

Gildi útivistarsvæða fyrir lýðheilsu

Ársfundur náttúruverndanefnda og Umhverfisstofnunar 2006

Haukur Þór Haraldsson
líffræðingur

Hvað er heilsa?

Skilgreining WHO

Heilsa er þríþætt:

1. Líkamleg
2. Andleg
3. Félagsleg

...ekki einungis að vera
laus við sjúkdóma og örorku.



Hvað er lýðheilsa?

Lýðheilsa snýr að því að viðhalda og bæta heilsu, líðan og aðstæður þjóða og þjóðfélagshópa með almennri heilsuvernd, heilsueflingu, heilbrigðisþjónustu og samfélagslegri ábyrgð.

Lýðheilsustarf byggist á víðtækri samvinnu og þverfaglegri nálgun og snertir m.a. félagsmál, umhverfismál og efnahagsmál.

Sjúkdómar sem fækka góðum æviárum á Íslandi (DALY)

1. Geðrænir sjúkdómar
2. Hjarta- og æðasjúkdómar
3. Alzenheimer og önnur heilabilun
4. Heyrnaskerðing
5. Öndunarfærasjúkdómar
6. Sjálfskaðaslys
7. Afleiðingar misnotkunar áfengis
8. Umferðarslys

Áhættuþættir fyrir glötuð góð æviár á Íslandi (WHO-Europe, 2006):

1. Tóbaksnotkun
2. Of hátt kólestról
3. Hár líkamsþyngdarstuðull
4. Of hár blóðþrýstingur
5. Áfengisneysla
6. Hreyfingarleysi
7. Ólögleg vímuefni
8. Lítil ávaxta- og grænmetisneysla
9. Óábyrgt kynlíf
10. Járnskortur

Hreyfing og útivera snýst um meira en holdafar!!!

Rannsóknir sýna að regluleg hreyfing minnkar líkurnar á:

- Hjarta- og æðasjúkdómum
- Sykursýki af tegund II
- Ristilkrabbameini
- Brjóstakrabbameini
- Stoðkerfisvandamálum
- Geðöskunum s.s. þunglyndi, kvíða og streitu.
- Ofþyngd
- Föllum hjá eldra fólki



Umfram allt eykur hreyfing lífsgæði þ.e. líkurnar á að lifa lengur, heilbrigðara og hamingjuríkara lífi.

Ávinningurinn er mestur fyrir kyrrsetufólk sem byrjar að hreyfa sig reglulega.

Hlutfallsleg áhætta (RR) hreyfingarleysi vs. hreyfing

Sjúkdómur	Hlutfallsleg áhætta (RR), kyrrseta vs. hreyfing	Heimild
Kransæðastífla	2,0	Colditz (1999)
Háþrýstingur	1,5	Colditz (1999)
Heilablóðfall	2,0	Bricker (2001) byggt á Wannamethee (1999)
Þunglyndi og kvíði	1,3	Stephenson (2000)
Sykursýki af teg. 2	1,5	Colditz (1999)
Brjóstakrabbamein	1,5	Friedenreich (2001)
Ristilkrabbamein	2,0	Colditz (1999)
Beinþynning og tengd vandamál	2,0	Colditz (1999)

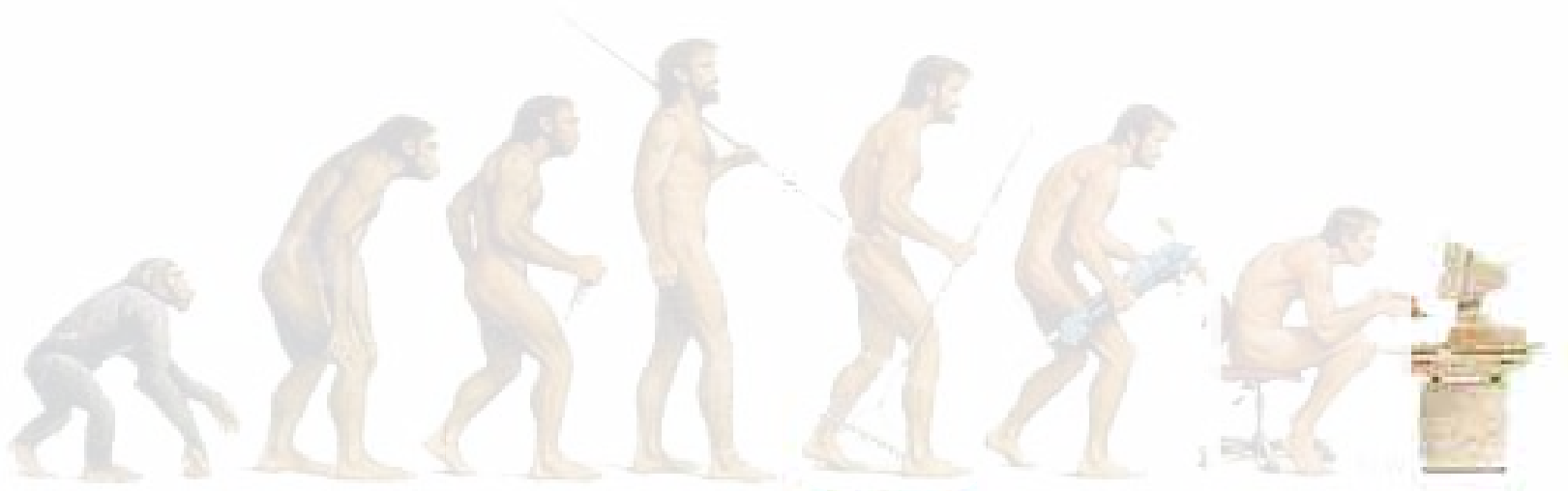
Hlutfallsleg áhætta (RR) á heilsufarsvandamálum hjá einstaklingum sem lifa kyrrsetulífi borið saman við þá sem hreyfa sig reglulega.

Heimild: Garret, Nancy A. o.fl. Physical Inactivity. Direct Cost to a Health Plan. Am J Prev Med 2004;27(4)

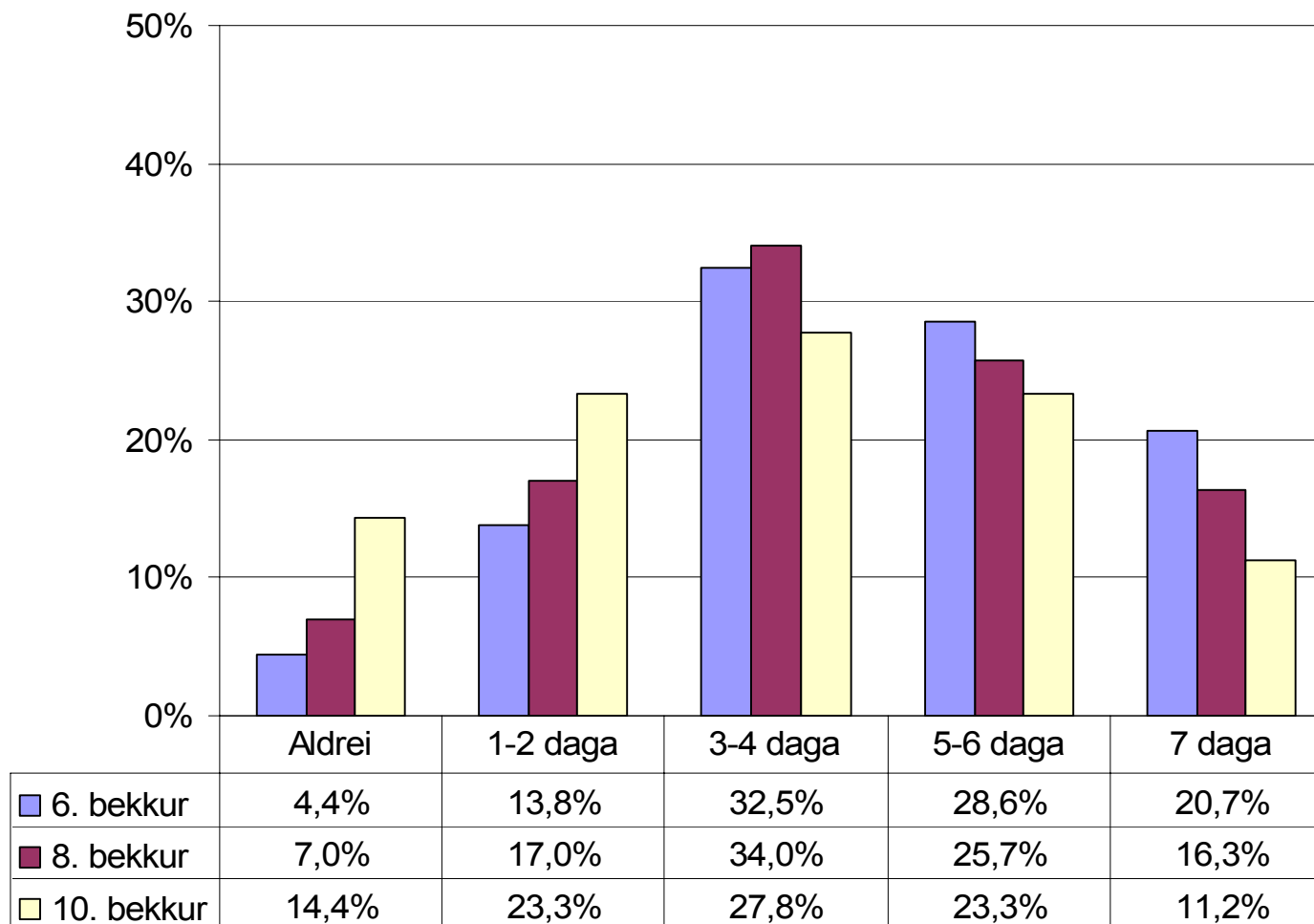
Útivera í náttúrulegu umhverfi

- Upptaka á D-vítamíni
- Sjónrænt örvandi umhverfi hefur áhrif á vellíðan og getur hraðað bataferli
- Vinnur gegn þunglyndi, leiða, hvíða og stressi
- Góð áhrif á minni
- Áhrif á svefn, sýkingahættu, félagslíf, athygli, hormónabúskap, blóðþrýsting o.fl.

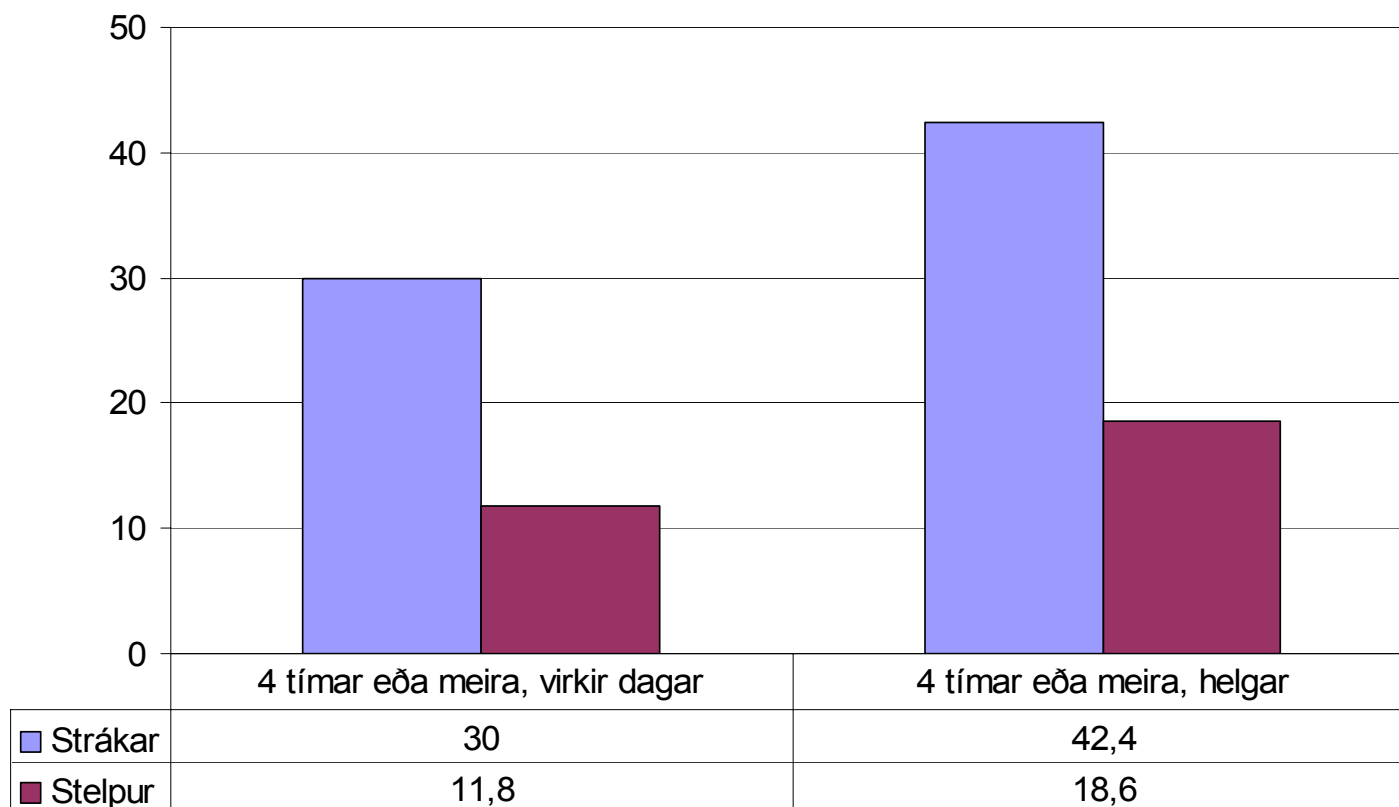
Úr trjánum að skjánum



Hreyfing á dag í a.m.k. 60 mínútur eftir aldri





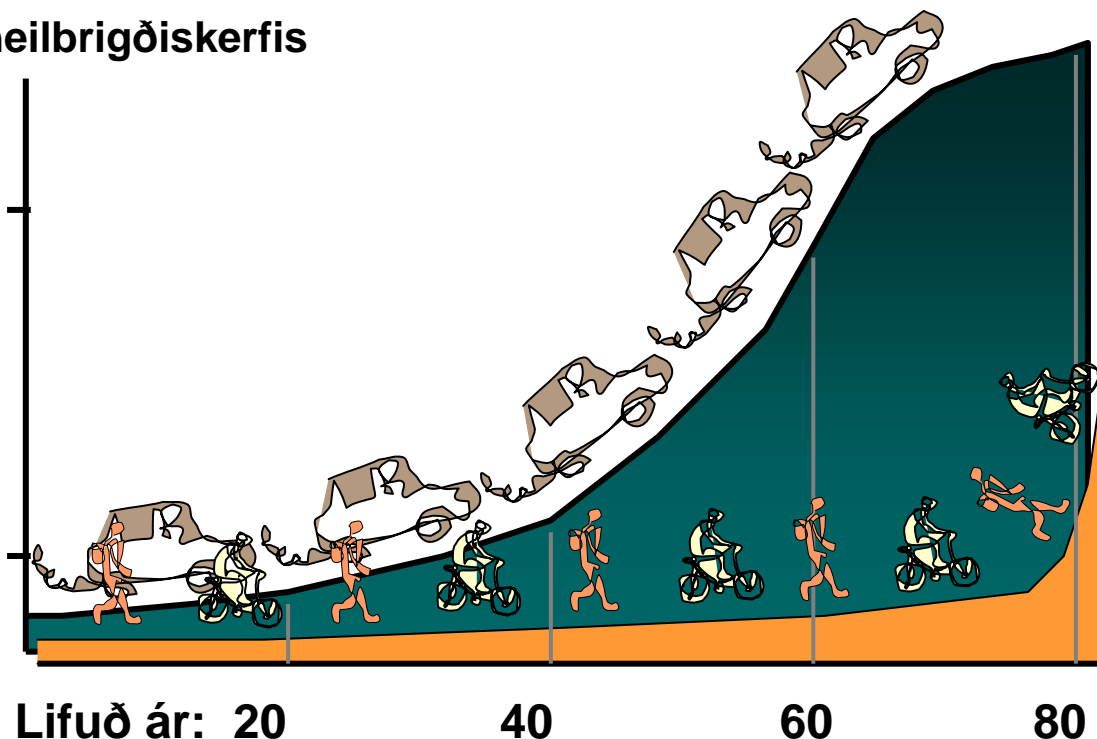
Strákar og stelpur sem nota tölvu til annars en skólaverkefna ≥ 4 tíma á dag



Sófadyr eru rán-dyr

Kostnaður heilbrigðiskerfis

 Kyrreta
 Hreyfing



Heimild: CDC / National Centre for Chronic Disease Prevention

- Hreyfing líklega eitt fjárhagslega hagkvæmasta „lýðheilsutækið“ sem völ er á. (*Evrópuskýrsla WHO 2005*)
- Pratt, Macera & Wang (2000) áætla að um 15 % af útgjöldum til heilbrigðismála í USA megi rekja til hreyfingarleysis.

Heilsa er afurð af samspili einstaklings og umhverfisins

Til að vera heilsueflandi verður umhverfið m.a. að bjóða upp á:

1. Fjárhagslegar og félagslegar aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífsstíl og viðhalda og bæta heilsu.
2. Upplýsingar og hæfni svo einstaklingar geti tekið ákvörðun um að velja lífsstíl sem viðheldur heilsu.
3. Heilsusamlega aðstæður og valkosti sem gera holla valið, auðvelda valið.

Taka þarf að taka tillit til framboðs (availability) og aðgengis (access).



www.activeliving.org

- Fólk með gott aðgengi að útivistarsvæði tvisvarsinnnum líklegra til að hreyfa sig skv. ráðleggingum.
- Fólk sem bjó við bestar aðstæður hvað varðar aðgengi að manngerðum eða náttúrulegum útivistarsvæðum var 43% líklegra til að stunda hreyfingu 30 mínútur á dag.

www.activeliving.org

- Fólk án aðgengis að útivistarsvæði líkleggra til að vera í yfirvigt
- Því nær hjólræðastíg því líklegri til að nýta hann.
- 43% þeirra sem búa nálægt “öruggu göngusvæði” hreyfðu sig skv. ráðleggingum en aðeins 27% hinna sem ekki búa við slíkar aðstæður.

www.activeliving.org

- Nágrannar og “huggulegt” umhverfi ýtir undir hreyfingu og útiveru
- Útsýni hefur áhrif á hreyfingu og útiveru
- Öryggi og veður hefur minni áhrif en álíta mætti í fyrstu
- Hvatningaverkefni, hvetjandi aðstæður (tæki og tól) og tilsögn hefur jákvæð áhrif á hreyfingu og útiveru

Hvetjandi umhverfi?

