
Ein dans med naturen

LEDER

OLA LØKKEN NORDRUM

ola-ln@outlook.com

Ola Løkken Nordrum er lege i spesialisering i anesthesiologi ved The National Maternity Hospital, Holles Street, i Dublin, Irland. Han er styreleder for Irish Doctors for the Environment.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

SARA SORAYA ERIKSEN

Sara Soraya Eriksen er lege i spesialisering del 1 ved Oslo Universitetssjukehus, Ullevål. Ho er styreleder for Legenes klimaaksjon. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Det finst ein oversett medisin som er der for alle – men den får ikkje den heideren eller beskyttelsen den fortener. No er tida for å gi naturen anerkjenning som helsebringande aktør.



Illustrasjonsfoto: iStock

Gjennom tusenvis av år levde vi i pakt med naturen. Dessverre har vi i takt med teknologisk utvikling trekt oss innandørs, medan naturen har blitt igjen ute. Utbygging i ein veldig fart truar nå artsmangfaldet og menneskets helse (1).

Dei positive helseeffektane ved naturen er varierte, som naturen sjølv. Allereie i 1984 kom artikkelen «View through a window may influence recovery from surgery» (2). Her undersøkte forfattarane om utsikta frå sjukehusvindaugget hadde innverknad på det postoperative forløpet etter kolecystektomi. Resultat frå studien viste at pasientar på rom med utsikt mot naturen både hadde kortare sjukehusopphald og inntok mindre potente analgetika samanlikna med pasientar på rom med utsikt mot eit betongbygg.

Ein systematisk gjennomgang av 143 artiklar i tidsskriftet Environmental Research i 2018 viste at natur var assosiert med fleire positive helseeffektar, som redusert insidens av hjerneslag, hypertensjon, dyslipidemi, astma, og anna hjarte- og karsjukdom (3). I tillegg fann forfattarane at eksponering for grøntareal var assosiert med betre sjølvrapportert helse.

I fjor publiserte The Lancet Planetary Health ein systematisk gjennomgang som viste at tilgang til grøntareal var assosiert med lågare risiko for depresjon og angst under covid-19-pandemien (4). Forfattarane formulerte avslutningsvis at eksponering for natur som lett tilgjengelege hagar og innandørs plantar, kan skape meir mentalt robuste samfunn i møte med folkehelsekriser.

«Det er eit paradoks at helsesektoren sjølv ikkje klarer å ta vare på eller skape grønne lunger»

Som resten av samfunnet vårt har helsesektoren forvilla seg inn på ein destruktiv blindveg. Når nye sjukehusbygg reisast, eller gamle bygg utvidast, er det ofte på kostnad av naturleg mangfald. Sett bort frå enkelte positive initiativ som urtehagen på Haukeland universitetssjukehus og Friluftssykehuset i

skogen ved Rikshospitalet, har vi i stor grad skilt helse frå natur. Det er eit paradoks at helsesektoren sjølv ikkje klarer å ta vare på eller skape grønne lungar.

Internasjonalt er det fleire positive initiativ å sjå til. I Storbritannia har initiativet «The NHS Forest» tatt ansvar for å forbetre grøntareal rundt helseinstitusjonar (5). Målet er å betre helse og velvære for pasientar og tilsette, oppmuntre til meir tid i naturen og bidra til auka biologisk mangfald. Sidan 2009 har 330 helseinstitusjonar blitt med og over 100 000 tre blitt planta. Initiativet held fram å vakse – bokstavelig talt – i ein fantastisk fart.

Samtidig veks bruken av natur som medisin (6, 7). Døme på «grønne reseptar» er hageprosjekt, mosjonsklubbar i det fri, svømming i havet og kunst og kulturelle aktivitetar utandørs. I Canada kan leger skrive ut gratis inngang til marine område og nasjonalparker til pasientane (8). Ein resept på medlemskap i Den Norske Turistforening kunne vere ein fantastisk måte å få fleire ut i naturen på.

Vi har eit stort potensial i Noreg til å by naturen opp til dans. Område med ville blomster, grønsakhagar, miniatyrskogar, innandørshagar og grønne tak er nokre eksempel på initiativ som burde vurderast når vi utformar sjukehus (9).

Som unge leger forundrar det oss at det ikkje er større fokus på natur som medisin. Med klima- og naturmangfaldskriser som mørkt bakteppe, synst vi det er høgst på tide at helsehjelp tilbydast side om side med naturen. Vi drøymmer om eit helsevesen der naturen aktivt og systematisk blir brukt som behandlingsform og der sjukehus har lett tilgjengelege grønne areal for helsa til pasientar, tilsette og, ikkje minst, planeten.

Avslutningsvis vil vi derfor utfordre helseføretaka konkret til ein tradisjon der det siste helsepersonell gjer før dei avsluttar tenesta, er å plante ein vekst på sjukehusområdet. «Ein siste vakt» som kan hjelpe pasientar i årevis, også den største pasienten av alle – planeten.

REFERENCES

1. Marselle MR, Hartig T, Cox DTC et al. Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework. *Environ Int* 2021; 150: 106420. [PubMed][CrossRef]
2. Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 1984; 224: 420–1. [PubMed][CrossRef]
3. Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environ Res* 2018; 166: 628–37. [PubMed][CrossRef]
4. Patwary MM, Dzhambov A, Disha AS et al. Exposure to nature during the COVID-19 pandemic and the associated effect on mental health: a systematic review with meta-analysis. *Lancet Planet Health* 2022; 6: S20. [CrossRef]
5. Forest NHS. About the NHS Forest. <https://nhsforest.org/about/nhs-forest/> Lest 11.5.2023.

6. Lu D. Prescribing nature: the restorative power of a simple dose of outdoors. The Guardian 11.9.2023.
<https://www.theguardian.com/environment/2023/feb/12/prescribing-nature-the-restorative-power-of-a-simple-dose-of-outdoors> Lest 8.3.2023.
 7. Carrington D. Nature on prescription: wetlands project aims to boost mental health. The Guardian 13.5.2021.
<https://www.theguardian.com/society/2021/may/13/nature-on-prescription-wetlands-project-aims-to-boost-mental-health> Lest 8.3.2023.
 8. Elassar A. Canadian doctors are prescribing free passes to national parks to treat patients. CNN 30.4.2022.
<https://edition.cnn.com/2022/04/30/health/canada-doctors-prescribe-nature-wellness/index.html> Lest 8.3.2023.
 9. Nordrum OL. Health care with a view. Lancet Planet Health 2022; 6: e643.
[PubMed][CrossRef]
-

Publisert: 18. oktober 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0186

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.