

### Fakta om fysisk aktivitet og udeliv

- 75% oplever friluftslivet øger deres livskvalitet
- 80% oplever at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbred
- 84% oplever fysisk aktivitet øger deres psykiske velvære og humør
- 29% kvinder og 28% mænd lever ikke op til WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet

### TEMAGRUPPERNES FÆLLES INTERESSE

Naturen står i dag lig med sundhed, og der synes også at være et stort sundhedsfremmende og forebyggende potentiale. Men "naturen" er en alsidig størrelse, som skaber udfordringer, når det kommer til evidenskrav i det moderne sundhedsfremmende arbejde. Dette skaber en fælles udfordring og et fælles ståsted for de tre temagrupper, som mødtes for at lytte til oplæg og diskutere udfordringerne samt bud på løsninger fra deres praksis.

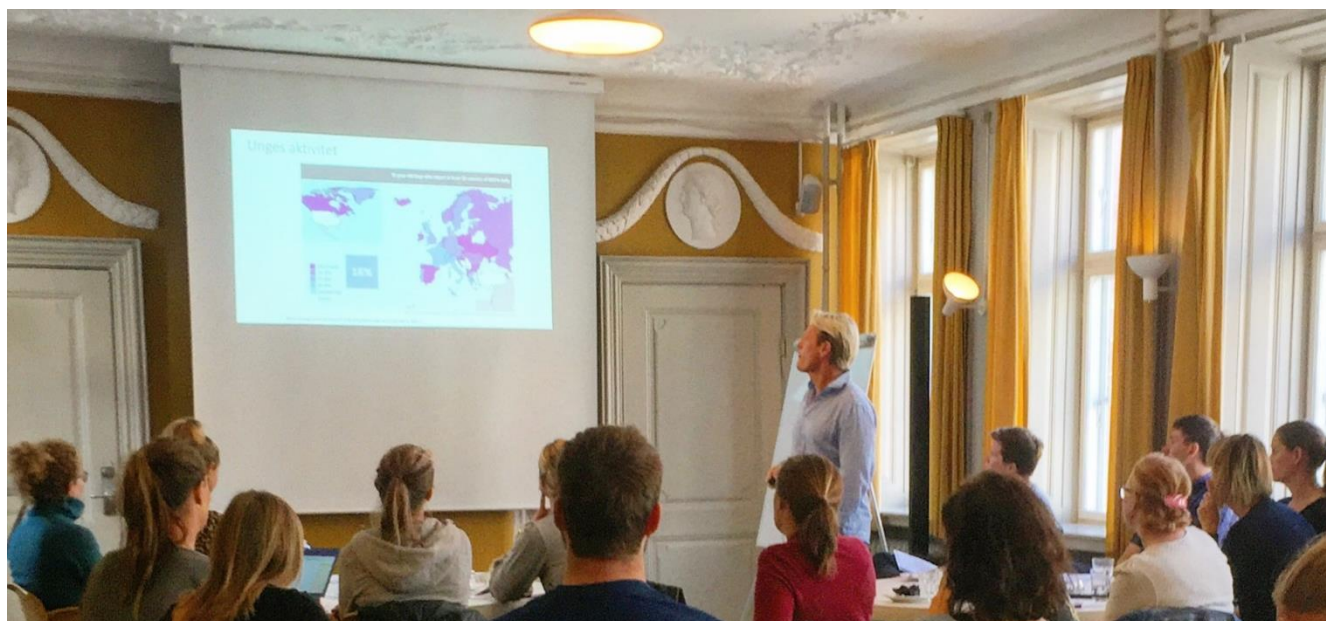
### Fælles pointer fra dagen...

- Udvikling af programteori er yderst vigtigt
- Natur, udeliv, fysisk aktivitet og sundhed er begreber som indeholder høj diversitet og det kan skabe udfordringer for samarbejdet. Forventningsafstemning omkring begreberne kan hjælpe arbejdet på tværs.
- Løsninger på midten: Nogen gange må evidenskravet sænkes for at få mere praksisorienteret viden
- Meget læring sker nemlig i praksis
- Partnerskab mellem praktikere og forskere er, om end udfordrende, ønskværdigt
- Sundhed i alle politikker: Hvem kan inddrages, når vi arbejder med naturen som sundhedsfremmende arena?

### Kommende møder for temagrupperne

- 6. november: Fælles temagruppemøde: Dokumentation og evaluering og Mental Sundhed
- 3. december afholdes internt årsmøde i tovholdergruppen for Natur, Udeliv og Sundhedsfremme.
- Derudover indgår temagruppen aktivt Sund By Netværkets projekt Naturens Rige
- 13. december: Årsmøde: Fysisk aktivitet

[Se mere på Sund By Netværkets hjemmeside](#)



### Udvikling af good-practice eksempler

[Sund i Naturen oplæg](#) (PDF) - v. Christina Bjørk Petersen, Friluftsrådet samt Teresa, Statens Institut for Folkesundhed (SIF)

#### Hvad?

- Friluftsrådet er i gang med at indsamle 'good practice' eksempler af sundhedsinitiativer i naturen til projekt Sund i Naturen og SIF har været med til at udarbejde programteori og spørgeskema til evaluering... men hvad skal der måles på? SIF har gennemført workshops og interessentanalyser.
- Tilbud i naturen har vist øget trivsel og livskvalitet, bedre fysisk sundhed og større motivation og fastholdelse, men kan man bare overføre indsatsen til en anden kommune?
- Målet med projekt Sund i Naturen er at udvikle, afprøve, evaluere og udbrede metoder til hvordan kommunerne kan integrere friluftsliv i sundhedsindsatsen. (Beskrivelse af projektet samt relevant materiale kan findes [her](#)).

### Forskningen i dag går fra 'excellence' til 'impact'

[Udvikling og evaluering af 'real-world' komplekse sundheds- og uddannelses-interventioner](#) (PDF) - v. Peter Bentsen, professor, seniorforsker og teamleder for

#### Hvad?

- Der er et paradigmeskift undervejs i forskerverden og det handler i langt højere grad i dag end tidligere om "IMPACT" - altså at forskningen skal vise, at den rent faktisk gør en forskel i den virkelige verden.
- Sundhed skal tænkes ind i alle sektorer: Hvilke andre områder kan inddrages, når vi taler sundhed og friluftsliv?
- Programteori (logic model) bør ses som en obligatorisk del af udviklingen af et forløb. Det giver mulighed for at finde svage led og mulige modsigelser i forløbets kausale kæde, kan identificere aktørerne og deres forståelser af interventionen, og fordrer dermed en bedre implementering og evaluering. Selvom man ikke ser sin intervention i en større sammenhæng, kan viden om denne stadig bruges af andre senere hen.

### Evidens i praksis - det handler om at turde gøre noget

[Evidens i praksis - fysisk aktivitet som case](#)

(PDF) - v. Thomas Skovgaard, studieleder, ph.d., Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

#### Hvad?

- Hvordan får vi forskerviden ind i kommunernes praksis? Det er ikke en let opgave, bl.a. fordi der er mange aktører med forskellige interesser, som efterspørger forskellig slags viden.
- Selvom forskning kan bruges som mandat til at få en aktivitet i gang, må nogen gå forrest (aktionslæring) og turde at fejle, da det efterfølgende vil gøre det lettere for andre at følge efter
- Forskellige typer af evidens:

*Type I evidens* oplyser om årsager til og udbredelse af en given (sundheds)tilstand

*Type II evidens* belyser effekterne af interventioner på en given (sundheds)tilstand

*Type III evidens* giver indsigt i, hvilke forudsætninger og fremgangsmåder, der skal til for at bestemte interventioner har størst mulig virkning og rækkevidde i forhold til udvalgte målgrupper

### MRC guidelines- udvikling og evaluering af komplekse interventioner



Uddrag af udfordringer og løsninger på at koble praksis og forskning