

Slår ett slag för naturens läkande kraft

I Norrbotten har projektet Naturaktiviteter på recept (NaR) pågått sedan 2021. Inom projektet har man tagit fram digitala kartor på promenadstigar och rogivande platser som bland annat kan användas av personer som föreskrivs Fysisk aktivitet på recept (FaR). Hittills har man inventerat promenadstigar i nio kommuner.

Text: **Helena Tiderman**

Projektet som drivs av Länsstyrelsen i Norrbotten och Region Norrbotten har också graderat promenadslingorna efter svårighetsgrad och nivå på tillgänglighet. Nannie Fredrikson som älskar friluftsliv och som själv har en funktionsnedsättning har varit delaktig i arbetet.

– Eftersom jag tidigare gjort en liknande inventering i Arjeplog så blev jag tillfrågad. Vi startade med fyra kommuner: Arjeplog, Jokkmokk, Piteå och Kalix. Där tog vi först reda på vilka befintliga hälsoslingor som fanns. Min uppgift var sedan att kontrollera om de var tillgängliga, berättar Nannie.

Fyra graderingar

För projektet har det varit viktigt att slingorna fanns i tätortsnära områden eftersom man ville att de skulle vara lätta att ta sig till för alla.

– Vi använde oss sedan av fyra graderingar – grön, blå, röd och svart. Där grön är tillgänglig för så gott som alla (även med rullator, rullstol eller barnvagn) och svart är för de mer friluftsvana. Projektet förlängdes sedan med ett år och vi kunde under år 2022 inventera ytterligare fem kommuner, säger Nannie.

Inom projektet har man också tagit fram ett informationsmaterial med kartor, bilder och beskrivande text till slingorna som bland annat kan användas av de personer som föreskrivs fysisk aktivitet på

recept (FaR). Målet är att få ut materialet till hälso-och sjukvården i Regionen.

– I informationsbladen har vi tydligt beskrivit de fyra olika nivåerna och på baksidan finns en karta plus en peppande text. Tanken med beskrivningarna är att man tydligt ska kunna bilda sig en bra uppfattning om den slinga man planerar att gå.

NaR är inte tänkt som långvandring utan som promenader i närområdet och promenadslingorna ska vara lättillgängliga så att det blir av att personer också går dem.

– Informationsmaterialet kan vara särskilt användbart för personer med funktionsnedsättningar eftersom det visar var man kan rulla på fina ►



Hälsoslinga i tätort genom Torneo och Haparanda. Foto: Nannie Fredrikson

”

**Projektet som fortfarande pågår
har blivit uppmärksammat,
Så nu passar vi på att smida medan
järnet är varmt,**



Victoria Bysedt på skidtur i solen. Foto: Länsstyrelsen i Norrbotten.

träspänger eller komma ut på stranden och höra havets brus eller se en obruten horisont. Materialet finns nu även på turistbyråer och bibliotek, säger Nannie.

NaR - ett komplement till FaR

Tanken med NaR är att det ska ses som ett komplement till FaR. Det ska kunna användas som ett verktyg för vården när man förskriver FaR till en patient – då kan man hänvisa till naturens läkande kraft och föreslå någon av de promenadslingor som projektet inventerat.

– Att få det på recept gör att man faktiskt gör det. Förhoppningen är att underlaget även ska kunna användas av till exempel allmänheten, skolor, arbetsplatser, särskilda boenden, företag med flera för att inspirera människor att ta sig ut i naturen. Vi hoppas att materialet ska underlätta för den som kanske inte är så van att regelbundet ta sig ut i naturen. Vår förhoppning är att fysisk aktivitet i naturen ska bli tillgängligt för fler och nya grupper, säger Victoria Bystedt, friluftslivssamordnare på Länsstyrelsen och koordinator för projektet.



Victoria Bystedt här på utflykt med familjen i Muddus. Foto: Privat.

Hon berättar vidare att projektet hämtat inspiration från ett liknande projekt som genomfördes i Västernorrland för några år sedan.

Väckt stort intresse

Modellen med Naturaktiviteter på recept i Norrbotten har blivit en inspirationskälla för hur man kan integrera naturen som en resurs för hälsa och välbefinnande.

– Projektet som fortfarande pågår har blivit uppmärksammat. Jag trodde min del var slut när plötsligt flera hälsocentraler och även några kommuner hörde av sig. Så nu passar vi på att smida medan järnet är varmt, säger Victoria.

Sammanlagt har man tagit fram 50 vägledningar på 50 olika slingor i Norrbotten. Materialet efterfrågas och flera kommuner håller på att göra handlingsplaner för hur man kan implementera NaR i sin verksamhet.

– Till och med Folkhälsomyndigheten har hört av sig och vill ha en presentation. Nu lever projektet vidare genom de som skriver ut NaR. Genom att fortsätta sprida kunskapen och inspirera andra regioner kan vi förvänta oss att fler kommer att dra nytta av de positiva hälsoeffekterna som naturen har att erbjuda, säger Victoria. ●



Nannie Fredrikson på väg längs rampen utmed kanjon i Abisko Nationalpark. Foto: Thomas Öberg, Natur i Norr



Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

Numera förenklat remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08- 59 49 36 30