# Sundhed og natur

Danske Parkdage 2021
Dorthe Varning Poulsen
Fysioterapeut, Ph.D og lektor

KØBENHAVNS UNIVERSITET

# Fokus for de næste 30 minutter:

- Hvordan arbejder vi med forskning i natur og sundhed på KU
- Det teoretiske afsæt
- Fra teori til praksis
- Eksempler på det, som virker, og der hvor det går lidt skævt

# Naturen påvirker os

- **Fysisk sundhed:**

  -mere fysisk aktive, sundere omgivelser

- **Mental sundhed:**

  -fysiologiske parametre påvirkes

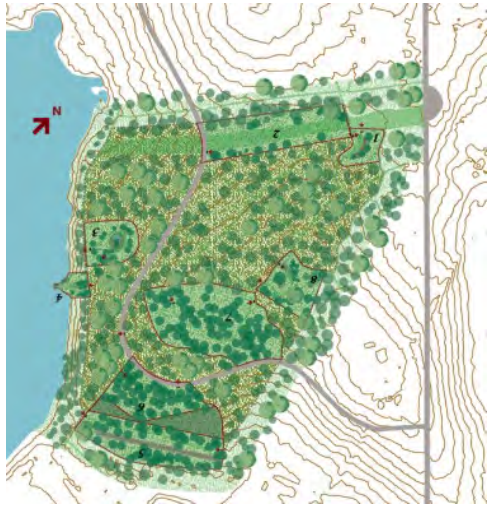
  -vi oplever glæde, frihed, 'al tings sammenhæng'

- **Social sundhed:**

  -uformelt samvær

  -tendens til at 'lægge mærke til andre'

# NATURE HEALTH DESIGN LAB



## Move Green

How to make health promoting nature **accessible** for people with mobility disabilities

## Octovia®

HEALTH FOREST

Octovia® offers nature experiences that aim to **promote good health**.

## Nacadia®

THERAPY GARDEN

In Nacadia® **nature-based therapy** is offered individuals suffering from stress-related diseases.

# Attention Restoration Theory

Vores fokuserede opmærksomhed, hvor store mængder impulser skal sorteres kan medføre stress og udbrændthed.

# Biophilia-Biophopia Theory

Krybdyr-hjernen reagerer instinktivt på omgivelserne og påvirker det parasympatiske nervesystem.

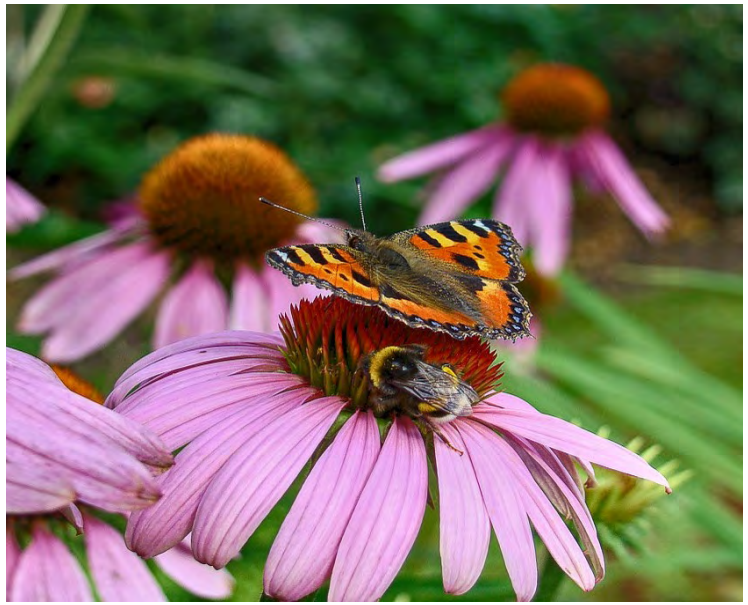
# Biophilia og biophobia

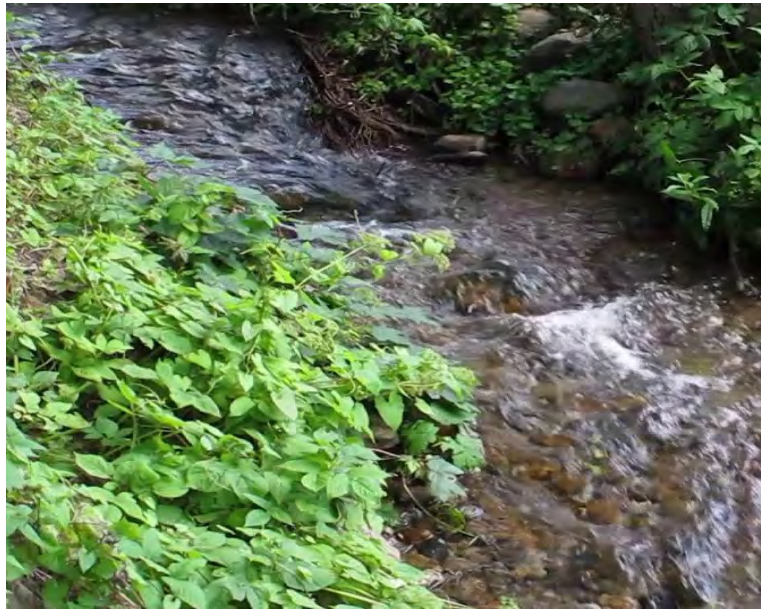
- Reptilhjernen forsøger reflektorisk at analysere landskabet
- Vores hjerne og krop udtrættes over tid, da vi evolutionært ikke er tilpasset det moderne liv

dvp@ign.ku.dk

Vi foretrækker følgende elementer i naturen:

# Udsyn, moderat vegetation, lyden af vand, mulighed for skygge og læ Artsrigdom





# Kaplan & Kaplan´s forskning
# Attention Restoration Theory

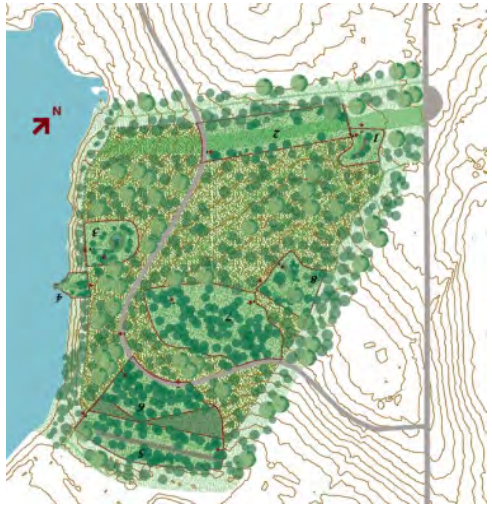
De mange impulser udfordrer kræver en fokuseret opmærksomhed, og kan på sigt føre til udbrændthed og stress.

I naturen har vi en mere spontan opmærksomhed, som ikke kræver energi, men har en restorativ effekt på vores fysiske og mentale sundhed.

# NATURE HEALTH DESIGN LAB

## Move Green

How to make health promoting nature **accessible** for people with mobility disabilities



## Octovia®

HEALTH FOREST

Octovia® offers nature experiences that aim to **promote good health**.

## Nacadia®

THERAPY GARDEN

In Nacadia® **nature-based therapy** is offered individuals suffering from stress-related diseases.

# Helseskoven Octovia

Helseskoven et eksempel på, hvordan naturmiljøer og grønne områder kan designes, så det understøtter menneskers fysiske, mentalt og sociale sundhed

https://ign.ku.dk/octovia/bokse/konceptmodel/Octovia_Konceptmodel.pdf

# De 8 oplevelsesværdier

Forskningen har identificeret 8 oplevelsesværdier, der viser hvilke præferencer mennesker har for naturmiljøer

**1** Underholdning & Service
**2** Fælled
**3** Artsrigt
**4** Fredfyldt
**5** Kulturhistorisk
**6** Rumligt
**7** Vildt
**8** Fristed

# Særligt for mennesker med stress-relaterede sygdomme

## Artsrigt:

Varieret natur mht. planter, dyreliv, dufte, lyde.

## Trygt

Tryghed gennem lav vegetation, andre mennesker i området.

## Vildt

Vild natur, ingen forstyrrelser, tryghed ved det uberørte.

# Terapihaven Nacadia

**Etableret i 2012 som en del af Københavns Universitet**

Formål:

- Forskning I, hvilke elementer I naturen, som særligt påvirker vores sundhed
- Udarbejdelse og første afprøvning af forløbsprogrammer for forskellige målegrupper

Varning
Poulsen

# I terapihaven arbejder vi med Naturbaseret Terapi: Tjek hjemmesiden for forskergruppen Natur-Sundhed-Design

https://ign.ku.dk/forskning/landskabsarkitektur-planlaegning/natur-sundhed-og-design/

Eller hent publikationen:
https://www.researchgate.net/publication/322251822_Konceptmanual_for_Nacadias_naturbasereede_terapi

# Sundhedsfremmende og tilgængelighed for alle

- Det sundhedsfremmende potentiale må ikke gå tabt i designet.
- Design, så man som besøgende kommer så tæt på naturen som muligt (eks. minimere beskæring af vegetation, mulighed for at komme 'off-track').
- Planlæg et fascinerende miljø, som inviterer til opdagelse.
- Giv den besøgende en oplevelse af vild natur.
- Skab muligheder for både alene-tid og socialt samvær.

Figurer udarbejdet af landskabsarkitekt og kollega Ulrik Sidenius

# Beskrivelse af projektet

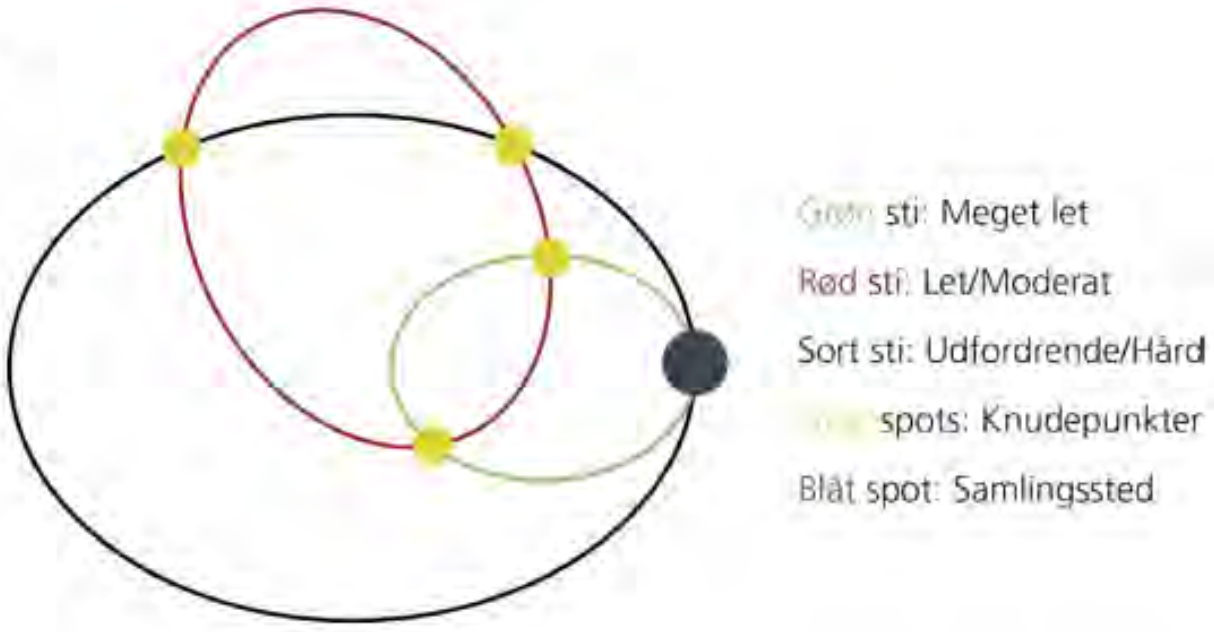
## Overordnet designprincip

Det overordnede princip for Move Green Lab er, at der etableres et samlingssted og tre stiforløb.

Baseret på målgruppens forskellige fysiske forudsætninger anlægges et kortere stiforløb, der ikke er særligt fysisk krævende, et stiforløb som er lidt mere udfordrende og et længere forløb, som er fysisk udfordrende.

Stiforløbene er punktvis koblet sammen, så det er muligt at ændre 'sværhedsgrad' under turen.

De enkelte stier vil derudover hver især give mulighed for offtrack oplevelser (komme tæt på naturen) og aktiviteter.




Principskitse

Figur udarbejdet af landskabsarkitekt og kollega Ulrik Sidenius

# Planlægning fra starten

- Formålet med grønne områder
- Hvem er brugerne
- Hvilke behov har de
- Adgang for alle

- Noget at opleve året rundt
- Stimulering af sanserne

2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2015
2016
2017
2018

VI KAN GODT GØRE DET BEDRE!!

# Fascination

## Natur-rummet

Ingen krav til mentale anstrengelser.

Mulighed for at stimulere sanserne og udforske omgivelserne

# At være væk

## Natur-rummet

Følelsen af at komme på afstand af dagligdagens rutiner

# Udstrækning

Natur-rummet
Tilbyder rammer, der giver fornemmelse af helhed og struktur

# Overensstemmelse

Behov og muligheder

# VIL DU UDDANNE DIG INDENFOR
# -Naturen og sundhed
# -Landskabsforvaltning, planlægning og udvikling

## Naturbaseret terapi og sundhedsfremme

Mennesket i landskabet – sundhed, natur og bæredygtighed
Efterår 2022

Naturen som ressource for behandling og sundhedsfremme
Forår 2023

Naturen som træningsmiljø - uderehabilitering og friluftsaktiviteter
Forår 2023

Programmer og aktiviteter for naturbaseret sundhedsfremme og behandling for forskellige målgrupper
Efterår 2021

Kvalificering af naturmiljøer til sundhedsfremme og behandling – planlægning og projektering
Forår 2022

## Landskabsforvaltning, planlægning og udvikling

Mennesket i landskabet – sundhed, natur og bæredygtighed
Efterår 2022

Bæredygtige landskaber – løsninger i en klimakrisetid
Forår 2023

Liv i landdistrikterne - omstilling og udvikling
Forår 2023

Ledelse i landskabet - samarbejdsdreven stedudvikling og konflikthåndtering
Efterår 2021

Visioner for landskabet - dialogbaseret planlægning og governance
Forår 2022

ALLE MODULER KAN TAGES SOM SELVSTÆNDIGE KURSER

-De er kompetencegivende

-Er tilrettelagt, så man kan passe et arbejde

-Giver et stort netværk

-Målrettet de udfordringer, kommuner, regioner og private aktører har indenfor natur, sundhed og etablering af klimarelaterede løsninger

TJEK:
https://landmaster.science.ku.dk/moduler/

dvp@ign.ku.dk

# Tak for opmærksomheden