effecten op zowel fysiek als mentaal welzijn en is een goedkope en toegankelijke complementaire therapie om aan de huidige uitdagingen in de zorgsector tegemoet te komen. Ondanks de wetenschappelijke onderbouwing over de voordelen van natuur op voorschrift, wordt deze therapievorm in de eerstelijnszorg nog onvoldoende toegepast volgens de huidige literatuur. Zaken die als drempel worden geïdentificeerd zijn tijdgebrek, te weinig motivatie en ontbreken van formele richtlijnen voor praktische toepassing.

Onderzoeksvraag: We zoeken een antwoord op de vraag hoe natuur op voorschrift kan worden geïntegreerd in de huidige eerstelijnszorg met de middelen die momenteel voorhanden zijn. De centrale vragen zijn: Welke voorbeelden worden beschreven in de internationale literatuur? Hoe ziet een groen voorschrift eruit volgens eerstelijnszorgverleners? Wat zijn de ervaringen van patiënten die vervolgens zo'n natuurvoorschrift ontvangen?

Methode: Dit praktijkverbeterend project bestaat uit twee fasen. In de eerste fase werd een focusgroepsessie met 15 eerstelijnszorgverleners georganiseerd om de vorm en inhoud van een groen voorschrift te bepalen, gebaseerd op zowel bevindingen uit de literatuur als de praktijk. In de tweede fase werd een praktijkverbeterend project uitgevoerd: geïncludeerde patiënten volgden een collectieve infosessie, kregen een infobrochure en zochten nadien gedurende een maand op regelmatige basis de natuur op. Patiënten werden opgevolgd via semi-gestructureerde interviews om hun ervaringen en naleving van het voorschrift te evalueren. De data werden kwalitatief geanalyseerd aan de hand van een thematische analyse.

Resultaten: De eerstelijnszorgverleners uit de focusgroep benadrukten het belang van maatwerk, psycho-educatie en digitale ondersteuning om natuur op voorschrift succesvol toe te passen. Geïncludeerde patiënten rapporteerden mentale en fysieke gezondheidsvoordelen, zoals stressvermindering en een algemeen verhoogd welzijn. Tijdgebrek, weersomstandigheden en beperkte toegang tot natuur bleven belangrijke barrières. Een groepsinfosessie voor patiënten biedt een waardevol alternatief voor de beperkte tijd tijdens individuele consultaties, waarmee huisartsen dagelijks worden geconfronteerd. Tenslotte dient de toepassing te kaderen binnen een breder maatschappelijk draagvlak waarbij lokale besturen, bedrijven en natuurorganisaties worden betrokken.

Conclusie: Natuur op voorschrift vormt een haalbare en waardevolle aanvulling binnen de huisartsenpraktijk, maar vereist een aanpassing van de huidige werkwijze in de eerstelijnszorg. Educatie en het afstemmen van het voorschrift op de individuele patiënt zijn daarbij essentiële voorwaarden voor een succesvolle toepassing. Een collectieve infosessie maakt dat er efficiënter met de kostbare tijd wordt omgegaan. Toepassing in de praktijk kan verder worden geoptimaliseerd door middel van een structureel kader, interdisciplinaire samenwerking en digitale hulpmiddelen. Verdere studies zijn nodig om de langetermijneffecten en kosteneffectiviteit te onderzoeken en de structurele integratie in de gezondheidszorg te bevorderen.