

 Somatikk Kristiansand		Generelt dokument	
Friluftsliv / uterehabilitering AFR			Side 1 av 2
Dokument ID: II.SOK.AFR.1.4-6	Godkjent dato: 05.03.2025	Gyldig til: 05.03.2027	Revisjon: 3.00

Somatikk Kristiansand/Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering/Organisasjon, ledelse og administrasjon/Administrative rutiner

Hensikt

Retningslinjen har til hensikt å kvalitetssikre et uterehabiliteringstilbud til innlagte pasienter i ESR.

Gjelder for

Ansatte i ESR.

Grunnlagsinformasjon

Uterehabiliteringstilbudet innebærer all fysisk aktivitet og opphold i naturen.

Friluftsliv skal, i følge regjeringen, være et virkemiddel i det helsefremmende og forebyggende arbeidet.

(Miljødirektoratet, 2013). I St. meld.18 (2015-2016) står følgende: «Regjeringen vil videre oppfordre sykehus og andre behandlingsinstitusjoner til å bruke naturen og friluftslivsaktiviteter som en del av behandlingen».

Undersøkelser viser at 9 av 10 nordmenn bedriver friluftsliv en eller flere ganger i året (www.ssb.no i utdanningsdirektoratet, 2006), som viser at det ikke bare er viktig i ung alder, men også i voksenlivet.

Aktivitet i naturomgivelser er forbundet med bedre mental helse enn aktiviteter som foregår innendørs (Thompson et al. 2011, Focht, 2009, Barton & Pretty, 2010). I Norge er friluftaktiviteter en viktig del av kulturen, og ifølge Fugelli & Ingstad (2012) også en del av hva nordmenn legger i helsebegrepet. Erfaringsbasert kunnskap og tilbakemeldinger fra pasientene viser at friluftaktiviteter oppleves positive og er også relevante for livet etter rehabilitering.

Ansvar

Alle ansatte i enheten har ansvar for å sikre at den enkelte pasient får mulighet til å være ute i naturen.

Handling

To ansatte i til sammen 50 % stilling innen friluftsliv har et overordnet ansvar for å sikre at teamvis uterehabilitering planlegges. Dette følges opp på hvert team i tillegg til å organisere og tilrettelegge individuell og gruppebasert uterehabilitering en hel dag i uken.

Det er pr. nå mulighet for planlagte aktiviteter ute hver dag i enheten.

Bueskyting hver mandag ettermiddag.

Morgenturgruppe tirsdag morgen.

Hver onsdag er der uterehabilitering styrt etter den enkelte pasients behov, hvilket gjennomføres av ansatte innen friluftsliv.

Utarbeidet av: Sykepleier Ase Neset og Ergoterapeut Mette Rogild	Fagansvarlig: 	Godkjent av: Anne Kari Thomassen	
--	--	--	--

 SØRLANDET SYKEHUS	Friluftsliv / uterehabilitering AFR				Side: 2 Av: 2
Dokument-id: II.SOK.AFR.1.4-6	Utarbeidet av: Sykepleier Åse Neset og Ergoterapeut Mette Rogild	Fagansvarlig: 	Godkjent dato: 05.03.2025	Godkjent av: Anne Kari Thomassen	Revisjon: 3.00

Somatikk Kristiansand/Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering/Organisasjon, ledelse og administrasjon/Administrative rutiner

Torsdag og fredag er der lagt opp til teamvis uterehabilitering, der hvert team planlegger og gjennomfører.

I tillegg bruker alle yrkesgrupper i enheten naturen rundt huset til individuell trening og pasient oppfølging.