

# EEN 'GROENE' LEEFSTIJL MET BEHULP VAN DE TOOLKIT NATUUR VOOR GEZONDHEID

## A 'GREEN' LIFESTYLE WITH THE HELP OF THE TOOLKIT NATUUR VOOR GEZONDHEID

drs. M.P. Mereboer<sup>1,2</sup>, drs. J.A. Postma<sup>1,3</sup>, O.S. van der Ende BA<sup>4</sup>



### SAMENVATTING

Natuur levert een belangrijke bijdrage aan de gezondheid van de mens. De wetenschappelijke basis hiervoor wordt steeds vaker aangetoond. Wonen in een groene omgeving is geassocieerd met een betere gezondheid. Op gebied van leefstijl draagt natuur bij aan zes aspecten: bewegen, ontspannen, slapen, voeding, sociale contacten en zingeving. De Toolkit Natuur voor Gezondheid biedt professionals in de zorg-, welzijns- en sportsector praktische adviezen om natuur toe te passen in hun dagelijkse werkwijze. (NED TIJDSCHR LEEFSTIJLGENEESKD 2023;1(3):139-43)

### SUMMARY

Nature offers an important contribution to human health. The scientific basis to prove this contribution is becoming increasingly solid. Living in a green environment is associated with better health. In terms of lifestyle, nature contributes to six aspects: exercise, relaxation, sleep, nutrition, social contacts and sense of purpose. The Toolkit Natuur voor Gezondheid offers professionals working in health care, welfare and the sports sector practical advice on how to apply nature in their daily work.

<sup>1</sup>netwerkadviser Groen, Alles is Gezondheid, Utrecht, <sup>2</sup>huisarts niet-praktiserend, <sup>3</sup>bewegingswetenschapper, <sup>4</sup>contentspecialist en communicatieadviseur, Alles is Gezondheid, Utrecht.

Correspondentie graag richten aan: mw. drs. M.P. Mereboer, Alles is Gezondheid-iPH, Jaarbeursplein 6, 3521 AL Utrecht, tel.: 06 17 42 82 99, e-mailadres: peternel.mereboer@allesisgezondheid.nl

Belangenconflict: geen gemeld. Financiële ondersteuning: geen gemeld.

**Trefwoorden:** gezondheid, groene leefomgeving, leefstijl, natuur, toolkit.

**Keywords:** green living environment, health, lifestyle, nature, toolkit.

ONTVANGEN 8 MEI 2023, GEACCEPTTEERD 10 AUGUSTUS 2023.

### INLEIDING

Dat natuur bijdraagt aan een goede gezondheid wordt steeds duidelijker. Toch is het voor veel professionals in de zorg die zich bezighouden met leefstijlgeneskunde nog niet gangbaar om de natuur te benutten tijdens hun consulten. Een gemiste kans, want natuur kan op zes leefstijlaspecten bijdragen aan een gezondere leefstijl: bewegen, ontspannen, slapen, voeding, sociale contacten en zingeving.<sup>1</sup> Met natuur wordt een breed scala aan natuurlijke elementen bedoeld, zoals bossen en parken, maar ook het straatgroen en tuinen. In dit artikel wordt besproken welke verbanden bekend zijn tussen natuur en gezondheid en welke werkingsmechanismen hieraan ten grondslag liggen. Daarnaast wordt de Toolkit Natuur voor Gezondheid besproken, die in 2022 is ontwikkeld door Alles is Gezondheid in samenwerking met Arts en Leefstijl. Alles is Gezondheid is een zelfregulerend netwerk van ruim 3.000 partners, dat de beweging naar een vitaler Nederland stimuleert. De Toolkit bevat praktische informatie, zoals folders en praktische tips van ervaringsdeskundige professionals uit de zorg-, welzijns- en sportsectoren om natuur toe te passen in de dagelijkse werkwijze. Deze informatie is verstrekt door voorlopers die reeds langere periode succesvol aan de slag zijn met de behandeling van patiënten in de natuur of het doorverwijzen van patiënten naar de natuur.

### GROEN EN GEZONDHEID

Uit een groeiend aantal studies blijkt dat er een duidelijke associatie is tussen groen en diverse gezondheidsindicatoren. Blootstelling aan groen hangt samen met een betere zelf-gerapporteerde mentale en fysieke gezondheid, een lagere incidentie van diabetes mellitus type 2 en hypertensie, en een lager risico op depressie bij volwassenen. Voor kinderen geldt dat toegang tot groene plekken geassocieerd is met een verbeterd mentaal welzijn en een betere cognitieve ontwikkeling. Het risico op emotionele problemen en gedragsproblemen is kleiner als kinderen opgroeien in een groene omgeving.<sup>1</sup>



Mensen met een laag opleidingsniveau ervaren gemiddeld 13 jaar langer een minder goede gezondheid dan mensen met minimaal een hbo-opleiding.<sup>2</sup> Het kan dan ook interessant zijn om groen in te zetten voor het terugdringen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen als onderdeel van een gezonde leefstijl. Natuur hoeft geen bos of natuurgebied te zijn. Ook een klein park of groenstrook in de wijk heeft al voldoende effect en is ook beter bereikbaar voor mensen met een lage sociaaleconomische positie.<sup>3</sup> Er is nog geen onomstotelijk bewezen en eenduidige verklaring voor het effect van groen op de gezondheid. Dit heeft te maken met het feit dat onderzoek naar het effect van blootstelling aan natuur moeilijk kan worden geïsoleerd en gerandomiseerd. Het aanwezig zijn in de natuur is niet geheel los te zien van andere factoren als ontspannen, bewegen, omgevingsgeluiden en gevoel van veiligheid. Voor dit artikel zijn meta-analyses en reviews gebruikt. Op basis van de beschikbare literatuur is een aantal plausibele werkingsmechanismen te benoemen. Deze omvatten het leefstijlmechanisme, psychologisch mechanisme, biologisch mechanisme en het effect van de omgevingskwaliteit op gezondheid. De mechanismen worden hierna toegelicht, waarbij het leefstijlmechanisme uitgebreider wordt besproken.

### LEEFSTIJLMECHANISME

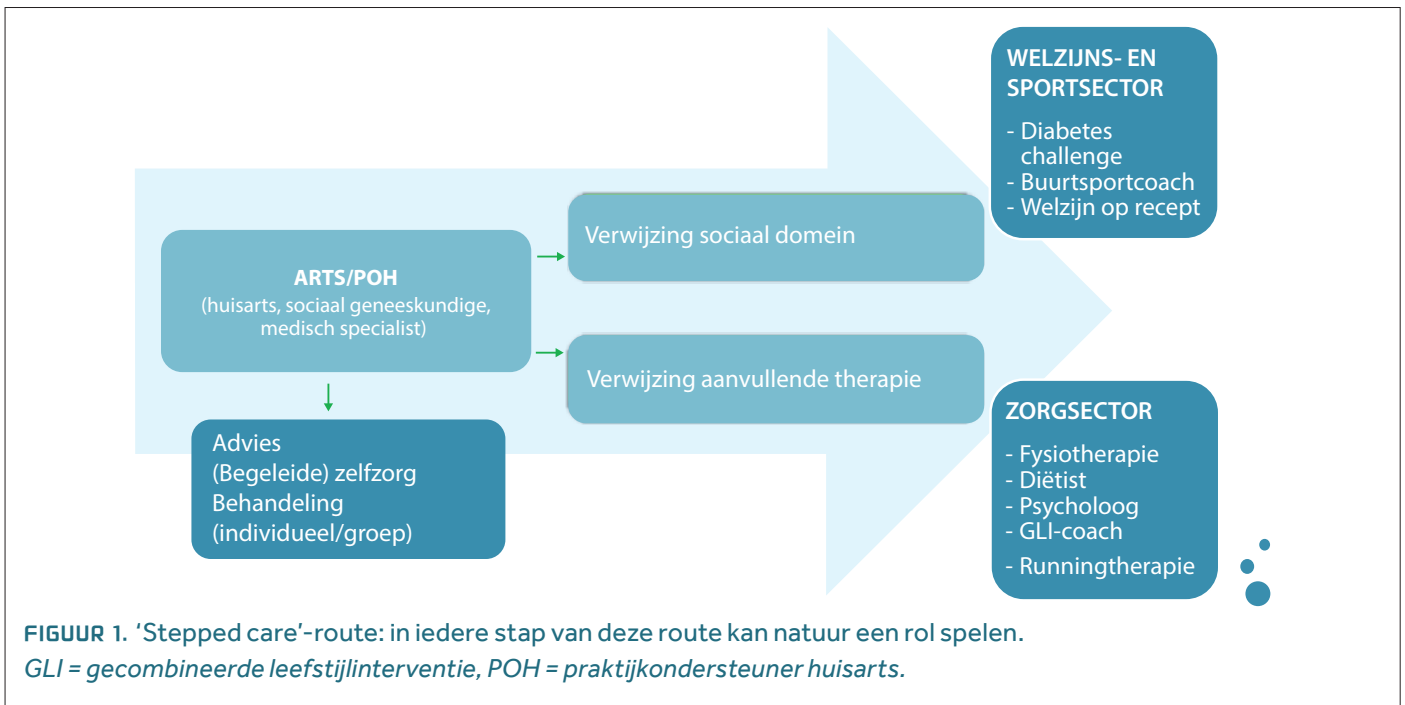
Een groene omgeving stimuleert een gezonde leefstijl. Bij alle aspecten van leefstijl kan natuur een rol spelen. Hieronder worden de verschillende aspecten en de relatie met natuur besproken.

#### ONTSPANNEN

Blootstelling aan groen heeft een positief effect op het herstel van stress. Herstel van stress is onderzocht aan de hand van zelf-gerapporteerde stressmaten en op verschillende fysiologische stressmaten. Het cortisolniveau in speeksel daalt en hartslag, hartslagvariabiliteit, bloeddruk en HDL-cholesterol verbeteren na blootstelling aan groen.<sup>4</sup>

#### BEWEGEN

Mensen met meer groen in hun woonomgeving bewegen meer en ervaren zelf een betere gezondheid.<sup>5</sup> Dit laatste is een voorspeller voor de mate van medische consumptie. Een epidemiologische studie naar de prevalentie van de 24 meest voorkomende gezondheidsklachten in de huisartspraktijk bevestigt dit. In groenere wijken komen 15 van de 24 meest voorkomende gezondheidsklachten minder vaak voor dan in minder groene wijken.<sup>6</sup> Buiten bewegen in het groen heeft daarnaast additionele voordelen: het draagt bij aan de opname van vitamine D en is stressverlagend.<sup>7</sup>



## SLAPEN

Verblijven in de natuur zorgt ervoor dat mensen beter slapen, zowel kwantitatief (meer uren) als kwalitatief.<sup>8</sup>

## VOEDING

Mensen die actief zijn in een moestuin zijn eerder geneigd om gezonder te eten.<sup>9</sup> Kinderen die zelf groenten en fruit verbouwen zijn eerder bereid nieuw voedsel uit te proberen.<sup>10</sup>

## SOCIALE CONTACTEN

Een buurtmoestuin is een plek voor ontmoeting. Buurt-(moes)tuinen dragen op die manier bij aan sociale cohesie. Ook is er een verband tussen de hoeveelheid groen en de sociale cohesie in de wijk.<sup>11</sup>

## ZINGEVING

Natuur geeft mensen het gevoel even weg te zijn uit de dagelijkse omgeving, waardoor oorzaken van stress op de achtergrond raken.<sup>12</sup> Hierdoor ontstaat meer ruimte voor zingevings- en verwerkingsprocessen en zijn mensen beter in staat problemen te relativeren.<sup>13</sup>

## ANDERE MECHANISMEN

Het *psychologisch* mechanisme is het beste onderzocht. Uit de literatuur blijkt dat een groene omgeving bijdraagt aan een stijging van de positieve stemming en een lichte daling van de negatieve stemming.<sup>14</sup> Blootstelling aan groen kan daarnaast leiden tot herstel van aandachtsvermoeidheid. Het werkgeheugen, de concentratie en de cognitieve flexibiliteit verbeteren aanzienlijk.<sup>15</sup>

Het *biologische* mechanisme gaat ervan uit dat blootstelling aan de micro-organismen die in een natuurlijke omgeving aanwezig zijn via het microbioom een positief effect hebben op het immuunsysteem.<sup>16</sup> Daarnaast scheiden bomen en planten fytonciden af. Dit zijn chemische verbindingen die bomen en planten afscheiden om zich te beschermen tegen onder andere insecten en schimmels. Inademing van fytonciden leidt tot verhoogde activiteit van 'natural killer'-cellen, afweercellen die betrokken zijn bij de bestrijding van kanker.<sup>17</sup> In een groene omgeving hebben mensen minder last van *omgevingshinder*. Luchtvervuiling is over het algemeen lager, geluidsoverlast is minder en in een groene omgeving is de temperatuur vaak wat lager dan in bebouwd gebied, waardoor hittestress afneemt.<sup>18,19</sup> Natuurgeluiden, zoals het horen van vogelgeluiden, zorgen voor een beter humeur.<sup>20</sup>

## IN DE PRAKTIJK

Bij verbetering van leefstijl heeft het dus duidelijke additionele voordelen om de natuur hierin mee te nemen. Toch is het voor veel zorgprofessionals nog niet gebruikelijk om natuur toe te passen in een leefstijlgesprek of -advies, en is het niet opgenomen in de richtlijnen en standaarden.

Om professionals in de zorg, welzijns- en sportketen op weg te helpen, is in het najaar van 2022 de Toolkit Natuur voor Gezondheid gelanceerd door netwerkorganisatie Alles is Gezondheid, in samenwerking met Vereniging Arts en Leefstijl. De Toolkit bevat praktische tips en tools die door professionals toe te passen zijn in hun dagelijkse werkwijze. Deze praktische adviezen zijn het product van een serie interviews met professionals uit de zorg-, welzijns- en sportketen die natuur

al hebben geïntegreerd in hun werkwijze. Deze koplopers zijn huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, diëtisten, buurtsportcoaches, runningtherapeuten en welzijnswerkers. In de Toolkit zijn materialen te vinden die te gebruiken zijn in de spreekkamer, zoals een samenvattingskaart, patiëntenfolder en een verwijkskaartje. Verder staan er concrete, praktische tips in over hoe patiënten te adviseren gebruik te maken van de natuur of hoe professionals zelf de natuur kunnen gebruiken tijdens een behandeling of begeleidingssessie. Dat kan via de 'stepped care'-aanpak (zie *Figuur 1*, pagina 141). In de samenvattingskaart voor de praktijk staan alle onderstaande tips samengevat (zie *QR-code 1*).

### VOORLICHTING EN ADVIES: HET LEEFSTIJLGESPREK

Patiënten voorlichten en adviseren kan tijdens een leefstijlgesprek. Ga bij het inventariseren van de leefstijl van de patiënt na of hij/zij/hen regelmatig in de natuur komt. Dat kan zijn om te ontspannen, mensen te ontmoeten, te bewegen, te tuinieren, enz. Leg vervolgens de patiënt uit waarom het belangrijk is om regelmatig buiten in de natuur te zijn en welke gezondheidsvoordelen dit heeft. Hiervoor is ook een patiëntenfolder ontwikkeld. Ga samen met de patiënt na welk leefstijlaspect kan worden verbeterd en integreer, indien de patiënt hiervoor openstaat, de natuur bij het vormen van een concreet advies. Geef bijvoorbeeld een beweegadvies in een groene omgeving, adviseer de patiënt mee te helpen in een buurtmoestuin of raad een ontspannende activiteit in de buitenlucht aan. Het 'Leefstijlroer' van Vereniging Arts en Leefstijl kan hierbij helpen. Noteer het advies op het verwijkskaartje en geef dit mee aan de patiënt (zie *QR-code 2*).

### ZELF BEHANDELEN IN DE NATUUR

Naast een (zelfzorg)advies is het ook mogelijk om natuur te integreren in de eigen werkwijze door zelf met de patiënt naar buiten te gaan. Als huisarts kun je bijvoorbeeld een wekelijkse wandelgroep opstarten of een moestuin aanleggen bij de praktijk waar patiënten in kunnen meehelpen, elkaar kunnen ontmoeten en uitgenodigd worden tot gezonder eten. Als fysiotherapeut of GLI-coach kun je voor patiënten die buiten willen oefenen een programma uitvoeren in een groene omgeving. Een psycholoog of psychiater kan wandelend een behandelsessie doen. Als welzijnswerker kun je een huisbezoek bij een cliënt ook in een park of groenstrook in de buurt plannen.

Zorg bij het behandelen en begeleiden in een natuurlijke omgeving wel voor een goede voorbereiding: ken de route die je wilt lopen, kies een goed bereikbare en veilige plek en houd rekening met weersomstandigheden. En wees ook creatief: de natuur kent allerlei materialen die te gebruiken zijn om te oefenen of als metafoer in te zetten zijn.

## AANWIJZINGEN VOOR DE PRAKTIJK

- Vraag tijdens een leefstijlgesprek ook naar blootstelling aan natuur.
- Wees je bewust van de gezondheidseffecten van natuur en informeer de patiënt hierover.
- Formuleer een concreet leefstijladvies en maak daarbij gebruik van lokaal, voor de patiënt goed bereikbaar groen.
- Kijk op de webpagina *Natuur voor Gezondheid van Alles is Gezondheid voor praktische tips en achtergrondinformatie*.

*"Hoe hoog leg jij de lat? kun je heel goed in beeld brengen door mensen een tijdje met een tak boven hun hoofd te laten lopen. Ze voelen dan hoe zwaar dat is."*

*"Ik vraag aan mensen met welke boom ze zich identificeren en uit te leggen waarom ze die specifieke boom kiezen. Dat geeft soms verhelderende inzichten."*

*"Buiten behandelen geeft een andere dynamiek aan de gesprekken: het maakt ze lichter. Naast elkaar lopen geeft een gelijkwaardigere relatie tussen behandelaar en patiënt."*

### VERWIJZEN

Als je zelf niet de mogelijkheid hebt om buiten te behandelen, maar wel het idee hebt dat de patiënt baat heeft bij behandeling in de natuur, kun je naar een collega verwijzen die dit wel doet. Denk daarbij aan een fysiotherapeut, diëtist, psycholoog, welzijnswerker, runningtherapeut, GLI-coach of buurtsportcoach. Maak voor jezelf een 'groene' sociale kaart, zodat je gericht kunt verwijzen naar een behandeling in de natuur. Als 'groene' hulpverlener is het raadzaam om in bijvoorbeeld Zorgdomein te vermelden dat je ook buiten werkt, zodat dit voor de verwijzer makkelijk vindbaar is.

### HET GOEDE VOORBEELD

Naast adviseren van patiënten/cliënten kun je natuurlijk ook zelf het goede voorbeeld geven. Dit kun je doen door regelmatig met collega's te wandelen (in de natuur), natuur aan te brengen in de praktijk (planten, natuurafbeeldingen, natuurgeluiden), door zelf een wandelgroep te starten met patiënten of een buitenwerkplek te creëren. Kom op de fiets naar je werk en leg indien mogelijk huisbezoeken af op de fiets. Dit draagt ook nog eens bij aan je eigen gezondheid.

## OPROEP

### DOORONTWIKKELING TOOLKIT NATUUR VOOR GEZONDHEID

Voor het doorontwikkelen van de Toolkit Natuur voor Gezondheid zijn we benieuwd hoe de Toolkit het beste vindbaar is voor jou en collega's uit je beroepsgroep. Waar kunnen we de Toolkit als informatiebron vermelden of de informatie uit de Toolkit integreren in bestaande platforms of materiaal? Heb je suggesties, mail dan naar [peternel.mereboer@allesiisgezondheid.nl](mailto:peternel.mereboer@allesiisgezondheid.nl).

QR-CODE 1

**Samenvattingskaart  
Natuur en  
Gezondheid.**



QR-CODE 2

**Verwijskaartje  
Natuur en je  
gezondheid.**



## RISICO'S

Blootstelling aan natuur kent ook enkele risico's. Denk daarbij aan toename van hooikoortsklachten door blootstelling aan pollen, gevaar van zoönosen en huidaanandoeningen door blootstelling aan de zon. Het is van belang om hier indien mogelijk rekening mee te houden en/of voorzorgsmaatregelen te treffen. De risico's wegen echter niet op tegen de gezondheidsvoordelen die blootstelling aan natuur met zich meebrengt.

## CONCLUSIE

Natuur draagt bij aan gezondheid door een positief effect op de leefstijlaspecten bewegen, ontspannen, slapen, voeding, sociale contacten en zingeving. Mensen die in groene wijken wonen zijn over het algemeen gezonder. De natuur is een fijne plek om te bewegen, draagt bij aan ontspanning, een betere stemming en een goede nachtrust. De Toolkit Natuur voor Gezondheid is een praktisch hulpmiddel waarin staat beschreven hoe natuur eenvoudig in te zetten bij voorlichting en advies over leefstijl tijdens een consult en hoe je zelf in de natuur behandelt.

## REFERENTIES

1. Maas J, Postma JA. Handleiding: Natuur en gezonde leefstijl. De wetenschappelijke onderbouwing van de relatie tussen natuur en gezondheid. Vereniging Arts en Leefstijl, 2022.
2. CBS. Gezonde levensverwachting; onderwijsniveau. Centraal Bureau voor de Statistiek 2023, te raadplegen via <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/84842NED>.
3. Bron Maas J, Verheij RA, Groenewegen PP, et al. Greenspace, urbanity, and health: how strong is the relation? *J Epidemiol Community Health* 2006;60:587-92.
4. Twohig-Bennet C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: a systematic review and meta-analysis of greenspace and health outcomes. *Environ Res* 2018;166:628-37.
5. Fong KC, Hart JE, James P. A review of epidemiologic studies on greenness and health: updates literature trough 2017. *Curr Environ Health Rep* 2018;5:77-87.
6. Maas J, Verheij RA, De Vries S, et al. Morbidity is related to a green living environment. *J Epidemiol Community Health* 2006;63:967-73.
7. Lahart I, Darcy P, Gidlow, C, et al. The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:1352.
8. Shin JC, Parab KV, An R, et al. Greenspace exposure and sleep: a systematic review. *Environ Res* 2020;182:109081.
9. Alaimo K, Packnett E, Miles RA, et al. Fruit and vegetable intake among urban community gardeners. *J Nutr Educ Behav* 2008;40:94-101.
10. Langellotto GA, Gupta A. Gardening increases vegetable consumption in school-aged children: a meta-analytical synthesis. *Hort Technol* 2021;22:430-45.
11. De Vries S, Van Dillen SM, Groenewegen PP, et al. Streetscape greenery and health: stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Soc Sci Med* 2013;94:26-33.
12. Hartig T, Mitchell R, De Vries S, et al. Nature and health. *Annu Rev Public Health* 2014;35:207-28.
13. Gezondheidsraad; Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek. Natuur en gezondheid: invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden. 2004, te raadplegen via <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2004/06/09/invloed-van-natuur-op-sociaal-psychisch-en-lichamelijk-welbevinden>.
14. McHanan EA, Estes D. The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: a meta-analysis. *J Posit Psychol* 2015;10:507-19.
15. Stevenson MP, Schilhab T, Bentsen P. Attention restoration theory II: a systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *J Toxicol Environ* 2018;21:227-68.
16. Rook GA. Regulation of the immune system by biodiversity from the natural environment: an ecosystem service essential to health. *Proc Natl Acad Sci* 2013; 110:18360-67.
17. Li Q, Nakadai A, Matsushima H, et al. Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killers cell activity. *Immunopharmacol Immunotoxicol* 2006;28:319-33.
18. Markevych I, Schoierer J, Hartig T, et al. Exploring pathways linking greenspace to health: theoretical and methodological guidance. *Environ Res* 2017;158:301-17.
19. RIVM. Ontwikkeling standaard stresstest hitte. Bilthoven: RIVM, 2019.
20. Hammoud R, Tognin S, Burgess L, et al. Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of birdlife. *Sci Rep* 2022;12:17589.