

Friluftsliv & Folkesundhed?

– hvad, hvorfor og hvordan?



Steno Diabetes Center
Copenhagen

KØBENHAVNS
UNIVERSITET



Peter Bentsen
Seniorforsker & Teamleder
SDCC Sundhedsfremmeforskning
Januar 2020

Agenda I

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvad?**

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvorfor?**

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvordan?**



Sundhed: Definition og domæner

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”

(World Health Organization 1946, s. 1)

Fysisk sundhed dækker over fysiologiske og biologiske symptomer og processer, samt selvvaluerede forhold af denne art.

Mental sundhed relaterer sig til kognitiv og emotionel funktion og velvære.

Social sundhed kategoriseres som sociale færdigheder, relationer og socialt velvære, fx tiltro til egen værdi i forhold til andre mennesker.



En global brændende platform

"A public health emergency in slow motion"

Ban Ki-Moon (2009)
Secretary-general of the UN

Human development

*"slow motion disaster"
... "that is breaking the bank"*

Margaret Chan (2011)
Director General of the WHO

"NCDs are a time bomb"

Peter Piot (2012)
Director of the London School
of Hygiene & Tropical Medicine

NCDs

↓
↓
↓
Social
Economic
Environmental

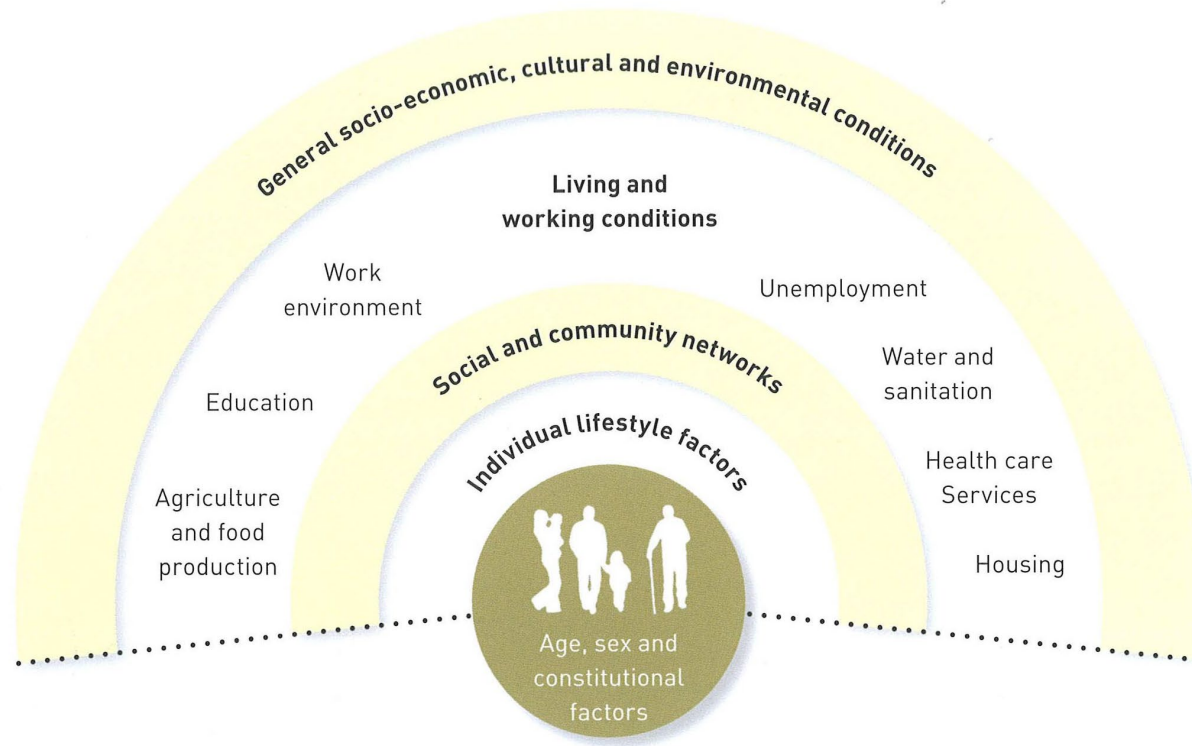


Sundhed er tværsektorielt, -videnskabeligt og -professionelt

Professor Dame Margaret Whitehead

W.H. DUNCAN CHAIR OF PUBLIC HEALTH

DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH AND POLICY, THE UNIVERSITY OF LIVERPOOL



“ The prerequisites and prospects for health cannot be ensured by the health sector alone...

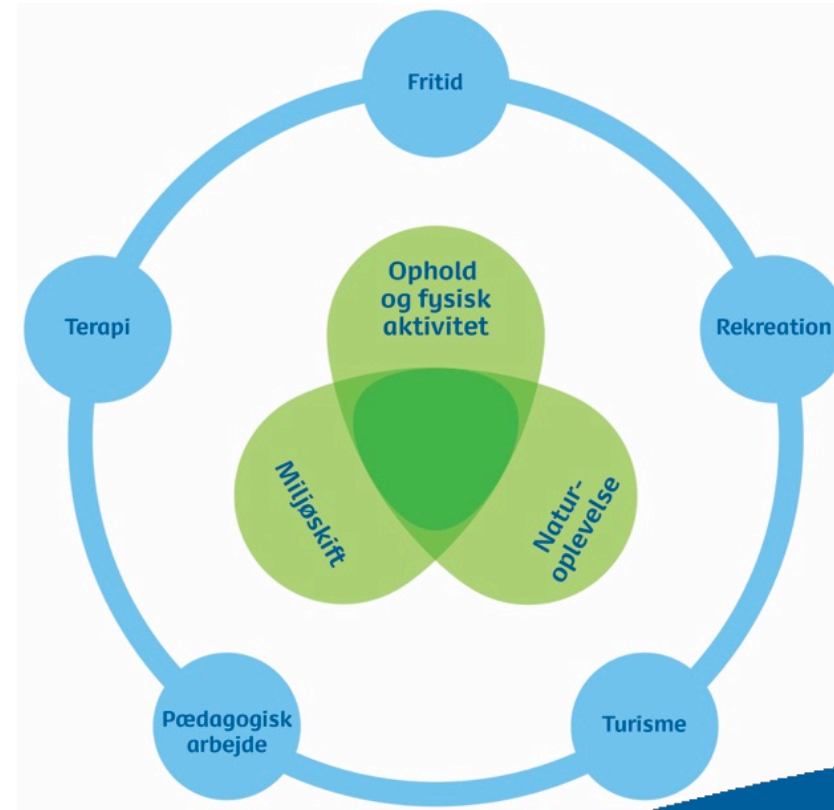
Health promotion demands coordinated action by all concerned



Friluftsliv: Definition og sektorer

Individets brug af naturen til ophold eller aktiviteter, som giver en oplevelse af at komme nærmere naturen og af at forholde sig til naturen fysisk og/eller mentalt

- Naturen forstås bredt, dvs. som park, skov, hav, strand, landet mv., men omfatter ikke faste anlæg (fx til sport, streetaktiviteter, skating mv.) eller virtuel natur.
- Der vil være tale om et miljøskifte på den måde, at privatpersoner bevæger sig uden for hjem og grund, landmanden væk fra egen mark, børn og pædagoger uden for daginstitutionens egen gård og legeplads osv.
- Friluftsliv foregår i fritiden eller som led i social-, sundheds-, daginstitutionens- og uddannelsestilbud.
- Friluftsliv kan være både lav-, mellem eller højintensiv fysisk aktivitet, men det primære formål er ikke konkurrence.
- Friluftsliv foregår ikke under transport direkte mellem to punkter, som fx bopæl og arbejdsplads.
- Til aktiviteter henregnes ikke benyttelse af motoriserede køretøjer, medmindre der er tale om hjælpemidler til gangbesværede og handicappede.



Agenda II

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvad?**

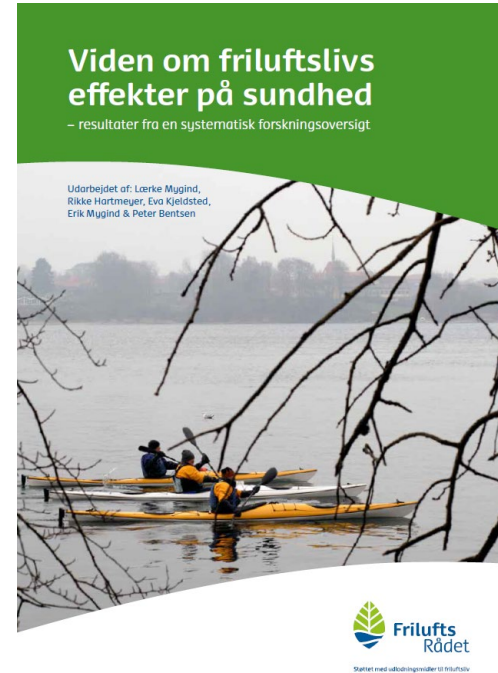
Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvorfor?**

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvordan?**



Forskningsoversigtens formål

... at beskrive og vurdere dokumenteret viden om effekterne af friluftsliv i fritiden, i pædagogisk praksis i forbindelse med uddannelse- og daginstitutioner og i social- og sundhedssektoren på fysisk, mental og social sundhed



Forskningsoversigt

Hovedkonklusion I

... en halv til en hel times gåtur eller siddende afslapning i natur og grønne områder medfører overvejende en større akut reduktion i stressniveauer og fremme af forskellige kognitive funktioner end samme aktiviteter i urbane og indendørs omgivelser.

Evidens for effekt: Moderat



Resultater II

Hovedkonklusion II

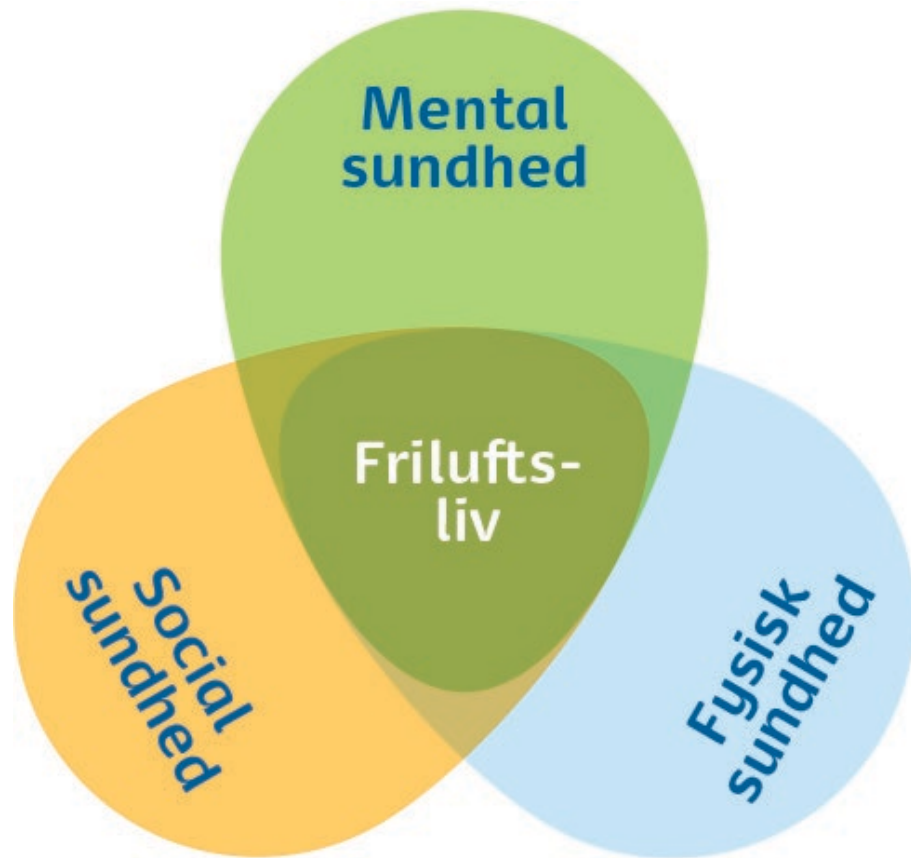
... intense og krævende ekspeditioner i vild eller urban natur samt kortere- og/eller længerevarende primitive lejrbaserede ophold fremmer på kort sigt selvforståelse, evne til at indgå i sociale sammenhænge, familieudvikling, adfærd samt kropslig funktion og fysisk sundhed fx målt via ændringer i vægt. Der er indikationer af, at adfærdsændringerne i forbindelse med fx misbrug og kriminalitet er vedvarende over længere tid. **Evidens for effekt:** Svag til moderat.

Hovedkonklusion III

... at anvendelsen af friluftsliv i dagsinstitutioner eller i skolers undervisning hænger positivt sammen med børns mentale, sociale og fysiske sundhed.

Evidens for effekt: Svag.

Uudnyttede potentialer?



“Der er dog sparsom viden om, hvordan og under hvilke forudsætninger friluftsliv gavner folkesundheden, så potentialet udnyttes til fulde”



Agenda III

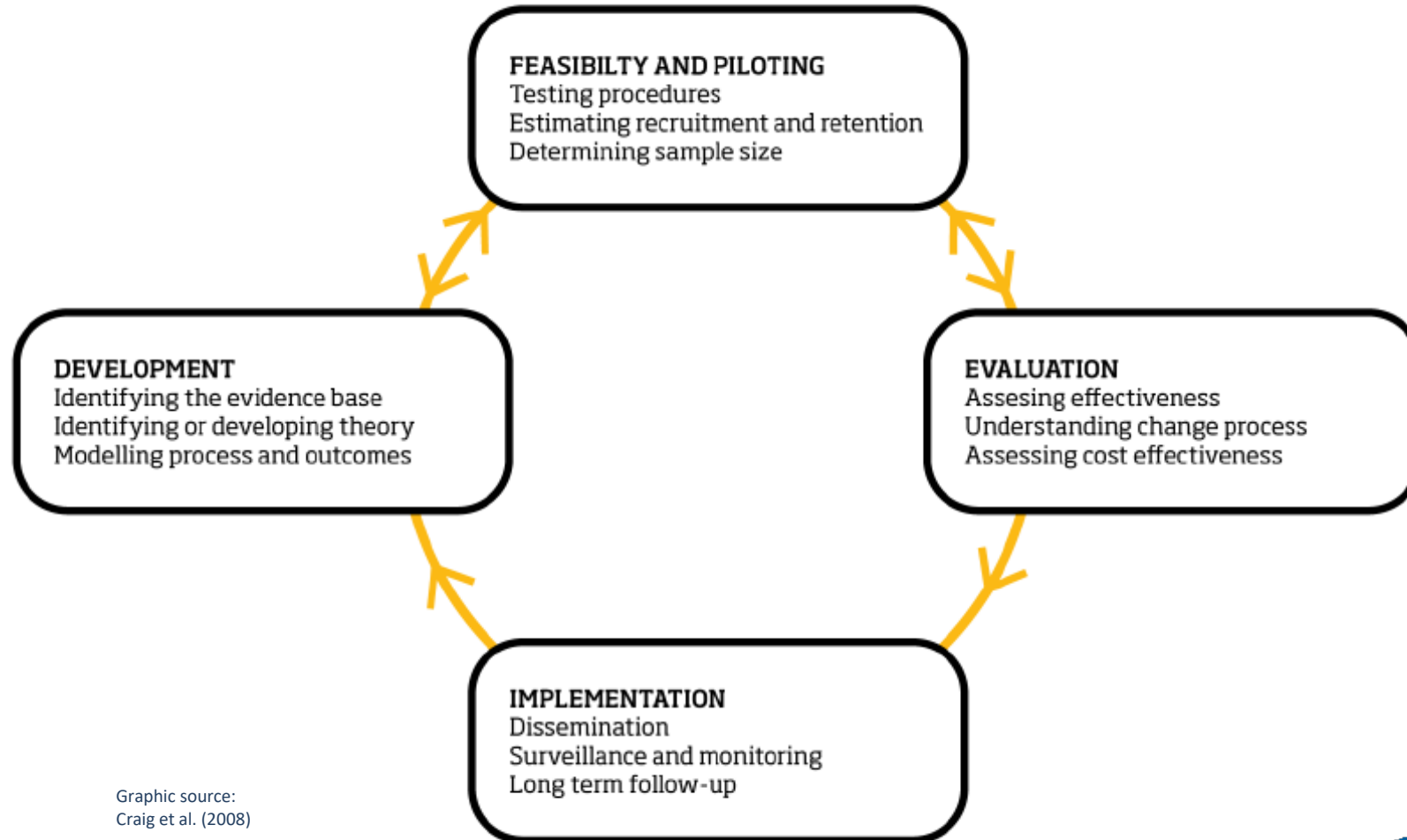
Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvad?**

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvorfor?**

Friluftsliv & Folkesundhed: **Hvordan?**



Der er brug for handling!



Graphic source:
Craig et al. (2008)

MRC Medical Research Council

Developing and evaluating complex interventions:

new guidance

Prepared on behalf of the Medical Research Council by:
Peter Craig, MRC Population Health Sciences Research Network
Paul Drape, Nuffield Department of Orthopaedic Surgery, University of Oxford
Sally Macintyre, MRC Social and Public Health Sciences Unit
Susan Michie, Centre for Outcomes Research and Effectiveness, University College London
Irwin Nazareth, MRC General Practice Research Framework
Mark Petticrew, Department of Public Health and Policy, London School of Hygiene and Tropical Medicine

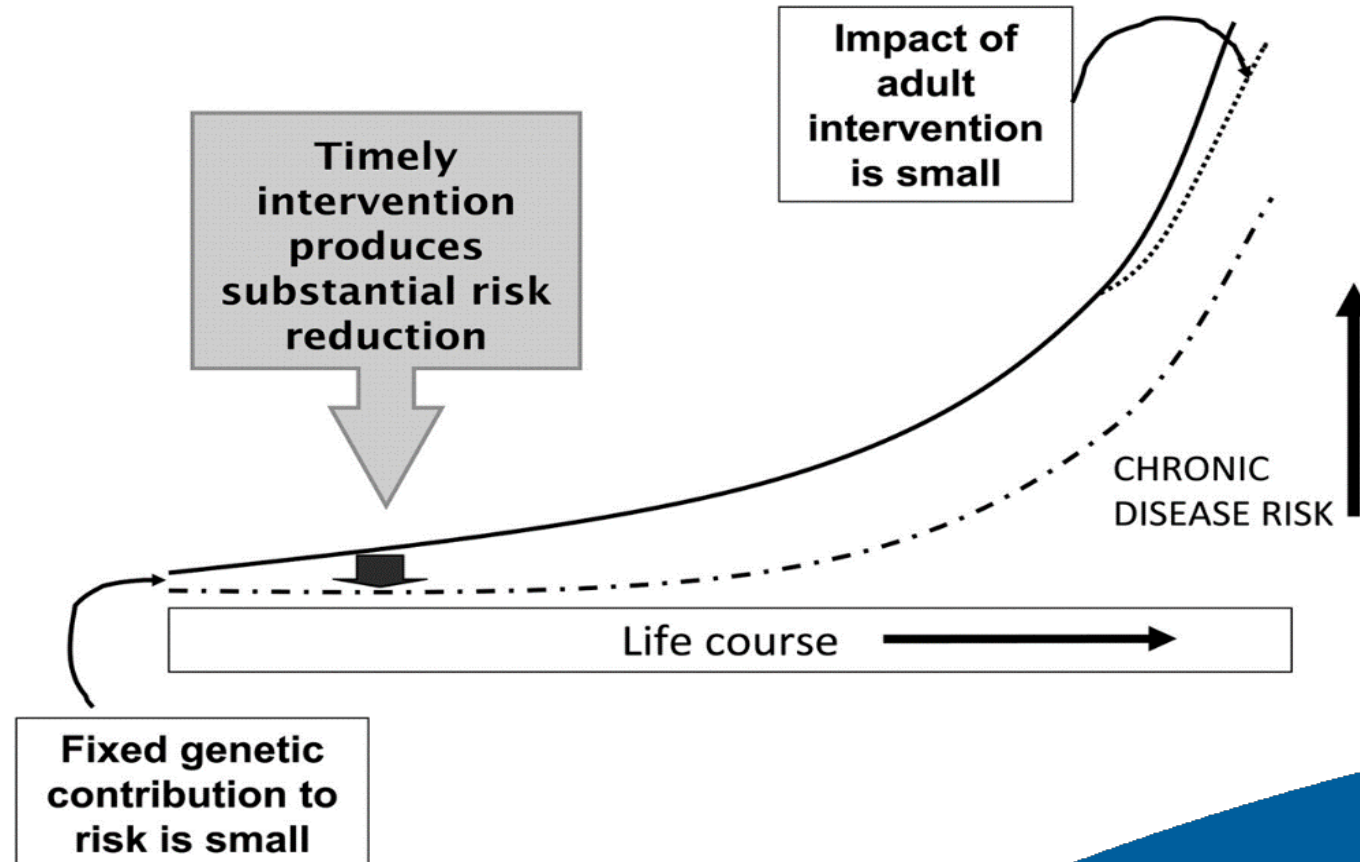
www.mrc.ac.uk/complexinterventionsguidance



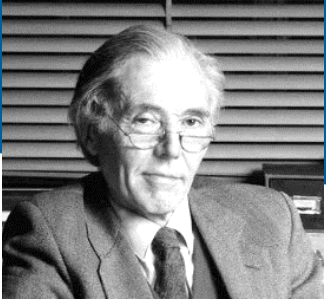
Et livsforløbsperspektiv/-tilgang

Professor Mark Hanson

BRITISH HEART FOUNDATION PROFESSOR OF CARDIOVASCULAR SCIENCE
FACULTY OF MEDICINE AT THE UNIVERSITY OF SOUTHAMPTON



Graphic source:
Hanson & Gluckman (2011)



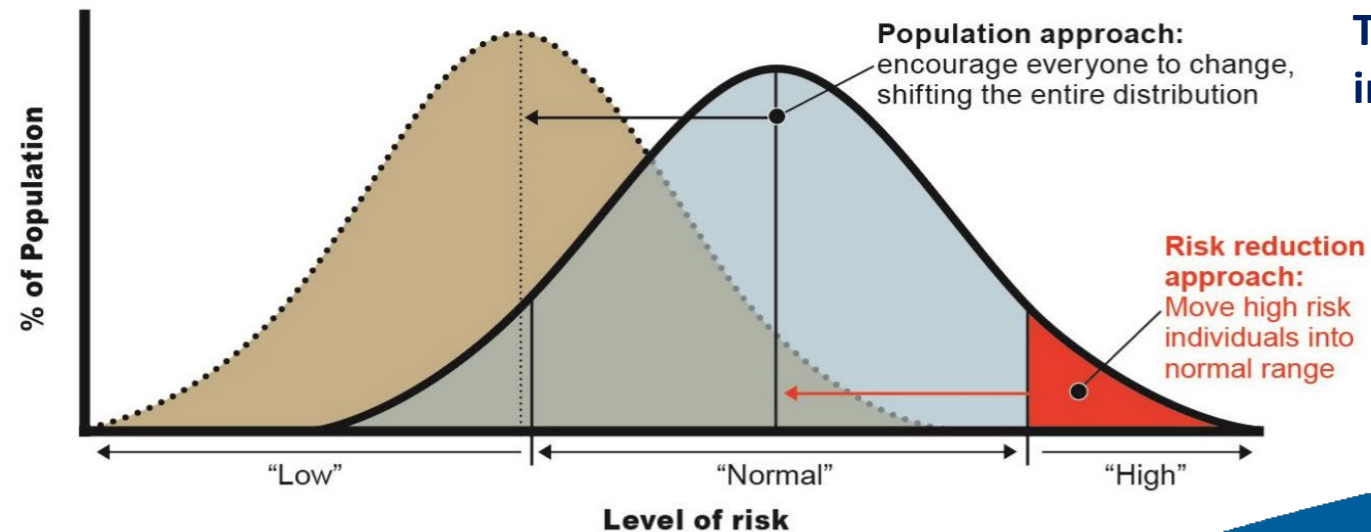
En (universal, vulnerable* or risk) populations-tilgang

Geoffrey Arthur Rose

EMERITUS PROFESSOR (FORMERLY) OF EPIDEMIOLOGY

DEPARTMENT OF EPIDEMIOLOGY LONDON SCHOOL OF HYGIENE AND TROPICAL MEDICINE

Small impact for individuals but considerable impact
for the wider population (Rose 1985, 1992, 2001)



**The Bell-curve shift
in populations**

Graphic source:
Rose (1985)

* Frohlich & Potvin (2008)



Årsagerne til årsagerne

Sir Michael Marmot

PROFESSOR OF EPIDEMIOLOGY AND PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY COLLEGE LONDON

“ Health inequalities and **the social determinants of health** are not a footnote to the determinants of health. They are the main issue.

I don't blame people for smoking when I see a social gradient in smoking. I say we need to understand why is it the lower you are in the hierarchy the more likely you are to smoke. So, we need to address **the causes of the causes**.

Quote source:
Aedy (2011)

Integrere friluftsliv og sundhed med / i andre sektors formål og mål

Add-on

Add-in

Core business

“ Every sector is a health sector

Til praktikere

- Facilitere korterevarende, lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder med henblik på reduktion af akutte stressniveauer (relativ sikker viden).
- Facilitere fysiske friluftslivsaktiviteter (meget sikker viden).
- Forskningsoversigter (samarbejde og planlægning).
- Afprøve intense og krævende ekspeditioner i vild eller urban natur samt kortere- og/eller længerevarende primitive lejrbaserede.
- Afprøve igangsættelse af friluftsliv i daginstitutioner eller i skolars undervisning.
- Evaluering (systematik og offentliggørelse).

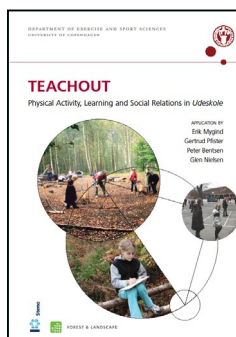
Eksempler fra SDCC Sundhedsfremme

Fokus på yngre børn

- PLAYOUT: Ude- og naturbørnehaver, trivsel og sundhed
- Naturtiltag i børnehaver som tidlig indsats for socialt udsatte børn
- Naturfamiliegrupper, mødregrupper og naturklubber

Fokus på lidt ældre børn

- Hvad foregår der i børns hjerner under ophold i naturen?
- Natur, friluftsliv og børns physical literacy, fysiske aktivitet, motorik, læring og trivsel



Om forskningsoversigten

Forfattere

Lærke Mygind

Rikke Hartmeyer

Eva Kjeldsted

Erik Mygind

Peter Bentsen

Udarbejdet af



KØBENHAVNS
UNIVERSITET



Støttet af




Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

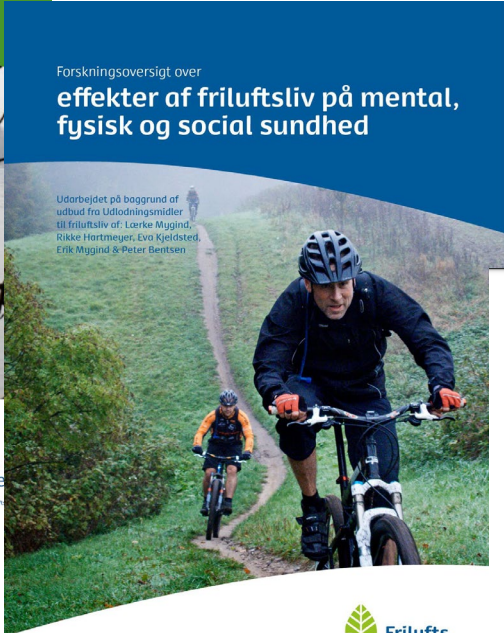
For yderligere læsning

Viden om friluftslivs effekter på sundhed
– resultater fra en systematisk forskningsoversigt

Udarbejdet af: Lærke Mygind, Rikke Hartmeyer, Eva Kjeldsted, Erik Mygind & Peter Bentsen



Udarbejdet på baggrund af udvalgte fra Udlodningsmidler til friluftsliv af: Lærke Mygind, Rikke Hartmeyer, Eva Kjeldsted, Erik Mygind & Peter Bentsen



Frilufts Rådet
Statist med udvalgte oplysninger til friluftsliv

frontiers
in Psychology

SYSTEMATIC REVIEW
published: 10 May 2019
doi: 10.3389/fpsyg.2019.00045

Check for updates

Immersive Nature-Experiences as Health Promotion Interventions for Healthy, Vulnerable, and Sick Populations? A Systematic Review and Appraisal of Controlled Studies

Lærke Mygind^{1*}, Eva Kjeldsted¹, Rikke Dalgaard Hartmeyer¹, Erik Mygind², Mads Bolling¹ and Peter Bentsen^{1,2}

¹Steno Diabetes Center Copenhagen, Gentofte, Denmark, ²Department of Geosciences and Natural Resource Management, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark

Health and Place 58 (2019) 102136

Contents lists available at ScienceDirect

Health & Place

journal homepage: www.elsevier.com/locate/healthplace

ELSEVIER

Review Essay

Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence

Lærke Mygind^{1*}, Eva Kjeldsted¹, Rikke Hartmeyer¹, Erik Mygind², Mads Bolling¹, Peter Bentsen^{1,2}

¹Steno Diabetes Center Copenhagen, The Capital Region of Denmark, Health Promotion, Gentofte, Denmark
²University of Copenhagen, Department of Geosciences and Natural Resource Management, Frederiksberg, Denmark

ARTICLE INFO

Keywords:
Friluftsliv (outdoor life)
Green exercise
Health promotion
Social ecology/human ecology
Therapy

ABSTRACT

In this systematic review, we summarised and evaluated the evidence for benefits of immersive nature-experience on children and adolescents' mental, physical and social health. An electronic search was performed for English language articles published between January 2004 and May 2017. Data were extracted from 84 publications that met the inclusion criteria. Study quality was assessed for a subset of the studies, i.e. controlled between- and within-subject studies, using a systematic assessment scheme, and the quality of the evidence was reviewed at an outcome level. Across heterogeneous types of immersive nature-experience, there was conditional support for benefits on self-esteem, self-efficacy, resilience and academic and cognitive performance. Correlational research evidenced higher levels of physical activity in natural environments than comparison conditions. Benefits for outcomes such as self-concept, problem solving, and mood were more inconclusive. In addition, social skill-oriented and behavioural indicators were improved, although the categories comprised different outcomes. Risk of bias, insufficient sampling methods and unpaired comparison groups were common study limitations.

Article

Environment and Behavior
1–43
© The Author(s) 2019
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/0013916519873376
journals.sagepub.com/home/ehb
SAGE

Effects of Public Green Space on Acute Psychophysiological Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Experimental and Quasi-Experimental Evidence

Lærke Mygind¹, Eva Kjeldsted¹, Rikke Hartmeyer¹, Erik Mygind², Matt P. Stevenson^{1,2}, Daniel S. Quintana^{3,4} and Peter Bentsen^{1,2}

Spørgsmål eller kommentarer?



Peter Bentsen
Seniorforsker & Teamleder
SDCC Sundhedsfremme
Peter.bocz.bentsen@regionh.dk