

Slutrapport

”Rösjökilen och Natur och fysisk aktivitet på recept” - del 1 i ett större projekt med 3 delar



Krogrännet 2004. Foto: Sonia Blom.

Bakgrund

De senaste tjugo–trettio åren har forskning utomlands och i Sverige gett ny och fördjupad kunskap om positiva effekter på hälsan av att vistas i naturen. Förutom att naturvistelse skapar förutsättningar för fysisk aktivitet bidrar själva naturen till en bättre hälsa. Studier visar b.l.a. stressreducerande effekter av grönska liksom stärkt återhämtning bland patienter. Samtidigt har en utveckling skett som inneburit att naturvistelse generellt har minskat i Sverige. Fysisk aktivitet har ett starkt positivt samband med hälsa. Något som visats med hög grad av evidens i omfattande internationell forskning. Den fysiska aktivitetsnivån i befolkningen minskar idag. Mot bakgrund av Stockholmsregionens resurser vad gäller grönska och vatten i bostadsnära lägen, finns det en stor potential att skapa möjligheter att förbättra invånarnas hälsa och genom att öka tillgängligheten till regionens natur. De samhällsekonomiska aspekterna bör även beaktas i detta sammanhang.

Naturskyddsföreningen i Stockholms län ansökte i december 2009 om bidrag ur Stockholms läns landstings miljöanslag för projektet ”Rösjökilen och Natur och fysisk aktivitet på recept”. Rösjökilen är en av Stockholmsregionens tätortsnära gröna kilar där det finns ett etablerat samarbete mellan kommuner, landsting, länsstyrelse och intresseföreningar. Syftet var att se om Stockholmsregionens goda tillgång på natur nära bostäder bättre kunde nyttjas för att bidra till en förbättra hälsa hos invånarna. Projektet handlade om naturbaserade hälso- och friskvårdsguidningar i Rösjökilen efter konceptet fysisk aktivitet på recept (FaR), utveckling av internetguiden www.rosjokilen.se och uppdatering av papperskartan ”Rösjökilen runt”.

Dåvarande regionplanekontoret betonade i sitt beviljande av ansökan värdet av att även hälso- och friskvårds-aspekterna skulle ingå i samarbetet kring Rösjökilen, att en aktörsorientering skulle ingå med detta nya perspektiv, att samarbetet mellan alla parter skulle fördjupas, att betydelsen av dessa nya aspekter skulle dokumenteras väl samt att resultaten skulle spridas till relevanta aktörer. Detta projekt skulle därmed kunna fungera som ett pilotprojekt för hur den tätortsnära naturen i Stockholm kan användas i ett hälsofrämjande syfte.

Mål och delmål

Huvudprojektet bestod av tre delar:

- Del 1 – etablering av naturbaserade hälso- och friskvårdsguidningar i Rösjökilen och utveckling av en modell/koncept för naturvistelse på recept efter förebilden med fysisk aktivitet på recept (FaR).
- Del 2 – utveckling av en internetguide och uppdatering av Rösjökilens papperskarta.
- Del 3 – utveckling av samarbetet i kilarna.

Kartuppdateringen i del 2 förväntades få inspiration och ramar från resultatet av arbetet med natur och hälsa i del 1. Gemensamt avsågs resultatet från del 1 och 2 ge underlag för den fortsatta utvecklingen av samarbetet i kilarna.

Delmål för del 1- innehåll i denna slutrapport

Del 1 bestod av olika delmoment;

- En övergripande kunskaps- och aktörsorientering för att ge en bild av de olika aktörernas roll och uppdrag, intresse och förutsättningar för ett samarbete samt övergripande aktuellt kunskapsläge. Momentet innebar en beskrivning av dagens läge och utmaningar för att utveckla ett samarbete etc. Detta moment gjordes i dialog med centrala aktörer och satte ramar för vad som var möjligt och rimligt att uppnå inom detta projekt, dvs. en slags avgränsning.
- Praktiskt prövande av några guidningar i Rösjökilen (och/eller i Angarnkilen.) Dokumentering och tillämpning av erfarenheter från dessa genom att bl.a. föreslå stigar/slingor som kan ritas ut på kartor och distribueras via vårdcentraler.

- Utveckling av riktlinjer för en modell/ett koncept för samarbete med vårdgivare och vårdplanerare i syfte att nyttja naturvistelsen som hälsobringande aktivitet, exempelvis genom att föreskriva fysisk aktivitet i natur på recept.
- Ett seminarium eller workshop för aktörer inom hälsovård och naturguideverksamhet m fl.
- Sammanfattning med slutsatser från projektet och spridning av dessa.

Deltagare, process och avgränsningar

Inom ramen för detta projekt bildades en arbetsgrupp för en orientering i frågan och för att klargöra kunskapsläget, vilka aktörer som är berörda samt förutsättningarna för dessa. I arbetsgruppen ingick både aktörer inom hälso- och sjukvård, folkhälsoarbete och regionplanering respektive inom naturguideverksamhet. Deltagarna konfirmerade att möjligheten för vårdgivare att i sjukdomsbehandling likväl som sjukdomsprevention förskriva fysisk aktivitet på recept (FaR) är en intressant förebild i detta sammanhang. Konceptet innebär även samarbete med vårdgivare och vårdplanerare för att nyttja naturvistelsen i sig som hälsobringande aktivitet och skulle kunna kallas ”NaR”, dvs Naturvistelse på Recept.

Projektets tvärvetenskapliga/tvärsektoriella karaktär och omfattningen på ämnesområdet natur och hälsa, krävde en bred orientering i frågan för att fånga centrala knäckfrågor och avgränsa projektet. Följande vägval och avgränsningar gjordes:

- Projektet visade sig i ett tidigt skede vara mer komplext än väntat. En stor del av analysarbetet skedde därför i en mindre arbetsgrupp.
- Projektet skulle klargöra förutsättningarna i en förstudie för hur ett koncept ”Natur på recept” kan utvecklas. Att ta fram en modell i fullskala ansågs vara ett långsiktigt arbete som kräver olika typer av insatser. Natur på recept kan ses som en vidareutveckling av FaR. Ambitionen var inte att ta ett helhetsgrepp på området natur och hälsa utan att peka ut en möjlig praktisk tillämpning.
- Projektet inriktades på vuxnas behov av hälsofrämjande åtgärder i Rösjökilens och därmed inte på barn/ ungdomars behov.
- Förutsättningarna – både resultat- och resursmässigt – att genomföra ett större seminarium visade sig inte föreligga. Dialog och förankring skedde därför i en mindre workshop i april 2011.

Det huvudsakliga arbetet utfördes av den mindre arbetsgruppen, bestående av Maria Bergström – Storstockholms naturguider/Naturskyddsföreningen i Stockholms län, Mårten Wallberg – Naturskyddsföreningen i Stockholms län, Maria Wikland – CES, (dåvarande Karolinska Institutets Folkhälsoakademi) och Bette Lundh Malmros – TMR (dåvarande Regionplanekontoret). Denna mindre arbetsgrupp träffades vid ca tio möten under 2010-2012

Arbetet med kunskaps- och aktörorienteringen och utvecklandet av idéer för konceptet Natur på recept genomfördes delvis med den större arbetsgruppen med deltagare från landstinget, Karolinska Institutet, representanter för kommunerna kring Rösjökilens samt intresseföreningar (Ing-Mari Dohrn – Fysisk aktivitet på Recept i Stockholms läns landsting/Centrum för allmänmedicin, Håkan Talling – Upplands Väsby kommun, Anders Sandberg – Naturskyddsföreningen i Stockholms län, Bengt Rundquist – Stockholms läns hembygdsförbund och Ingbritt Ekman – Stockholms FaRledarnätverk/SISU Idrottsutbildarna, Stockholm). Denna större arbetsgrupp träffades 2 ggr under 2010.

Den 14 april 2011 genomförde den mindre arbetsgruppen en **workshop**, bl.a för att dra erfarenheter från arbetet med den framgångsrika satsningen på fysisk aktivitet Sätt Sverige i rörelse 2001. Workshopen genomfördes tillsammans med Björn Ekblom, – prof. em. vid Gymnastik- och idrotts-högskolan, Mårten Åhström – folkhälsovetare, dåvarande Karolinska Institutets Folkhälsoakademi och Lisa Bergström, projektledare för det nordiska projektet Frisk i naturen. Några av slutsatser från workshopen var att ren fakta är en framgångsfaktor i folkhälsoprojekt som detta, att det är mycket viktigt att kvalitetssäkra ett fullskaligt projekt , att tydliggöra begrepp och definitioner, att ta fram en handlingsplan (jfr allergiåret med 15 insattpunkter), att samverka bl.a har en viktig

bollplanksfunktion, att nätverk är viktigt samt att skilja på planering för grönområden och planering för friluftsliv. Det finns idag begränsat med *forskning*, som enligt medicinsk vetenskap är tillräckligt evidensbaserad, som visar att vistelse i park och grönområden är viktiga för hälsan, även om det finns många indikatorer och olika studier som tyder på detta.

Maria Bergström deltog för projektets räkning i en **nordisk konferens** ”En grön gränsöverskridande möjlighet”, 9-10 maj 2011 i Oslo arrangerad av projektet Frisk i Naturen. Detta var ett nordiskt projekt med deltagare från friluftslivets nationella paraplyorganisationer och hälsosektorn i respektive land, som finansierats av Nordiska ministerrådet. Projektets ambitioner var – att skapa en lättillgänglig, begriplig kunskapsplattform – att ge förutsättningar till nordiska nätverk – att ge inspiration och ge verktyg till bra argumentation. Huvudsyftet var att visa vad friluftslivet kan göra för folkhälsan – en relativt outnyttjad resurs i folkhälsoarbetet inom de nordiska länderna och även inom det Nordiska ministerrådet. Enligt projektets slutrapport från 2012 är det en viktig fråga att inrätta arenor för möten kring natur, hälsa och miljö och planer finns för en nordisk evidensbaserad informationscentral om natur och folkhälsa.

Tre naturguidningar på temat Natur på recept genomfördes under 2011 i Rösjökilen med naturguide Bosse Rosén (biogeovetare, legitimerad sjukgymnast och naturhälsopedagog). Inriktningen var själslig ro och naturkunskap snarare än betoning på den fysiska aktiviteten. (Se Bilaga 1):

20/7 Mörbylund 25 deltagare i anslutning till Danderyds sjukhus
27/9 Rösjö mosse 5 deltagare i anslutning till Edsbacka vårdcentral
20/10 Rösjö mosse 8 deltagare i anslutning till Edsbacka vårdcentral

Den 10 september 2011 genomfördes en **vidareutbildningsdag** med ”Bota din naturbrist-tema” för naturguiderna i Storstockholms naturguider, ledd av ovan nämnda Bosse Rosén.

Ett turförslag i Rösjöns friluftsområde i anslutning till vårdcentralen i Edsberg, Sollentuna rekognoserades och en karta och en självinstruerande beskrivning sammanställdes. (Se Bilaga 2)

Slutsatser och utmaningar

Stor regional potential

- Det finns en stor potential i regionen för att bättre nyttja regionens stora naturområden i syfte att förbättra invånarnas hälsa.
- Det finns ett växande intresse hos olika aktörer i regionen för att utveckla former för att använda naturområdena i hälsofrämjande syfte. Exempelvis finns en efterfrågan från hälsosidan på information om var olika lämpliga grönområden finns med spår, leder mm. Det vore en stor nytta med att ta fram tydliga kartor med utmarkerade stigar och leder exempelvis nära vårdcentralerna. De skulle kunna användas i den existerande förskrivningen av fysisk aktivitet på recept.
- Det finns en potential för samhällsekonomisk nytta.

Tvärsektoriell karaktär

- Projektet har en tydligt tvärsektoriell karaktär med hemvist både i grönstrukturplanering, vårdsektorn, folkhälsosektorn och hos intresseorganisationer. Det finns därför idag ingen utpekad huvudaktör som driver frågan. Det finns heller för närvarande (2012) inget formellt uppdrag inom SLL att arbeta med denna fråga.
- Mellan dessa aktörer finns olikheter exempelvis i språkbruk, statistik och krav på evidensbaserad kunskap som måste hanteras. Till exempel kan vissa begrepp såsom recept, friluftsliv, motion, uteaktiviteter m.fl. ha olika betydelse och användas på olika sätt hos olika aktörer.
- Det är grundläggande att skilja på fakta och värderingar när man talar om naturens betydelse för hälsan. Det saknas exempelvis ännu forskning med tillräcklig grad av evidens som accepteras av den medicinska vetenskapen, för att använda naturens hälsofrämjande inflytande motsvarande den som finns om fysisk aktivitet. Den tvärsektoriella karaktären ställer krav på nya samarbetsformer för att vidareutveckla frågan. Detta kan vara nätverk för framtida projektsamarbete, nya

mötesplatser i form av seminarier, konferenser eller andra forum med flera aktörer och intressenter behöver skapas. Frågor som samhällsekonomisk nytta behöver exempelvis diskuteras. Landstingets folkhälsoenheter, den regionala utvecklingsplaneringen och landstingets FaR-projekt, länsstyrelse och kommuner samt intresseorganisationerna som Naturskyddsföreningen, Friluftsförbundet och FaR-ledarnätverket är viktiga aktörer i detta. Det krävs ett tydligt uppdrag för att få olika aktörer att avsätta tid för att utveckla frågan.

- Det finns en komplicerad ansvars- och finansieringsfördelning mellan kommun, och landsting. Kommunerna ansvarar för stora delar av det som utgör ett förebyggande folkhälsoarbete. , Landstinget ansvarar för det mesta av hälso- och sjukvården och har därmed ett intresse av att befolkningen håller sig frisk. I det syftet satsar landstinget också på folkhälsoarbete som stöd för kommunerna. En aktörsanalys skulle klargöra den oklara ansvarsfördelningen.
- Det vore värdefullt att scanna av om och i sådant fall hur, andra landsting och regioner har arbetat med frågan.

Natur och Fysisk Aktivitet på Recept – förslag och idéer på utveckling

- Konceptet Natur på recept behöver prövas och utvärderas i full skala, förslagsvis i Rösjökilen.
- Det behöver utvecklas metoder för att utvärdera denna typ av projekt. Hur ska effekterna mätas?
- Erfarenheterna från implementeringen av FaR, visar att det krävs beteendeförändringar hos många inblandade; bland patienterna, bland receptförskrivarna i vården, bland vårdhuvudmännen m.fl. Det krävs framförallt ett accepterande av att inte alltid enbart använda läkemedel som botemedel, men det innebär även stora krav på information och ett stegvist införande av nya rutiner, och inte minst ett ledningsstöd inom vårdsektorn.
- Hur kan man stödja och informera vårdcentralerna och företagshälsovården så att de kan vara med och testa/utveckla konceptet samt förhoppningsvis också fortsättningsvis använda NaR?
- Det är viktigt att betona att sakområdena natur och fysisk aktivitet kan komplettera varandra så att det inte skapas en rivalitet mellan dem.
- Det är också viktigt att skilja på friluftsliv och natur – friluftsliv är en av flera funktioner i ett grönområde.
- Nätverka kring olika kunskaper och erfarenheter, t ex Hälsans stig. Använd även nationella nätverk.
- Utveckla FaR-ledar nätverket med ”naturaktörer”.
- Redovisa var det finns lämpliga områden och redan existerande leder.
- Skapa leder för NaR-användning med olika svårighetsgrad för olika målgrupper. Se till att det finns en tydlig innehållsdeklaration av stigar och svårighetsgrad på arrangerade turer.
- Planera leder med hänsyn till bekvämlighet, service, och kollektivtrafiklägen. Eventuellt använda de ”Gröna stationerna” som finns utpekade i RUFs (300-500 meter).
- Ta fram konkreta kartor med uppmärkta leder och stigar, exempelvis som utdrag från Rösjökilskartan Planera för en uppmärkning med skyltar. Eventuellt skyltar vid aktuella pendeltågsstationer, tunnelbanestation (jfr Kista, Akalla och Hjulsta) och vårdcentraler.
- Nyttja FaR-receptens innehåll och FaR-ledarna för att hämta kunskap om hur leder/turer lämpligen utformas. Ta i beaktande betydelsen av regelbundenhet i verksamheten.
- Överväg om FaR-ledarutbildningen bör kompletteras eller om det ska skapas en ny/egen kompetens som NaR-ledare? Hemsidan www.utinaturen.nu kan ge tips.
- Se över möjligheten att utveckla SLs reseplanerare.
- Se exemplet på turförslag nära Edsberg (Se Bilaga 2)

En kunskapsorientering om naturens betydelse för hälsan

Att vistelse i naturen påverkar människor positivt är något som beskrivits i historien alltsedan kung Gilgamesh återhämtade sig i sin trädgård för över 3000 år sedan, till våra dagars berättelser om rekreation, stresshantering och krisbearbetning i naturmiljö. Forskningen de senaste trettio åren har också bekräftat dessa erfarenheter^{1,2,3}. De amerikanska miljöpsykologerna Rachel och Stephen Kaplan kunde i en vildmarksstudie på 70-talet se att naturen hade återuppbyggande effekter⁴. Deras teorier kring detta handlar om att hjärnan hanterar de mängder sinnesintryck som den ständigt utsätts för på två sätt. Den riktade uppmärksamheten i vardagslivet som kräver mycket energi och kan leda till mental utmattning och den mer vilsamma spontana uppmärksamheten som råder i naturvistelsen. En annan amerikansk miljöpsykolog Roger Ulrich visade på 80-talet i studier av sjukhusmiljö att patienter som kunde titta ut på grönska mådde bättre och tillfrisknade fortare än de patienter som hade en husvägg utanför fönstret⁵. Hans teori kring detta utgår från att människan blir lugnare av att se något som påminner om den ursprungliga naturmiljö där mänskligheten en gång utvecklades. Enligt biologen Edward O Wilson har vi människor en medfödd kärlek och intresse för naturen⁶.

Positiva psykologiska effekter av naturen har också varit föremål för flera studier vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp, där forskargruppen kring Patrik Grahn bland annat kunnat visa positiva effekter på koncentrationsförmåga hos äldre efter en parkvistelse och pekat på samband mellan avstånd till grönområde och stress^{7,8}. De har vidare utvecklat en trädgårdsterapi vid stressrelaterade utmattningsreaktioner^{9,10}. Det finns alltså många studier kring naturens positiva betydelse för hälsan^{11,12}. Den forskning som bedrivits anses dock fortfarande inte tillräckligt evidensbaserad för dagens medicinska vetenskapliga krav¹³.

Sambandet mellan vistelse i naturen och fysisk aktivitet är tydligt och svensk traditionellt friluftsliv innefattar just aktivitet i naturen. Studier bland annat från Alnarp visar exempelvis att barn rör sig mer utomhus än inomhus^{14,15,16}. De positiva hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är efter många års studier fastslagen, och stillasittande klassas av Världshälsoorganisationen som den fjärde största riskfaktorn för förtida död och kroniska sjukdomar efter högt blodtryck, tobaksbruk och högt blodsocker¹⁷.

FaR-arbete i Stockholms län

Livsstilsrådgivning inom ramen för vården är inte nytt. Utveckling av rådgivningen ledde fram till ett receptliknande förfarande där nyare forskning om beteendeförändring kombinerats med den idag alltmer solida kunskapen om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan. Nationellt sammanställdes 2001 FYSS (Fysisk aktivitet vid sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) som är en faktasamling kring hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd¹⁸. I FYSS beskrivs olika sjukdomars samband med aktivitet och här ges detaljerade råd om vilka former av aktivitet som passar till vilka diagnoser. Med den kunskapsammansättningen som grund har så FaR (Fysisk aktivitet på Recept) utvecklats i Sverige¹⁹. Vårdgivaren förskriver fysisk aktivitet i lämplig dos till patienten på ett sätt som motsvarar läkemedelsförskrivning.

I Stockholms läns landsting finns sedan 2006 ett beslut om att ”Fysisk aktivitet på recept (FaR®) ska användas som behandlingsalternativ av vårdgivare inom SLL för att förebygga och behandla sjukdom”. För att implementera beslutet inom vården drivs också ett projekt. Det finns dessutom ett projekt inom idrottsrörelsen med namnet Stockholms FaRledarnätverk. Nätverket utbildar friskvårdsarrangörer till att bli s.k. FaR-ledare och har en hemsida, där vårdgivare kan se vilka aktivitetsarrangörer som finns i närområdet.

Kraven på evidensbaserad forskning som Socialstyrelsen angett i sina ”Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011”²⁰ kommer att göra det svårt för vården att utvidga FaR-konceptet till naturvistelse. Innan mer forskning på området gjorts kan dock noggrant utvärderad försöksverksamhet vara ett gott steg på vägen. Ett ”Natur på Recept”-försök i Rösjökilen i samarbete med projektet FaR i Stockholms läns landsting och närliggande vårdgivare inom primärvården skulle kunna vara ett sådant försök.

Aktörsorientering

Det finns begränsat med etablerade samarbeten mellan ”naturvårdens aktörer” och hälsosektorn, speciellt inom Stockholms län. Det finns dock goda exempel från bl.a. Skåne där SLU i Alnarp samarbetar med regionens vårdgivare. En aktörsanalys bör därför inte begränsas till Stockholmsområdet. Sammanställningen nedan är en översiktlig orientering och gör därför inte anspråk på att vara heltäckande.

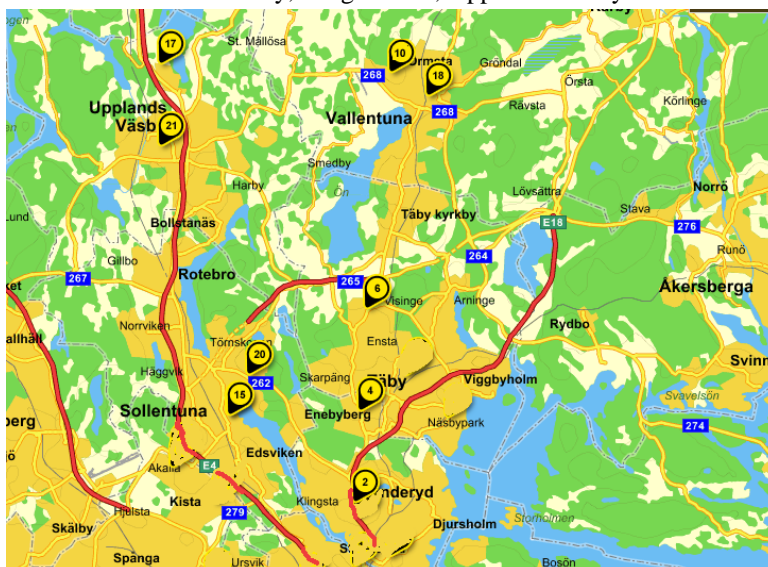
Forskningsinstitutioner med inriktning på frågor om naturens betydelse för hälsan

- Sveriges Lantbruks Universitet, Området Arbetsvetenskap, Ekonomi & Miljöpsykologi (AEM) i Alnarp, Området för landskapsarkitektur på Ultuna samt Centrum för naturvägledning på Ultuna
- Karolinska Institutet, institutionerna för folkhälsovetenskap, miljömedicin m.fl.
- Stockholms Universitet, institutionerna för naturgeografi, kulturgeografi, naturvetenskapernas didaktik, statskunskap, sociologi m.fl.
- Stockholm Resilience Centre, forskningstemat urbana social-ekologiska system
- Linköpings Universitet, Nationellt Centrum för utomhuspedagogik
- Gymnastik och idrottshögskolan – institutionen för fysisk aktivitet & hälsa
- Forskningsprojektet Friluftsliv i förändring, www.friluftsforskning.se

Myndigheter/Offentliga aktörer

- Stockholms läns landsting - ansvarig bland annat för
 - Vård (Hälso- och Sjukvårdens Förvaltning, Stockholms läns sjukvårdsområde, Centrum för allmänmedicin/FaR i SLL-projektet).
 - Folkhälsa (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Centrum för arbets- och miljömedicin).
 - Regional utvecklingsplanering – samordning, information och kunskapsutveckling exempelvis inom grönstruktur (Tillväxt, miljö och regionplanering).
 - Trafikplanering (SL).
- Kommunerna i länet och särskilt kommunerna kring Rösjökilen – ansvariga för det lokala folkhälsoarbetet, naturvården, skötseln och förvaltningen av leder, den fysiska planeringen mm.
- Länsstyrelsen i Stockholms län – planering, tillsyn och kunskapsunderlag för exempelvis grönstrukturanvändning
- Socialstyrelsen – ansvarig för planering och uppföljning av hälso- och sjukvården
- Statens Folkhälsoinstitut – ansvarig för utveckling och uppföljning inom folkhälsoområdet som lett utvecklingen och uppföljningen av fysisk aktivitet på recept i Sverige
- Naturvårdsverket – arbetar för en bra livsmiljö för människan och allt annat levande
- Boverket – ansvarig för utveckling och uppföljning av frågor kring den bebyggd miljö
- Skogsstyrelsen – arbetar för att skogens värden – inklusive de sociala – ska tas tillvara
- Vårdgivare med anknytning till Rösjökilen
 - Danderyds sjukhus
 - Vårdcentraler:
 - 2. Legevisitten AB, Svärdv. 29, Danderyd, 08 - 410 444 40 www.legevisitten.se
 - 4. Enebybergs Vårdcentral, Eneby Torg, Enebyberg, 08 - 587 548 70
 - 6. Aleris Vallatorpsdoktor, Vallatorpsv. 10, Täby, 08 - 510 501 35 www.alerishealthcare.se
 - 10. Nativia, Rosengårdsv. 169, Vallentuna, 08 - 511 779 03
 - 15. Turebergs Vårdcentral, Nytorpsv. 10, Sollentuna, 08 - 123 363 00
 - 17. Östra Vårdcentralen, Löwenströmska Sjukhuset, Upplands Väsby, 08 - 120 227 00
 - 18. Vallentuna Doktor AB, Centrumpassagen 10, Vallentuna, 08 - 511 866 70

- 18. Korallen Husläkarmottagningen, Åbyg. 6, Vallentuna, 08 - 587 545 10
- 20. Edsbergs Vårdcentral, Edsbergs Torg 1, Sollentuna, 08 - 587 305 40
- 21. Carema Vårdcentral Väsby, Dragonv. 92, Upplands Väsby08 - 587 337 40



Intresseorganisationer, nätverk och övriga

- Svenskt friluftsliv – en paraplyorganisation för friluftorganisationerna i Sverige som arbetat med FaR sedan 2003. www.svensktfriluftsliv.se
- Naturskyddsföreningen i Stockholms län
- Frisk i naturen – ett nordiskt projekt för samverkan kring natur och hälsa. www.friskinaturen.org
- Föreningen Hälsans Natur – en förening kring natur- och djurkontaktens läkande och hälsofrämjande kraft, särskilt inom vård, skola och omsorg. www.halsansnatur.se
- Stockholms FaRledarnätverk förmedlar lokala friskvårdsaktörer från framförallt idrottsrörelsen till vården i länet. www.farledare.se
- Befintliga FaR-utförare i Stockholmsområdet med inriktning på utomhusaktiviteter
 - Storstockholms Naturguider, Naturskyddsföreningen i Stockholms län. www.utinaturen.nu
 - Friluftsförbundet i Stockholm. www.friluftsförbundet.se
 - Stockholms Vandrarförening. www.vandra.org
 - Norrtälje Naturvårdsstiftelse. www.naturvardsstiftelse.se
 - Naturum Nationalparkernas hus i Tyresta Nationalpark. www.tyresta.se
- Riksidrottsförbundet/Stockholms idrottsförbund
- Sveriges företagshälsovårder, [www.foretagshälsovården.se](http://www.foretagshalsovarden.se)
- WHO-nätverket Healthy Cities
- Hållbara städer
- M fl ...

Referenser

- ¹ Bowler D, Buyung-Ali L, Knight T, Pullin A. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments . BMC Public Health 2010, 10:456
- ² Largo-Wight E. Cultivating healthy places and communities: evidenced-based nature contact recommendations. International Journal of Environmental Health Research 2011, Vol 21. No 1.
- ³ Logan A, Selhub E Vis Medicatrix naturae: does nature “minister to the mind”? BioPsychoSocial Medicine 2012, 6:11
- ⁴ Kaplan R, Kaplan S. The experience of nature. Cambridge, MA: Cambridge University Press; 1989
- ⁵ Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. Science 1984; 224(4647)
- ⁶ Wilson E O. Biophilia.. Cambridge: Harvard University Press. 1984.
- ⁷ Otosson J, Grahn P. Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: fallstudien ”Med ögon känsliga för grönt”. Alnarp: Movium; 1998
- ⁸ Stigsdotter U, Grahn P. A garden at your workplace may reduce stress i Design & health III, Dillani (red). Stockholm. International academy for Design and Health 2004
- ⁹ Grahn P, Ottosson Å Trädgårdsterapi. Alnarpsmetoden- att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Bonnier Existens 2010
- ¹⁰ Hultman S-G. Natur i vården. Grön terapi och rehabilitering – en naturlig del av framtidens hälso- och sjukvård? Förstudie för Landstinget i Uppsala län. 2005
- ¹¹ Lisberg Jensen E. Gå ut min själ - Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur. Statens folkhälsoinstitut, 2008
- ¹² Ottosson M, Ottosson Å. Naturen som kraftkälla - Om hur och varför naturen påverkar hälsan. Naturvårdsverket 2006
- ¹³ Nilsson, K.; Sangster, M.; Gallis, C.; Hartig, T.; de Vries, S.; Seeland, K.; Schipperijn, J. (eds.) Forests, Trees and Human Health. Springer. 2011
- ¹⁴ Hinkley T., et al. Preschool children and physical activity: a review of correlates. Am J Prev Med, 2008. 34(5)
- ¹⁵ Mårtensson et al. Den nyttiga utevistelsen – forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang. Naturvårdsverket 2011
- ¹⁶ Björk J, Albin M, Grahn P, Jacobsson H, Ardö J, Wadbro J, Östergren P-O, Skärbäck E. Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, oesity and wellbeing. J Epidemiol Community Health 2008; 62
- ¹⁷ The challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response. Copenhagen: World Health Organization 2007
- ¹⁸ FYSS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Statens folkhälsoinstitut 2008 www.fyss.se
- ¹⁹ FaR. Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut 2012
- ²⁰ Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Socialstyrelsen 2011

Ytterligare läsning:

- Frisk i naturen. Ett nordiskt projekt. Nordiska Ministerrådet. TemaNord 2012: 522
- Livsviktigt – grön väg till hälsa. Naturskyddsföreningens årsbok 2006.
- Louv R. Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature Deficit Disorder. 2008
- Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk Ministerråd. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet ”Friluftsliv og psykisk helse” Nordisk ministerråd. TemaNord 2009:545
- Upplevelsevärden: Järvakilen, Rösjökilen, Angarnkilen, Bogesund, Nackakilen, Tyrestakilen, Hanvedenkilen, Bornsjökilen, Ekerökilen resp Görvålkilen. Regionplane- och trafikkontoret, SLL 2004:1-10

Bilaga 1 Genomförda naturguidningar...

Här följer Bosse Roséns egen beskrivning av de genomförda turerna..

Mörbylund onsdag 20 juli 2011 (25 deltagare)

Den här entimmesguidningen skulle enligt programmet låta deltagarna ”återupprätta sin naturrelation” i Mörbylund, ett litet naturområde sydväst om Danderyds sjukhus.

25 personer deltog, De flesta kvinnorna var i övre medelåldern, men några i 20-30årsåldern var med. Det två manliga deltagare var i övre medelåldern.

Jag höll en kort kort introduktion vid samlingsplatsen (utanför sjukhusets huvudentré), där jag utlovade en fin skogs promenad med lite information om naturens helande effekter och några upplevelseövningar.

Därefter gick vi förbi akuten, rundade psykybyggnaden och stod efter en liten stund i sjukhusets rehabträdgård. Där berättade jag lite om att sjukhusen från början (Hippokrates, grekerna, romarna) låg naturskönt och att det ansågs viktigt för tillfrisknandet. Detta fortsatte i modern tid men bröts i början av 1900-talet då sjukvården fick en mer industriliknande fason och läkemedel och operationer var det som skulle bota.

Terapiträdgården är ett trevligt exempel på hur tankar om naturens helande effekter åter är på tapeten. Berättade också om att ett av de första exemplen på detta i modern forskning också kommer från sjukhusvärlden – det sjukhus i USA där miljöpsykologen Roger Ulrich fann att det var utsikten mot ett grönområde i stället för en tegelvägg som gjorde att patienterna på ena halvan av en vårdavdelning mår bättre och tillfrisknade snabbare än de på den andra.

Berättade också kort om hur man i Alnarp rehabiliterar människor med utmattningssyndrom med goda resultat. Precis intill terapiträdgården finns också en liten kulle med skog, vilket gav ett osökt tillfälle att peka på de två spåren som finns i helande av grönska – trädgård respektive ”vild” natur och att båda har sin plats och goda effekter.

Från terapiträdgården går vi en gångväg som strax övergår i en skön, lättvandrad stig omgärdad av lummig grönska. Man ser sjukhuset och parkeringar skymta fram, men det känns som att man faktiskt är i naturen.

Vid en öppning stannade jag till och samlade gruppen i kanten av en stor gräsmatta och berättade kort om savannteorin/biofiliteorin – att vi evolutionärt är programmerade att koppla av i naturliga omgivningar, och att enligt viss forskning just savannliknande miljöer – öppna ytor med inslag av träd, och gärna också vatten (som här) ska vara mest rogivande.

Nämnde också lite om makarna Kaplans teori om riktad och spontan uppmärksamhet, och hur naturens intryck verkar skänka vila och inte vara stressande.

En dam frågade: ”Men är inte det där lite av mindfulness”, vilket gav mig en anledning att helt kort komma in lite på mindfulness. Det är ju inte exakt samma sak som att dra nytta av naturens läkande effekter, men mindfulness låter sig ju gärna utövas i naturen, och kombinationen mindfulness och natur borde vara extra kraftfull.

Nu var det dags för första upplevelseövningen. Nu skulle vi ta en stig upp och in i skogen. Deltagarna fick i uppgift att under vandringen vara uppmärksamma på vad de upplevde när de satte ner fötterna.

Jag sänkte tempot något och ledde gruppen till en ganska plan yta inne i skogen. Där fick de lägga av sig väskor och ryggsäckar inför övning nummer två: guidad sinnesövning. Med slutna ögon fick deltagarna uppleva en resa genom ljud, känsel, doft, smak, syn och till sist en totalupplevelse.

Därefter blev det tyst promenad en kort sträcka utefter en vacker stig. En mäktig känsla att ha 25 personer som vandrar tillsammans i total tystnad! Jag ledde gruppen till en liten höjd där jag introducerade övning nummer fyra – fokuserad uppmärksamhet. Under tre minuter fick deltagarna ensamma eller två och två lära känna ett träd eller annat naturföremål på så många sätt de kunde komma på – med syn, hörsel, känsel, klättra upp i, krama, lägga sig ner och titta upp i kronan...

Det var en skön syn att se deltagarna – där står en man och lutar sig lite eftertänksamt mot en ung ek, där står en kvinna och kramar en stor tall, på marken sitter två unga kvinnor och resonerar lättsamt men uppmärksamt kring ett grässtrå.

Jag avslutade övningen och frågade om det var någon som funderat över sina banklån eller vad de skulle laga till middag. Det var det inte.

Ja, så här dags hade 50 minuter gått och jag avslutade vandringen där med en runda där alla fick säga några ord om vad de upplevt. Alla var positiva, och hade tagit fasta på lite olika saker. Någon hade fäst sig vid en formulering, för någon var just känslan av en hel grupp i tyst vandring det dominerande. Flera sade saker i stil med att det var en ”skön, återhämtande naturpromenad”.

För egen del tycker jag det är kul att det går att göra så pass mycket på kort tid, och att det är viktigt att just uppleva och inte bara höra teoretiskt om naturens helande effekter.

Jag är också glad att få stifta bekantskap med Mörbylund som är ett pyttelitet men jättefint exempel på närnatur med riktig skogskänsla där det ligger inklämt mellan motorväg, storsjukhus och bostadsområde.

Nära Rösjö mosse vid Edsberg tisdag 27 sept 2011 (5 deltagare)

Fin tätortsnära tallskog i Edsberg.

Fem personer kom till hållplats Kruthornsvägen i Edsberg. Samtliga var kvinnor i pensionsåldern, samtliga var medlemmar i Naturskyddsföreningen och alla hade också vandrat med oss förut. Tre hade hittat denna vandring på vår hemsida, två i programbladet som de fått på tidigare vandringar. Två av damerna var också med på ”Natur på recept”- vandringen i Mörbylund den 20 juli.

Jag började med en kort introduktion om guidningen vid kanten av bostadsområdet. Sedan vandrade vi in i den vackra glesa tallskogen där vi skulle vara närmaste timmen. Vid en stor sten berättade jag om temat – att vi kan använda naturen för att må bra. Ett problem för många idag är att vi sitter stilla för mycket – ändå har vi svårt att uppleva stillhet. Våra kroppar får för lite rörelse medan våra sinnen jobbar för högvarv. Resultatet blir bland annat hjärt-kärlproblem, övervikt, diabetes, rygg- och ledbesvär samt stressrelaterade åkommor. Naturen är en suverän arena både för att få motion och avkoppling.

Rörelse

Berättade lite om värdet av att gå på ojämnt underlag, varpå vi tog en liten sväng bland blåbärsriset och upp och ner bland stenar. Vi provade på att kliva upp och stå på ett ben på en sten för att utmana balansen. Genom att inte ”tappa” ner motsatt höft tränar vi också stabilitet.

Naturen som kraftkälla

Vi lämnade där rörelsebiten och gick över till naturen som kraftkälla för att få mental återhämtning. Vi vandrade stigen framåt med uppmaningen att fokusera på hur det känns under fötterna. Vi drog ner på tempot och alla vandrade efter en stund spontant i tystnad fast jag inte särskilt sagt till om det.

Uppe på en liten höjd stannade jag och berättade om sinnena som väg till både stress och återhämtning. Berättade om teorin om spontan och riktad uppmärksamhet samt biofil- /savannteorin.

Därefter tyst vandring till ett ställe där jag ledde en sinnesövning. Vi gick igenom sinnena ett efter ett och lade sedan till en totalupplevelse. Vände sedan åter samma väg. Nu fick deltagarna i uppgift att lägga märke till om de såg andra saker på återvägen än när vi gick dit.

Sista stoppet blev en ultrakort övning. Jag berättade om ”stubsittning” som ett sätt att hämta kraft, men klockan var nu ganska mycket så vi gjorde en ”tyst minut” där var och en kunde ägna sig åt sina sinnen eller fullfölja en tanke. Vid en efterföljande delning av intryck med ”talkotte” uttryckte alla att det varit skönt, att de kände sig avslappnade och tillfreds.

Nära Rösjö mosse vid Edsberg torsdag 20 okt 2011 (8 deltagare)

Världens bästa terapisoffa? Rösjökilen

Åtta personer hade kommit till hållplats Kruthornsvägen i Edsberg. Alla var att betrakta som relativt mogna.(kan vi skriva så?) Sju kvinnor. Fyra hade fått information från lokaltidningen, ett par via DN på stan, en var med på vår sändlista, någon hade gått in direkt på nätet.

Började med en kort inledning om oss, därefter till turens tema – att använda naturen för att må bra. Jag påstod att ett par stora hälsoproblem är att vi rör oss för lite och stressar för mycket – och att naturen kan vara till hjälp för båda sakerna. ”Naturen är världens bästa gym och terapisoffa” som jag så framt tryckte ut det.

Vi vandrade iväg i den superfina tallskogen. Efter en stund stannade jag till med några reflektioner kring vårt behov av rörelse – att många besvär förebyggs, eller lindras med fysisk aktivitet. Fyllde på med att naturen står till tjänst med att vara ojämn och oregelbunden – något vi kan dra nytta av för att träna rörlighet, balans och stabilitet.

Vi gick vidare lite mer obanat. Stannade till vid ett par stenar och en liggande stock där vi provade på att kliva upp och ner för hinder l-å-n-g-s-a-m-t för att öva balans och koordination. Vi provade också ett par enkla funktionella övningar mot ett större block. Här kom lite spontana kommentarer om ”Vad kul det här är, tänk vad mycket man kan hitta på i naturen”.

Trasslade en liten bit till, följde sedan elljusspåret en kort sträcka ”Hur känns det att gå på platt underlag nu när ni gått obanat...?”

In i skogen på andra sidan (”den mentala”). Inledde om sinnesintryckens betydelse för hur vi mår. Sedan gjorde vi en ganska lång tyst vandring till en plats bland tallarna där jag ledde en sinnesövning.

Avslutande ”runda” – alla var positiva. Flera upplevde den tysta promenaden i grupp som särskilt stark. Ett par kommenterade gick i stil med ”Jag är van att gå i skogen och älskar det, men nu har jag fått nya tankar på hur man kan vistas i naturen”. Kul!

Delade ut vårt program, Naturvårdsverkets ”Naturen som kraftkälla” och fina Rösjökilskartan innan jag läste Bo Setterlinds dikt Skogen. Drog över en smula, men ingen verkade butter över det.

Skogen

Har du glömt, att skogen är ditt hem,
Att den stora djupa stilla skogen
Står och väntar på dig som en vän?
Myrans vägar under himmelen,
Källan, där det växer upp så ljusa samtal,
Gläntan, där man leker med ett regn,
Är de glömda? Minns du inte dem?
Lämna stadens oro, kom till skogen åter,
Endast så kan du bli hel igen.
Har du glömt, att skogen är din vän?

(Bo Setterlind)

Bilaga 2

Ett förslag till en tur på 2,5 km i Rösjöns friluftsområde i anslutning till Edsbergs Vårdcentral i Sollentuna

Välkommen ut på en tur att pröva naturens läkande kraft



Vi har lagt upp en liten slinga markerat med röd färg på kartan. Den kan Du vandra i lugnt tempo. Texten nedan läser Du under Din vandring. Siffrorna anger sträckan mellan de nummerade punkterna i kartan.

Punkt 1-2: Följ cykel/gångvägen längs med Danderydsvägen.

Trafikbruset är påtagligt, pröva att koncentrera dig på naturen till vänster om stigen. Se vilka olika färger du kan upptäcka under din promenad. Vilka blommor och vilka nyanser av grönt? Och har stenarna någon färg?

I slutet av denna långsträcka finns en bänk. Sätt dig ner ett tag och betrakta trafikflödet. Förr var det ett särskilt nöje, att sitta och se på trafiken. Tänk hur det kunde ha sett ut här för 200 år sedan – givet att det redan då fanns en väg. Hästskjutsar, oxkärror och folk som vandrade. Och för 100 år sedan – hästskjutsar, de första bilarna och en hel del cyklar förmodligen.

Punkt 2-3: När du vilat färdigt så fortsätter du upp på den lilla stigen upp mot Kruthornsvägen där du tar till höger på den kombinerade gång och cykelvägen. Nu har bullret från vägen minskat något men du går fortfarande på en asfalterad väg. Känn hur den plana lite hårda ytan känns under fötterna.

Punkt 3-4: Nu går du fortfarande längs med Danderydsvägen men inte lika tätt inpå. Lyssna om du kan höra andra ljud än trafiken. Hur låter dina egna steg? Hörs det fåglar? Annat? I slutet av denna sträcka grenar sig stigen och du tar stigen upp till vänster in i skogen.

Punkt 4-5: Nu är du inne i en riktig skog. Lyssna hur ljudbilden förändras. Doftar det annorlunda? Känns stigen annorlunda att gå på nu när det inte längre är asfalt. Skogen innehåller både barrträd och lövträd och träden är av olika ålder. Så ser det ut i en skog som utvecklats naturligt. En del av träden här är förmodligen över hundra kanske hundrafemtio år. Gamla träd är viktiga för mångfalden i

naturen. De har åldrats och blivit bebodda av såväl insektslarver som svampar (tickor) och därmed mer porösa och möjliga att hacka hål i för t ex hackspettar.

Sträckan du nu går igenom är en riktigt fin naturskog. Vandra i din egen takt, lyssna efter skogens ljud och känn dofterna.

När du kommer fram till skylten över spårsträckorna är det dags att byta riktning igen.

Punkt 5-6: Nu går du in i ett mer påverkat område igen. Men påverkan kan vara lika gammal som skogens äldsta träd. Gräsmarken kan ha varit åker eller rent av äng och fortfarande går det att hitta ängsblommor i det höga gräset. Pröva gärna att ge din fötter ännu mer naturkänsla genom att vandra i gräset, bredvid stigen istället.

Punkt 6-7: Gena upp genom den lite trädgårdslika parken mellan skolan och husen. Lägg märke till barnen, lyssna till ljuden.

Punkt 7-8: Gena över vägen upp på den lilla Kruthornsgatsavstickaren Kruthornsgatan 36-40. Ta till vänster uppe vid husen och gå trappan upp mot gräsytan och den iordningställda lekplatsen. Här kan du hitta en parkbänk att sitta ner på ett tag igen om du vill.

Punkt 8-9: Du kan också göra en avstickare upp till högsta punkten där det är en fin utsikt med långt synfält. Känn efter hur det känns att vila ögonen långt bort mot horisonten,

Punkt 8-10: Gå ner till vägen som går längs med det stora flerfamiljshuset. Lägg märke till färgen hos stenen på din högra sida. Det är den röda stockholmsgraniten som här syns så tydligt. När du kommer ner till vägen tar du av till höger på den kombinerade gång och cykelbanan.

Punkt 10-avslut: Följ vägen ner till Kaplansbacken. Nu har du återkommit till stadslandskapet och trafiken. Känn efter vad du har kvar av skogen du gick igenom. Minns du träden? Såg du några fåglar? Stanna till ett tag och andas innan du åter ger dig ut i bruset.

./.

Detta slutdokument har tagits fram av Naturskyddsföreningen i Stockholms län i samarbete med arbetsgruppen.

Stockholm i januari 2013

Mårten Wallberg – Naturskyddsföreningen i Stockholms län,

Maria Bergström – Naturskyddsföreningen i Stockholms län,

Maria Wikland – Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, SLL

Bette Lundh Malmros – Tillväxt, Miljö och Regionplanering, SLL