

Sund i Naturen

Hvad ved vi om natur og friluftslivs betydning for sundhed?

15. Januar 2018

Konsulent og projektleder,

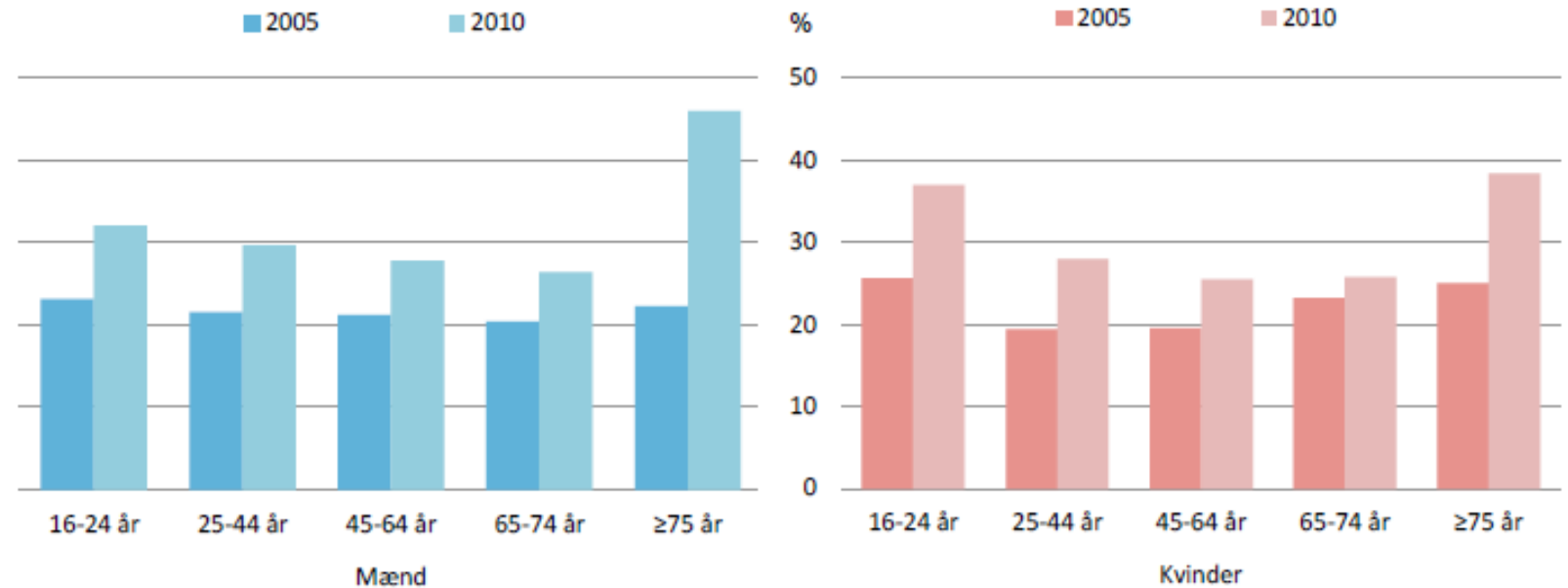
Christina Bjørk Petersen,

E-mail: cbp@friluftsraadet.dk

Tel: 24644229

Den danske folkesundhedsudfordring lige nu

Andel med højt stressniveau. 2005-2010. Procent



Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne 2010

”Hurtigere, højere, stærkere: Vi skal præstere mere – og det gør os syge”

Berlingske tidende, 27. august 2016

Friluftsliv er godt for krop og sjæl fordi...

- Vi gør noget, vi er derude og vi er sammen

Fysisk

Mentalt

Socialt

Giver mulighed for fysisk aktivitet

Giver velvære, ro, nærvær og selvtillid

Giver fællesskab og sammenhørighed,

Oplevelser

Er meningsfyldt og motiverende – og appellerer bredt.

UNDERSØGELSE AF DANSKERNES FRILUFTSLIV

Fakta om danskernes friluftsliv og sundhed

75 % oplever, at friluftslivet øger deres livskvalitet

80 % oplever at friluftaktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbred

84 % oplever at friluftaktiviteter øger deres psykiske velvære og humør

Kilde: Danskernes Friluftsliv, 2017, www.friluftsradet.dk/fakta

Viden om friluftslivs effekter på sundhed

– resultater fra en systematisk forskningsoversigt

Ny rapport



Den videnskabelige evidens for friluftslivs effekter på menneskers **mentale, fysisk og sociale sundhed**

Kilde: Mygind, L., Hartmeyer, R., Jensen, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt.



Friluftsliv i fritiden og effekt på sundhed

<u>Mental</u>	Flere studier :	Selv en ganske kort gåtur (30 min-1 time) eller siddende afslapning i natur og grønne områder mindsker stresssymptomer og fremmer forskellige kognitive funktioner .
<u>Fysisk</u>	Veldokumenteret: Enkelte studier:	Fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på sundhed. Øget energiforbrug ved vandring. Immunsystemet styrkes efter kortvarende lav-intense aktiviteter i natur og grønne omgivelser.
<u>Social</u>	Sparsom viden:	Det tyder på, at parker opleves som steder, der fremmer kulturelle møder, social interaktion og social støtte.



Friluftsliv i social- og sundhedssektoren og effekt på sundhed

<u>Mental</u>	Meta-analyser:	Naturekspeditioner (<i>adventure therapy</i>) og/eller primitive lejrbaserede ophold fremmer selvforståelse (fx for overvægtige).
	Flere studier:	Kortvarige lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder reducerer akutte stresssymptomer og gavner kognitiv funktion (fx børn med ADHD).
<u>Fysisk</u>	Meta-analyse:	<i>Adventure therapy</i> medvirker til at øge fysisk aktivitet og reducere BMI
<u>Social</u>	Sparsom viden:	<i>Adventure therapy</i> ser ud til, at gavne evnen til at indgå i sociale sammenhænge og fremme familieudvikling. Fx positiv effekt på adfærdsændring blandt misbrugere og kriminelle.



Ny rapport: Kortlægning af Friluftsliv i kommunale folkesundhedsindsatser

71 ud af 79 kommuner (90 %)

inddrager natur- og friluftaktiviteter i de borgerrettede sundhedsfremmende og forebyggende indsatser

59 ud af 79 kommuner (75 %)

inddrager natur- og friluftaktiviteter i de patientrettede forebyggelsesindsatser og rehabilitering

79 kommuner har deltaget i kortlægningen, Svarprocent: 81 %

Projekt Sund i Naturen

Udvalgte indsatsområder og mål

At **udvikle, afprøve, evaluere og udbrede** metoder til hvordan kommunerne kan integrere friluftsliv i deres arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering

Et **styrket samarbejde** mellem **kommunen og lokale frilufts- og patientforeninger** i arbejdet med at motivere og fastholde børn og voksne med sundhedsmæssige udfordringer.

Børn med særlige behov



Voksne med kroniske sygdomme

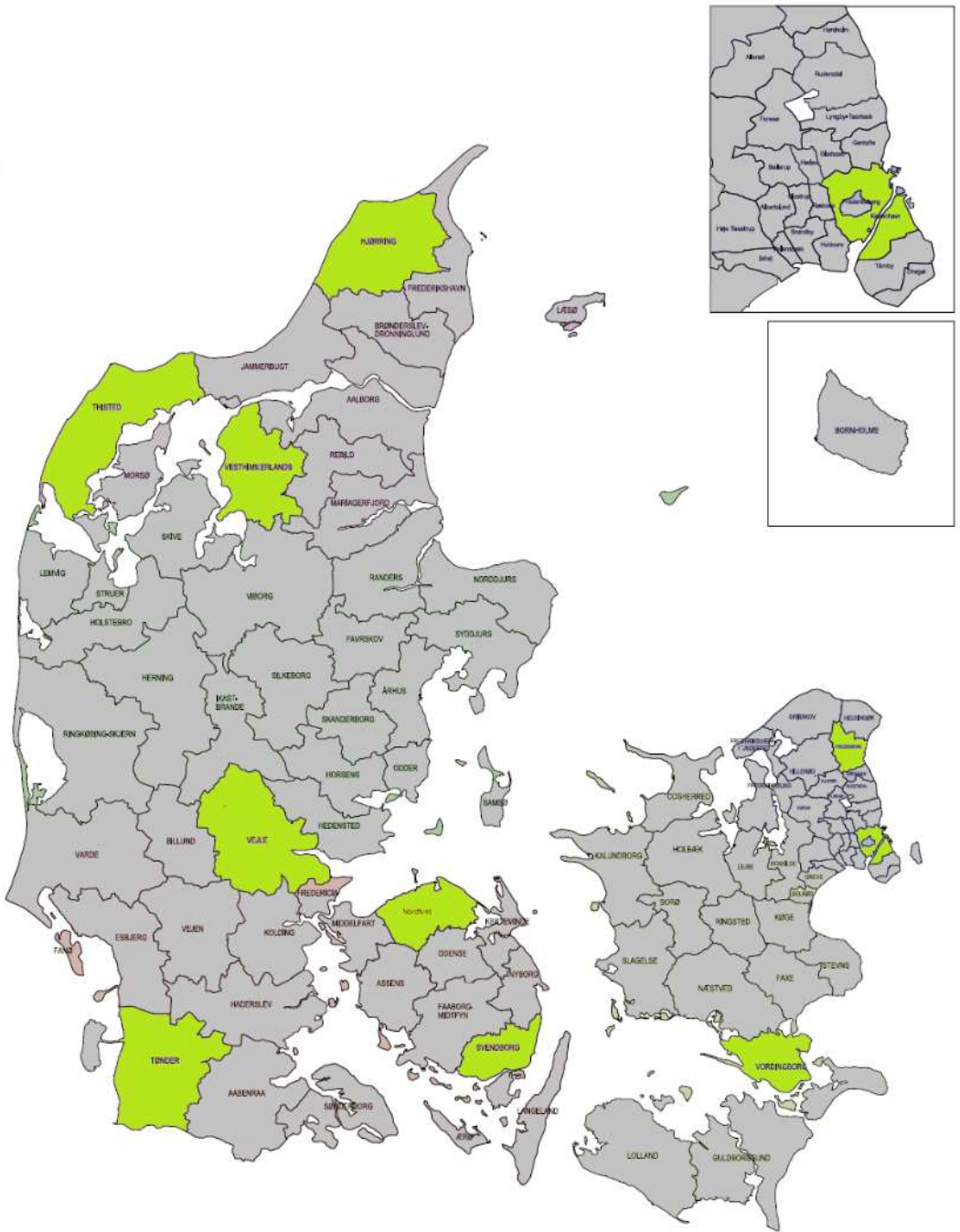


Personer med stress, angst og depression



Ældre der er ensomme





10 fokuskommuner

Fredensborg

Hjørring

København

Nordfyn

Svendborg

Thisted

Tønder

Vejle

Vesthimmerland

Vordingborg

Tak for opmærksomheden😊