



Folkhälsomyndigheten

# Friluftslivets betydelse för människors hälsa och välbefinnande

Kartläggning av översikter





# Friluftslivets betydelse för människors hälsa och välbefinnande

Kartläggning av översikter



# Innehåll

Inledning .....	7
Bakgrund.....	8
Metod.....	9
Frågeställning .....	9
Litteratursökning .....	9
Resultat .....	10
Inkluderade översikter utifrån författare, publikationsår, titel och syfte.....	10
Bilagor.....	13
Bilaga 1. Söksträngar .....	14
Bilaga 2. Inklusions- och exklusionskriterier .....	16
Bilaga 3. Sökdokumentation för identifiering av översikter .....	17
Bilaga 4. Förteckning över exkluderade översikter efter fulltextläsning.....	24
Referenser .....	26



# Inledning

Den här sammanställningen redovisar 24 översikter som på olika sätt belyser friluftslivets betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Resultatet av sammanställningen visar att det inte går att dra några säkra slutsatser om sambandet mellan friluftslivets betydelse och människors hälsa, eftersom översikterna inte uppfyller nödvändiga kvalitetskrav.

År 2015 påbörjades en kartläggning av befintliga forskningsöversikter i syfte att visa på sambanden mellan friluftsliv och hälsa samt välbefinnande. Efter en granskning av de inkluderande översikterna, konstaterades att flertalet inte uppfyllde nödvändiga kvalitetskrav för att kunna användas i detta syfte. Bedömningen baserar sig endast på översikternas kvalitet, och inte på den grundforskning dessa baserar sig på.

Nedan kan du läsa om bakgrunden till vårt uppdrag, hur vi gick tillväga med arbetet samt vilka områden som de identifierade översikterna studerat.

## Bakgrund

Folkhälsomyndigheten har sedan 2014 ett samordningsansvar för mål nio inom friluftslivspolitiken – Friluftsliv för god folkhälsa (Regeringens skrivelse 2012/13:51). Inom ramen för arbetet med mål nio ska Folkhälsomyndigheten stärka kunskapen om friluftslivets betydelse för folkhälsa.



## Metod

Det övergripande syftet med kartläggningen var att visa på sambanden mellan friluftsliv och hälsa samt välbefinnande genom att sammanställa befintlig forskning i en kartläggande litteraturöversikt med forskningsfrågorna:

- Vilken påverkan har friluftslivet på människors hälsa och välbefinnande?
- Vilka insatser skapar förutsättningar för friluftsliv och främjar hälsa och välbefinnande?

Valet av metod grundade sig på att en kartläggande litteraturöversikt (även kallad scoping review), är särskilt användbar när forskningslitteraturen är omfattande och varierande, eller när det finns misstanke om kunskapsluckor.

## Frågeställning

Vi valde en så kallad PEO-frågeställning där P är population (population) och E exponering (exposure) och O utfall (outcome):

Hur ser sambanden ut mellan naturkontakt (E) och människors (P) hälsa och välbefinnande (O)?

Ett antal inklusions- och exklusionskriterier definierades och kopplades till frågeställningen (se bilaga 2). Att främja hälsa eller förebygga ohälsa var av prioriterat intresse, snarare än det som rör vård, behandling och rehabilitering.

## Litteratursökning

Litteratursökningen inleddes med att ta fram en sökstrategi. För att belysa hälsoperspektivet använde vi oss av söktermerna: health, quality of life, mental health, public health, health promotion, social health, psysical health, wellbeing, eller well-being. Naturkontaktperspektivet belyste vi genom söktermerna: nature, outdoor, green space, natural landscape eller natural environment.

Sökningarna baserades på sammanställningar, översikter och metaanalyser som identifierats genom de vetenskapliga databaserna PubMed, PsycINFO (via ProQuest) samt Cochrane Library. En huvudsökning genomfördes den 13 oktober 2015, följt av en kompletterande och avslutande sökning den 12 maj 2107 (se bilaga 1 och 3).

## Resultat

Sökningarna gav sammanlagt 997 träffar, varav 630 träffar i Pubmed, 35 i PsycINFO (via ProQuest) samt 332 träffar i Cochrane Library (987 efter att ha exkluderat dubletter). Efter relevansbedömningen återstod 24 artiklar (i bilaga 4 framgår vilka som exkluderades).

Efter kvalitetsgranskning enligt AMSTAR (Assessment of Multiple Systematic Reviews) av de inkluderande översikterna, konstaterades att flertalet inte uppfyllde nödvändiga kvalitetskrav för att kunna användas i syfte att visa på sambanden mellan friluftsliv och hälsa samt välbefinnande. Bedömningen baserar sig endast på kvaliteten i de inkluderade översikternas genomförande, och inte på den grundforskning dessa baserar sig på.

### Inkluderade översikter utifrån författare, publikationsår, titel och syfte

I nedanstående tabell kan du ta del av de 24 översikter som ingick i den slutliga kartläggningen. Att forskningen är ung framgår av att den äldsta artikeln som ingår publicerades 2006, trots att vi inte angivit någon tidsbegränsning bakåt i tiden. Drygt hälften (14 stycken) av de ingående artiklarna skildrar friluftslivets betydelse för hälsa, och knappt en femtedel (4 stycken) belyser insatser som skapar förutsättningar för friluftsliv. Den slutliga fjärdedelen (6 stycken) belyser båda perspektiven.

Författare, publikations år	Titel	Syfte
Abraham, A., et al., 2010	Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments	Se till landskap som en bestämningsfaktor och hälsoresurs för att främja fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.
Badland, H., et al., 2014	Urban liveability: emerging lessons from Australia for exploring the potential for indicators to measure the social determinants of health.	Undersöka vilka sociala bestämningsfaktorer i den urbana miljön som bidrar till en högre grad av "liveability" samt se vilka mellanliggande indikatorer som därmed leder till en bättre hälsa och identifiera om några av dessa är av särskild betydelse.
Banay, R. F., et al., 2017	Residential greenness: current perspectives on its impact on maternal health and pregnancy outcomes	Belysa hur grönska påverkar moderns hälsa och födelseutfallet (birth outcome).
Bell, S. L., et al., 2014	Green space, health and wellbeing: Making space for individual agency	Undersöka vilka inre egenskaper som driver människans individuella val att vistas i naturen och därmed ta del av hälsovinsterna som följer.
Bowler, D. E., et al., 2010	A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments	Undersöka eventuella skillnader mellan hur naturliga utemiljöer jämfört med syntetiska, byggda ute- och innemiljöer påverkar hälsa och välbefinnande.
Bratman, G. N., et al., 2012	The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health	Undersöka hur kontakt med naturen påverkar människors kognitiva funktion och mentala hälsa.
Calogiuri, G., et al., 2014	The impact of the natural environment on the promotion of active living: an integrative systematic review	Undersöka hur naturliga omgivningar kan påverka utövandet av fysisk aktivitet och vilken motivationsprocess som ligger bakom denna relation.
Capaldi, C. A., et al., 2014	The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis	Undersöka relationen mellan känslan av samhörighet med naturen och känslan av lycka.
Christian, H., et al., 2015	The influence of the neighborhood physical environment on early child health and development: A review and call for research	Undersöka hur omgivningens byggda miljö, grönområden och utomhusmiljö vid hemmet påverkar barns tidiga hälsa och utveckling.
Coutts, C., et al., 2015	Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health	Undersöka vilka hälsofördelar som människan får vid exponering av grön infrastruktur.
Dzhambov, A. M., et al. 2014	Urban green spaces' effectiveness as a psychological buffer for the negative health impact of noise pollution: a systematic review (Provisional abstract)	Utvärdera om urbana miljöer med grön vegetation kan fungera som en psykologisk akustisk buffert för den negativa inverkan på hälsan som fås av buller.
Haluza, D., et al., 2014	Green perspectives for public health: a narrative review on the physiological effects of experiencing outdoor nature	Summera och granska existerande litteratur som beskriver de fysiologiska effekter som fås av att vistas i naturen.

Hunter, R. F., et al., 2015	The impact of interventions to promote physical activity in urban green space: A systematic review and recommendations for future research	Undersöka effektiviteten av interventioner att uppmantra till fysisk aktivitet i urbana grönmiljöer.
Keniger, L. E., et al., 2013	What are the benefits of interacting with nature?	Undersöka vilka vinster individen kan få genom att interagera med naturen, undersöka hur denna forskning är fördelad utifrån geografi och olika vetenskapsperspektiv.
Kondo, M. C., et al., 2015	Nature-Based Strategies for Improving Urban Health and Safety	Beskriva den underliggande förståelsen av vilken inverkan den omgivande miljön har på människors hälsa och säkerhet, och att granska områdesbaserade program för att undersöka vilka naturbaserade interventioner som har effekt på befolkningens hälsa i den urbana miljön.
Kuo, M., 2015	How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway	Undersöka hur naturkontakt kan främja hälsan.
Largo-Wight, E., 2011	Cultivating healthy places and communities: evidenced-based nature contact recommendations	Belysa vad som utmärker hälsofrämjande platser och lämna rekommendationer till interventioner kring hur man genom naturen kan främja hälsa.
Lee, A. C., et al., 2011	The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence	Undersöka det vetenskapliga stödet för befolkningens hälsovinster av grönytor.
Lee, A. C., et al., 2015	Value of urban green spaces in promoting healthy living and wellbeing: prospects for planning	Undersöka hur urbana grönytor i stadsplaneringshänseende kan främja välbefinnande och ett hälsosamt liv.
MacBride-Stewart, S., et al., 2016	Exploring the interconnections between gender, health and nature	Belysa vilken forskning som finns samt ge en bild av kopplingarna mellan gender, natur och hälsa.
Maller, C., et al., 2006	Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations.	Undersöka vilka hälsofördelar som kontakten med naturen i urbana grönmiljöer medför samt vilka möjligheter det finns för att naturkontakt kan verka som en hälsofrämjande åtgärd för hela befolkningen.
McMahan, E. A., et al., 2015	The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis.	Undersöka hur en exponering för naturmiljöer påverkar det emotionella välmåendet samt undersöka om någon variabel är av särskild betydelse för påverkan.
Thompson Coon, J., et al., 2011	Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review.	Jämföra skillnad i effekt på fysisk och mental hälsa, hälsorelaterad livskvalitet och ett långsiktigt vidmakthållande av fysisk aktivitet beroende på om den fysiska aktiviteten äger rum i naturliga utomhusmiljöer eller inomhusmiljöer.
Wells, N. M., et al., 2012	The natural environment in residential settings: Influences on human health and function	Belysa hur naturmiljöer påverkar människors hälsa, funktion och välmående.

# Bilagor

Bilaga 1. Söksträngar

Bilaga 2. Inklusions- och exklusionskriterier

Bilaga 3. Sökdokumentation för identifiering av översikter

Bilaga 4. Förteckning över exkluderade översikter efter fulltextläsning

# Bilaga 1. Söksträngar

## PubMed

### Search string

```
((("Health"[Mesh] OR "Quality of Life"[Mesh] OR "Mental Health"[Mesh] OR "Public Health"[Mesh] OR "Health Promotion"[Mesh] OR Social health[Title/Abstract] OR physical health[Title/Abstract] OR wellbeing[Title/Abstract] OR well-being[Title/Abstract] OR mental health[Title/Abstract] OR quality of life[Title/Abstract]) AND ("Nature"[Mesh] OR outdoor[Title/Abstract] OR green space[Title/Abstract] OR natural landscape[Title/Abstract] OR natural environment[Title/Abstract])) NOT ("Therapeutics"[Mesh] OR "therapy" [Subheading] OR "Patients"[Mesh] OR "Tertiary Prevention"[Mesh] OR "Secondary Prevention"[Mesh]))
```

### Filters activated

Meta-Analysis, Review, Systematic Reviews

Language; English

## PsycINFO

### Search string

```
(SU.EXACT.EXPLODE("Health") OR SU.EXACT("Quality of Life") OR SU.EXACT("Health Promotion") OR SU.EXACT("Well Being") OR SU.EXACT("Life Satisfaction") OR SU.EXACT("Positive Psychology") OR ti,ab("health promotion")) AND (SU.EXACT("Nature (Environment)") OR ti,ab(outdoor OR "green space" OR "natural landscape" OR "natural Environment"))
```

### Applied filters

Methodology; Literature Review, Meta Analysis, Systematic Review

Language; English

## Cochrane Library

### Search string

```
((MeSH descriptor: [Health] explode all trees OR MeSH descriptor: [Quality of Life] explode all trees OR MeSH descriptor: [Mental Health] explode all trees OR MeSH descriptor: [Public Health] explode all trees OR MeSH descriptor: [Health Promotion] explode all trees) OR ("social health" or "physical health" or wellbeing or well-being or "mental health" or "quality of life":ti) or ("social health" or "physical health" or wellbeing or well-being or "mental health" or "quality of life":ab)) AND ((MeSH descriptor: [Nature] explode all trees) OR (outdoor or
```

"green space" or "natural landscape" or "natural environment":ti) or (outdoor or  
"green space" or "natural landscape" or "natural environment":ab))

## Bilaga 2. Inklusions- och exklusionskriterier

### Inklusionskriterier

- Systematiska översikter och metaanalyser
- Kontexten är överförbar till svenska förhållanden
- Forskningen berör befolkningen i sin helhet, definierade grupper och specificerade kohorter
- Samband och/eller interventioner beskrivs kopplat till naturmiljö och hälsa
- Ansatsen är hälsofrämjande och/eller primärpreventiv

### Exklusionskriterier

- Presenterar enskilda primärforskningsresultat
- Belyser friluftslivet som en åtgärd för vård, behandling och rehabilitering
- Belyser generell utevistelse när den inte specifikt sker i naturmiljöer
- Belyser friluftslivet genom ett primärt iakttagande av naturen



## Bilaga 3. Sökdokumentation för identifiering av översikter

PubMed

Databas: PubMed

Datum: 2015-10-13

<i>Sökning Nr</i>	<i>Sökfält</i>	<i>Söksträng</i>	<i>Antal träffar</i>
#1	MeSH,	("Health"[Mesh] OR "Quality of Life"[Mesh] OR "Mental Health"[Mesh] OR "Public Health"[Mesh] OR "Health Promotion"[Mesh])	6065592
#2	Title/Abstract	Social health[Title/Abstract] OR physical health[Title/Abstract] OR wellbeing[Title/Abstract] OR well-being[Title/Abstract] OR mental health[Title/Abstract] OR quality of life[Title/Abstract]	303876
#3		#1 OR #2	6176416
#4	MeSH	"Nature"[Mesh]	648
#5	Title/Abstract	outdoor[Title/Abstract] OR green space[Title/Abstract] OR natural landscape[Title/Abstract] OR natural environment[Title/Abstract]	17422
#6		#4 OR #5	18022
#7	MeSH	"Therapeutics"[Mesh] OR "therapy"[Subheading] OR "Patients"[Mesh] OR "Tertiary Prevention"[Mesh] OR "Secondary Prevention"[Mesh]	7221181

#8	#3 AND #6	10040
#9	#8 NOT #7	7815
#10	#9. Filters activated:	562*

Databas: PubMed Datum: 2017-05-12

<i>Sökning Nr</i>	<i>Sökfält</i>	<i>Söksträng</i>	<i>Antal träffar</i>
1	MeSH	("Health"[Mesh] OR "Quality of Life"[Mesh] OR "Mental Health"[Mesh] OR "Public Health"[Mesh] OR "Health Promotion"[Mesh])	6696912
2	Title/Abstract	Social health[Title/Abstract] OR physical health[Title/Abstract] OR wellbeing[Title/Abstract] OR well-being[Title/Abstract] OR mental health[Title/Abstract] OR quality of life[Title/Abstract]	355804
3		#1 OR #2	6828674
4	MeSH	"Nature"[Mesh]	727
5	Title/Abstract	outdoor[Title/Abstract] OR green space[Title/Abstract] OR natural landscape[Title/Abstract] OR natural environment[Title/Abstract]	20351
6		#4 OR #5	21010
7	MeSH	"Therapeutics"[Mesh] OR "therapy"[Subheading] OR "Patients"[Mesh] OR "Tertiary Prevention"[Mesh] OR "Secondary Prevention"[Mesh]	7765982

8	#3 AND #6	11581
9	#8 NOT #7	9053
10	#9. Filters activated: Meta-Analysis, Review, Systematic Reviews, Publication date from 2015/10/01, English	68*

\*Träffar exporterade till EndNote

## PsycINFO (via ProQuest)

Databas: PsycINFO Datum: 2015-10-13  
(via ProQuest)

<i>Sökning Nr</i>	<i>Sökfält</i>	<i>Söksträng</i>	<i>Antal träffar</i>
#1	Subject headings	SU.EXACT.EXPLODE("Health") OR SU.EXACT("Quality of Life") OR SU.EXACT("Health Promotion") OR SU.EXACT("Well Being") OR SU.EXACT("Life Satisfaction") OR SU.EXACT("Positive Psychology")	181393
#2	Title, Abstract	ti,ab("health promotion")	10243
#3		#1 OR #2	184260
#4	Subject headings	SU.EXACT("Nature (Environment)")	1183
#5	Title, Abstract	ti,ab(outdoor OR "green space" OR "natural landscape" OR "natural Environment")	5672
#6		#4 OR #5	6703
#7		#3 AND #6	558
#8		#7. Additional limits:	29*

Methodology: Literature Review, Meta  
Analysis, Systematic Review

Language: English

Databas: PsycINFO (via  
ProQuest)

Datum: 2017-05-12

<i>Sökning Nr</i>	<i>Sökfält</i>	<i>Söksträng</i>	<i>Antal träffar</i>
1	Subject headings	SU.EXACT.EXPLODE("Health") OR SU.EXACT("Quality of Life") OR SU.EXACT("Health Promotion") OR SU.EXACT("Well Being") OR SU.EXACT("Life Satisfaction") OR SU.EXACT("Positive Psychology")	222694
2	Title, Abstract	ti,ab("health promotion")	11383
3		#1 OR #2	225392
4	Subject headings	SU.EXACT("Nature (Environment)")	1360
5	Title, Abstract	ti,ab(outdoor OR "green space" OR "natural landscape" OR "natural Environment")	6348
6		#4 OR #5	7519
7		#3 AND #6	708
8		#7. Applied filters:  Methodology; Literature Review, Meta Analysis, Systematic Review  Language; English  Publication date; from 2015-10	6*

\*Träffar exporterade till EndNote

## Cochrane Library

Databas: Cochrane  
Library

Datum: 2015-10-13

<i>Sökning Nr</i>	<i>Sökfält</i>	<i>Söksträng</i>	<i>Antal träffar</i>
#1	MeSH	MeSH descriptor: [Health] explode all trees	6084
#2	MeSH	MeSH descriptor: [Quality of Life] explode all trees	15367
#3	MeSH	MeSH descriptor: [Mental Health] explode all trees	710
#4	MeSH	MeSH descriptor: [Public Health] explode all trees	353644
#5	MeSH	MeSH descriptor: [Health Promotion] explode all trees	4218
#6		#1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5	358683
#7	Title/Abstract	"social health" or "physical health" or wellbeing or well-being or "mental health" or "quality of life":ti or "social health" or "physical health" or wellbeing or well-being or "mental health" or "quality of life":ab (Word variations have been searched)	38955
#8		#6 OR #7	378213
#9	MeSH	MeSH descriptor: [Nature] explode all trees	11
#10	Title/Abstract	outdoor or "green space" or "natural landscape" or "natural environment":ti or outdoor or "green space" or "natural landscape" or "natural environment":ab (Word variations have been searched)	513

#11	#9 OR #10	521
-----	-----------	-----

#12	#8 AND #11	265*
-----	------------	------

Databas: Cochrane Library Datum: 2017-05-12

<i>Sökning Nr</i>	<i>Sökfält</i>	<i>Söksträng</i>	<i>Antal träffar</i>
1	MeSH	MeSH descriptor: [Health] explode all trees	7576
2	MeSH	MeSH descriptor: [Quality of Life] explode all trees	19694
3	MeSH	MeSH descriptor: [Mental Health] explode all trees	1057
4	MeSH	MeSH descriptor: [Public Health] explode all trees	404251
5	MeSH	MeSH descriptor: [Health Promotion] explode all trees	5458
6		#1 or #2 or #3 or #4 or #5	410268
7	Title, Abstract	"social health" or "physical health" or wellbeing or well-being or "mental health" or "quality of life":ti or "social health" or "physical health" or wellbeing or well-being or "mental health" or "quality of life":ab (Word variations have been searched)	53387
8		#6 OR #7	438084
9	MeSH	MeSH descriptor: [Nature] explode all trees	17
10	Title/Abstract	outdoor or "green space" or "natural landscape" or "natural environment":ti or outdoor or "green space" or "natural landscape" or "natural environment":ab (Word variations have been searched)	690
11		#9 OR #10	703
12		#8 AND #11. Limits: Online Publication Date from Oct 2015 to May 2017	2

13

#8 AND #11. Limits: Publication Year from 2015 to 2017 67\*

\*Träffar exporterade till EndNote

## Bilaga 4. Förteckning över exkluderade översikter efter fulltextläsning

Artikel	Exklusionskriterium
<p>Bloom J, Kinnunen U, Korpela K. Exposure to nature versus relaxation during lunch breaks and recovery from work: development and design of an intervention study to improve workers' health, well-being, work performance and creativity. BMC public health. [Internet] 2015; 14:488. Hämtad från: <a href="http://download.springer.com/static/pdf/273/art%253A10.1186%252F1471-2458-14-488.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Fbmcpublichealth.biomedcentral.com%2Farticle%2F10.1186%2F1471-2458-14-488&amp;token2=exp=1494936907~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F273%2Fart%25253A10.1186%25252F1471-2458-14-488.pdf*~hmac=63ad0e55f67f77a2db2f7edc53b4fe77204e0599476b316b134b5e245927e2b5">http://download.springer.com/static/pdf/273/art%253A10.1186%252F1471-2458-14-488.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Fbmcpublichealth.biomedcentral.com%2Farticle%2F10.1186%2F1471-2458-14-488&amp;token2=exp=1494936907~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F273%2Fart%25253A10.1186%25252F1471-2458-14-488.pdf*~hmac=63ad0e55f67f77a2db2f7edc53b4fe77204e0599476b316b134b5e245927e2b5</a>.</p>	Primärforskning
<p>Calogiuri G, Evensen K, Weydahl A, Andersson K, Patil G, Ihlebæk C, et al. Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. Work (reading, mass). [Internet] 2017; 53(1):99-111. Hämtad från: <a href="http://content.iospress.com/articles/work/wor2219">http://content.iospress.com/articles/work/wor2219</a>.</p>	Primärforskning
<p>Calogiuri G, Nordtug H, Weydahl A. The potential of using exercise in nature as an intervention to enhance exercise behavior: results from a pilot study. Perceptual and motor skills. [Internet] 2015; 121(2):350-70. Hämtad från: <a href="http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/602/CN-01108602/frame.html">http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/602/CN-01108602/frame.html</a>.</p>	Primärforskning
<p>Dasgupta P. Human well-being and the natural environment: Oxford University Press, New York, NY; 2001.</p>	Saknar koppling mellan naturmiljö och hälsa
<p>Frank SA. The common patterns of nature. J Evol Biol. 2009;22(8):1563-85. DOI:10.1111/j.1420-9101.2009.01775.x.</p>	Saknar koppling mellan naturmiljö och hälsa
<p>Martens D, Bauer N. Natural environments: A resource for public health and well-being? A literature review. Psychology of well-being: Theory, perspectives and practice. Psychology of emotions, motivations and actions.: Nova Science Publishers, Hauppauge, NY; 2013. s. 173-217.</p>	Ej naturspecifik utevistelse



- O'Brien L, Varley P. Use of ethnographic approaches to the study of health experiences in relation to natural landscapes. *Perspect Public Health*. 2012;132(6):305-12. DOI:10.1177/1757913911434895. Metodstudie. Inga samband eller interventioner presenteras.
- Okvat HA, Zautra AJ. Community gardening: A parsimonious path to individual, community, and environmental resilience. *American Journal of Community Psychology*. 2011;47(3-4):374-87. DOI:<http://dx.doi.org/10.1007/s10464-010-9404-z>. Ej naturspecifik utevistelse
- Sjögren K, Stjernberg L. A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly. *BMC geriatrics*. [Internet] 2010; 10:34. Hämtad från: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2891794/pdf/1471-2318-10-34.pdf>. Ej naturspecifik utevistelse
- Walsh R. Lifestyle and mental health. *Am Psychol*. 2011;66(7):579-92. DOI:10.1037/a0021769. Vård och behandling

# Referenser

1. Abraham A, Sommerhalder K, Abel T. Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *Int J Public Health*. 2010;55(1):59-69. DOI:10.1007/s00038-009-0069-z.
2. Badland H, Whitzman C, Lowe M, Davern M, Aye L, Butterworth I, et al. Urban liveability: emerging lessons from Australia for exploring the potential for indicators to measure the social determinants of health. *Soc Sci Med*. 2014;111:64-73. DOI:10.1016/j.socscimed.2014.04.003.
3. Banay RF, Bezold CP, James P, Hart JE, Laden F. Residential greenness: current perspectives on its impact on maternal health and pregnancy outcomes. *Int J Womens Health*. 2017;9:133-44. DOI:10.2147/ijwh.s125358.
4. Bell SL, Phoenix C, Lovell R, Wheeler BW. Green space, health and wellbeing: Making space for individual agency. *Health & Place*. 2014;30:287-92. DOI:http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.10.005.
5. Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 2010;10:456. DOI:10.1186/1471-2458-10-456.
6. Bratman GN, Hamilton JP, Daily GC. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Ann N Y Acad Sci*. 2012;1249:118-36. DOI:10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x.
7. Calogiuri G, Chroni S. The impact of the natural environment on the promotion of active living: an integrative systematic review. *BMC Public Health*. 2014;14:873. DOI:10.1186/1471-2458-14-873.
8. Capaldi CA, Dopko RL, Zelenski JM. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Front Psychol*. 2014;5:976. DOI:10.3389/fpsyg.2014.00976.
9. Christian H, Zubrick SR, Foster S, Giles-Corti B, Bull F, Wood L, et al. The influence of the neighborhood physical environment on early child health and development: A review and call for research. *Health Place*. 2015;33:25-36. DOI:10.1016/j.healthplace.2015.01.005.
10. Coutts C, Hahn M. Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health. *International journal of environmental research and public health*. 2015;12(8):9768-98. DOI:10.3390/ijerph120809768.
11. Dzhambov AM, Dimitrova DD. Urban green spaces' effectiveness as a psychological buffer for the negative health impact of noise pollution: a systematic review (Provisional abstract). *Database of Abstracts of Reviews of Effects*. [Internet] 2014; (2):157-65. Hämtad från: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651987.frame.html>.
12. Haluza D, Schonbauer R, Cervinka R. Green perspectives for public health: a narrative review on the physiological effects of experiencing outdoor nature. *International journal of environmental research and public health*. 2014;11(5):5445-61. DOI:10.3390/ijerph110505445.
13. Hunter RF, Christian H, Veitch J, Astell-Burt T, Hipp JA, Schipperijn J. The impact of interventions to promote physical activity in urban green space: A systematic review and recommendations for future research. *Social Science & Medicine*. 2015;124:246-56. DOI:http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.11.051.
14. Keniger LE, Gaston KJ, Irvine KN, Fuller RA. What are the benefits of interacting with nature? *International journal of environmental research and public health*. 2013;10(3):913-35. DOI:10.3390/ijerph10030913.
15. Kondo MC, South EC, Branas CC. Nature-Based Strategies for Improving Urban Health and Safety. *J Urban Health*. 2015;92(5):800-14. DOI:10.1007/s11524-015-9983-y.
16. Kuo M. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Front Psychol*. 2015;6:1093. DOI:10.3389/fpsyg.2015.01093.

17. Largo-Wight E. Cultivating healthy places and communities: evidenced-based nature contact recommendations. *Int J Environ Health Res.* 2011;21(1):41-61. DOI:10.1080/09603123.2010.499452.
18. Lee AC, Jordan HC, Horsley J. Value of urban green spaces in promoting healthy living and wellbeing: prospects for planning. *Risk Manag Healthc Policy.* 2015;8:131-7. DOI:10.2147/rmhp.s61654.
19. Lee AC, Maheswaran R. The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *J Public Health (Oxf).* 2011;33(2):212-22. DOI:10.1093/pubmed/fdq068.
20. MacBride-Stewart S, Gong Y, Antell J. Exploring the interconnections between gender, health and nature. *Public Health.* 2016;141:279-86. DOI:10.1016/j.puhe.2016.09.020.
21. Maller C, Townsend M, Pryor A, Brown P, St Leger L. Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promot Int.* 2006;21(1):45-54. DOI:10.1093/heapro/dai032.
22. McMahan EA, Estes D. The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology.* 2015;10(6):507-19. DOI:http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.994224.
23. Regeringens skrivelse 2012/13:51. Mål för friluftslivspolitiken. Stockholm: Regeringen, 2012. [citerad 5 juni 2018]. Hämtad från: <https://www.regeringen.se/49bba5/contentassets/66ec772d0bd14d08b78289390f6b1275/mal-for-friluftslivspolitiken-skr-20121351>
24. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol.* 2011;45(5):1761-72. DOI:10.1021/es102947t.
25. Wells NM, Rollings KA. The natural environment in residential settings: Influences on human health and function. *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology.* Oxford library of psychology.: Oxford University Press, New York, NY; 2012. s. 509-23.





Folkhälsomyndigheten

**Solna** Nobels väg 18, SE-171 82 Solna **Östersund** Forskarens väg 3, SE-831 40 Östersund.

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)