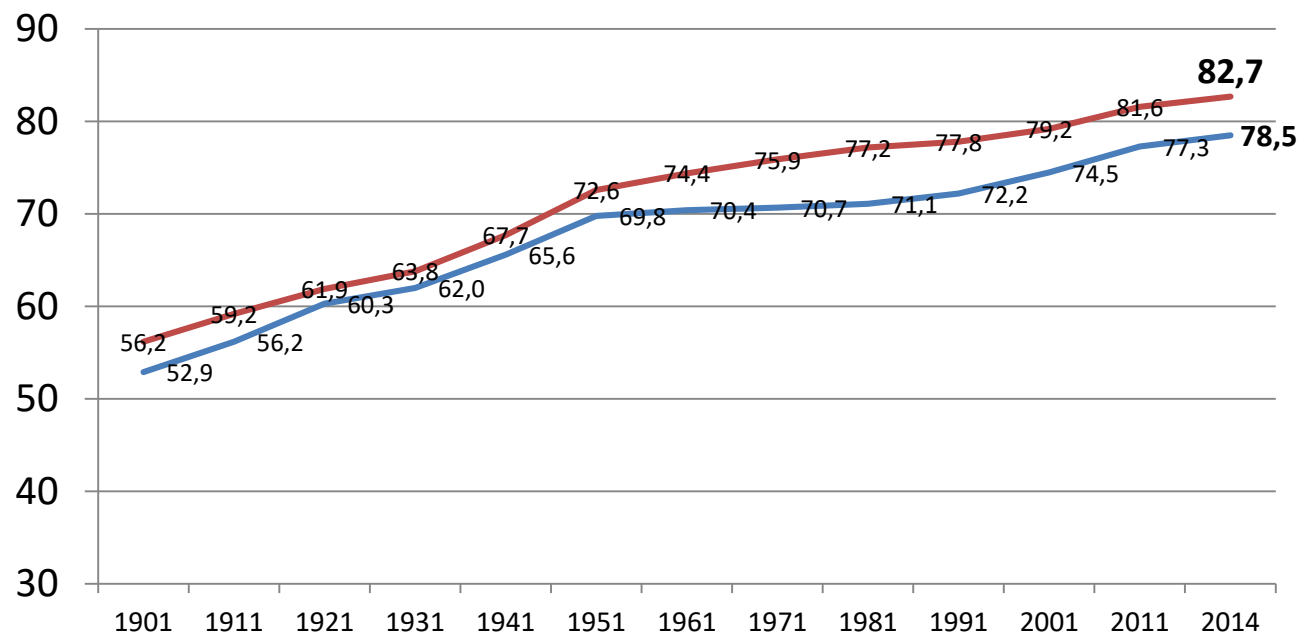


# Sund i Naturen

Følgegruppemøde d. 4. september 2017

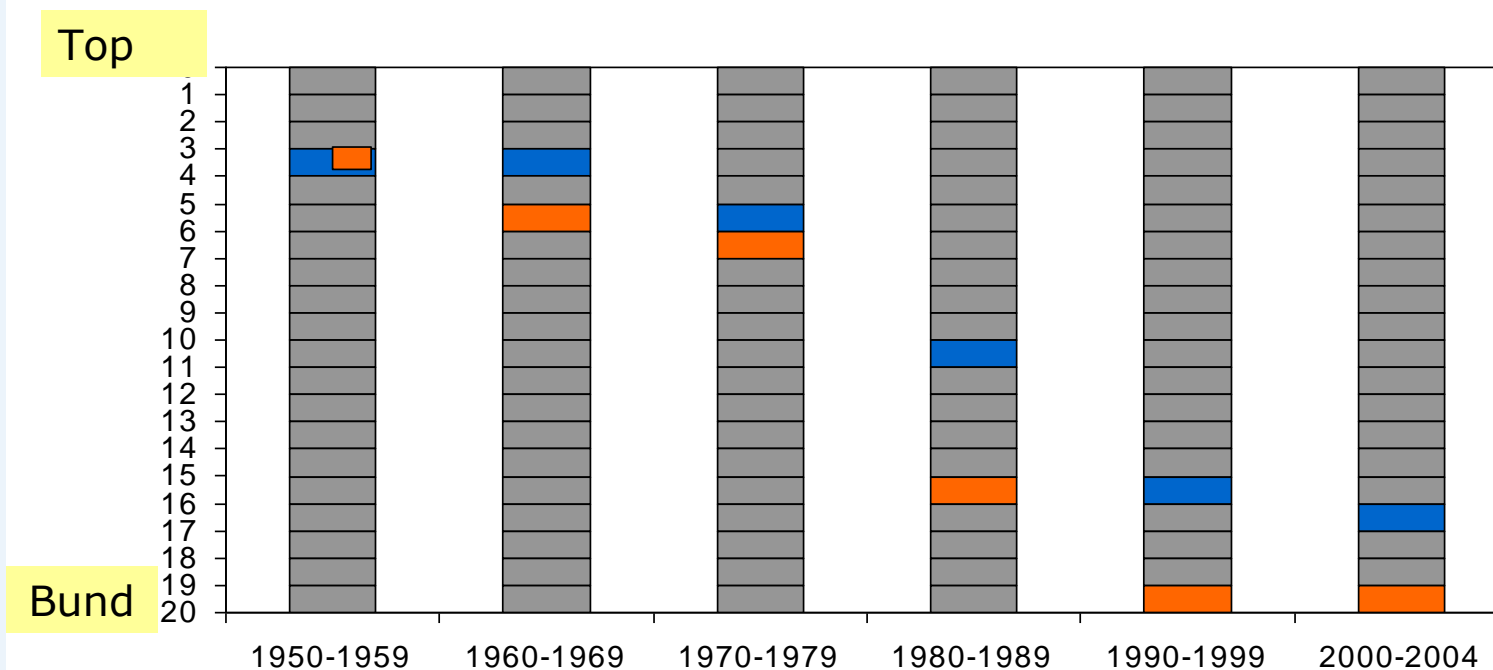
# Den folkesundhedsmæssige udfordring

## Middellevetid



Kilde: Danmarks statistik 2015

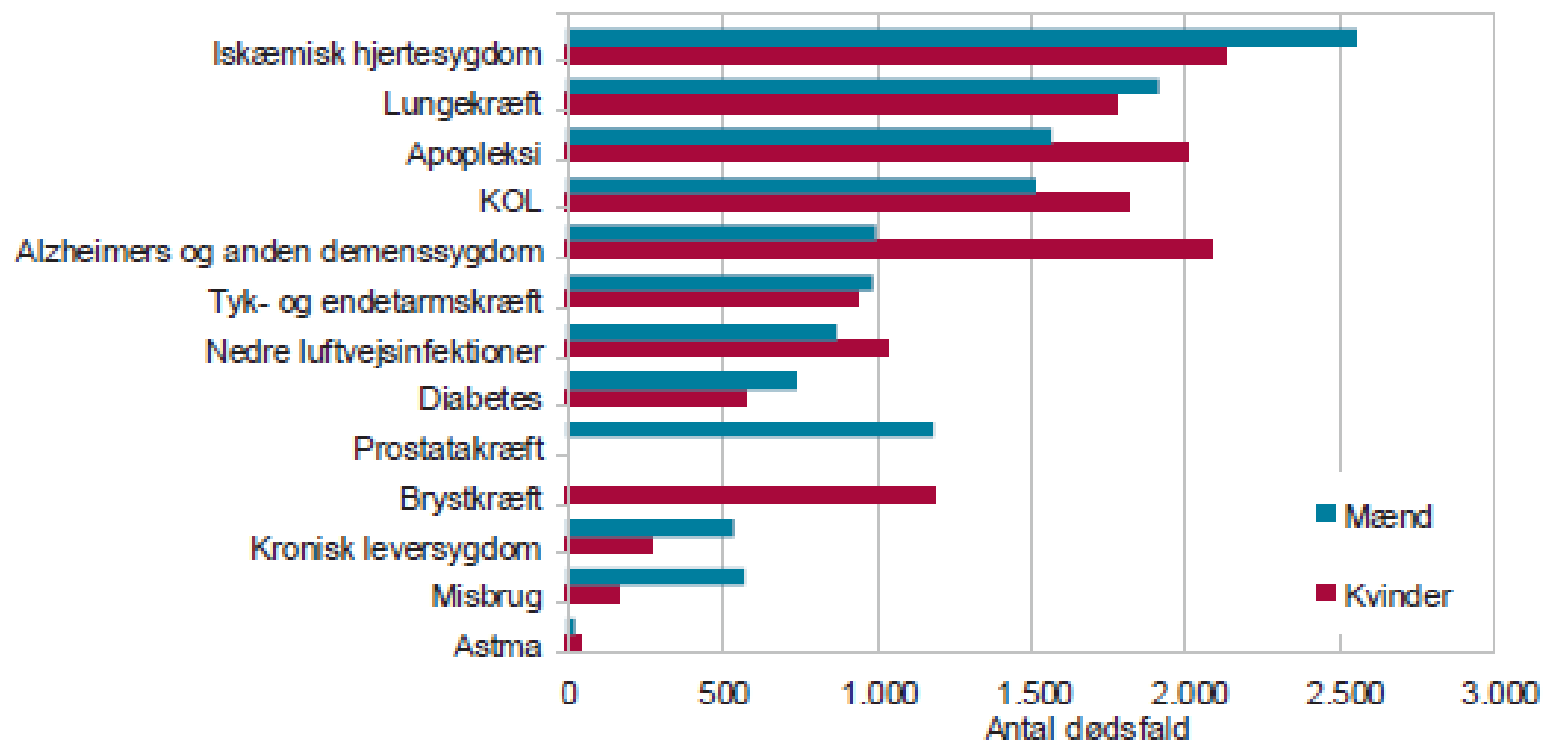
# Middellevetid. Danmarks placering blandt 20 OECD lande Mænd - kvinder



Knud Juel SIF

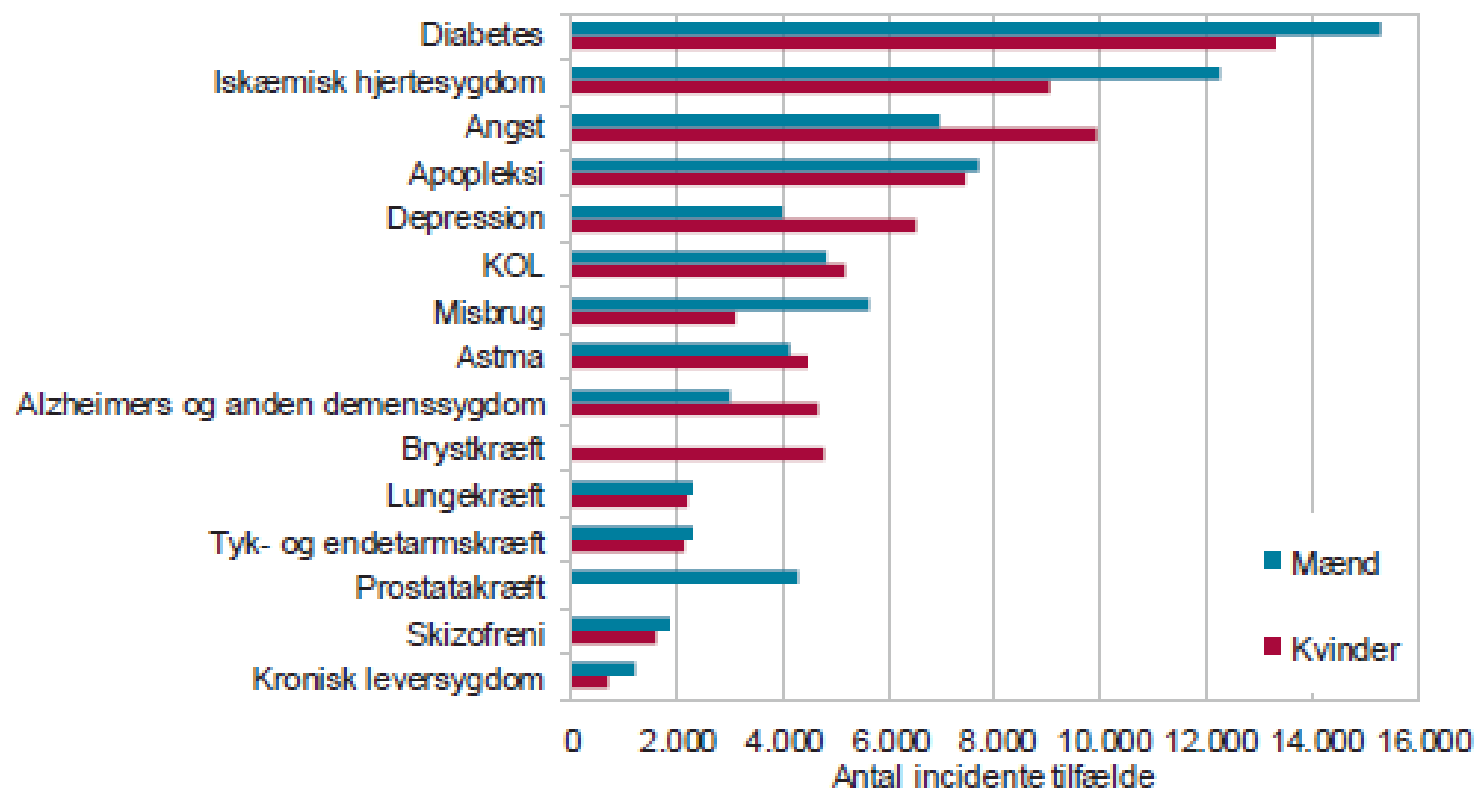
# Antal dødsfald for udvalgte sygdomme fordelt på køn

Figur 1.1.3 Dødsfald i Danmark på grund af udvalgte sygdomme blandt mænd og kvinder. Årligt gennemsnit for 2010-2012



# Antal nye sygdomstilfælde for udvalgte sygdomme fordelt på køn

Figur 1.1.1 Incidens af udvalgte sygdomme i Danmark blandt mænd og kvinder. Årligt gennemsnit for 2010-2012



Kilde: Flachs EM, Eriksen L, Koch MB, Ryd JT, Dibba E, Skov-Etrup L, Juel K. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. København: Sundhedsstyrelsen; 2015.



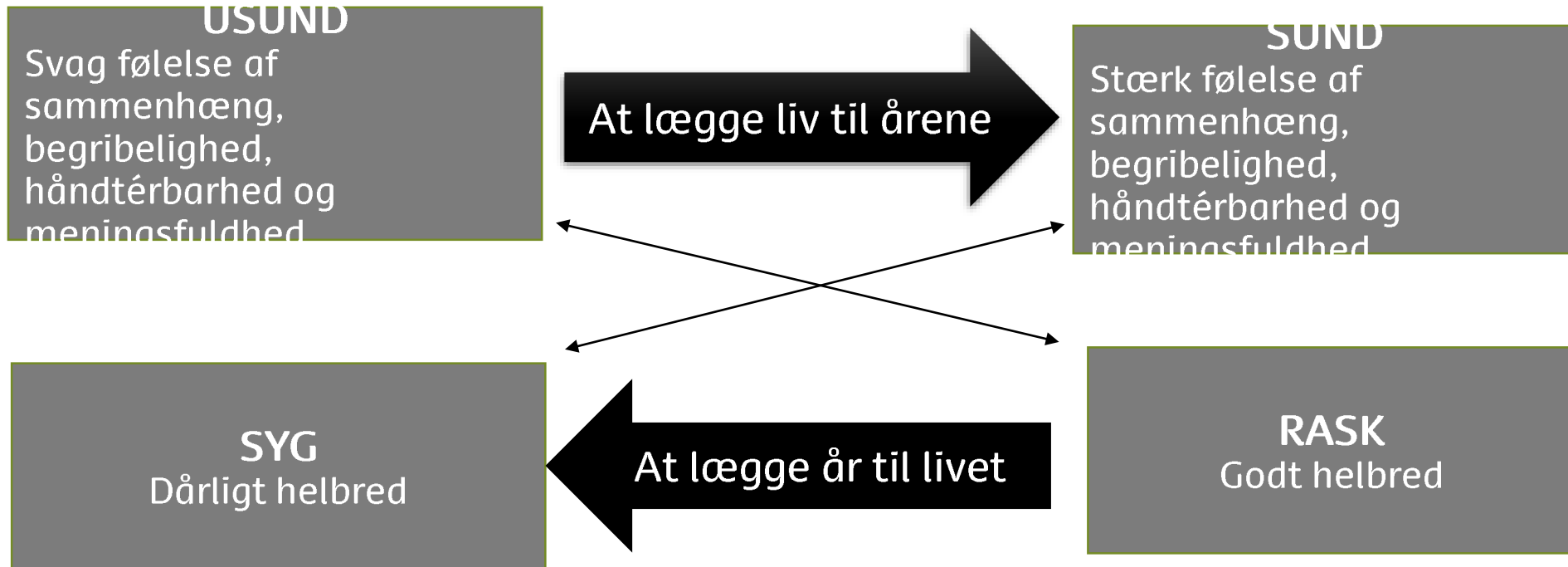
## Mental usundhed – den ‘nye’ folkesygdom

- Verdenssundhedsorganisationen WHO forudser at stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.
- 430.000 danskere (12%) oplever dagligt symptomer på alvorlig stress
- Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø.
- 2.400 dør hvert år som følge af mental usundhed

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

Berlingske tidende, 27. august 2016

# Hvad er sundhed?





sundere  
liv for  
alle

## Sundere liv for alle

Nationale mål for danskernes  
sundhed de næste 10 år

### Nationale mål for danskernes sundhed (2014)

1. Den nationale ulighed i sundhed skal mindskes
2. Flere børn skal trives og have god mental sundhed
3. Flere voksne skal trives og have god mental sundhed
4. Flere skal vælge et røgfrit liv
5. Færre skal have et skadeligt alkoholforbrug og alkoholdebuten skal udskydes blandt unge
6. Færre børn skal være overvægtige
7. Flere skal bevæge sig mere i dagligdagen







## Hvad ved vi fra forskning om friluftslivs effekt på sundhed og trivsel?

- Personer der bor mere mindre end 300 meter fra grønne områder, har bedre helbred sammenlignet med dem, der bor mere end én km væk (Statens Institut for Folkesundhed, 2011).
- De fleste mener, at grønne områder i sig selv har betydning for deres humør og helbred (93 %) (Skov og Landskab, KU, 2005)
- Ophold og aktiviteter i naturen mindsker risikoen for en række sygdomme heriblandt angst, depression, diabetes, migræne, hjertekarsygdom og astma (metaanalyse i Lancet, 2015).
- Forskning viser at motion i grønne omgivelser har større effekt end motion i bylandskaber på blodtryk, puls, selvværd og positive sindstilstande (Adhemar, 2008).

# Friluftsliv er godt for krop og sjæl fordi...

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

Fysisk

Mentalt

Socialt

Mere bevægelse i naturen

Oplevelser

Meningsfyldt og motiverende

Mangfoldighed

Fællesskab og sammenhørighed

Sansestimulering

# Formålet med projekt Sund i Naturen

at afprøve, evaluere og udbrede bæredygtige best-practice metoder til at integrere natur og friluftaktiviteter i kommunens folkesundhedsindsats

Vi ønsker at

1. Samle og dele viden om friluftsliv og folkesundhed
2. Skabe, udvikle og afprøve metoder til friluftsliv i kommunens folkesundhedsindsats og i samarbejde udvikle modeller for brobygning mellem kommune, lokale patient- og friluftforeninger.
3. Skabe synlighed for hvordan og hvorfor friluftliv skal integreres i den kommunale folkesundhedsindsats

# Succeskriterier

Mål	Projektindikator
1. Samle og dele viden om friluftsliv og folkesundhed	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ At skabe en bred velfungerende <b>vidensplatform</b> med tilslutning fra relevante aktører på området</li></ul>
2. Skabe, udvikle og afprøve metoder til friluftsliv i kommunens folkesundhedsindsats og modeller for brobygning mellem kommune og lokale foreninger	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ At <b>udvikle metoder</b> til hvordan kommunerne kan integrere friluftsliv i deres arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering</li><li>➤ At kommunerne oplever et <b>styrket samarbejde</b> med lokale frilufts- og patientforeninger i arbejdet med at motivere og fastholde overvægtige børn, børn med sociale og mentale udfordringer, kronikere, stress-ramte og ensomme ældre i sunde vaner.</li><li>➤ At foreninger i overvejende grad finder det <b>værdiskabende</b> at deltage i kommunens folkesundhedsindsats</li><li>➤ At deltagerne i Sund i Naturen i overvejende grad <b>oplever at friluftsliv gavner deres sundhedstilstand</b> (mentalt, fysisk og socialt)</li></ul>
3. Skabe synlighed og forankring	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Øget <b>implementering</b> af velafprøvede og dokumenterede forebyggende, sundhedsfremmende og rehabiliterende tiltag med natur og friluftsliv.</li><li>➤ <b>Kendskabet</b> til friluftsliv og folkesundhed øges nationalt såvel som lokalt i kommunerne og i patient- og friluftsföreningerne</li></ul>

# De 5 spor i projektet

Tidlig indsats til børn og unge (forebyggelse og sundhedsfremme)

Familier med børn og unge med overvægt



Børn og unge med sociale og mentale udfordringer



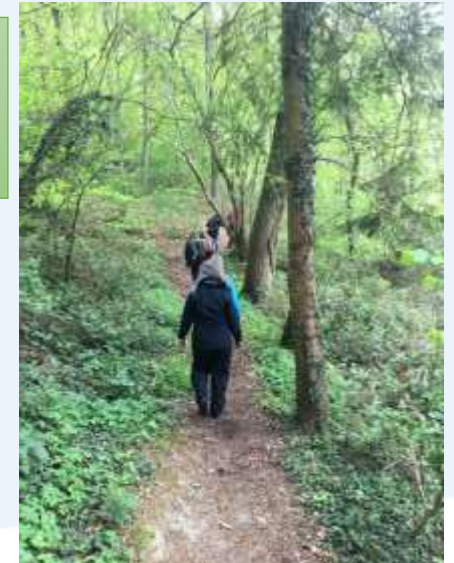
Forebyggelse og rehabilitering af borgere med kroniske sygdomme og mentale helbredsproblemer

Naturtræning til Kronikere (Diabetes, Hjertekar, KOL, Kræft)

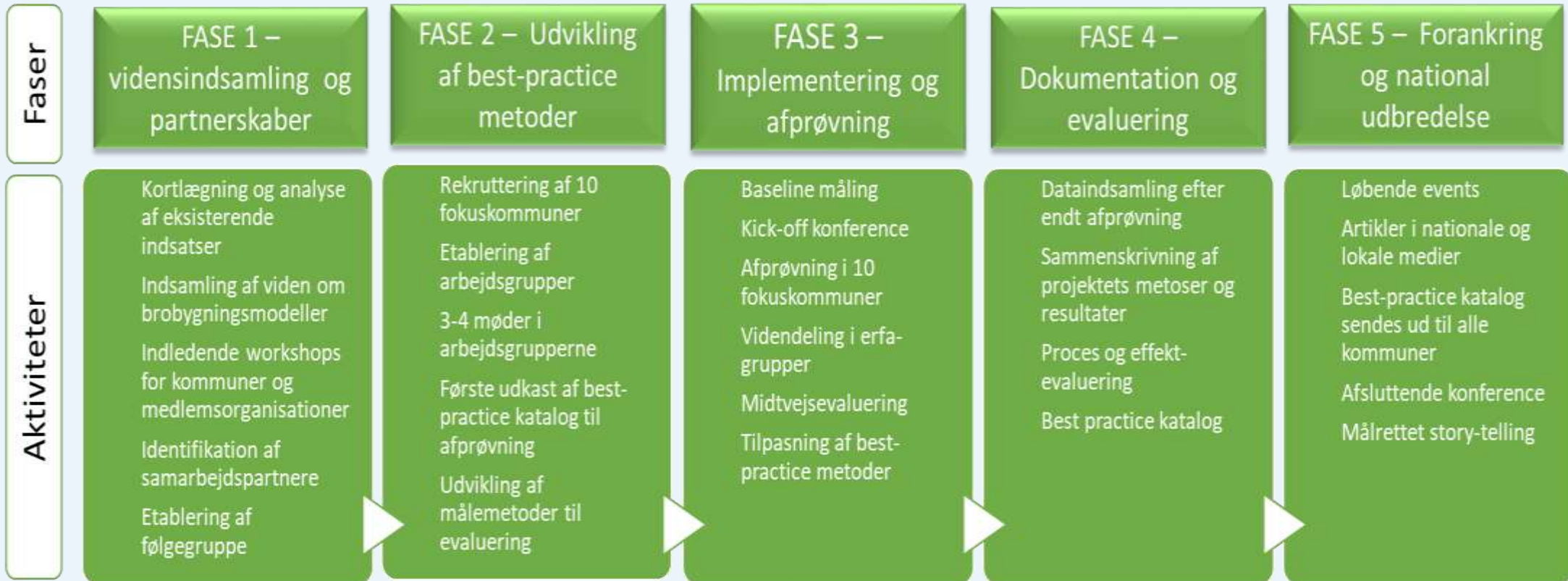
Personer med stress, angst og depression

Ældre der er ensomme

Særligt fokus på hold/indsatser for mænd



# Faser og aktiviteter i Sund i Naturen



# Projektramme

- Projektet er 3-årige og løber fra primo 2017 til primo 2020
- Udvalgte nøgleinteressenter og samarbejdspartnere vil blive tilknyttet projektet.
- Projektet er en del af en flerstrengt indsats – herunder to andre indsatser :
  - Tilvejebringelse af dokumentation for friluftslivets samfundsmæssige værdi og effekterne heraf.
  - Et strategisk partnerskab med DGI og Danmarks Idrætsforbund, Bevæg Dig for Livet-Bevæg Dig i Naturen visionen



Tak for opmærksomheden😊

Yderligere information:

Projektleder, Christina Bjørk Petersen,  
[cbp@friluftsraadet.dk](mailto:cbp@friluftsraadet.dk), 24644229