



SOLLENTUNA
KOMMUN



Upplands Väsby
kommun



Vallentuna
kommun



DANDERYDS
KOMMUN



Sigtuna
kommun



TÄBY



SLUTRAPPORT- " Natur på Recept" pilotprojekt 2014

Syftet med projektet Natur på Recept inom Rösjökilen är att lyfta fram de naturvärden som finns i kilen och deras betydelse för människors hälsa. Målet är att undersöka vårdens möjligheter att föreskriva naturvistelse "på recept", som ett komplement till konventionell medicin. Fysisk aktivitet på recept, FaR, är en förebild. Kommunernas roll är att möjliggöra att aktiviteter enligt konceptet Natur på Recept kan genomföras i lämpliga naturmiljöer.

Genomförande av pilotprojekt i Täby 2014

I Täby finns ett intresse från flera privata vårdgivare att pröva idén med Natur på Recept. Under 2014 har ett pilotprojekt genomförts. Ambitionen har varit att via vårdgivarna Täby Centrum Doktorn och Täbyhälsan erbjuda personer som sökt vård för besvär som nedstämdhet och stress ge en möjlighet att gå guidade turer med fokus på medveten närvaro (mindfulness) i naturmiljö. Även Täby kommuns anställda har haft möjlighet att delta på dessa turer genom personalföreningen KOMIK, och via Friska Täby har också pensionärer erbjudits dessa guidade turer. En folder med självinstruerande guidehandledning har tryckts och spridits ut för att inspirera fler människor att ge sig ut i naturen och uppleva naturen på ett nytt sätt. Det har även producerats en "ej platsspecifik guidehandledning", som kan användas i övriga kilkommuner. Det har även lokaliserat lämpliga platser där guidade turer kan genomföras.

Utfall av genomfört pilotprojekt

Deltagare vid projektet "Natur på Recept" har överlag varit nöjda. Vid de 6 genomförda guidade turerna deltog sammanlagt 33 personer med följande fördelning; 43 % från Täby C Doktorn, 30 % från KOMIK, 18 % från Friska Täby och 9 % Seniorcenter. Resultatet från enkäterna visar att det finns en efterfrågan för denna typ av aktivitet. Vandringarna har fungerat mycket bra. Deltagare har tyckt att det var duktiga, pålästa och rutinerade guider. Guiderna upplevde själva att pilotprojektet var lyckat och 4 av 5 av guiderna kan tänka sig att fortsätta guida.

Tidplan 2014

Juni

- Datum och tider för 6 st guidade turer presenterades för Täby Centrum Doktorn, Täbyhälsan, Friska Täby och KOMIK
- En guidehandledning för en 1,5 h lång tur i Täbys stadsskog Stolpaskogen blev klar

Augusti

- Guiderna deltog i en utbildningskväll där de bland annat fick följa med på en tur i Stolpaskogen ledd av naturguide Bosse Rosén som utformat guidehandledningen. Syftet med utbildningskvällen var att de inblandade skulle bli samkörda och känna sig väl förberedda för att delta i projektet. Även representanter för Täby Centrum Doktorn och Täbyhälsan bjöds in.
- En pressträff anordnades där media fick prova på en kortare guidad tur i södra Stolpaskogen.
-

September - Oktober

- 6 guidade turer genomfördes i norra Stolpaskogen, ledda av erfarna guider och pedagoger. Dr. Elin Sterner från Täby Centrum Doktorn var också med som medicinsk expertis och stöd till guiderna. Turerna gick växelvis på dagtid och kvällstid, så att det gick en tur varje vecka.
- En självinstruerande guidehandledning delades ut på Täbys bibliotek och kommunhus samt på vårdcentraler o. dyl. i kommunen.
- En utvärdering genomfördes under de guidade turerna.
- Media kontaktades och resulterade i en artikel i "Mitt i" och kommundidningen "Estrid". Samt en genomförd intervju med Poa Collins av fackföreningens tidning "Vision" dock ej än någon publicerad artikel. ABC- nytt är kontaktade och vill göra ett inslag till våren 2015.

November

- En guidehandledning liknande den för Stolpaskogen men utan att vara platsspecifik presenterades för Rösjökilens kommuner och föreningar.
- Sammanställning av enkäterna utfördes av Elin Sterner.
- En heldag arrangerades av Täby kommun där alla guider och övriga medverkande bjöds in för utvärdering och diskussion – "hur går vi vidare". Täby kommun bjöd även in Patrik Grahn forskar från SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet).

December – Januari

- Pilotprojektet kommer att följas upp i samarbete med CES (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin inom Stockholms läns landsting) för att fånga upp både vårdgivarnas och deltagarnas upplevelse av projektet.

Syftet har till viss del uppnåtts då idén om natur som betydelse för människor har konkretiserats (faktiska genomförda guideturer) och platser för viktiga naturvärden för människors hälsa har lyfts fram i Rösjökilen. Dock vore det önskvärt att implementera och få fler vårdgivarare i Rösjökilens kommuner att vilja föreskriva "Natur på Recept" och på så sett visa på respektive kommuns naturvärden och erbjuda detta för fler kommuninvånare.

Målet har även till viss del uppnåtts. Då pilotprojektet har genomförts i Täby kommun och visat på att vårdgivare är villiga att föreskriva "Natur på recept". Pilotprojektet har även resulterat i arbetsmaterial för vidare arbete i respektive kommun. Det som saknas är att kunna standardisera och förankra denna vårdform så möjligheten för vårdgivare att föreskriva "Natur på Recept" kan kvarstå. Önskvärt är en fortsättning för 2015- 2016. Forskare Patrik Grahn är intresserad att göra studier på patienter som får "Natur på Recept". Detta forskningsprojekt skulle stärka "Natur på Recept" som en etablerad vårdform. Förslaget är att under 2015 fortsätta med guideturer i Täby och bjuda in vårdgivare från övriga kommuner att vilja föreskriva "Natur på Recept". Under 2016 skulle även guidade turer kunna genomföras i fler av Rösjökilskommunerna och då i ett samarbete med landstinget.

Föreslagna platser för "Natur på Recept"

Österåker kommun; Hackstaskogen

Täby kommun; Stolpaskogen

Upplands-Väsby; Löwenströmska, Smedbyskogen och Bergaskogen

Danderyds kommun; Rinkebyskogen och Altorpskogen

Sollentuna kommun; Rösjöskogen

Projektorganisation

Projektgrupp:

Elin Dagerhamn/Amanda Blick, landskapsarkitekt Täby kommun

Poa Collins, stadsträdgårdsmästare Täby kommun

Maria Wikland, folkhälsovetare CES/SLL

Mårten Wallberg, ordf. Naturskyddsföreningen Stockholms län

Till sig har projektgruppen knutit kontakter med följande aktörer:

- Friska Täby (friskvårdssamordnare)
- Täby Centrum Doktorn (husläkarmottagning)
- Täbyhälsan (företagshälsovård)
- KOMIK (personalförening Täby kommun)
- Täby Seniorcenter

Bilaga:

Utvärdering av Dr Elin Sterner Täby Centrum Doktorn