

Miljö och fysisk aktivitet för bättre psykisk hälsa.

Arbetsmaterial från SKR:s Kraftsamling Psykisk Hälsa

Ulf Hallgärde

Ordförande Insamlingsstiftelsen Natur och Hälsa

ulf@hallgarde.se

Miljö och fysisk aktivitet för bättre psykisk hälsa

Människors rörelsemönster har förändrats, på grund av bland annat den digitala utvecklingen och övergången till mer sittande under arbetstid och fritid samt en infrastruktur som begränsar det naturliga rörelsen i vardagen.

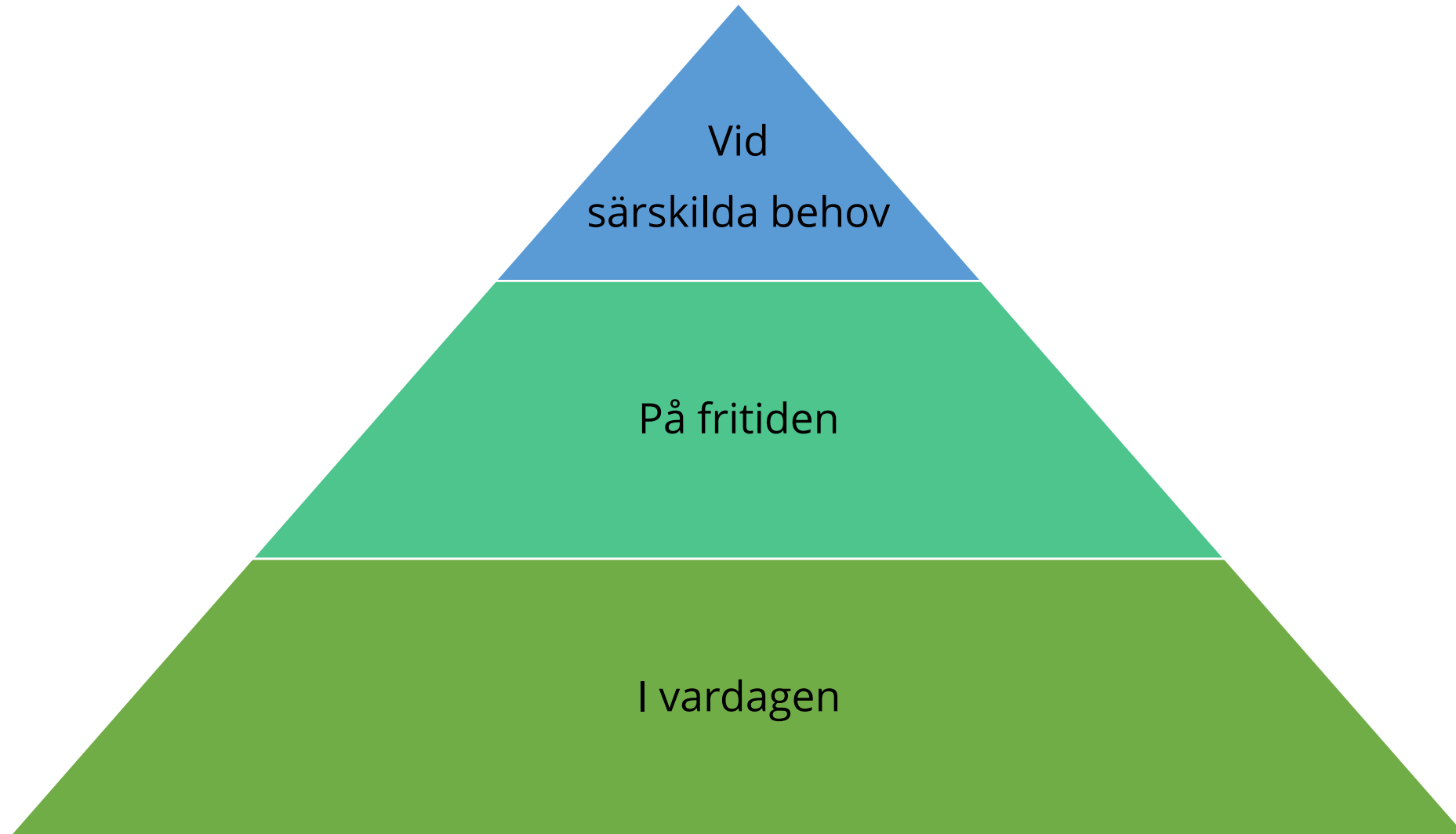
Människan och våra närmaste föregångare har i årmiljoner levt i samklang med djur och natur och bara några århundraden har den urbana miljön präglat livet för en växande del av mänskligheten. Stadsmiljön har, åtminstone i vår del av världen, succesivt blivit mindre hälsovådlig med minskande trångboddhet, renare vatten och luft men förlusten av daglig kontakt med djur och natur kvarstår.

Det finns betryggande forskning som visar att vår livsmiljö och vår fysiska aktivitet påverkar såväl vår psykiska som fysiska hälsa.

Om vi vill kartlägga dessa områden (miljö och aktiviteter) måste vi inventera olika miljöer, berörda målgrupper, aktörer, aktiviteter och sambandet mellan dessa.

För att underlätta detta arbete har vi tagit fram miljö och aktivitetspyramiden efter storleken på de aktuella målgrupperna.

Miljö- och fysisk aktivitetspyramid



I vardagen

Hela befolkningen är dagligen i behov av en hälsosam miljö med möjlighet till vardagliga aktiviteter. Därför utgörs basen av pyramiden av **Vardagen**

Människors rörelsemönster i vardagen är i betydande grad beroende av **stadsplanering**. En medvetenhet om att den fysiska miljön påverkar folkhälsan är en grundförutsättning för en hälsofrämjande planering. Faktorer i omgivningen som påverkar hälsan är många. Den sociala sfär som individen ingår i har stor påverkan på de levnadsväl som påverkar hälsan. Miljonprogrammet har ofta fått klä skott för dåliga boendemiljöer beroende på rationell byggnadsteknik med prefabricerade moduler men även i detta koncept har man lyckats skapa människovänliga miljöer med mycket gröna inslag av planteringar, avenyer/alléer, parker, lekplatser, gång- och cykelvägar. Dessutom har man planerat för kollektivtrafik. Men nu hotas även dessa undantag av "förtätning" där de gröna vardagskaraktärerna hotas. Det är inte bara de utpräglade stadsmiljöerna som berörs av dessa planeringsfrågor. Även mindre samhällen kan ha en stor "förbättringspotential" när det gäller att "städa upp" efter avslutad miljöstörande industri.

Här utgörs **intressenterna** av Boverket, Kommunerna, Länsstyrelsen, invånarmedverkan, civilsamhälle och (fyll på) som kan påverka dessa miljöer både vad gäller renovering och nybyggnad, infrastruktur så som gång- och cykelvägar, parker, spontanidrottsplatser, utegym, lekplatser m.m.

Aktiviteter är gång och cykel till arbete, skola, affär samt till/från fritidsaktiviteter eller andra mötesplatser och en stunds eftertänksam vila i parken på hemvägen eller med barn och barnbarn på lekplatsen. Även hundägande i stadsmiljö bör underlättas med gröna rastplatser där hunden kan få springa fritt.

På fritiden

På **Fritiden** bör det finnas tillgång till miljöer för spontana egna aktiviteter.

En av våra största tillgångar är allemansrätten men även promenadstigar/motions- och skidspår gärna i naturreservat, badplatser, spolade isbanor, spontanidrottsplatser m.m. I städer är kolonilotter eller "beredskapsträdgårdar" en viktig resurs.

Med **Individuellt stöd för eget utövande** här finns förutom ovanstående även badhus, gym och ridskolor m.m. bemannade med specialutbildade **instruktörer och guider** där både nybörjare och erfarna kan vara aktiva.

Alla naturmiljöer är också lämpade för **Aktiviteter tillsammans med andra**. Det finns många **Föreningar och sällskap** som organiserar mer eller mindre avancerade utflykter och vandringar i naturreservat och nationalparker. Föreningar och sällskap som också arrangerar olika sportaktiviteter (såsom tipspromenader, boule, frisbeegolf, cykling m.m.

Vid särskilda behov

Djur och natur är en utmärkt miljö för personlig coaching, daglig verksamhet, habilitering, rehabilitering och medicinsk Terapi. För regionerna är arbetet med Nära vård aktuellt.

Här arbetar man ofta med speciellt tillrättalagd miljö och med personal med dubbelkompetenser samt specialutbildade djur som t ex hundar och hästar och ibland efter genomarbetade och evidensbaserade metoder.

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en evidensbaserad medicinsk behandlingsmetod. Aktiviteten blir då en del av behandlingen och anpassas till en patients egna förutsättningar och önskemål.

Naturunderstödd rehabilitering och Medicinsk Naturunderstödd Terapi är metoder att använda vid särskilda behov.

Genomförda del seminarier

- <https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/wp-content/uploads/2022/03/2022-03-21-Miljo-och-vardagsrorelse-for-halsa.pdf>