

Motion till riksdagen 2021/22:725

av Per-Arne Håkansson (S)

Betydelsen av utevistelse för hälsa och välbefinnande inom vård, omsorg och rehabilitering

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om främjande av kunskap och forskning kring betydelsen av utevistelse för hälsa och välbefinnande inom vård, omsorg och rehabilitering och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Utevistelse främjar hälsa och välmående. De flesta kan nog rent känslomässigt stämma in i denna slutsats. Att komma ut i grönområden, skog, mark eller trivsamma stadsmiljöer kan efter en tids innevistelse, antingen den varit självvald eller ofrivilligt påkallad, bidra till en förbättrad sinnesstämning.

Det finns också en rad forskning på området, inte minst inom Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, som på olika sätt beskriver förhållandet mellan hälsa och i den mån möjligheten finns betydelsen av vistelse utomhus.

Motionären har för egen del besökt verksamheter inom området, bland annat genom initiativ för trädgård och hälsa i Varalöv utanför Ängelholm. Liknande verksamheter finns också på andra håll, bland annat inom Göteborgsregionen.

Pandemin har ytterligare synliggjort behovet. Av smittskyddsskäl var det en förutsättning att genomföra en del aktiviteter utomhus för att bryta isolering och ensamhet.

Erfarenheterna från dessa insatser är viktiga att ta vara på i kommande arbete kring folkhälsofrågor och rehabilitering. Värt att notera i sammanhanget är att naturen har blivit extra viktig under detta år för många, men för personer med funktionsnedsättningar som inte själva kan förflytta sig mellan inne- och utemiljö saknas ett regelverk för daglig utevistelse. Utifrån evidensbaserad forskning på området finns anledning att lyfta fram dessa frågor på ett sätt som kommer verksamheter och deltagare till del.

Folkhälsoinstitutets forskningsrapporter visar betydelsen av den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet, behovet av miljöer som underlättar en fysiskt aktiv livsstil och hur vistelse i grönområden har en positiv påverkan på människors fysiska och psykiska hälsa.

Vi vet att barn, ungdomar, äldre, personer med funktionsnedsättning samt grupper med utländsk bakgrund och socioekonomiskt svaga är grupper som är utsatta för hälsorisker i större utsträckning än andra. De har också olika behov och syn på vad som är attraktiva grönområden. Utmaningen är därför att skapa en attraktivitet som gör områden användbara och lockande för breda befolkningsgrupper, och som innebär att fler besöker dem.

En kunskapssammanställning från Folkhälsoinstitutet med rubriken ”Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade” tar fasta på slutsatser och erfarenheter inom området. Där framhålls framförallt fyra temata såsom utevistelsens betydelse för hälsan, hinder som föreligger för utevistelse, vikten av attraktiva utemiljöer i närområdet samt hur tillgängliga dessa är.

Vi vet att till exempel träning kan ske utomhus i ökad omfattning. Med enkla medel bör man kunna anpassa eller bygga om delar av parker och utemiljöer till detta ändamål. I arbetet med detta bör man även fundera kring hur fler äldre kan erbjudas träningsmöjligheter, för att få fler att röra på sig.

I Socialdemokraternas idrottspolitiska program beskriver vi varför friluftsliv för alla är viktigt. Att vistas i skog och mark innebär avkoppling, bättre hälsa och naturupplevelser. Det gör gott för själen att kunna promenera i skogen, plocka svamp, fiska och vandra. Det är också värdefullt och lärorikt för våra barn och unga att få vistas i naturen. Därför har stödet till friluftorganisationerna ökat så att de i sin tur kan erbjuda bra utomhusaktiviteter, men även stödja skolans verksamhet med friluftsdagar och utomhuspedagogik. Vi vill värna grönområden nära bostadsområden för att öka möjligheten till skogs promenader och utomhuslekar för barn och unga.

Tre grundfaktorer betonas som främjar hälsan. Dessa är goda hälsoeffekter genom solljus, luft och temperatur, hälsoeffekter genom själva utemiljön och av fysiska aktiviteter som bedrivs utomhus.

Det går också att hänvisa till ett flertal rapporter som studerat sambandet mellan hälsoeffekter och fysiska aktiviteter utomhus. Resultaten visar bland annat på goda effekter i fråga om förebyggande av kroniska sjukdomar samt förbättringar av den fysiska förmågan och den psykiska hälsan. Utbildning och kunskap i frågan är avgörande för långsiktigt hållbar planering. Tillgänglighet till parker, grönområden eller natur i någon form är avgörande. Det handlar dels om rent vårdande och rehabiliterande aspekter, dels om samhällsplanering och personella resurser och organisation.

Per-Arne Håkansson (S)