

Forskning och fakta

Det finns idag en mängd vetenskapliga artiklar och rapporter som beskriver hur och på vilket sätt naturen påverkar vår hälsa. Resultaten påvisar att naturkontakt ger flera hälsofrämjande effekter- inte minst när gäller den psykiska hälsan. Forskning visar också att påverkan är så stark att det räcker med att ha en utsikt mot naturområde för att ge hälsofrämjande effekter. En grönare vårdmiljö innebär därför snabbare återhämtning samt ett minskat behov av smärtlindring för patienten konstateras i flertalet studier.

Redan i mitten av 1800-talet uppmärksammades detta samband av sjuksköterskan Florence Nightingale men kunskaperna hamnade i skymundan när den medicinska vården utvecklades. Idag ser man återigen vinsterna med att komplettera den "vita"vården med den "gröna" Det gör att forskning som behandlar relationen mellan natur och människors hälsa är mycket efterfrågad idag och växer stadigt. De naturbaserade behandlingsalternativen är ofta billigare än traditionell vård och det finns därför även ett samhällsekonomiskt intresse för mer evidensbaserad gröna alternativ.



Naturpromenaden ger stimulans för alla våra sinnen.

Kort om möjligheter och kostnader...

GRÖNA UTBILDNINGAR anpassar kursinnehåll efter er verksamhets behov och önskemål. Kanske önskar ni någon enstaka föreläsning inom ett specifikt område eller kanske en workshop? Ni kan också få hjälp med att utvärdera era befintliga gröna resurser för att se vilka utvecklingsmöjligheter som finns.

Kontakta mig därför gärna för ett första samtal så hjälps vi åt att hitta ett koncept som skulle kunna passa er.

” Naturvistelse ger oss en ökad livskvalité och en bättre hälsa dessutom utan kända biverkningar...

KONTAKTUPPGIFTER

Gröna utbildningar
Kristina Levén
Adress: Strandkärr 23
444 91 Stenungsund
Mobil 070 7334884

Hemsida: gronautbildningar.se

 Gröna
Utbildningar

Naturkrafter inom vård och omsorg

Gröna 
Utbildningar



Utevistelse och naturkontakt ökar både livskvalité och hälsa visar modern forskning. En verksamhet inom vård och omsorg som inför ett grönare arbetssätt ser positiva hälsoeffekter både på brukare och personal. Men hur tar man tillvara den positiva naturkraften på bästa sätt i en verksamhet?

GRÖNA UTBILDNINGAR skräddarsyr utbildningar inom området natur, hälsa och omsorg/omvårdnad.

Utifrån era behov och önskemål anpassas innehåll och kursupplägg. Det går bra att boka en enda inspirationsdag eller ett helt kurspaket.

Läs mer om kurspaketen på nästa uppslag.

Kort om Gröna utbildningar

Jag valde att starta GRÖNA UTBILDNINGAR 2015 eftersom jag genom mitt arbete som vårdlärare förstod att det fanns ett stort intresse bland vård- och omsorgspersonal för att använda natur och trädgård som en del av sitt arbete. Personalen upplevde att de behövde mer kunskaper om det gröna arbetssättet för att våga komma igång. Som vårdlärare ansvarade jag för orienteringskursen Trädgård i vård och omsorg som blev mycket uppskattad av deltagarna. Det är utifrån denna kurs min företagsidé är utformad.



Kort om mig

Jag är både utbildad socionom och vårdlärare och har under åren alternerat mellan dessa två yrkesområden. Mitt eget stora intresse för hur odling och vistelse i natur kan påverka hälsan gjorde att jag 2009 sökte magisterutbildningen *Natur, hälsa, trädgård* vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. det resulterade i en examen i Landskapsarkitekturens miljöpsykologi.



Via mitt företag GRÖNA UTBILDNINGAR vill jag bidra till att sprida kunskaperna om hur naturen kan stödja människors välbefinnande och hälsa.



*”Se naturen som en
basresurs inom be-
handling, vård och
rehabilitering”*

Eva Sahlin, doktorand vid SLU

GRÖNA UTBILDNINGAR fokuserar på sambanden mellan människors hälsa och den gröna miljön, såsom trädgård, park, djur, natur och odling.

Kunskaperna kan användas i alla människovårdande verksamheter inom äldreomsorg, LSS-verksamheter och rehabilitering.

KURSPAKET

INSPIRATIONSDAG EN HELDAG

Förmiddagspasset innehåller genomgång av miljöpsykologiska teorier som förklarar sambandet mellan grön miljö och hälsa. Eftermiddagen bjuder på olika övningar utomhus. Den här dagen kan ha som mål att ge personal inspiration inför ett projekt inom hälsa. Eller så kan syftet med dagen helt enkelt vara en trevlig dag där vi fokuserar på hur man kan stärka sin egen hälsa genom naturvistelse.

TRÄDGÅRD I VÅRD OCH OMSORG FEM HELDAGAR ÖVER EN TERMIN

Ges i kursformat med fem lektionstillfällen under en termin. Redan fastställd kursplan med tillhörande kursmål. Intyg erhålls efter genomgången kurs. Kurslitteratur kommer att användas. Kursen går att genomföra på distans, halvdistans och på plats. Vänder sig till yrkesverksamma, främst inom äldreomsorg och LSS-verksamheter.

ÖVRIGT

KARTLÄGGNING

Hjälp med kartläggning av befintlig utemiljö utifrån de hälsofrämjande faktorerna samt ett designförslag för en anpassad trädgård utifrån olika målgruppers behov.

Tidsåtgång och kostnad är beroende på uppdragets omfattning.