

# 11 ANBEFALINGER TIL AT SKABE TRYGGE OPLEVELSER I NATUREN FOR ÆLDRE MED HANDICAP

ULYKKEPATIENT  
FORENINGEN



”

**Hvis man ikke ved, hvor man kan tage hen, er det nemmere at blive hjemme.**

– Deltager i naturarrangement med projekt NaturFællesskaber.

Ældre mennesker med handicap er sjældne gæster i naturen. En af hovedårsagerne er utryghed og manglende viden i forhold til de faciliteter, der findes. En tur ud i naturen kan dog sagtens være en både tryk og socialt fremmende oplevelse for mennesker med handicap og kan fremme både fysisk, mental og social sundhed.

UlykkesPatientForeningen har på baggrund af projekt NaturFællesskaber, som er lavet i samarbejde med Videncenter om Handicap og 11 kommuner, udarbejdet en række konkrete anbefalinger med fokus på tilgængelighed af lokale naturområder og trygge, fællesskabsfremmende naturarrangementer.

## Anbefalinger med fokus på tilgængelighed af lokale naturområder:

- 1. Bedre og vedligeholdte stier:** En uundværlig faktor, for kørestolsbrugere og ældre personer med nedsat funktionsniveau, er velanlagte stier. Stierne bør være jævne med fast underlag, fri for udfordrende stigninger og bredde nok til, at kørestole kan manøvrere ubesværet. Klare og tydelige stimærkninger er også af stor betydning for personer med nedsat kognitiv funktion. Vedligeholdelsen af stierne er afgørende, herunder slåning af græs, for at sikre fremkommelighed året rundt.
- 2. Korte ruter, masser af hvil:** Gør naturen tilgængelig for alle ved at tænke i korte ruter og bænke. Korte ruter på under 2 kilometer og bænke strategisk placeret vil betyde, at ældre mennesker med handicap lettere vil kunne nyde naturen og gøre brug af dens sundhedsfremmende egenskaber.
- 3. Effektiv skiltning:** Tydelige skilte gør en verden til forskel for ældre mennesker med handicap. Placeringen og indholdet af skiltene bør nøje overvejes, med særlig fokus på højden, for at imødekomme kørestolsbrugere og den generelle læsbarhed for alle. Det er som en GPS til eventyr i naturen!
- 4. Toiletter til alle:** En grundig vurdering af tilgængeligheden til handikaptoiletter er nødvendig, og det er afgørende, at de opfylder bygningsreglementets krav, herunder niveaufri adgang. Dette sikrer, at besøgende med handicap har nødvendige faciliteter inden for rækkevidde.
- 5. Inkluderende faciliteter:** Evaluér tilgængeligheden af eksisterende faciliteter og sørg for, at de er designet med inklusion for øje. Dette kan omfatte hensyn som en løfteplatform ved sheltere, hævede bålpladser og ramper ned til vandet ved strandområder. Gør det nemt for alle at nyde det udendørs liv.
- 6. Effektiv formidling af tilgængelige ruter:** Illustrationer eller videoer, der demonstrerer tilgængelige ruter og faciliteter, giver ældre personer med handicap mulighed for at forberede sig og vurdere egnetheden af området i forhold til deres specifikke behov og funktionsniveau.

## Anbefalinger til naturarrangementer der fremmer tryghed og fællesskab:

- 7. Ekspertes til formidling:** At have en kyndig naturvejleder, biolog eller fugleekspert med på turen kan skabe en følelse af tryghed i nye omgivelser. Guidens engagerede fortællinger kan yderligere forene gruppen omkring fælles oplevelser, såsom at spotte den samme fugl, lære om en specifik plante eller beundre en solnedgang sammen. For at imødekomme alle deltageres behov bør man vælge et sted med siddemuligheder under formidlingen, idet ikke alle kan stå stille i lang tid.
- 8. Strategiske pauser:** Indlægning af pauser er afgørende for deltagere med nedsat fysisk funktionsniveau, der har brug for regelmæssige hvil. Pauser skaber ikke blot ro og tryghed, men bidrager også til en harmonisk tur, hvor deltagerne ikke behøver at anmode om pauser, da de naturligt indgår i arrangementet.
- 9. Kaffe som socialt knudepunkt:** En varm kop kaffe kan samle folk, skabe pauser og give alle en chance for at få nye bekendtskaber. Mennesker med nedsat funktionsniveau oplever ofte ensomhed, og en enkelt måde af at afbøde dette på er ved at samles omkring en kop kaffe eller et let måltid. Dette skaber en naturlig pause fra vandringen, og deltagerne får samtidig mulighed for at deltage i et socialt fællesskab med ligesindede. Især når ruten er udfordrende, vil det sociale overskud være størst under kaffepausen, hvor der kræves mindre koncentration og fokus end under selve vandringen.
- 10. Differentierede rutelængder:** For at imødekomme forskellige deltagere kan ruter planlægges med forskellige længder. Dette sikrer, at alle kan få en optimal oplevelse af gåturen uden at føle, at de bremser tempoet for andre deltagere. En vinderoplevelse for alle!
- 11. Tilpassede ture:** Skræddersy turene til deltagerne. At tilbyde guidede ture, der er tilpasset målgruppen, kan markant øge trygheden og skabe mod på at udforske naturen. Overvej at tilbyde flere ture i lokale naturfaciliteter med fokus på passende længde, rute og hastighed, der imødekommer behovene for både kørestolsbrugere og andre med handicap. Naturoplevelser for alle!

Projektet er muliggjort med støtte fra Friluftsrådets pulje "Friluftsliv, trivsel, fællesskaber", Østifterne, Jascha Fonden, Aase og Ejnar Danielsens Fond og TrygFondens Regionale Råd Sjælland.