

HÄLSOMÄTNINGAR I NATUREN

Lisbeth Slunga Järvholm

Professor, överläkare

Hållbar hälsa



UMEÅ UNIVERSITET

FORSKNINGSSAMARBETE STRESSREHABILITERING OCH SLU UMEÅ



- Multimodal rehabilitering för patienter med utmattningssyndrom

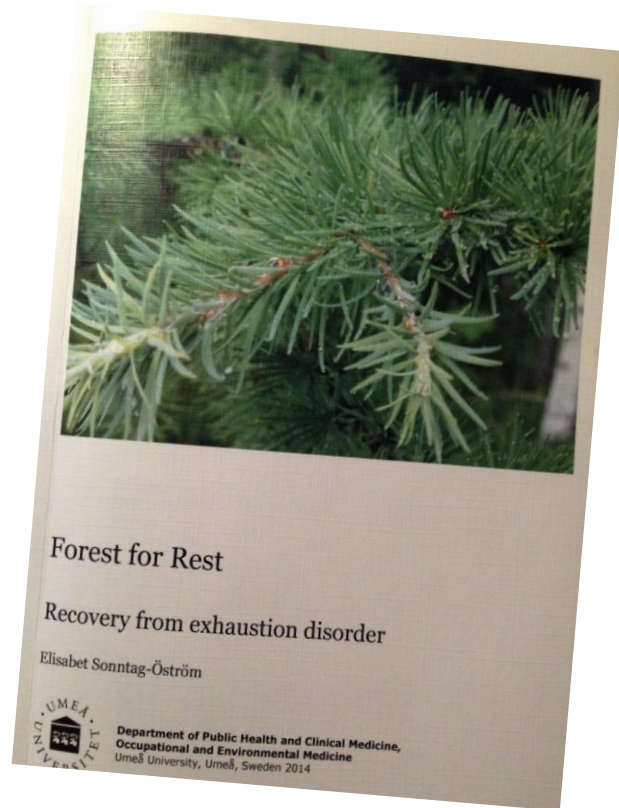


REHABILITERING I SKOGSMILJÖ



UMEÅ UNIVERSITET

"SKOGSMILJÖERS INVERKAN VID UTMATTNINGSSYNDROM"



Elisabet Sonntag-Öström

"ATTENTION RESTORATIVE THEORY"



Naturmiljöer har egenskaper som underlättar återhämtning



UMEÅ UNIVERSITET

MINIREST –

UTEMILJÖERS EFFEKTER PÅ PERSONER MED UTMATTNINGSSYNDROM

- Vilka effekter ses på
 - sinnesstämning,
 - riktad uppmärksamhet,
 - hjärtfrekvens och blodtryck?
- Experimentell studie
 - 20 kvinnor med utmattningssyndrom provade i slumpad ordning vistelse i fyra olika miljöer.



Granskog



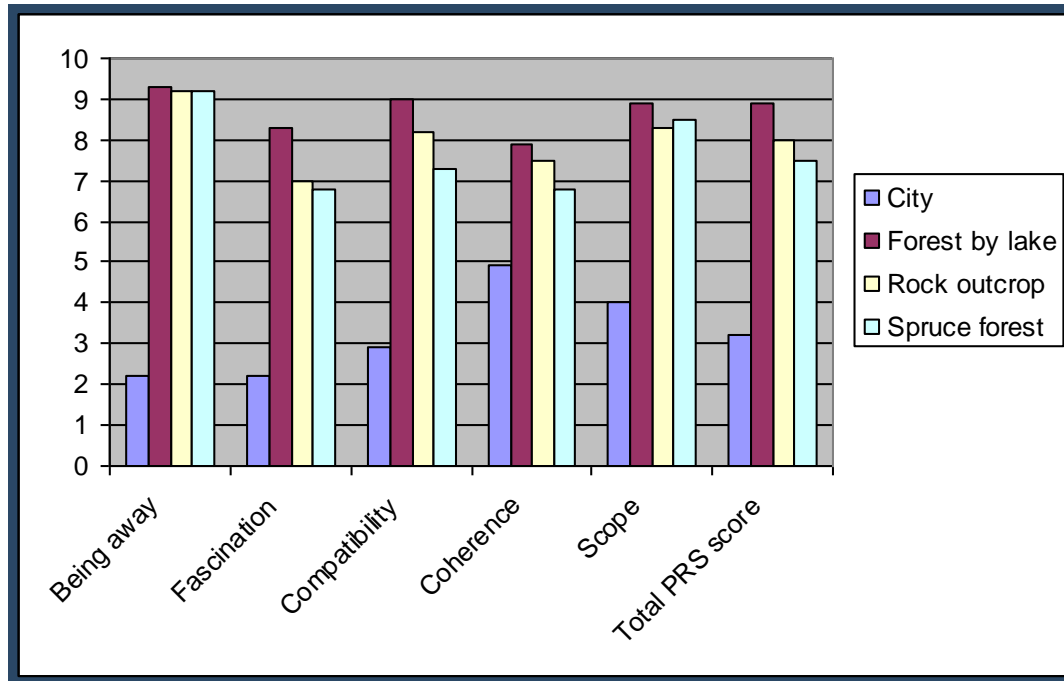
Skog vid hällar



Skog vid sjö



PERCEIVED RESTORATIVENESS SCALE



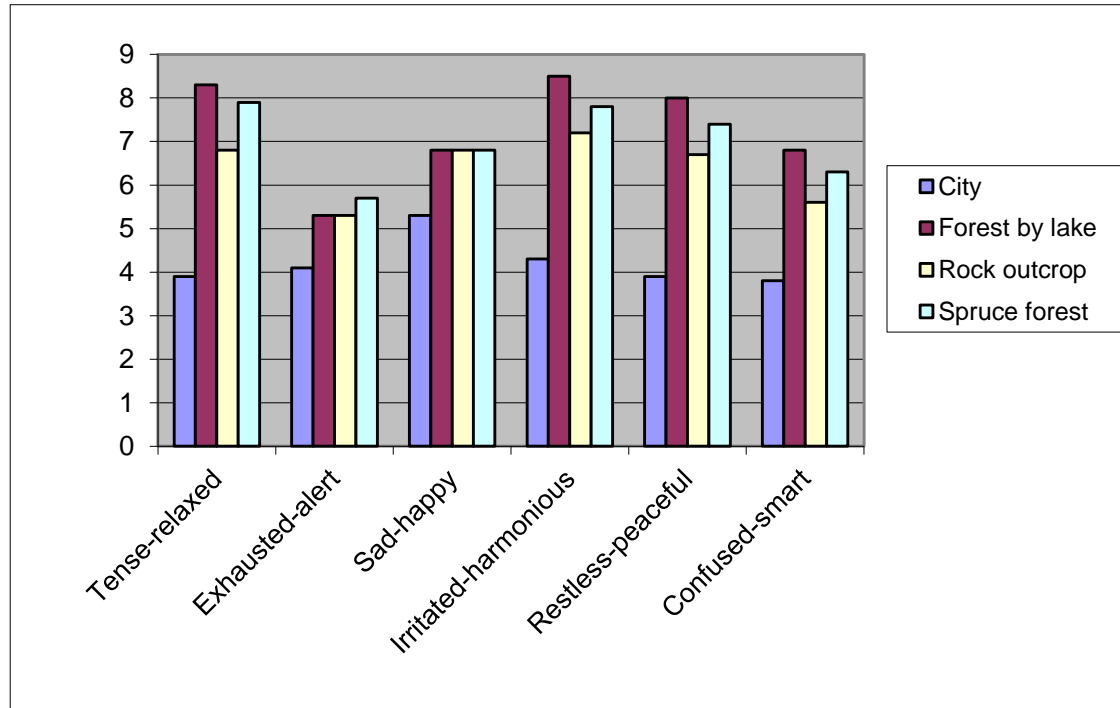
SINNESSTÄMNING

HUR KÄNNER DU DIG JUST NU?

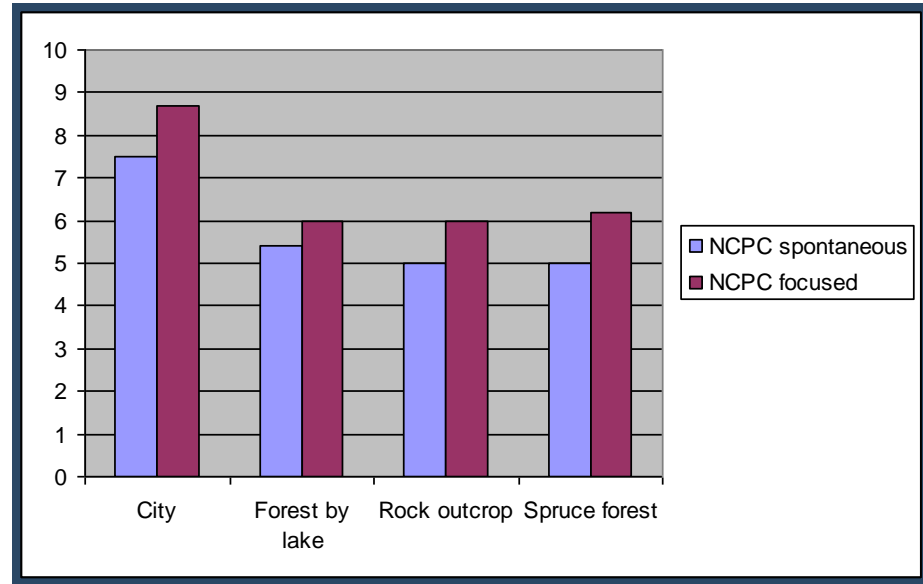
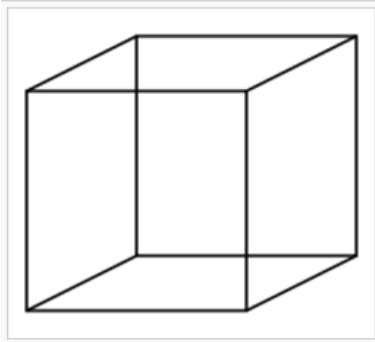
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Spänd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avspänd
Trött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pigg
Ledsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Glad
Irriterad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Harmonisk
Rastlös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lugn
Splittrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Klartänkt



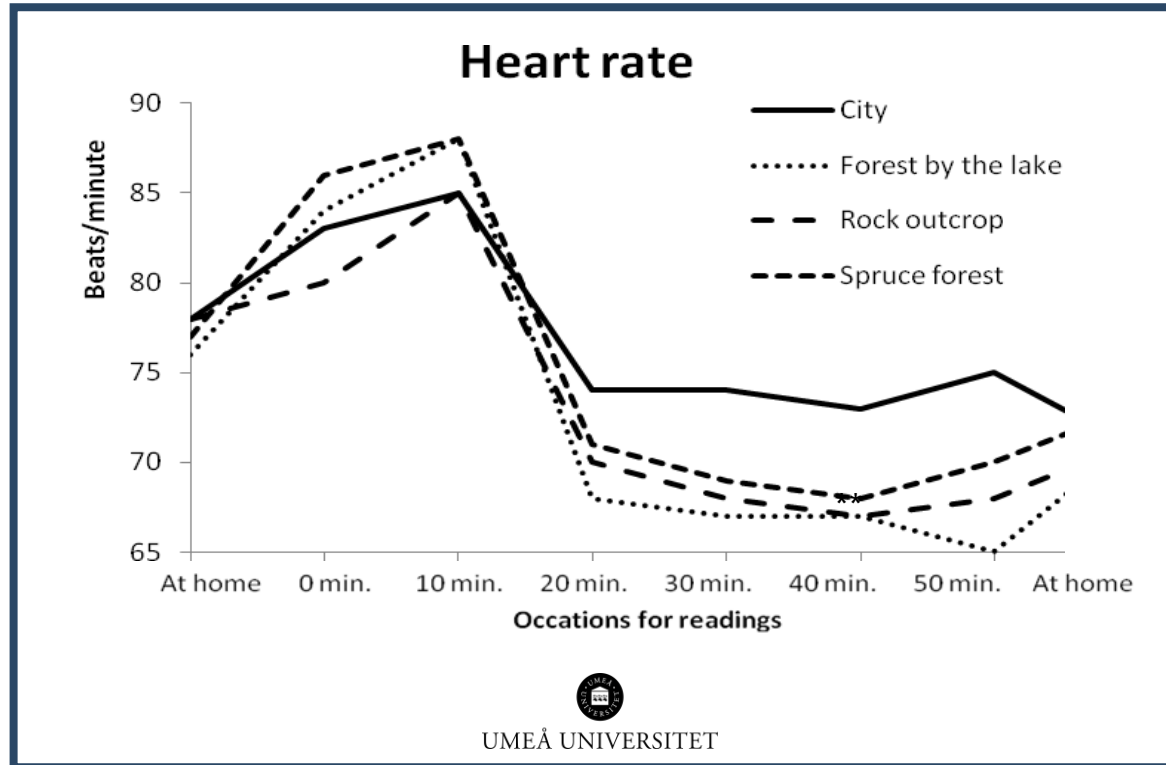
SINNESSTÄMNING I OLIKA UTOMHUSMILJÖER



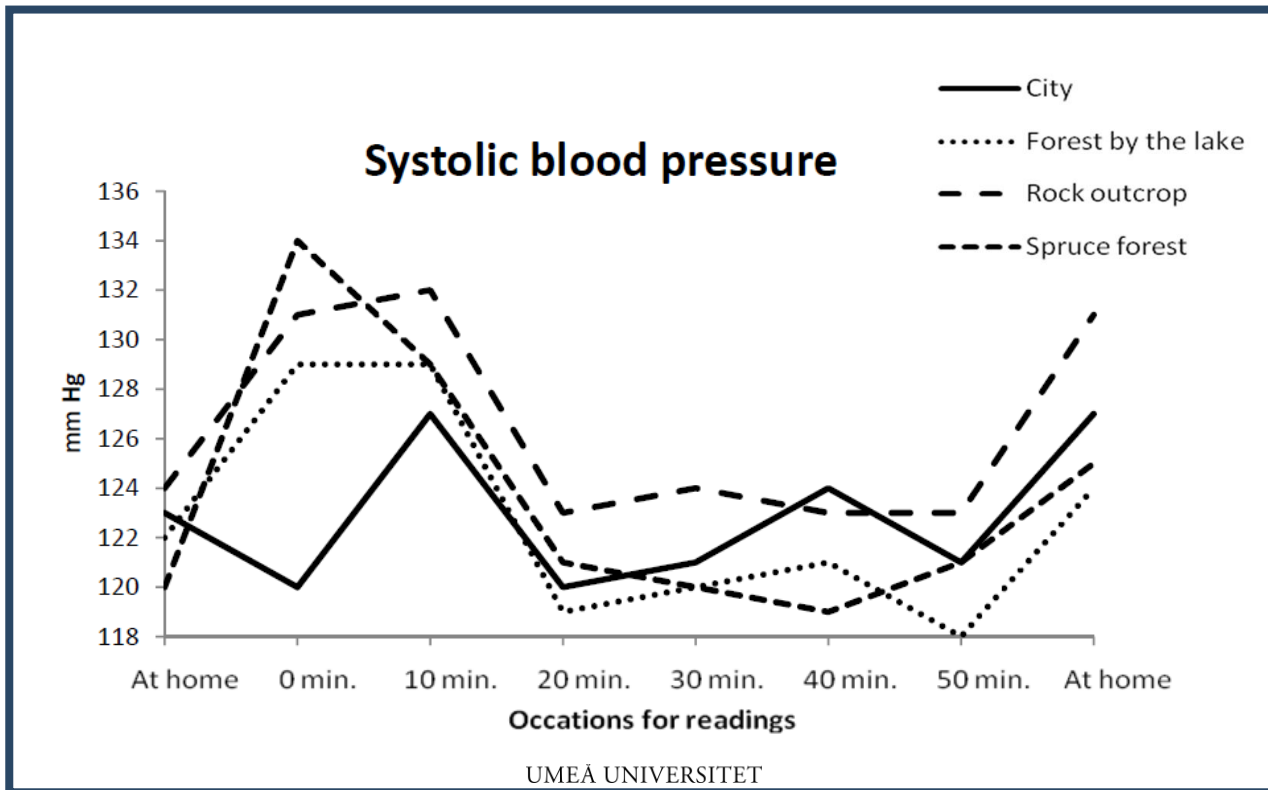
NECKER CUBE PATTERN CONTROL TASK



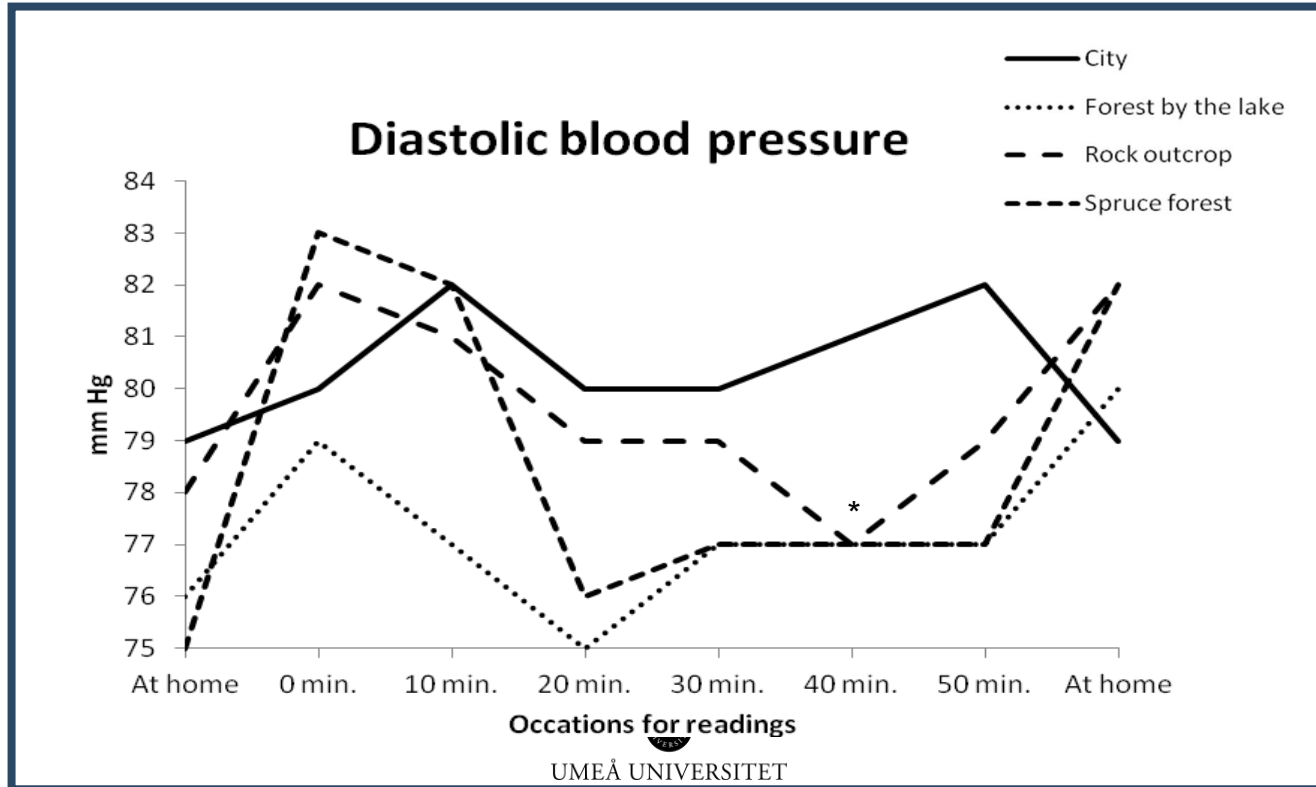
HJÄRTFREKVENNS I OLIKA UTOMHUSMILJÖER



SYSTOLISKT BLODTRYCK I OLIKA UTOMHUSMILJÖER



DIASTOLISKT BLODTRYCK I OLIKA UTOMHUSMILJÖER

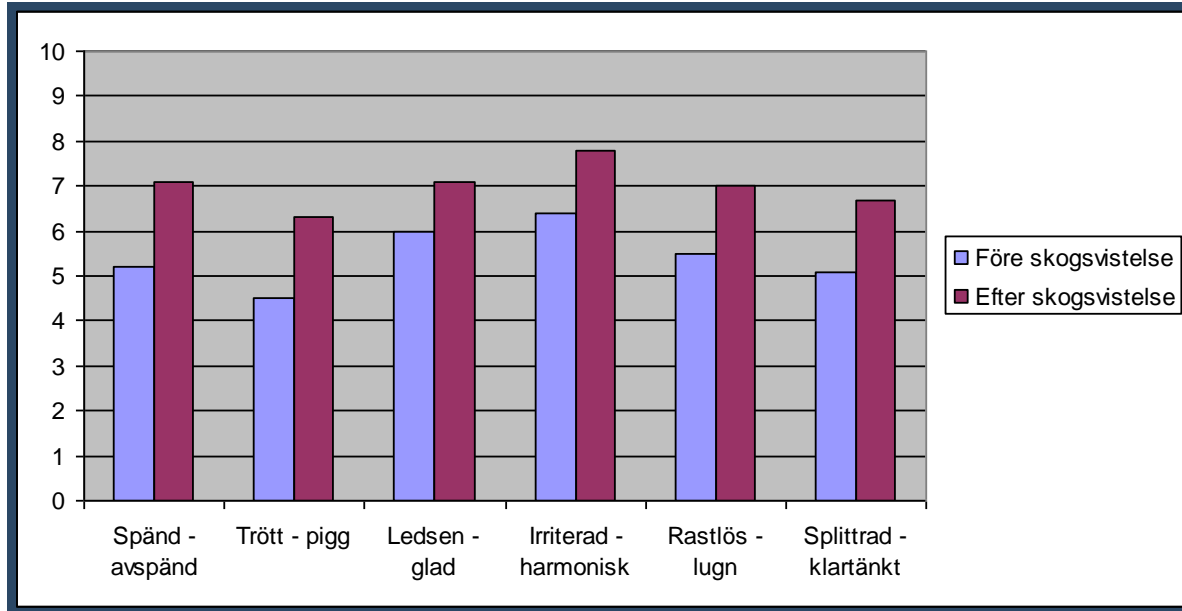


FOREST FOR REST – REHABILITERING I SKOGSMILJÖ

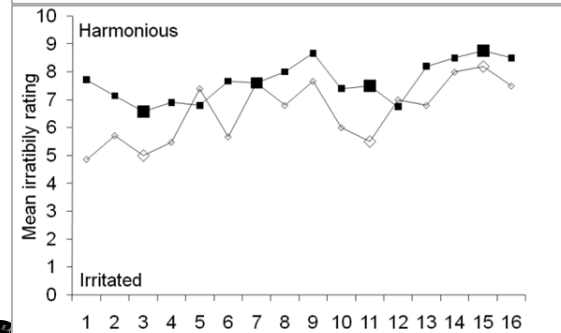
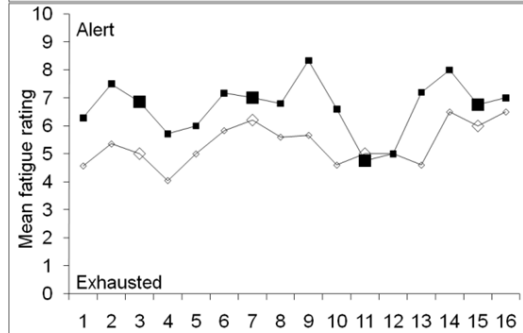
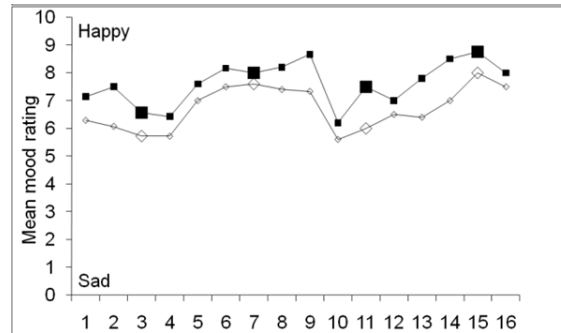
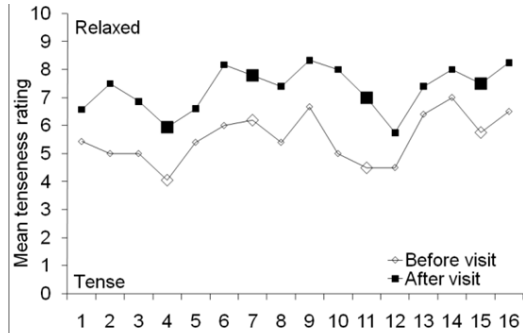
- Frågeställning
 - Kan rehabilitering i skogsmiljö underlätta återhämtning hos patienter med utmattningssyndrom?
- Utfallsvariabler
 - Långsiktig psykologisk hälsa, sjukskrivning
 - Effekter på sinnesstämning och uppmärksamhet vid skogsvistelse i behandlingsgruppen



SINNESSTÄMNING FÖRE OCH EFTER VISTELSE I SKOGEN



SINNESSTÄMNING ÖVER TID



Nordic Nature Health Hub

Work package 6 – Mäta hälsoeffekter



KAN HÄLSOEFFEKTER MÄTAS PÅ BESÖKARE HOS NATURFÖRETAGARE?

Erbjuda en användarvänlig och evidensbaserad metod för att påvisa positiva hälsoeffekter

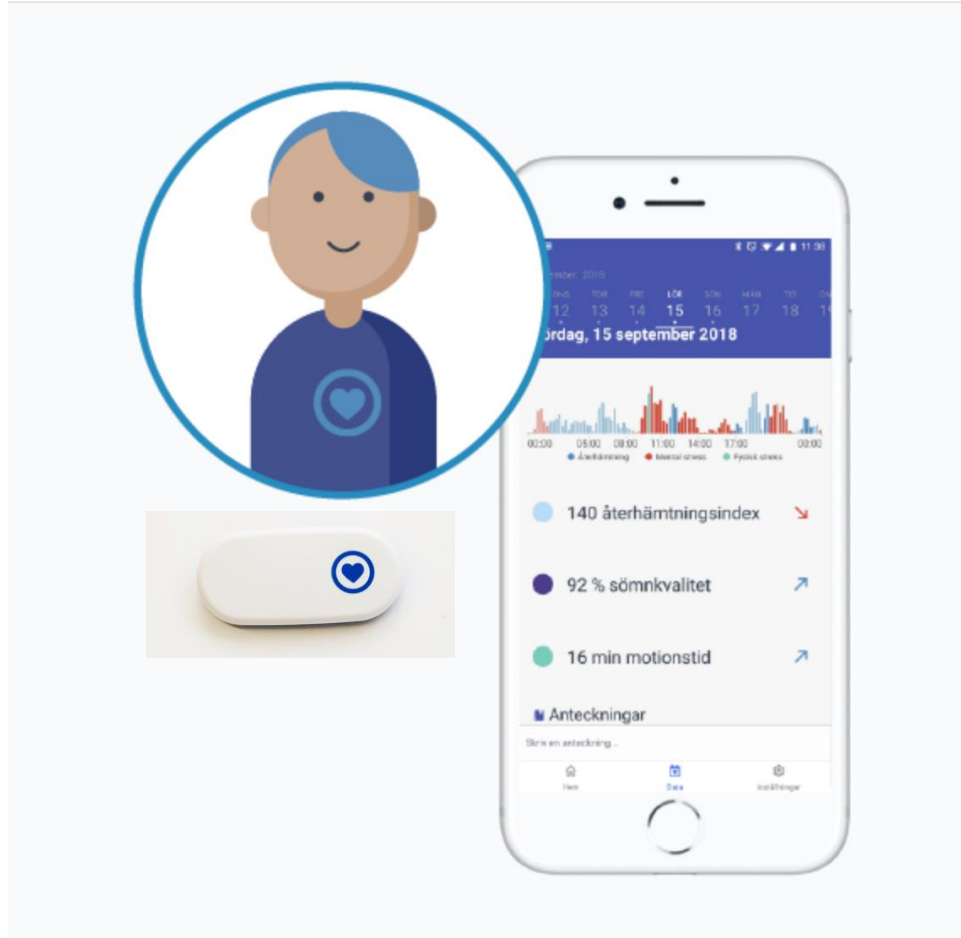
MÄTA

- hjärtfrekvensvariabilitet och
 - sinnesstämning
- vid besök hos naturföretagaren och under tre dagar i vanlig miljö hemma.



UMEÅ UNIVERSITET





Ger information om

- stress
- återhämtning,
(sömn)
- fysisk aktivitet

Avspeglar aktiviteten i
autonoma nervsystemet.

HUR KÄNNER DU DIG JUST NU?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Spänd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avspänd
Trött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pigg
Ledsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Glad
Irriterad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Harmonisk
Rastlös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lugn
Splittrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Klartänkt



TVÅ OLIKA TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Företagare gör först mätningar på sig själva för att lära sig metoden

- De erbjuder sedan sina kunder möjlighet att göra mätningar.
 - Kunden får instruktioner och utrustning av företagaren och gör mätning under besöket.
 - Kunden mäter sedan tre dagar hemma.

Projektet rekryterar forskningspersoner, sköter all information och lämnar utrustning till deltagarna

- Forskningspersonerna mäter själva tre dagar hemma och besöker fjärde dagen naturföretagaren från kl 10–15. Lugna aktiviteter, lunch mitt på dagen.



VAD HÄNDER EFTER MÄTNINGARNA?

- Företagaren får rapport med data på alla deltagare sammanvägt.
- Intervjuer utförs av kunder/forskningspersoner om upplevelse och ev. nytta.
- Intervjuer utförs av företagare (efter att de tagit del av rapport från mätningarna) om upplevelse och ev. nytta.



MÄTNINGAR PÅ STORA FJÄDERÄGG SEPT 2019



Examensarbete

2020:01

Institutionen för skogens ekologi och skötsel

Fysiska och psykiska hälsoeffekter av att vistas i naturen

– En pilotstudie utförd på Stora Fjäderägg,
Västerbottens län

Physical and psychological health effects from spending time in nature – A pilot study on Stora Fjäderägg, Västerbotten County

Mikaela Rosendahl

<https://stud.epsilon.slu.se/15509/>

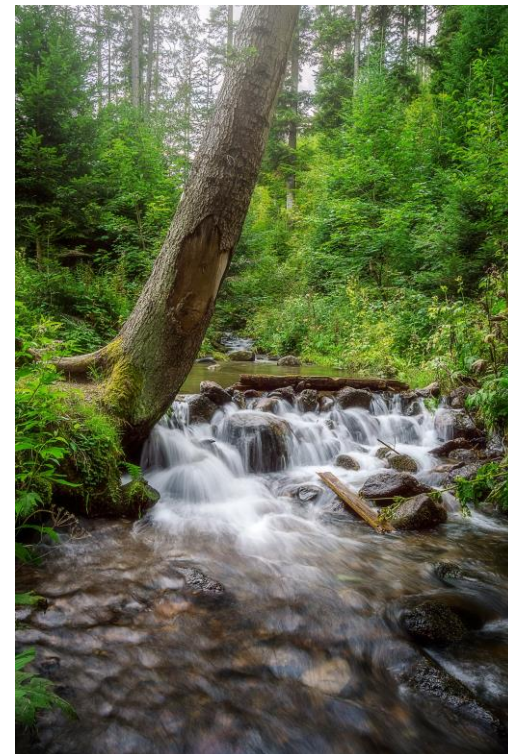


UMEÅ UNIVERSITET



ERFARENHETER AV ATT MÄTA HÄLSOEFFEKTER UTE I NATUREN

- Vilken effekt är intressant att mäta?
 - Psykologisk
 - Sinnesstämning, affekter
 - Kognitiva, förmåga till uppmärksamhet
 - Fysiologisk
 - Hjärtfrekvensvariabilitet, puls, BT
 - Hudresistens
 - Hormoner
 - Sociala, beteendeinriktade, fysisk aktivitet.....
- Många faktorer inverkar.....
- Användarvänlighet



A close-up photograph of a snow-covered ground. In the center, a small yellow flower bud and several green grass blades are protruding from the snow. The background is a blurred expanse of snow, suggesting a winter landscape. The lighting is bright, creating soft shadows and highlighting the texture of the snow.

TACK!