

# Slutrapport

**Projektrubrik:** Ut med FINA – Folkhälsa i natur för alla

**Huvudsökande:** Eva Arnemo, Upplandsstiftelsen

**Projektets löptid:** 2018-08-01 – 2020-09-30

## Populärvetenskaplig sammanfattning

Att vara utomhus ger många fördelar för hälsan. Bara att vi tar oss ut ger en viktig fysisk aktivitet. Solen bidrar till både D-vitamin och bättre sömn. Att vara i naturen kan ge en känsla av lugn - och visst är det härligt att känna vinden i håret? Men trots att vi idag vet att det finns många hälsovinster med att vara utomhus – är det många som inte har möjlighet att vara utomhus regelbundet. Det vill vi ändra på. Frågan vi ställde oss var: Hur kan vi skapa förutsättningar för att fler personer med funktionsnedsättning ska kunna vara ute i naturen mer?

Vårt arbetssätt bygger på att ge personal inom vård och omsorg kunskap och inspiration för att kunna vara utomhus regelbundet med sina verksamheter. Med handledning, gemensam planering, uppstartstillfällen, tips på aktiviteter, utbildning och utlån av material – tar vi bort en mängd trösklar som finns för att flytta ut verksamhet. Det skapar trygghet hos personalen att våga ta steget (eller rulla) ut med sina grupper. Våra nätverk för naturambassadörer bidrar till både erfarenhetsutbyte och att inspirera till att flytta ut verksamhet.

Målgruppen "personer med funktionsnedsättning" är bred och vi har varit tvungna att välja vilka grupper vi skulle fokusera på i projektet. Det landade i äldre med funktionsnedsättning, särskola, föreningar inom funktionsrättsrörelsen och en testpatrull för personer med fysisk funktionsnedsättning. I de olika grupperna har vi under projektets gång utvecklat arbetssättet tillsammans med målgrupp och personal. Vi har intervjuat personer, testat aktiviteter och sammanställt material. Vi har hittat samverkansparter, varit ute med grupper, utvecklat utbildningspaket och ordnat utbildningar för personal inom både särskola och äldreomsorg. Vi har även etablerat två naturambassadörsnätverk, ett för personal inom äldreomsorgen och ett för testpatrullen. Slutligen har vi introducerat aktiviteter för föreningar från funktionsrättsrörelsen. För att sprida kunskap om projektet har vi publicerat material på vår webbsida och sociala medier, deltagit i mässor, kommunens aktivitetsdagar och konferenser.

Under våren 2020 påverkade Covid – 19 vår verksamhet främst genom att vi fick ställa in ett antal aktiviteter med grupper och ett utbildningstillfälle. Samtidigt efterfrågades vår kunskap om utomhusaktiviteter, där vi fick jobba mer med inspiration till personal. Vi sammanställde material i en kasse, "FiNAs naturkasse", som vi delade ut till verksamheter som var igång. Vi fick även möjlighet att lägga upp en sida på vår webbplats med tips för seniorer under Covid – 19. Där finns både utflyktstips och tips på enkla aktiviteter att göra utomhus.

## Resultat

Projektet har till stor del löpt enligt projektplanen, men på grund av Covid-19 har vissa justeringar gjorts under våren 2020.

### Grupper

Vi har varit ute med 16 grupper vid 38 tillfällen i fyra kommuner. I den variation av funktionsnedsättningar som finns, har vi valt att rikta oss till några olika målgrupper:

- äldre på trygghetsboende för 70+ och träffpunkt för 65+
- elever på särskola
- personer med fysisk funktionsnedsättning
- personer som drabbats av stroke eller har en neurologisk sjukdom

För både äldreomsorg och särskola har vi utvecklat utbildningspaket och hållit utbildningar för personal samt haft aktiviteter på plats med besökare/ boende/ elever.

För personer med fysisk funktionsnedsättning har vi startat en "testpatrull". Den består av en grupp personer med fysisk funktionsnedsättning som testar framkomlighet med rullstol på olika platser i länets natur.

Tillsammans med strokeföreningen och neuroförbundet har vi haft återkommande aktiviteter.

### **Arbetsätt**

Vårt arbetsätt bygger på att inkludera både målgruppen och personalen. Efter förankring på chefsnivå arbetar vi tillsammans med personal och målgrupp för att få en bild av vilka förutsättningar och behov som finns i verksamheten. Därefter lägger vi gemensamt upp en plan för enkla uteaktiviteter i deras verksamhet. Ibland räcker det med samtal för att inspirera och motivera, men ofta är vi med på ett par uppstartstillfällen med gruppen utomhus. Efter introduktionen erbjuder vi utbildning för personal, handledning och möjlighet att låna utrustning (exempelvis fiskespön, stekhällar och kaffepannor).

### **Utbildning och nätverk för naturambassadörer**

Vi har utvecklat och testat två kurspaket för regelbunden uteverksamhet, ett för personal inom särskola och ett för äldreomsorg. Vi har haft fyra kurstillfällen för personal på två olika särskolor (personalgrupper om 6 - 7 personer) och tre för personal inom äldreomsorg (15 deltagare från 13 olika träffpunkter/ trygghetsboenden). Kurserna för särskolan har teman utifrån deras läroplan, medan de för äldreomsorgen följer årstiderna. Till varje kurs finns material som kursdeltagarna fått med sig efteråt.

Personal som har ett intresse att arbeta med enkla uteaktiviteter med sina grupper kallar vi för "naturambassadörer". Vi vill ge dem trygghet och kunskap i att vara ute och hålla i enkla aktiviteter, för att därigenom kunna arbeta vidare med regelbundna uteaktiviteter på sin arbetsplats och/ eller sprida kunskap om natur och friluftsliv till andra i liknande situation. Vi har ett aktivt nätverk där vi har regelbundna träffar och utbildningar för personal på träffpunkter 65+ och trygghetsboenden. Dessutom har vi ett nätverk naturambassadörer som inte är personal, utan som själva har funktionshinder, men vill inspirera andra till att vara i naturen. Det är vår nystartade "Testpatrull" som sedan våren 2020 testat framkomlighet med rullstol i naturområden.

### **Material och aktiviteter**

Vi utvecklar kontinuerligt material tillsammans med personal och deltagare. Materialet finns på vår webbplats. Våren 2020 sammanställde vi material till "FiNAs Naturkasse". Den har vi lämnat till flera trygghetsboenden. I kassen finns inspirationsmaterial för enkel uteaktivitet som kan göras i anslutning till boenden.

Under projektet har vi provat på ett 20-tal olika aktiviteter utifrån önskemål från deltagarna och egna idéer. För att kunna anpassa nya aktiviteter efter målgruppens behov och förutsättningar har vi intervjuat personal och besökare på träffpunkter. Populära aktiviteter har varit att koka kaffe på öppen eld, brödbak och växtfärgning.

Efter önskemål från personal har vi även arrangerat en vandring som var öppen för besökare på alla träffpunkter i Uppsala. Vårt mål är att det ska bli en återkommande vandring vår och höst.

## Covid-19

Tyvärr fick vi under våren 2020 ställa in 14 inplanerade aktivitetstillfällen, varav flera var med nya grupper i Knivsta, Östhammar och Älvkarleby. Träffpunkter för 65+ har under våren varit stängda och trygghetsboenden har inte kunnat ha ordinarie verksamhet igång. De flesta föreningar inom funktionsrättsrörelsen har ställt in sina träffar.

Vi har anpassat vår verksamhet genom att utveckla oss mer digitalt. Vi skapade en seniorsida på vår webbplats som vi marknadsförde i en annons tillsammans med Uppsala kommun i Uppsala nya tidning. Annonserna tipsade om vad seniorer kunde göra för att aktivera sig under vårens restriktioner med anledning av Covid-19.

Vi har även skickat ut ett nyhetsbrev med tips på uteaktiviteter och lämnat ut FiNA:s Naturkasse. Detta för att sprida naturtips och konkreta aktiviteter som är lätta att göra tillsammans på en omvårdnadsavdelning för äldre.

Under hösten -20 har verksamheten för Träffpunkter startat upp med anpassad verksamhet och vi har haft en utbildning för personal.

## Målbeskrivning

Vi har initierat naturaktiviteter i 16 grupper i fyra kommuner (mål: 10 grupper i tre kommuner).

Träffpunkterna har varit stängda under våren, men vi ser att engagemanget finns kvar och vi tror att det kommer att vara än mer aktuellt att planera för mer uteverksamhet efter pandemin. Vi kommer att fortsätta samarbetet under hösten 2020.

Vi har arbetat med utveckling av aktiviteter, uppföljning, hjälp med planering, utbildningar och utlån av material. Det gäller både för nya grupper och dem vi har kontakt med sedan tidigare. Detta bidrar till att sänka trösklar som annars kan hindra personal från att börja med uteaktiviteter. Med kunskap om positiva hälsoeffekter av utevistelse och vad man kan göra ute, kan personalen känna sig trygg att hålla enkla uteaktiviteter i sin verksamhet. Detta skapar förutsättningar för att enkel uteaktivitet ska bli en regelbunden och långsiktig del i verksamheten.

Vi har utvecklat och testat två utbildningspaket (mål: ett utbildningspaket) för regelbunden uteverksamhet. Utbildningspaketet för personal inom äldreomsorg följer årstiderna, för att på så sätt ge förutsättningar till verksamhet året runt. Utbildningspaketet för särskola innehåller fyra teman: Vattnets kretslopp, Eld, Kroppen och Vinterfåglar. Både för personal inom äldreomsorg och särskola har det visat sig värdefullt att de får testa materialet och att de får med sig färdigt material att börja med. De har sedan själva anpassat materialet efter behov. På särskolan har detta bidragit till mer uteaktivitet under våren (vi höll senaste utbildningen hösten 2019), vilket även underlättade omställningen till mer utomhusaktiviteter under våren 2020 (covid-19).

Vi har genomfört tre ambassadörsutbildningar (mål: 2 ambassadörsutbildningar). Vi planerade även en under våren 2020, men den ställdes in på grund av Covid-19.

Vi har startat två nätverk för naturambassadörer (mål: ett nätverk med ambassadörer), ett för personal inom äldreomsorg och Testpatrullen. Testpatrullen består av fyra personer med fysisk funktionsnedsättning. Tillsammans med dem testar vi olika natur- och friluftsområdets framkomlighet med rullstol. Information kring detta läggs in i Naturkartan (app och hemsida), där man kan söka med filtret "testad med rullstol" för att få fram detaljerad information om platser vi besökt i Uppsala län. Under senare delen av hösten kommer vi att starta upp ett nytt projekt, där vi med "Ut med FiNA" som grund kommer att utforma verksamheten vidare.

Vi har publicerat aktivitetstips, kursutbud och delar av vårt arbetssätt på vår webbsida, <http://www.upplandsstiftelsen.se/fina> Dessutom har vi publicerat information om genomförda aktiviteter i sociala medier med jämna mellanrum.

Det planerade slutseminariet kommer ställas in på grund av rådande omständigheter med Covid-19. Det är ej aktuellt att ha slutseminarium digitalt, då det är svårt för många i målgruppen att delta. Slutrapporten skrivs enligt plan.

## **Kommunikation och nyttiggörande av resultat**

I projektet har vi utvecklat ett arbetssätt för regelbundna enkla uteaktiviteter. Tillsammans med personal och målgrupper har vi tagit fram och anpassat informationsmaterial utifrån målgruppernas behov. Genom projektet har personal inom särskola och äldreomsorg utbildats. Bland dem har ett nätverk med naturambassadörer etablerats. Dessutom har vi ett nätverk med ambassadörer i vår testpatrull, där vi gemensamt utforskar länets natur och framkomlighet för rullstolsanvändare. Tanken med ambassadörerna är att de ska inspirera andra till att vara ute mer genom att sprida vårt arbetssätt till kollegor och personer i sitt nätverk.

Vi har kontinuerligt förankrat idéer och samverkat med kommunala, regionala och privata aktörer som driver verksamhet för målgruppen.

Vi sprider dokumentation om projektet på Upplandsstiftelsens webbsida, främst i form av aktivitetstips, men även om tillgänglig natur i länet samt testpatrullens arbete. Vi har sammanställt ett häfte, "Lätt att vara ute", med aktiviteter anpassat för äldre med funktionsnedsättning.

Vi har presenterat projektet i olika sammanhang på politisk nivå och på tjänstemannanivå inom kommun och Region Uppsala samt genom upparbetade informationskanaler, t ex Funktionsrätt Uppsala län, Infoteket om funktionshinder. Erfarenhetsutbyte, kunskapsinhämtning och spridning av projektet görs i befintliga regionala nätverk (t ex nätverksgrupp för friluftsliv, Samverkan för tillgänglig natur i Uppsala län) och nationella nätverk, t ex vid Naturvårdsverkets årliga tankesmedja för friluftsliv. Verksamheten har också presenterats i Upplandsstiftelsens frilutnsnätverk och för Upplandsstiftelsens styrelse. Vi har haft regelbundna träffar med vår folkhälsogrupp som består av representanter från Upplandsstiftelsens politiskt tillsatta styrelse. Folkhälsogruppen har varit viktig för att förankra och utveckla idéer i projektet. Slutligen har vi en referensgrupp med personer från Upplands idrottsförbund, Funktionsrätt Uppsala län och Region Uppsala.

Vi har informerat om vårt arbete på aktivitetsdagar anordnade av Uppsala kommun (Fjällnoradagen och Stadsskogens dag), mässor samt konferenserna "Åldrevänligare kommun" i Uppsala och Coalition Clean Baltics konferens i Kaliningrad.

Spridning av aktiviteter och resultat har gjorts kontinuerlig via sociala medier, webbsida och i kontakt med media. Uppsalatidningen rapporterade om vår verksamhet hösten 2018 och vi fick utrymme i en annons som Uppsala kommun hade, för att inspirera äldre under våren till följd av Covid-19. Detta bidrog till att vi skapade en sida för seniorer på vår webbplats, med riktade tips på utflyktsmål och aktiviteter att göra ute. Vi har även skickat ut ett nyhetsbrev till personal på trygghetsboenden och träffpunkter.

Vi har under projektet också provat några öppna aktiviteter i Håbo och Tierps kommun samt deltagit i Uppsala kommuns "Kulturvecka" för personer med intellektuella funktionshinder.