

Naturaktivitet på Recept, Västernorrland

Bakgrund

Sedan år 2000 arbetar Region Västernorrland med Fysisk aktivitet på Recept (FaR®). Det innebär att en patient kan få ordination på fysisk aktivitet som komplement eller ersättning för läkemedel eller annan behandling (www.fyss.se). Vi ville utveckla det konceptet och erbjuda även Naturaktivitet på Recept. Västernorrland initierade detta och fler regioner/län använder denna metod, t.ex. Norrbotten.

Naturumgänge har positiv inverkan på hälsan. Att vara ute i naturen kan till exempel bidra till minskad stress, stärka kognitiv förmåga, förbättra psykisk hälsa, främja fysisk aktivitet och underlätta social interaktion. I en nationell undersökning om friluftsvanor anser 90 procent att friluftsliv är positivt för den egna hälsan.

Vi uppfattar att det är viktigt att kvalitetssäkra områden dit Region Västernorrland hänvisar sina patienter. Därför togs initiativ till att ta fram digitaliserade kartor promenadslingor (friluftsområden) i kommunerna, med olika svårighetsgrad (grön, blå, röd). År 2019 i en pilotstudie utformades digitala kartor för Sollefteå, Örnsköldsvik och Härnösand. År 2020 togs det fram motsvarande kartor för Sundsvall, Timrå, Ånge, Kramfors kommuner i Västernorrlands län.

Mål

Målet är att utforma digitala kartor med tätortsnära naturområden med promenadslingor.

Målgrupp

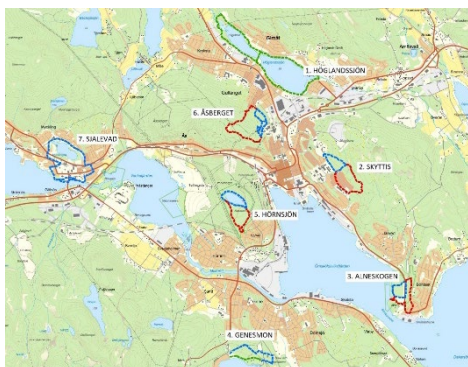
Personer/patienter som får ett recept på fysisk aktivitet (FaR®) av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal i Region Västernorrland. Befolkning och besökarna i Västernorrlands län.

Metod

Projektet omfattar digital redovisning i GIS och presentation av 77 befintliga promenadslingor i naturen fördelat över sju kommuner i Västernorrlands län. Alla promenadslingor har ”provgåtts”, kvalitetssäkrats och beskrivits på kartor och i text (www.rvn.se/naturvistelse)

1. Välja ut ca 77 promenadslingor genom att studera befintligt material och kartor i samtliga (7) kommuner i Västernorrlands län och samverka med berörda kommuner och personer med god lokalkännedom. Promenadslingorna väljs ut utifrån följande kriterier:
 - a. Närhet till bostadsområden.
 - b. Anslutningsmöjlighet med kollektivtrafik eller parkeringsplats för personbil.
 - c. Stigar i lättframkomlig och lättorienterad terräng utan branta och besvärliga partier.
 - d. Stiglängd mellan 1-4 km.
 - e. Helst rundslingor.
 - f. Helst två slingor i olika svårighetsgrad i samma område så att det passar fler målgrupper.

2. Kontroll av slingorna i fält för att se att de uppfyller ovanställda kriterier (lättorienterat, inte för besvärlig terräng med mera) samt för att få GPS-spår.
3. Rita in promenadslingorna och FaR® friskvårdsanläggningarna i ett GIS-skikt, som sedan kan användas både för att presentera detta i detaljerade kartor och översiktskartor samt till en digital karttjänst.
4. Presentera promenadslingorna i pdf:er med beskrivning i text, en karta, med bilder (tillgänglighetsanpassat).



Ett exempel på en översiktskarta (här ett exempel från Örnsköldsviks kommun).

Fyra GIS-skikt:

- Promenadslingorna.
- Anläggningar längs promenadslingorna t.ex. parkering, rastplats.
- FaR-mottagare (friskvårdsanläggningar)
- Utegym.

Det finns ett dokument för varje område med promenadslingor med textbeskrivning, bilder, karta och symbolbeskrivningar (www.rvn.se/naturvistelse)

Avgränsningar

I projektet görs inga nya stigmarkeringar eller skyltar och promenadslingorna följer stigar och elljusspår som redan finns.

Aktiviteter

För att sprida kunskap om promenadslingorna arrangerades hösten 2021 en friluftsvicka med digitala hälsoslingor, naturbingo, fototävling, digitala webb-seminarier och en guidad tur. Målgruppen var befolkningen och besökarna i Västernorrlands län. Vi hoppas att det blir en återkommenade arrangemang med start våren 2022 (www.rvn.se/friluftsvickan).

Länkar: www.rvn.se/naturvistelse; www.rvn.se/friluftsvickan

Kontaktpersoner: iwona.jacobsson@rvn.se; johanna.ohrling@lansstyrelsen.se; jean.esselstrom@lansstyrelsen.se