

Utvärdering av Natur på Recept - NaR



Elin Sterner, läkare Täby Centrum Doktorn

Utvärdering av Natur på Recept - NaR

Introduktion:

Täby kommun har i samarbete med Friska Täby, KOMIK, Täbyhälsan och Täby Centrum Doktorn inlett ett projekt som syftar till att undersöka hur man kan använda den bostadsnära naturen som en resurs för att stärka kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande. Under hösten 2014 har sex guidade vandringar utförts. Samtliga har letts av erfarna naturguider som fått gemensam utbildning om naturvistselsens påverkan på hälsan. Ansvarig guide har växlat mellan vandringarna. Läkare Elin Sterner från Täby Centrum Doktorn har deltagit på samtliga sex vandringar, Gunilla Åberg från Friska Täby har deltagit på tre av vandringarna.

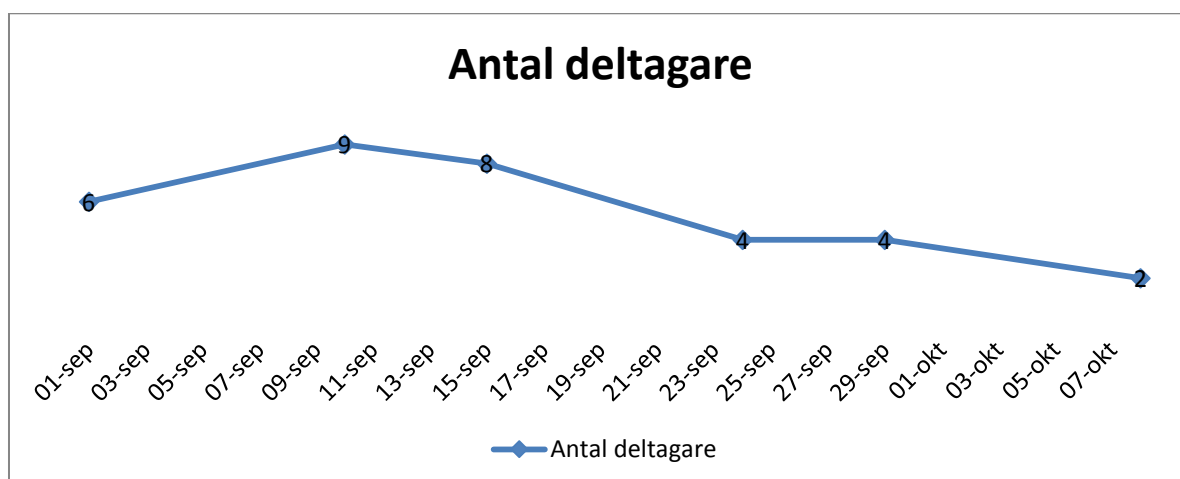
Fokus har legat på avslappning och medveten närvaro. Vandringarna har genomförts i ett mycket lugn tempo. Platsen har varit Stolpaskogen, Täby. Tre av vandringarna har skett dagtid, måndagar 14–15.30. De övriga tre har varit på kvällen, onsdagar 17–18.30. Rekrytering av deltagare har skett från Friska Täby, KOMIK, Seniorcenter, Täbyhälsan samt från Täby Centrum Doktorn. Maxantal i grupperna bestämdes till 14 personer. Kostnaden för den enskilde har varit 50 kr.

Metod:

För att utvärdera projektet så har samtliga deltagare fått fylla i en enkät (bilaga 1) efter avslutad vandring. Guiderna har fått fylla i en egen enkät (bilaga 2). Deltagarna från Täby Centrum Doktorn har även deltagit i en personlig intervju två veckor senare. Resultatet från intervjuerna bifogas inte i denna utvärdering.

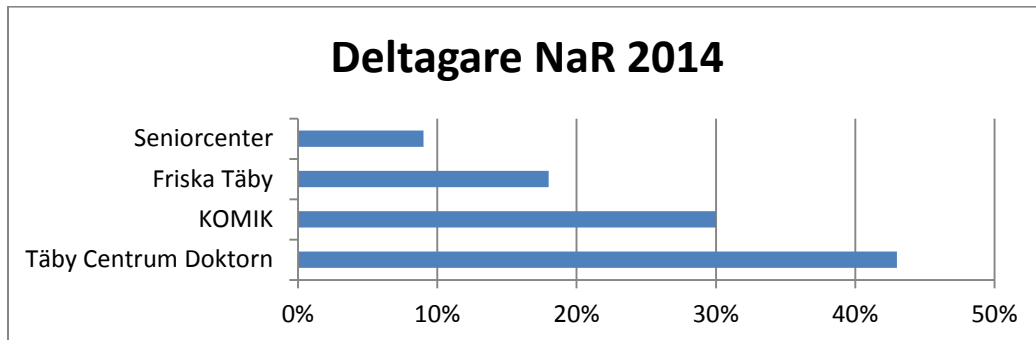
Resultat:

Totalt under de sex vandringarna så har det varit 33 deltagare, i genomsnitt 5,5 per vandring. På de mest välbesökta vandringarna var det åtta deltagare och på den minst besökta var det endast två personer. Fyra av deltagarna har valt att delta på flera vandringar. Totalt har det varit 24 olika individer som deltagit i "Natur på Recept".



Fördelningen kvinnor och män har varit 70/30. 45 % av deltagarna var 18-65 år och 55 % var >65 år (fråga 1). De flesta brukar promenera i Stolpaskogen eller i någon annan skog (fråga 2) men 15 % uppgav att det var första gången. 36 % promenerar ibland i skogen och 49 % promenerar ofta i skogen.

Flest deltagare har kommit från Täby Centrum Doktorn, 43 %. KOMIK 30 %, Friska Täby 18 % och Seniorcenter 9 %. Täbyhälsan har inte haft någon deltagare alls. Det har varit elva deltagare som trots anmälan uteblivit, en person från Täby Centrum Doktorn och övriga tio från KOMIK.



Under samtliga vandringar var vädret stabilt. 24/9 och 8/10 var det under 14 grader, övriga tillfällen 18-22 grader. Vi slapp helt undan regn. Inget oförutsett hände under vandringarna. Inga personer skadades.

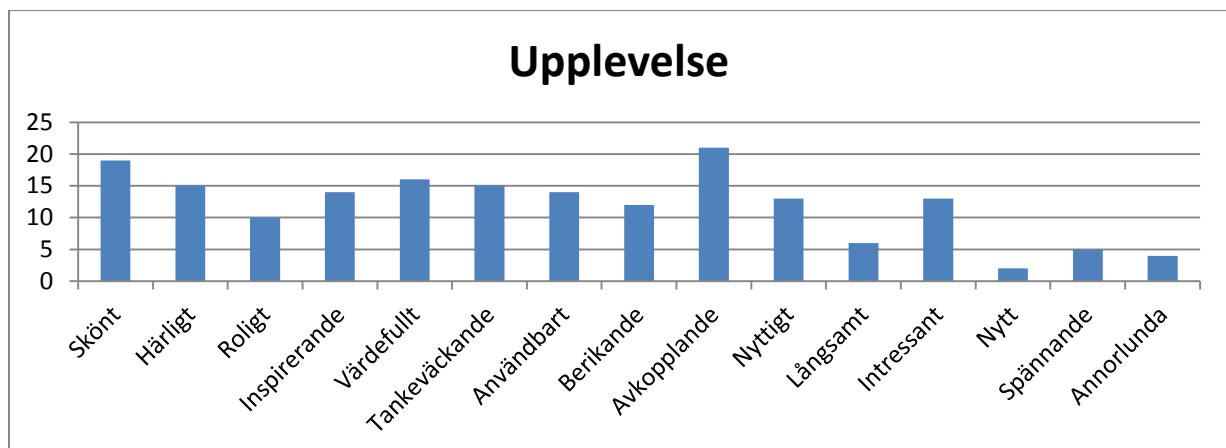
Avslappningsövningarna upplevdes som positiva (fråga 5) av samtliga. 64 % tyckte att det kändes mycket bra och 36 % uppgav ganska positiv upplevelse. Även promenaden (fråga 6) var positiv för samtliga utom för en deltagare. 85 % av deltagarna har uppgett att det var en positiv upplevelse i hög grad. På frågan om vandringen motsvarade deras förväntningar (fråga 7) svarade 64 % ja, i hög grad. 33 % uppgav till viss del och en person angav att vandringen inte motsvarade deras förväntningar

Alla deltagare utom en person kan tänka sig att göra om en sådan här promenad. 59 % uppgav att de gärna gör det om fler promenader arrangeras. 41 % svarade att de nu själva kan promenera på ett liknande sätt (fråga 8).



Fruktstund i pelarsalen

Den avslutande frågan på enkäten uppmanade deltagarna att ringa in de ord som motsvarade deras upplevelse av promenaden. Flera alternativ kunde väljas.



Flest svar fick avkopplande och skönt medan alternativ som tråkigt, flummigt samt värdelöst inte valdes av någon. Ingen deltagare har valt att skriva till egna ord.

Diskussion:

De personer som deltagit vid projektet "Natur på Recept" har överlag varit nöjda. Resultatet från enkäterna visar att det finns en efterfrågan för denna typ av aktivitet. Vandringarna har fungerat mycket bra. Duktiga, pålästa och rutinerade guider. Det har varit positivt att flera av oss som är engagerade i projektet även deltagit under vandringarna.

Svårigheten har främst varit rekryteringen av deltagare. Ingen av grupperna har varit full. Små grupper på 2-4 deltagare är inte hållbart i längden. För att möjliggöra en fortsättning på projektet så behöver intresse väckas hos främst vårdpersonal. På min egen vårdcentral var intresset från kollegor relativt lågt. Huvuddelen av deltagarna från Täby Centrum Doktorn rekryterades av mig personligen. Från Täbyhälsan kom det inga deltagare alls. Hur ska vi göra för att intressera vårdpersonal? De flesta patienter som jag informerade om projektet var intresserade. Det var en fördel att direkt boka in patienten på en lämplig dag. De som skulle återkomma hörde sällan av sig. Det är tidskrävande att ringa runt för att följa upp eventuellt intresse.

Medicinskt fanns det även svårighet med uppföljningen. Forskning har visat att det är avstressande att vistas i skog och natur samt att det ökar koncentrationen. Det går att mäta blodtryck, puls och stresshormoner men då behövs mer resurser samt främst kontinuitet genom att samma individer deltar vid upprepade vandringar.

Andra frågor som behöver lösas är strukturen kring vandringarna. Vem eller vilka står för guidningen? Många personer klarar att själva ta sig ut i naturen men en del känner sig otrygga. Många behöver en grupp, någon som väntar på dem för att ta steget ut i naturen.

Personligen har det varit mycket givande att delta i detta projekt. Jag är van att vistas i skog och natur men mindfulness i härlig urskog gav verkligen mersmak. Stressen som ofta fanns i kroppen innan vandringen var efter turen helt försvunnen.