

# Natur, friluftsliv og sundhed

Oplæg v. styregruppemøde for Sund i naturen

Marts 2018

Søren Andkjær

Active Living, IOB/SDU

# Et udgangspunkt og paradoks

- Flere (voksne) danskere er aktive i naturen og vælger uderummet som ramme om deres motions og idrætsaktiviteter
- Flere danskere har det dårligt - fysisk og mentalt!
- Hvad er det der går galt – praksis, forskning eller virkeligheden?

# Alle tiders friluftsliv (Miljøministeriet 2015)

- Et aktivt friluftsliv styrker **både den mentale og den fysiske folkesundhed**, for i naturen er der plads til både løb, leg og afslapning.
- Med vores moderne livsstil bliver flere og flere ramt af livsstilssygdomme og psykiske lidelser.
- Naturen og friluftslivet giver plads til motion, meditation og inspiration, og er derfor en vigtig kilde til **bedre trivsel og bedre livskvalitet** for hele befolkningen.
- Så når vi skaber gode muligheder for friluftsliv, er vi også med til at **forebygge og behandle** livsstilssygdomme og psykiske lidelser. Det skal vi have særligt øje for.



# Den Nationale Sundhedsprofil

## NYHEDER

Abonner

Nyheder opdelt i emner

## Ny undersøgelse: Det går den forkerte vej med sundheden

Oprettet 6. marts 2018

Danskernes sundhed og trivsel er blevet dårligere, viser en ny national undersøgelse blandt mere end 180.000 danskere.

Flere unge direkte mistrives, over halvdelen af danskerne er nu overvægtige, og flere unge begynder at ryge. Det viser den netop offentliggjorte undersøgelse af danskernes sundhed og trivsel, Sundhedsprofilen, som er udarbejdet af de fem regioner, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

### Sundheden er skævt fordelt

Undersøgelsen viser desuden, at sundhed fortsat er ulige fordelt i Danmark. Der er på alle områder en stor forskel på sundhedstilstanden blandt personer med en kort uddannelse og personer med en lang uddannelse.

Eksempelvis når det handler om rygning, overvægt, dårligt fysisk helbred, langvarig sygdom og det at have flere samtidige risikofaktorer på en gang. Jo højere uddannelse, jo bedre sundhed har man - og omvendt.

### Overvægt er mere almindeligt end normalvægt

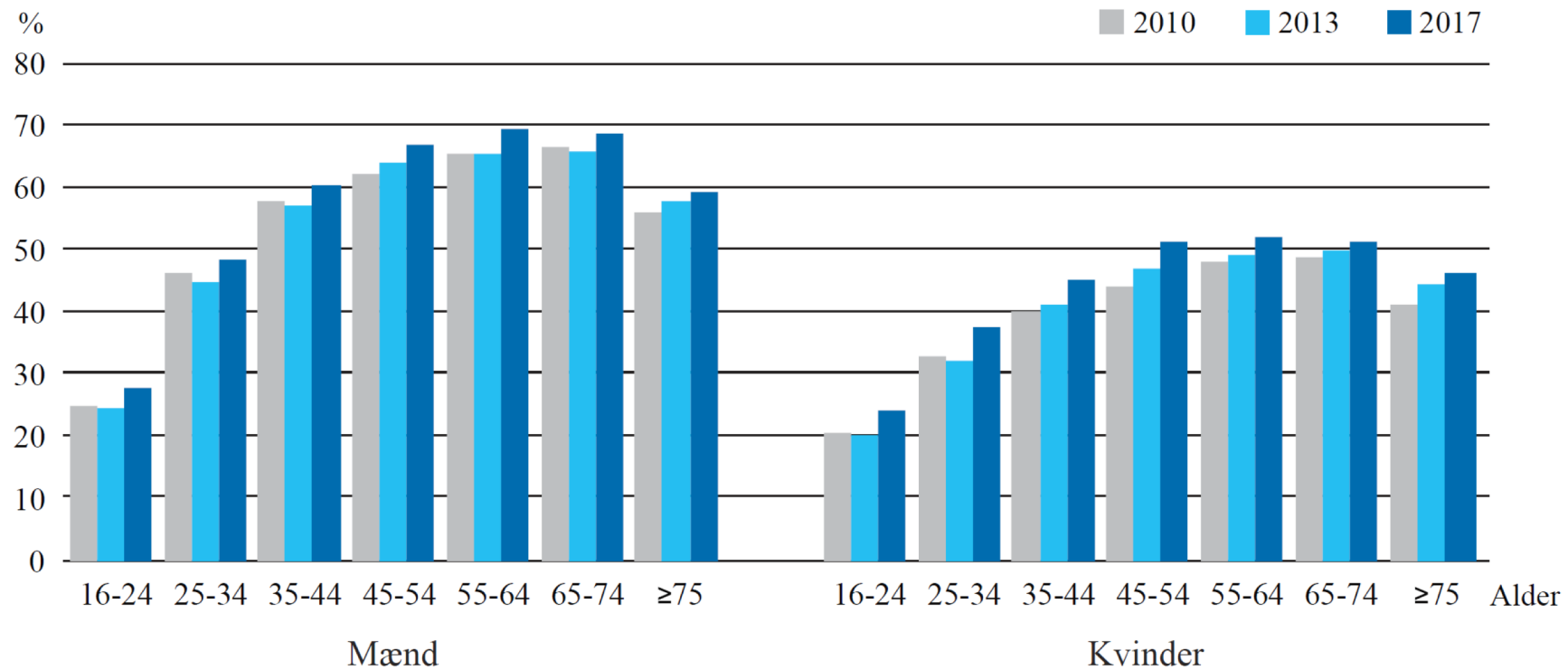
Pilen på badevægten har bevæget sig opad siden 2010. Det kan ses ved, at der er en stigning i andelen af danskere med overvægt – både med moderat og med svær overvægt. Udviklingen kan ses i alle aldersgrupper.

Dermed er der nu flere danskere med overvægt end med normalvægt. Moderat overvægt ses især blandt mænd. Omkring en femtedel af mænd og kvinder i alderen 35-74 år er svært overvægtige og har et BMI på 30 eller derover.

I anledning af offentliggørelsen af de nye tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 afholder Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Danske Regioner i dag en [konference om danskernes sundhed](#).

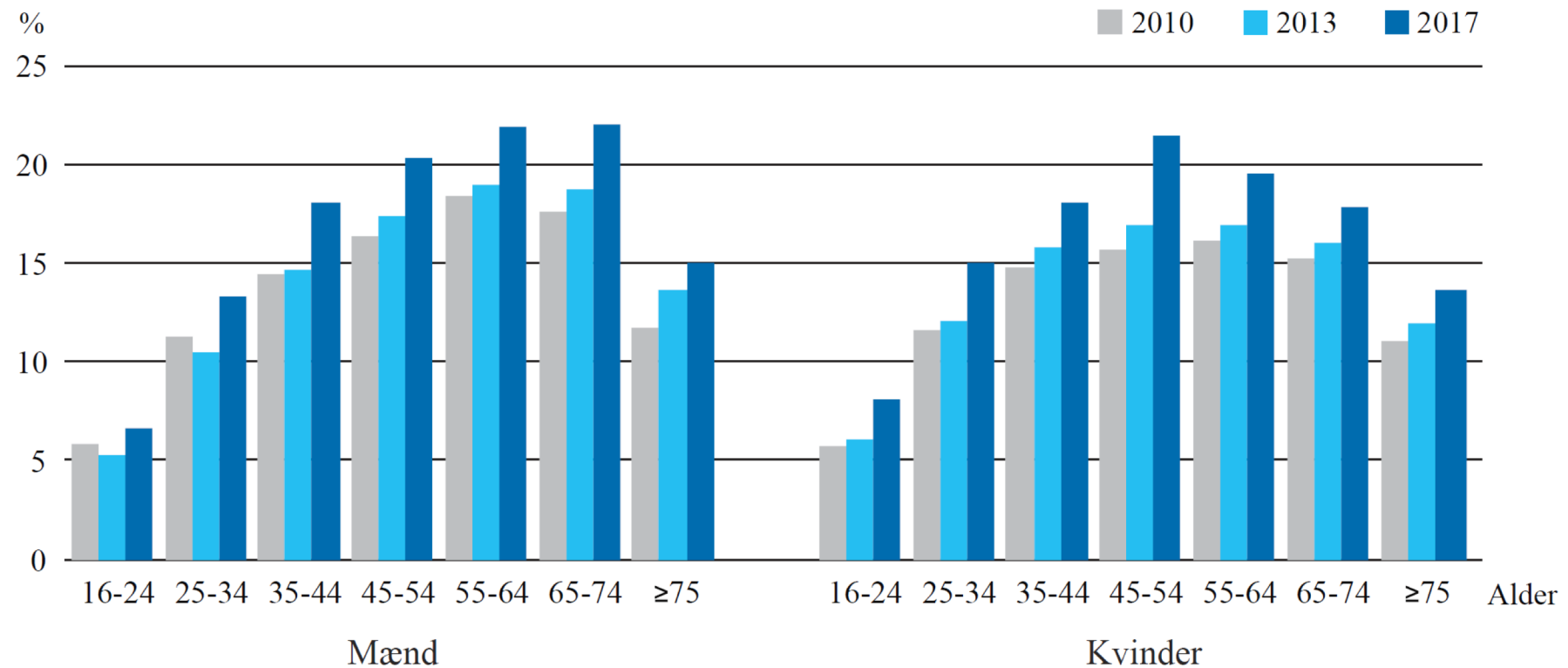
# Den Nationale Sundhedsprofil

**Figur 4.5.1 Andel moderat eller svært overvægtige (BMI $\geq$ 25) blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. Procent**



# Den Nationale Sundhedsprofil

**Figur 4.5.2 Andel svært overvægtige (BMI $\geq$ 30) blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. Procent**



# Hvad ved vi om effekterne af natur og friluftsliv på sundhed???



- ....**kortvarige, lav-intense aktiviteter** i natur og grønne områder fører til positive effekter på akutte stressniveauer
- ...**varigheden** af forløbene har betydning
- ...positive sammenhænge mellem **vandring** og energiforbrug
- ...systematisk, praksisbaseret **vidensopbygning**...

# Mulige problemer

- Vanskeligt at ændre vaner (kultur)
- Social skævhed/ulighed
- Natur og friluftsliv har mange former
- Metoder og måleinstrumenter (evidens)
- Effekt og betydning kommer ikke automatisk



# Potentialer i natur og friluftsliv

- Motivation til **kropslige aktiviteter** – naturoplevelser
  - Danskernes motionsvaner (IDAN), Danskerenes friluftsliv (Moos Bjerre 2017)
  - Aktivt udeliv: Crossfit, naturmotion m.m.
- **Ro og stilhed** – afkobling
  - En anden opmærksomhed (Kapland & Kapland, 1989)
  - Ny bølge: alene i vildmarken, nak og æd, bonderøven, shelter-overnatninger m.m.
- En (anderledes) **social ramme** – fælles om noget
- (Udfordringer – børn og unge)

# Veje frem!

- Forvent ikke automatiske effekter – men tro på at det betyder noget!
- Tænke i helheder og fokuser/arbejd specifikt
- Fokuser på det sociale, aktiviteterne, roen og (natur-)oplevelserne
- Tænk på organisering, fysiske rammer, aktivering og ejerskab
- Eksperimenter med nye samarbejder, organiseringer, aktiviteter, steder og målgrupper
- Opsamle erfaringer (evaluering/forskning) – effekt og betydning
  
- NB! Husk børnene og de unge!

Skal vi ikke bare aftale, at vi bruger  
resten af vores liv på at se tv?



Den absolut sidste gang, ægteparret  
Jørgen og Hanne forsøgte at spice deres  
liv op ved at prøve noget helt nyt

Søren Andkjær, Active Living, IOB/SDU  
sandkjaer@health.sdu.dk