

Natur på recept – NaR – av Bengt Rundquist

Den som varit sjukskriven flera år behöver ofta mer än en korrekt medicinsk behandling för att komma tillbaka. Fysisk aktivitet på recept (FaR) blir mer och mer vedertaget, och nästa steg bör vara natur på recept (NaR). Att vara i naturen är för många ett sätt att hitta sin egen rytm och uppleva sinnesro, viktigt särskilt för patienter med stressrelaterade sjukdomar.

Nu är NaR-arbetet på gång i framförallt Täby med utbildning av NaR-guider, framtagande av kortversion av guidehandledning och en lansering under hösten 2014.

Exempel på aktiviteter inom ett NaR-projekt utan inbördes ordning

- Påbörja samarbeten med aktuella vårdcentraler
- Inventering av områden inom Rösjökilen för att lägga lämpliga NaR-stigar
- Utarbetande av kravprofil på dem som ska rekryteras och utbildas till NaR-guider
- Påbörja rekrytering av blivande NaR-guider
- Påbörja marknadsföring av NaR-konceptet för att rekrytera deltagare/patienter
- Utarbeta en kursplan som underlag för utbildning av NaR-guider
- Genomföra kurser för de blivande NaR-guider
- Låta kursdeltagarna som "examensarbete" lägga sina egna NaR-stigar
- Skaffa önskvärd utrustning till NaR-guiderna inkl profilkläder
- Utarbeta en pedagogisk och säljande folder av NaR-konceptet
- Skaffa ledmarkeringar för NaR-stigarna
- Utarbeta och trycka upp kartor över de olika NaR-stigarna

Exempel på kriterier vid anläggandet av en hälsostig/NaR-stig:

- närhet till vårdcentral/äldreboende/busshållplats etc
- välja en så ostörd, fridfull och trygg miljö som möjligt
- en naturpräglad miljö med skog och artrikedom
- vilka upplevelsevärden som ska tillfredsställas
- vilka sinnen som ska aktiveras
- terrängförhållanden och svårighetsgrad
- platser lämpliga för meditation/mindfulness och vila

Förslag till aktiviteter vid anläggning av en NaR-stig:

- Rekognosering av lämplig slinga utifrån valda kriterier
- Låta deltagare provgå slingan tillsammans med en guide
- Uppmärkning av slingan i naturen med ledmarkeringar med en överenskommen symbol.
- Framställning av karta som visar omfattning mm
- Utveckling av manualer för deltagare och guider