

Bump på vejen gør det svært at nyde naturen

En kvalitativ undersøgelse af barrierer, som personer med fysisk funktionsnedsættelse møder i naturen



Perceived obstacles makes it difficult to enjoy nature
A qualitative study of barriers experienced by people with mobility disability

Baggrund

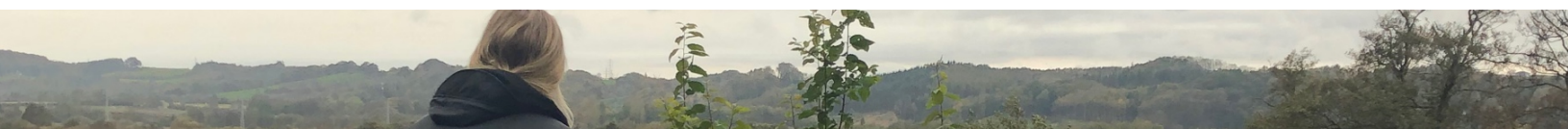
Næsten alle oplever enten midlertidigt eller permanent et handicap i løbet af deres liv. Cirka 16% af verdensbefolkningen lever med et betydeligt handicap og antallet er stigende pga. længere levetid og flere ikke-smitsomme sygdomme (1). I Danmark vurderes det, at 24% af befolkningen mellem 16-64 år har et handicap (2). FN definerer handicap således: "Personer med handicap omfatter personer, der har en langvarig fysisk, psykisk, intellektuel eller sensorisk funktionsnedsættelse, som i samspil med forskellige barrierer kan hindre dem i fuldt og effektivt at deltage i samfundslivet på lige fod med andre" (3). På baggrund af dette, opstår et handicap derved i kombinationen af funktionsnedsættelse og barrierer.

Med et handicap følger ofte socioøkonomiske udfordringer; 39,2% af personer med handicap i Danmark er ikke beskæftigede (3). Desuden har personer med fysisk handicap øget risiko for inaktivitet, dårligt helbred, mindre social kontakt og større sundhedsudgifter end resten af befolkningen (4,5). Da handicap er mangfoldigt, er det vanskeligt at drage konklusioner, der indbefatter alle, som oplever et handicap. I dette projekt vil fokus være på personer med fysisk funktionsnedsættelse.

E.O. Wilsons Biophilia-hypotese understreger, at naturen har positive effekter på fysisk, mental og social sundhed (6). Selvom hypotesen ikke er blevet testet, har den bidraget til øget fokus på naturens egenskaber. For personer med fysisk funktionsnedsættelse kan anvendelse af naturen bidrage til øget fysisk aktivitet, flere sociale interaktioner, øget mental restitution, nedsat sygdomsforekomst, øget selvtillid, mindre stress og højere deltagelsesniveau (7–10). Naturen kan bidrage til at reducere identiteten som handicappet, øge selvbestemmelse og tilhørsforhold til samfundet (10). Dog besøger personer med fysisk funktionsnedsættelse i mindre grad naturen, selvom 60% af denne gruppe har et ønske om at tilbringe mere tid i naturen (11).

Naturen udgør altså et potentiale til at øge sundhedstilstanden for personer med fysisk funktionsnedsættelse. I tillæg, fandt et spansk studie, at et grønt promenadeområde, som bidrog til øget anvendelse af naturen i Barcelona, medvirkede til 7,4 færre *disability adjusted life years* for brugere af området. Det gav en årlig sundhedsrelateret økonomisk reduktion på 15,5 millioner euro (12).

Hvis fysioterapeuter formår at inddrage naturen i sundhedsfremmende og rehabiliterende arbejde, er der dermed en mulighed for at forbedre sundhed for individet, samfundet og økosystemet (13).



Det er derfor relevant at undersøge, hvilke barrierer, personer med fysisk funktionsnedsættelse oplever i naturen. Dette for at undersøge om og hvordan fysioterapeuter kan facilitere anvendelse af naturen med henblik på at øge sundhedstilstanden for målgruppen. Dette leder til følgende problemstilling:

Hvilke barrierer oplever personer med fysisk funktionsnedsættelse ved anvendelsen af naturen?

Materiale og metode

Videnskabsteoretisk ståsted

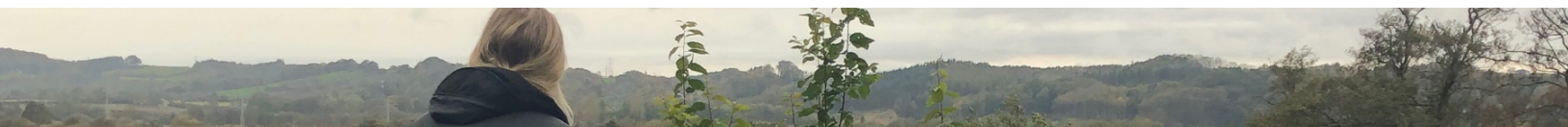
I bachelorprojektet anvendte gruppen en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang til at undersøge fænomenet; barrierer, som personer med fysisk funktionsnedsættelse møder i naturen (14,15). Fænomenologien blev anvendt til at se det enkelte individs livsverden og fænomenet, som det er. Livsverdensbegrebet henviser til individets liv fyldt med mening og betydning, som ikke altid er bevidst (16). Fænomenologien har bidraget til at bevidstgøre forforståelsen og dermed øge åbenheden over for nye perspektiver (14,15). Formålet var at forstå disse personers livssituation i mødet med naturen og omgivelsernes betydning for at identificere barrierer (14,16). Efter hver fase nedskrev bachelorgruppen hver især deres fornyede forforståelse af fænomenet, hvormed den hermeneutiske spiral er blevet anvendt til at udvide forforståelsen (14). Figur 1 illustrerer den metodiske arbejdsproces.



Figur 1: Oversigt over metodisk arbejdsproces

Forforståelse

Alle gruppens medlemmer havde erfaring med målgruppen inden projektets start. Gruppens forforståelse var, at de primære barrierer for målgruppen ville være fysiske barrierer i form af terræn, underlag, vejrforhold mm. Gruppen havde også en hypotese om, at flere af målgruppen havde en ringere sundhedstilstand og muligvis stod uden et stort netværk. Nedskrivelse af forforståelsen



løbende gennem projektet har bidraget til at gøre gruppen opmærksom på den aktuelle forforståelse. Den hermeneutiske tilgang har bidraget til kontinuerlig bevidsthed og udvikling af forforståelsen og dermed muliggjort pålidelige svar på problemstillingen (14).

Feltarbejde

I projektets indledende fase udførte bachelorgruppen feltarbejde ved Kongens Kær i Vejle. Årsagen til valg af område var et samarbejde med VisitVejle. Feltarbejdets delelementer fremgår af figur 2.

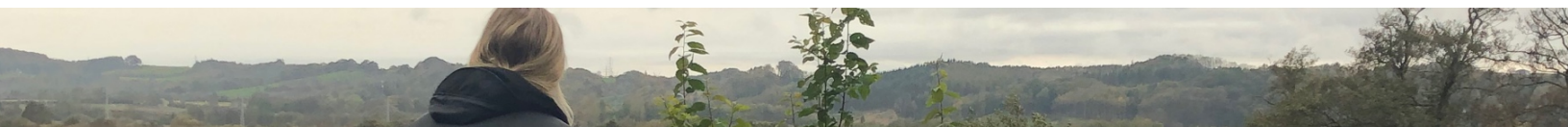


Figur 2: Oversigt over feltarbejdets delelementer

Formålet med feltarbejdet var primært at opbygge viden og erfaring internt i gruppen for at kvalificere efterfølgende interviews. Sekundært udarbejdede to informanter individuelle strukturerede observationer ved Place Standard Tool (PST) (17,18). PST blev anvendt til at indsamle data med henblik på at øge tilgængeligheden ved Kongens Kær. PST er et redskab til at vurdere områder med henblik på at identificere stedets styrker og behov for forbedringer (17,18). Værktøjet er en standardiseret procedure, der tager udgangspunkt i 14 temaer. Temaerne er udvalgt på baggrund af den foreliggende evidens omkring temaernes kombinerede indflydelse på menneskers sundhed og velbefindende (18). Hvert tema får en score fra 1-7, hvor 1 betyder, at der er store forbedringsmuligheder og 7 betyder, at der er begrænset behov for forbedringer (17).

Systematisk litteratursøgning

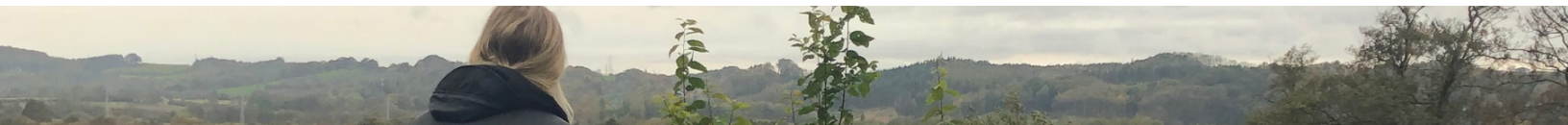
Inden interviews foretog bachelorgruppen to systematiske litteratursøgninger på PubMed (19). Dette for at undersøge eksisterende viden om fænomenet, samt at identificere mulige positive sundhedseffekter ved naturen for personer med fysisk funktionsnedsættelse.



Bloksøgning 1 (Tabel 1) havde til formål at afdække, hvilke barrierer personer med fysisk funktionsnedsættelse oplever i naturen.

Tabel 1: Bloksøgning på målgruppen, natur og barrierer

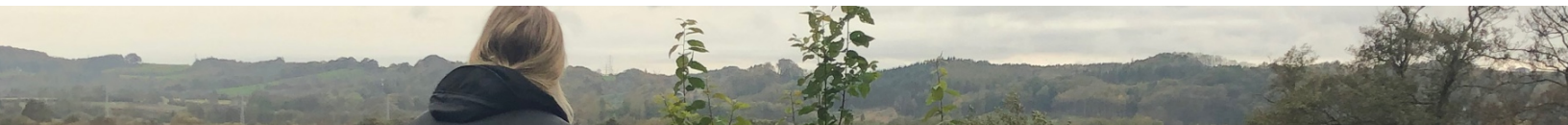
Målgruppen		Natur		Barrierer
Kombineret med OR		Kombineret med OR		Kombineret med OR
”Mobility Limitation” [MeSH]		“Nature” [MeSH]		“Universal Design” [MeSH]
”Minority Health”[MeSH]		“Forests” [MeSH]		“Health Services Accessibility” [MeSH]
”Disabled Persons” [MeSH]		“Parks, Recreational” [MeSH]		“Diversity, Equity, Inclusion” [MeSH]
”Disability”	AND	“Neighborhood Characteristics” [MeSH]	AND	“Barriers”
“Mobility Impairments”		“Wildernes” [MeSH]		“Boundaries”
		“Natural Spaces”		
		“Greenspace Exposure”		
		“Urban Green Space”		
		“Nature-related activities”		
		“Outdoors”		



Bloksøgning 2 (Tabel 2) havde til formål at afdække naturens sundhedsfordele for personer med fysisk funktionsnedsættelse.

Tabel 2: Bloksøgning på målgruppen, natur og sundhedsfordele

Målgruppen		Natur		Sundhedsfordele
Kombineret med OR		Kombineret med OR		Kombineret med OR
”Mobility Limitation” [MeSH]		“Nature” [MeSH]		“Heath” [MeSH]
”Minority Health”[MeSH]		“Forests” [MeSH]		“Mental Health” [MeSH]
”Disabled Persons” [MeSH]		“Parks, Recreational” [MeSH]		“Psychological well-being” [MeSH]
”Disability”	AND	“Neighborhood Characteristics” [MeSH]	AND	“Quality of Life” [MeSH]
“Mobility Impairments”		“Wildernes” [MeSH]		“Rehabilitation” [MeSH]
		“Natural Spaces”		“Health Outcomes”
		“Greenspace Exposure”		
		“Urban Green Space”		
		“Nature-related activities”		
		“Outdoors”		



Interviews

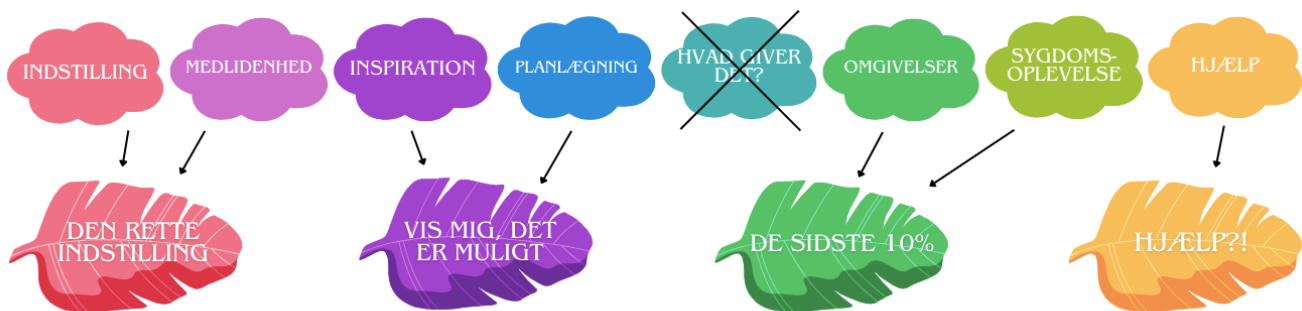
Den kvalitative dataindsamling bestod af semistrukturerede interviews med det formål at forstå målgruppens livsverden (20,21). Den semistrukturerede tilgang tillod både målrettet spørgen og åbenhed for individets perspektiv (20). Interviews blev gennemført af primære interviewere i informanternes vante omgivelser, mens en sekundær interviewer var til stede.

Etiske overvejelser

Deltagerne blev omhyggeligt introduceret til projektets formål og alle underskrev samtykkeerklæring før interviewet. Håndteringen af data overholdt krav fra VIA's retningslinjer for persondatahåndtering (22). Informanterne blev anonymiseret i transskriptionen, og der blev anvendt "people first language" (23). Projektet er udarbejdet i overensstemmelse med Helsinki Deklarationen (24).

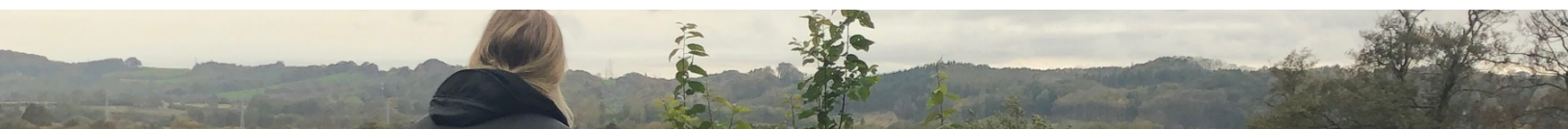
Analysemetode

Malteruds Systematiske Tekstkondensering blev anvendt til at forstå og fortolke interviewene (20). Dette sikrede en systematisk bearbejdning af data. I tabellen nedenunder ses endelige temaer fra analysen.



Figur 3: Oversigt over temaer

Resultaterne blev analyseret ved Albert Bandura's teori om *Self Efficacy* for at identificere potentielle intra- og interpersonelle barrierer (25). Potentielle fysiske barrierer blev analyseret ved teorien *Universel Design*, som omhandler syv grundprincipper for tilgængelig udformning af fysiske rum (26).



Materiale

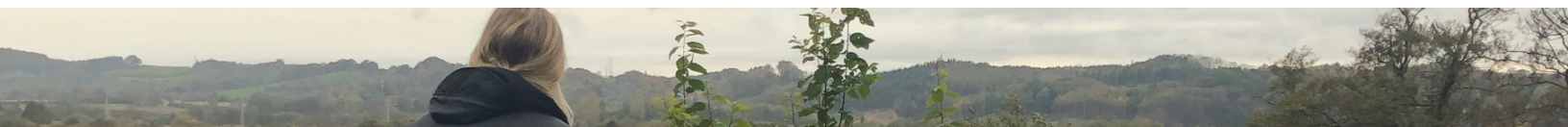
Projektet blev udarbejdet i samarbejde med VisitVejle. VisitVejle efterspurgte kvalitativ viden om fænomenet til at kvalificere en fremtidig forbedringsplan for området omkring Kongens Kær.

Informanter blev rekrutteret gennem netværk, Facebook opslag og VisitVejle. In- og eksklusionskriterier fremgår af tabel 3.

Tabel 3: Inklusions- og eksklusionskriterier

Inklusion	Eksklusion
Manglende evne til at gå 400m uden hvile eller behov for ganghjælpemiddel	I stand til at gå 400m uden hvile eller behov for ganghjælpemiddel
Varig eller erhvervet nedsat fysisk funktionsnedsættelse (>12 mdr)	Midlertidig funktionsnedsættelse (eks. ACL-ruptur)
>18 år	<18 år
Læse, forstå og udtrykke sig på dansk	Manglende dansk-kundskaber.

Informanterne bestod af fire mænd på mellem 20 og 60 år med en fysisk funktionsnedsættelse, alle bosiddende i Østjylland. Informant 2 og 3 er bosiddende i et højskolemiljø, som er en støtte i forhold til hverdagslivets gøremål. Informanternes demografi fremgår af tabel 4.



Tabel 4: Informanternes demografi

	Informant 1	Informant 2	Informant 3	Informant 4
Køn	Mand	Mand	Mand	Mand
Alder	50'erne	20'erne	30'erne	40'erne
Sygdom	Multipel Sclerose	Cerebral Parese	Rygmarvsskade	Cerebral Parese
Varighed af symptomer	>30 år	>20 år	>20 år	>40 år
Funktionsniveau	Manuel kørestol, selvhjulpen	Elektrisk kørestol, talecomputer, afhængig af hjælp	Elektrisk kørestol, afhængig af hjælp	Rollator, afhængig af hjælp
Erfaring med naturoplevelser	Ja	Ja	Ja	Ja
Netværk	Samlevende m. kone	Højskolemiljø	Højskolemiljø	Samlevende m. kæreste

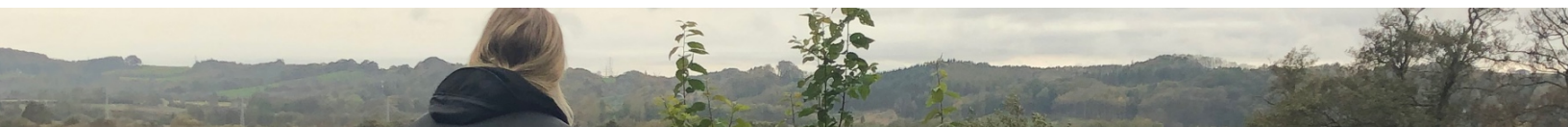
Resultater

Den rette indstilling

Informanterne fremhæver den rette indstilling til at bruge naturen som det mest essentielle. De betoner behovet for selv at tage initiativ og have troen på egne evner. Mangel på anvendelse af naturen tilskrives ofte en negativ indstilling, mens det omvendte knyttes til en positiv indstilling.

Vi skal ikke se på at gøre naturen mere tilgængelig - se på indstillingen. Vi skal have flyttet indstillingen for mennesker med funktionsnedsættelse”

(Kunstigt citat, Informant 2)



De sidste 10%

Informanterne beskriver betydningen af de fysiske omgivelser for deres adgang til naturen. Danmark har generelt gode adgangsforhold, men der mangler de sidste 10%. Her fremhæves især smalle stier, ujævnt underlag, stejlt terræn og trappetrin som udfordrende. Mødet med fysiske barrierer kan skabe irritation og utryghed og påvirke følelser negativt.

“Jeg synes ikke, jeg er ligestillet med andre mennesker i naturen. Jeg synes, jeg er bagerst der, og det synes jeg selvfølgelig er irriterende”

(Informant 1, side 12, linje 2-4)

Hjælp

Flere informanter er afhængige af hjælp fra andre under ture i naturen, især til at overvinde udfordringer som bakker, trappetrin og mudder. Trods ønsket om selvstændighed værdsætter informanterne hjælp fra andre, så længe de kender og respekterer deres behov. Nogle har endda brudt personlige grænser med hjælp fra andre, f.eks. ved at udforske vandreruter i kørestol.

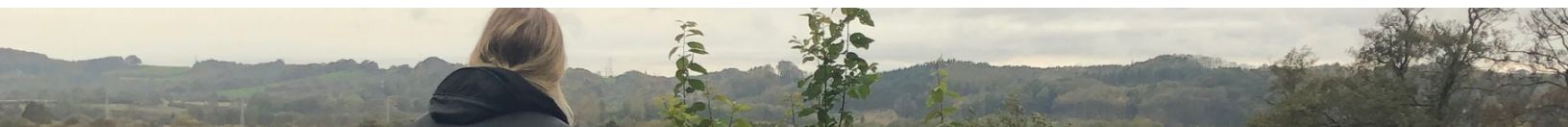
“Det er fedt at man kan dele oplevelserne med nogle andre og så står man i hvert fald ikke helt alene, hvis der skulle komme nogle bump på vejen og man lige tænker: ”hvad gør jeg her?””

(Kunstigt citat, Informant 3)

Informanterne beskriver yderligere hjælpemidlers afgørende rolle for deres deltagelse i naturen. For nogle, har en jogger gjort det muligt at navigere i udfordrende terræn som skove og bjerge, mens andre tilpasser hjælpemidler efter turens længde og behov. Rollatorer og trehjulede cykler giver dem øget mobilitet og uafhængighed trods deres funktionsnedsættelse.

“Det at sidde i kørestol er for nogen noget forfærdeligt, nej, det at sidde i kørestol er ligesom at være en fri fugl. Så kan jeg komme alle de steder, hvor alle andre også kan.”

(informant 1, side 1, linje 15-17)



Vis mig, det er muligt

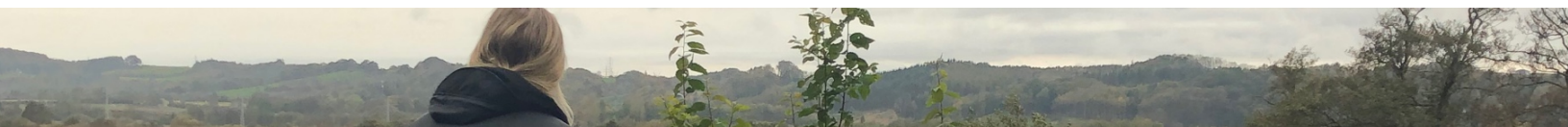
To informanter har oplevet, at eksterne kilder har inspireret dem til at udforske naturen. Én informant blev motiveret af et højskoleophold, der inkluderede friluftsture og historien om Jacob Riis, der har besteg Norges højeste bjerg med en funktionsnedsættelse. En anden fandt inspiration gennem barndomsoplevelser og senere undervisning i bæredygtighed og natur. Manglende viden har tidligere været en barriere, men nu inspireres de til at udforske nye naturoplevelser. En tredje informant efterspørger information fra handicapforeninger og hjemmesider for bedre at kunne navigere i, hvor det er muligt at anvende naturen.

Place Standard Tool

To informanterne evaluerede naturområdet Kongens Kær individuelt ved Place Standard Tool (17). Uafhængigt af hinanden vurderede informanterne smalle stier, stejlt terræn og manglende sikkerhed ved gangbroer (se billede 1) som de største svagheder ved Kongens Kær. Placeringen af informationstavler blev også kritiseret for sin manglende tilgængelighed. En informant italesatte behovet for et handicapvenligt toilet. Begge informanter efterlyste flere hvilesteder og bedre adgangsforhold.



Billede 1: Gangbro uden sikkerhedskanter



Analyse af resultater

Intrapersonelle barrierer

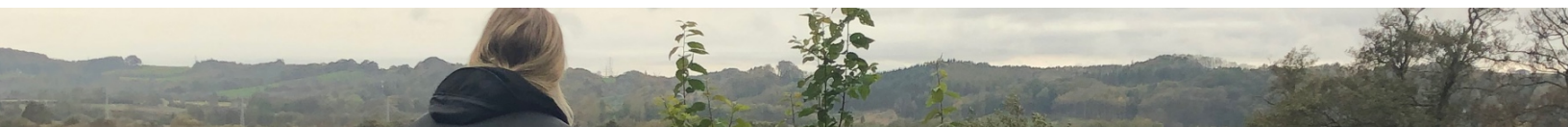
Informanterne fremhæver betydningen af den rette indstilling for at anvende naturen. Succesfulde erfaringer har i høj grad påvirket informanternes indstilling. Disse erfaringer anses som mestringsoplevelser jf. Albert Bandura's teori om *Self Efficacy* (25). Erfaringerne har medført en styrket tro egne evner i forhold til fremtidig anvendelse af naturen (25). Manglende mestringsoplevelser kan derfor potentielt medvirke til mindre tro på egne evner og dermed begrænse anvendelsen af naturen. Mangel på mestringsoplevelser og tro på egne evner fremstår derfor som en intrapersonel barrierer.

Interpersonelle barrierer

Ifølge Bandura har sociale rollemodellers påvirkningskraft større betydning, når der er lighed mellem iagttageren og rollemodellen (25). To informanter blev afgørende inspireret af eksterne kilder til at begynde at bruge naturen. Én ser Jacob Riis som en rollemodel på grund af Riis' evne til at bestige Norges højeste bjerg med en funktionsnedsættelse (27). Riis og informanten deler lignende karakteristika, hvilket styrkede informantens tro på egne evner (25). Under et højskoleophold oplevede en anden informant, hvordan personalet faciliterede brugen af naturen. Mødet med et personale, der ønskede at facilitere brugen af naturen, antages at have øget informantens tro på egne evner (25). Manglen på sådan støtte kan, ifølge Bandura, have reduceret troen på egne evner (25). Det vurderes derfor, at der potentielt kan opstå interpersonelle barrierer på grund af manglende inspiration samt støtte fra andre individer.

Fysiske barrierer

Resultaterne fra interviewene og PST afslører flere fysiske barrierer for at bruge naturen. Trin, ujævnt underlag, smalle stier og stejlt terræn hindrer lige adgangsforhold og kræver unødigt fysisk anstrengelse. Mangel på sikkerhedsforanstaltninger øger risikoen for utilsigtede konsekvenser og information om naturområdet er ofte mangelfuld. Desuden begrænser manglen på faciliteter tilgængeligheden og komforten i naturområder. Disse fysiske barrierer strider imod de syv grundprincipper for Universelt Design (26). Resultaterne fra projektet tyder på, at manglende Universel Design kan opleves som fysiske barrierer (26).



Diskussion

Diskussion af resultater

Dette projekt inkluderede interviews med fire personer med fysisk funktionsnedsættelse, der alle bruger naturen. Det primære fund var, at troen på egne evner for informanterne havde stor betydning for deres anvendelse af naturen. Andre betydelige resultater omfattede mangel på inspiration, behovet for hjælp og fysiske hindringer. I følgende afsnit diskuteres i hvilken grad fysioterapeuter kan anvende resultaterne.

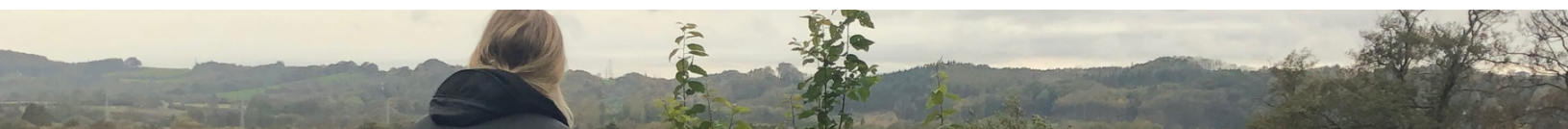
Kan fysioterapeuter bidrage til at øge troen på egne evner ift. anvendelse af naturen?

Et vigtigt resultat i dette projekt er, at troen på egne evner er afgørende for, hvordan personer med fysisk funktionsnedsættelse anvender naturen. Derfor er der et behov for at styrke deres tro på egne evner til at anvende naturen mere og derved opnå potentiel forbedret sundhedstilstand.

Fysioterapeuter har en mulighed for at støtte denne gruppe, da funktionsnedsættelse sammen med smerte er den hyppigste årsag til at opsøge fysioterapeuter (28). Fysioterapeuters viden om kroppens funktioner gør dem i stand til at styrke borgeres fysiske kapacitet, hvilket potentielt kan hjælpe med at overvinde barrierer i naturen (29). Desuden arbejder fysioterapeuter ud fra ICF-modellen, der blandt andet har til hensigt at øge patienters aktivitet og deltagelse i hverdagslivet (28). Herigennem forsøger fysioterapeuter at højne patienters mentale sundhed, hvilket indebærer troen på egne evner.

På trods af dette har fysioterapeuter også mangler for at kunne øge troen på egne evner i forhold til at anvende naturen. Naturbaserede interventioner er ikke integreret i grunduddannelsen, hvilket resulterer i manglende viden og kompetencer hos fysioterapeuter på dette område (30). Derudover er den nuværende dokumentationspraksis ikke tilpasset naturmiljøet, hvilket gør det svært at evaluere effekten af naturbaserede interventioner (31).

Fysioterapeuter har derved et potentiale for at kunne bidrage til at øge troen på egne evner for personer med fysisk funktionsnedsættelse. Det kræver dog yderligere viden og kompetencer blandt fysioterapeuter for at inddrage naturen i praksis (30).



Hvordan kan fysioterapeuter bidrage til at overvinde barrierer i naturen?

Et andet væsentligt resultat fra projektet er, at flere informanter først initierede deres naturoplevelser efter mødet med en ekstern inspirationskilde. Fysioterapeuter kan derfor med fordel anvende rollemodeller, information om naturområder og viden om naturens sundhedsmæssige fordele som midler til at overkomme potentielle interpersonelle barrierer for personer med fysisk funktionsnedsættelse.

Fysioterapeuter vil kunne facilitere et rum for mødet med ligestillede individer (10). Projektet "Natur for alle" præsenterer en sådan mulighed med gruppen "Frontløberne", som deler personlige fortællinger om deres naturoplevelser og inspirerer andre (32). Ligeledes er manglende information om tilgængelige naturområder en barriere (33). Projektet "Natur for alle" tilbyder også en platform, der kortlægger tilgængelige naturområder i Danmark (34). Desværre er disse muligheder ofte ukendte for både fysioterapeuter og målgruppen. Derudover er viden om naturen og dens sundhedsmæssige fordele afgørende. Fysioterapeuter vil kunne bidrage til at øge forståelsen for dette emne gennem patientedukation (13). Dette kræver dog en opgradering af fysioterapeuters viden og kompetencer (30).

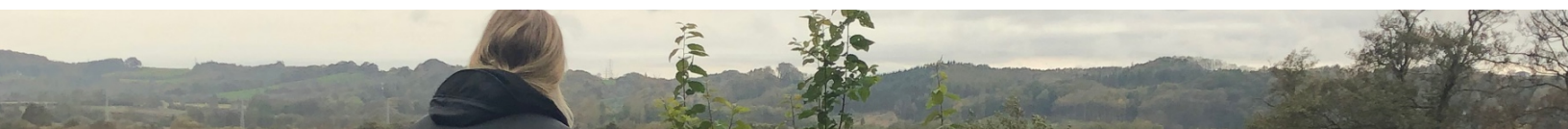
Et andet væsentligt resultat fra projektet var behovet for hjælp til at anvende naturen. Fysioterapeuter kan spille en central rolle i at mindske barrierer for personer med fysisk funktionsnedsættelse ved at facilitere hjælp samt hjælpemidler. Informanterne understregede vigtigheden af disse redskaber for at få glæde af naturen. Det er afgørende, at fysioterapeuter forstår individuelle behov, da ønskerne til naturoplevelser varierer blandt informanterne.

Universel Design udgør et alternativ, som kan mindske afhængigheden af hjælp og hjælpemidler ved at integrere tilgængelighedsprincipper i naturområders design (26). Videre, muliggør et universelt designet naturområde, at fysioterapeuter i højere grad kan inddrage naturen i arbejdet med patienter.

Diskussion af metode

Troværdighed

Projektets empiri inkluderer to strukturerede observationer af Kongens Kær ved udarbejdelse af Place Standard Tool og fire semistrukturerede interviews. Denne metodetriadriangulering styrker troværdigheden og muliggør dybere indsigt i fænomenet. To informanter udarbejdede strukturerede observationer,



hvilket har bidraget til et fælles sprog, inden det efterfølgende interview med informanten. Observationer fra alle informanter kunne dog styrke resultaternes troværdighed yderligere. Alle gruppens medlemmer diskuterede empirien og deltog i analysen af interviews for at sikre resultaternes pålidelighed. Forskertrianglering i analysen af empirien mindskede derved risikoen for individuelle fejl.

I retrospekt blev det tydeligt, at der er videnshuller i de udførte interviews. Disse videnshuller er opstået på baggrund af, at transskription og analyse af de enkelte interviews ikke blev udført inden næste interview. Denne metodiske svaghed har medført manglende fokus på temaerne tryghed og økonomi. Temaer, der kunne indeholde potentielle barrierer, er ikke belyst i denne opgave.

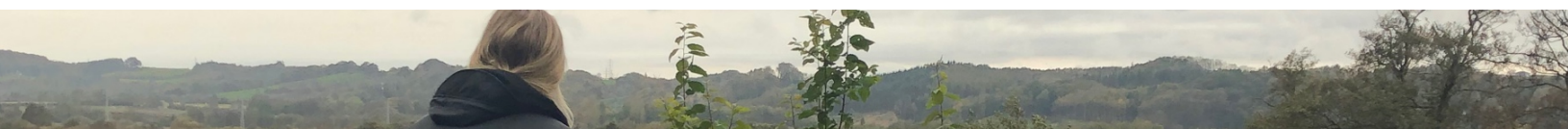
Overførbarhed

I projektet bestod informanterne af fire mænd, 20-60 år, alle med funktionsnedsættelse og aktive brugere af naturen. Rekruttering af informanter var udfordrende, muligvis på grund af målgruppens lavere socioøkonomiske status (2,35). Tilgængelighedsudvælgelse blev derfor anvendt, hvilket resulterede i manglende diversitet, herunder blandt andet et fravær af kvindelige informanter. Omvendt opstod der efter det fjerde interview ingen væsentlig ny viden, hvorfor der kan argumenteres for datamætning internt blandt informanterne. Dog kunne større diversitet have bidraget til yderligere nuancering af oplevede barrierer.

Resultater fra andre studier omhandler primært fysiske barrierer, mens intra- og interpersonelle barrierer i mindre grad er afdækket (10,11,33,36). Resultaterne fra disse studier var i overensstemmelse med resultaterne fra projektet. Grundet manglende diversitet blandt informanterne og få studier omhandlende barrierer, er der fortsat behov for kvalitative undersøgelser af intra- og interpersonelle barrierer. Denne forskning kan med fordel inddrage individer, som ikke formår at anvende naturen samt kvinder.

Konsistens

For at sikre pålideligheden er beslutningsprocesserne beskrevet og projektets faser forklaret. Metoden blev valgt med henblik på at skabe en logisk forbindelse mellem problemstilling, teori, metoder og data (20). Dette gør det muligt for andre at udføre lignende forskning, selvom resultaterne ikke kan forventes at være identiske på grund af variationer i interviewprocessen.



Transparens

Bachelorgruppen har været nysgerrige og åbne for nye perspektiver gennem forskningsprocessen. Forforståelsen blev nedskrevet og delt internt før hver fase af projektet for at klarlægge den aktuelle forståelse. Interviewguiden blev udarbejdet i fællesskab for at undgå, at én persons forforståelse dominerede. Forsøget på at sætte forforståelsen til side har bidraget til opdagelsen af nye temaer som ”Den rette indstilling” og ”Hjælp?!”. Informanterne blev informeret om gruppens status som fysioterapeutstuderende og formålet med undersøgelsen for at gøre projektet transparent. Dette kunne have påvirket informanternes svar afhængigt af deres forforståelse af fysioterapeuter.

Konklusion

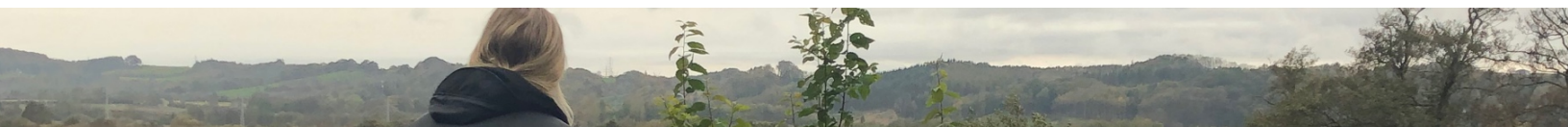
Projektet identificerer flere barrierer for personer med fysisk funktionsnedsættelses anvendelse af naturen. Herunder manglende tro på egne evner, mangel på ekstern inspiration, behov for hjælp, samt fysiske barrierer. Troen på egne evner fremhæves som den primære barriere, påvirket af mestringsoplevelser og rollemodeller. Manglende inspiration blev overvundet gennem ligestillede rollemodeller, viden om bæredygtighed og natur, samt ophold på højskole. Selvom adgangsforholdene generelt er gode i Danmark, mangles de sidste 10%. Dette kommer især til udtryk ved udfordrende terræn og manglende universel design i naturområder som eksempelvis Kongens Kær. Fysioterapeuter har et potentiale til at bidrage til at overvinde disse barrierer, men det kræver kompetenceudvikling inden for anvendelse af naturen i praksis.

Perspektivering

Resultaterne i projektet viser, at personer med fysisk funktionsnedsættelse oplever barrierer ved anvendelse af naturen. Hvis disse barrierer overkommes, er perspektiverne på deres øgede anvendelse af natur blandt andet øget sundhedstilstand for målgruppen samt større fokus på bæredygtighed. Dette vil potentielt medvirke til at opnå FN's verdensmål nr. 3, 11, 13 og 15.

Sundhedstilstand

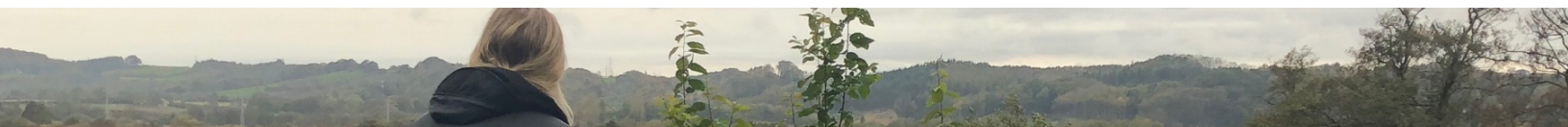
Personer med fysisk funktionsnedsættelse har generelt en dårligere sundhedstilstand og mental helbred end dem uden (5). Naturen kan bidrage positivt til at forbedre deres sundhedstilstand (7,9,10). Dette understøtter FN's verdensmål nr. 3 om at bekæmpe ulighed i sundhed og styrke mental sundhed (37).



Reduktion af barriererne kan hjælpe med at mindske antallet af personer, der oplever et handicap. FN's verdensmål 11.7 omhandler netop dét at skabe universel adgang til offentlige steder og grønne områder for personer med funktionsnedsættelse, hvilket kan opnås gennem reducere af barrierer (38).

Bæredygtighed

Klimaforandringerne udgør alvorlige udfordringer for verdenssamfundet og kan have negative sundhedsmæssige konsekvenser (39). Det er vigtigt for sundhedsprofessionelle i Danmark at håndtere disse udfordringer. Studier viser, at øget kendskab og anvendelse af naturen fører til mere bæredygtig adfærd (40–42). Fysioterapeuter kan potentielt facilitere naturanvendelse for personer med fysisk funktionsnedsættelse med hjælp fra projektets resultater. Der er behov for mere fokus på natur i fysioterapeuternes grunduddannelse samt yderligere forskning om naturens sundhedsmæssige virkning. Redskaber som "Planetary Health Report Card" kan hjælpe med at integrere bæredygtighed i uddannelsesprogrammerne (43). Ved at facilitere naturanvendelse kan fysioterapeuter bidrage til at begrænse klimaforandringer og opfylde FN's verdensmål mål nummer 13 og 15 om klimaindsats og livet på land (44).



Resume

Baggrund: Personer med fysisk funktionsnedsættelse har lavere sundhedstilstand end resten af Danmark. En tilgang til at øge sundhedstilstanden for målgruppen, kan være ved at anvende naturen, da der er mange positive sundhedseffekter derved. Samtidig angiver 60% af målgruppen, at de gerne vil anvende naturen oftere, end de gør. Funktionsnedsættelse er en af de to største årsager til kontakt med fysioterapeuter. Der er derfor et uudnyttet potentiale for fysioterapeuter til at højne sundhedstilstanden for personer med fysisk funktionsnedsættelse.

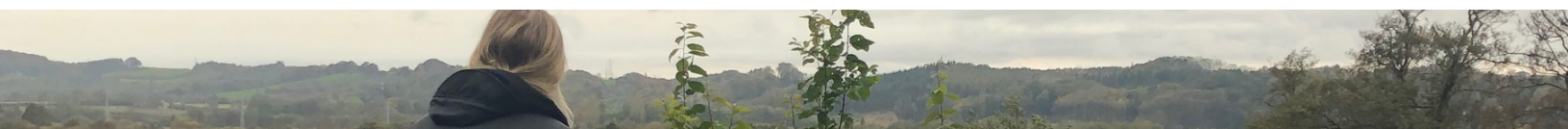
Formål: Formålet med dette projekt er at undersøge hvilke barrierer, personer med fysisk funktionsnedsættelse oplever ved anvendelse af naturen. Dette for at undersøge, om og hvordan fysioterapeuter kan facilitere anvendelse af naturen i fysioterapeutisk praksis.

Metode: I projektet blev der anvendt en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang. Problemstillingen blev undersøgt ved kvalitative interviews og feltarbejde ved Kongens Kær i Vejle. Feltarbejdet bestod af 1) ustrukturerede observationer 2) semistrukturerede observationer siddende i en kørestol 3) strukturerede observationer ved Place Standard Tool (PST) af bachelorgruppen 4) Strukturerede observationer ved PST af to informanter. Observationer af bachelorgruppen blev anvendt for at øge bachelorgruppens viden om emnet. Observationer af deltagere indgik i resultaterne. På baggrund af observationer udarbejdedes en interviewguide, hvorefter der blev foretaget fire semistrukturerede interviews. De blev bearbejdet ved Malteruds systematiske tekstkondensering.

Resultater: Centrale temaer identificeret var: "Den rette indstilling", som omhandler, at naturoplevelser skal initieres fra målgruppen selv. "De sidste 10%", som omhandler udformning af omgivelser. "Hjælp?!", som omhandler hjælp fra andre og hjælpemidler. "Vis mig det er muligt" som omhandler mødet med eksterne inspirationskilder og "Alt kan ikke planlægges", som omhandler planlægning af naturoplevelser. Resultater fra Place Standard Tool afslørede, at stiers bredde, underlagets materiale, terræn, trin og mangel på hvilemuligheder og toiletter var de væsentligste barrierer ved naturområdet Kongens Kær i Vejle.

Konklusion: Troen på egne evner var særligt afgørende for informanterne i forhold til anvendelse af naturen. Inspirationskilder var af stor betydning, mens designet af fysiske omgivelser og behovet for hjælp var mindre centralt. Med de rette forudsætninger kan fysioterapeuter have mulighed for at facilitere tiltag, der muliggør overvindelse af disse barrierer.

Nøgleord: Funktionsnedsættelse, Natur, Barrierer, Sundhedsfremme, Bæredygtighed



Abstract

Background: People with mobility disability have a lower health status than the rest of Denmark's population. An approach to increase the health status of the target group could be green space exposure, hence its many health benefits. Meanwhile, 60% of the target group indicate that they would like to spend more time in nature than what they currently do. Thus, there is an unexploited potential for physiotherapists to improve the health status of people with mobility disability.

Purpose: The purpose of this project is to investigate which barriers people with mobility disability experience when using nature. Furthermore, to investigate if and how physiotherapists can facilitate the use of nature in physiotherapeutic practice.

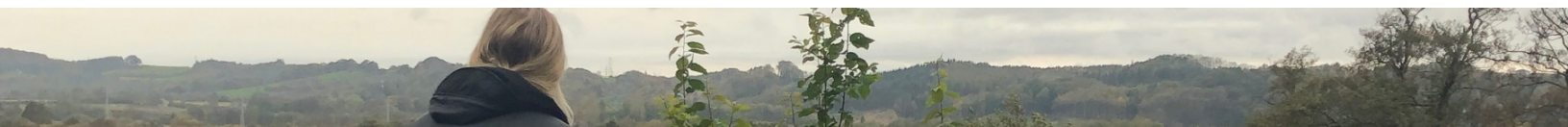
Method: This project used a phenomenological-hermeneutic approach. The research question was investigated through qualitative interviews and field work at Kongens Kær in Vejle. The field work consisted of 1) unstructured observations 2) semi-structured observations from a wheelchair perspective 3) structured observations by use of Place Standard Tool (PST) produced by the bachelor group 4) structured observations PST produced by two informants. Observations produced by the bachelor group was used to increase the bachelor group's knowledge of the subject. Observations produced by the informants was included in the results. Based on the observations, an interview guide was produced, after which four semi-structured interviews was recorded. They were analyzed through a systematic condensation and thematic analysis.

Results: Central themes were: "The right attitude", which depicts initiation of nature experiences. "The remaining 10%", which depicts physical design. "Help?!", which depicts help from others and assistive devices. "Show me, that it's possible", which depicts the need for sources of inspiration and "Not everything can be planned", which depicts planning of the nature experiences.

Results from PST revealed that the width of paths, the material of the substrate, steps and lack of rest opportunities and toilets were among the most significant barriers at the nature area Kongens Kær in Vejle.

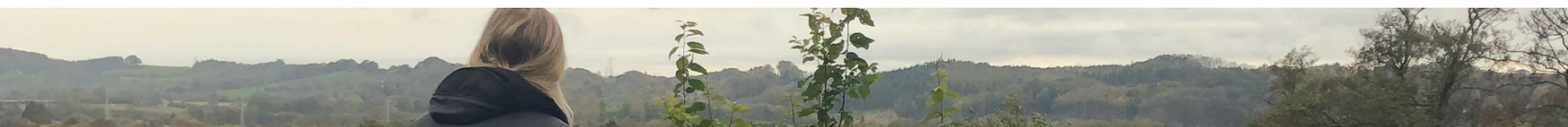
Conclusion: Self-efficacy was particularly crucial for the informants regarding their use of nature. Sources of inspiration was of great importance, while the design of surroundings and the need for help was of less importance. With the right prerequisites, physiotherapists have the opportunity to facilitate actions which enables to overcome these barriers.

Keywords: Disability, Nature, Barriers, Health promotion, Sustainability

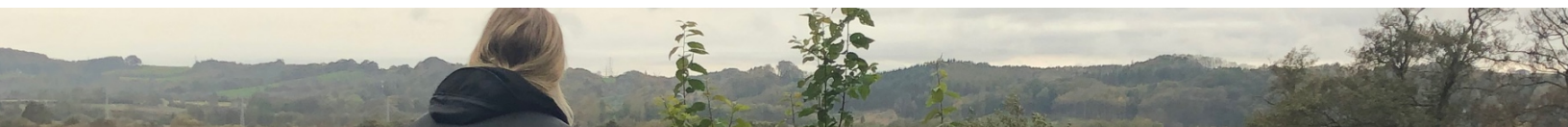


Referencer

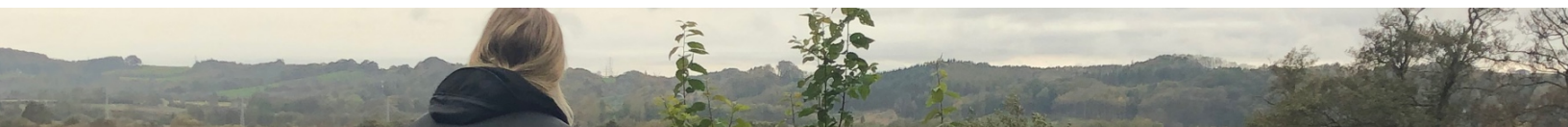
1. World Health Organization. www.who.int. 2023 [henvist 4. december 2023]. Disability - Key facts. Tilgængelig hos: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
2. Larsen M, Jakobsen V, Mikkelsen CH. Handicap og beskæftigelse 2021 [Internet]. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; 2022 [henvist 4. december 2023]. Tilgængelig hos: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/handicap-og-beskaeftigelse-2021-yxdj5mxg/>
3. FN's konvention om rettigheder for personer med handicap [Internet]. Det Central Handicapråd; 2017 [henvist 26. oktober 2023]. Tilgængelig hos: <https://sm.dk/media/7281/handicapkonventionen2017.pdf>
4. Rimmer JH, Marques AC. Physical activity for people with disabilities. *Lancet*. 21. juli 2012;380(9838):193–5.
5. Johnsen NF, Davidsen M, Michelsen SI, Juel K. Sundhedsprofil for voksne med helbredsrelateret aktivitetsbegrænsning og fysisk funktionsnedsættelse. Statens Institut for Folkesundhed; 2014.
6. Wilson EO. *Biophilia*: Cambridge, MA: Harvard University Press; 1986. 176 s.
7. Zhang G, Poulsen DV, Lygum VL, Corazon SS, Gramkow MC, Stigsdotter UK. Health-Promoting Nature Access for People with Mobility Impairments: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. juli 2017;14(7):703.
8. Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environ Res*. oktober 2018;166:628–37.
9. Saitta M, Devan H, Boland P, Perry MA. Park-based physical activity interventions for persons with disabilities: A mixed-methods systematic review. *Disability and Health Journal*. januar 2019;12(1):11–23.
10. Madsen LS, Jakubec SL, V Nielsen C, Handberg C. The potential of outdoor contexts within community-based rehabilitation to empower people with disabilities in their rehabilitation. *Disabil Rehabil*. juli 2022;44(15):3992–4003.
11. Friluftsliv blandt personer med handicap i Danmark [Internet]. Dansk Handicaporganisationer; 2021 [henvist 13. november 2023]. Tilgængelig hos: <https://handicap.dk/files/media/document/DH%20friluftunders%C3%B8gelse%202021.pdf>



12. Vert C, Nieuwenhuijsen M, Gascon M, Grellier J, Fleming LE, White MP, m.fl. Health Benefits of Physical Activity Related to An Urban Riverside Regeneration. IJERPH. 5. februar 2019;16(3):462.
13. Stanhope J, Maric F, Rothmore P, Weinstein P. Physiotherapy and ecosystem services: improving the health of our patients, the population, and the environment. Physiotherapy Theory and Practice. 1. februar 2023;39(2):227–40.
14. Lind Christensen I, Nordahl Svenden M. Videnskabsteori og metode. I: Vallgård S, Bornø Jensen AM, redaktører. Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab. 6. udgave. Kbh: Munksgaard; 2021. s. 42–63.
15. OLESEN J. Sansning, følelser, krop og bevidsthed: Undersøgelse og fortolkning i et fænomenologisk og hermeneutisk biopsykosocialt helhedsperspektiv. Nordisk psykologi. 2003;55(3):235–64.
16. Schutz A, Luckmann T. The Structures of the Life-world. Northwestern University Press; 1973. 376 s.
17. Place Standard Tool How Good is Our Place? [Internet]. 2022 [henvist 27. oktober 2023]. Tilgængelig hos: <https://www.ourplace.scot/sites/default/files/2022-11/Our%20Place%20Place%20Standard%20Tool%20final%20version%20-%20Print%2C%20Interactive%20and%20booklet%20details%20-%20Oct%2022.pdf>
18. Evidence behind Place Standard Tool and Place and Wellbeing Outcomes [Internet]. Public Health Scotland; 2022 [henvist 7. december 2023] s. 106. Tilgængelig hos: <https://publichealthscotland.scot/publications/evidence-behind-place-standard-tool-and-place-and-wellbeing-outcomes/evidence-behind-place-standard-tool-and-place-and-wellbeing-outcomes/>
19. PubMed [Internet]. 2023 [henvist 18. december 2023]. PubMed Overview. Tilgængelig hos: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/about/>
20. Malterud K, Malterud K. Kvalitative forskningsmetoder for medicin og helsefag. 4. udgave. Oslo: Universitetsforlaget; 2017. 254 s.
21. Kvale S, Brinkmann S. Interview: det kvalitative forskningsinterview som håndværk. 3. udgave. Kbh: Hans Reitzel; 2015. 440 s.



22. Vejledning til studerende om håndtering af persondata [Internet]. VIA University College; [henvist 16. november 2023]. Tilgængelig hos: <https://mit.via.dk/media/oacfb4ze/vejledning-til-studerende-om-haandtering-af-persondata.pdf>
23. Gernsbacher MA. Editorial Perspective: The use of person-first language in scholarly writing may accentuate stigma. *J Child Psychol Psychiatry*. juli 2017;58(7):859–61.
24. WMA - The World Medical Association-WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects [Internet]. [henvist 17. november 2023]. Tilgængelig hos: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
25. Bandura A. Self-efficacy. *Kognition & pædagogik*. 2012;22(83):16–35.
26. Smith KH, Preiser WFE. Universal design handbook. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 2011. 496 s.
27. livsstil.tv2.dk [Internet]. 2016 [henvist 15. december 2023]. Kørestol var ingen hindring - her bestiger Jacob Nordens højeste bjerg - TV 2. Tilgængelig hos: <https://livsstil.tv2.dk/rejser/2016-05-26-koerestol-var-ingen-hindring-her-bestiger-jacob-nordens-hoejeste-bjerg>
28. Bjørnlund IB, Sjöberg NE. Funktionsevne. I: Bjørnlund IB, Sjöberg NE, redaktører. Basisbog i fysioterapi. 2. udgave. Kbh: Munksgaard; 2017. s. 57–69.
29. Fysioterapi - Patienthåndbogen på sundhed.dk [Internet]. [henvist 19. december 2023]. Tilgængelig hos: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/behandling/fysioterapi/>
30. Varning Poulsen D, Madsen LS. Natur og sundhed i praksis. I: Madsen LS, Sørensen TB, Vibholm P, Mygind O, Maribo T, redaktører. Vi skal mere ud - Grønbog om naturen som ressource i sundhedsindsatser. 1. udgave. Aarhus: Rehabiliteringsforum Danmark; 2022. s. 49–57.
31. Vi skal kunne måle naturens bidrag [Internet]. [henvist 14. november 2023]. Tilgængelig hos: <https://www.fysio.dk/fysioterapeuten/arkiv/nr.-3-2021/vi-skal-kunne-male-naturens-bidrag>
32. Frontløberne [Internet]. Videnscenter om handicap. [henvist 20. december 2023]. Tilgængelig hos: <https://videnomhandicap.dk/projekter/projektside-natur-for-alle/frontloeberne-i-natur-for-alle/>
33. Aguilar-Carrasco MJ, Gielen E, Vallés-Planells M, Galiana F, Riutort-Mayol G. Assessment of barriers for people with disability to enjoy national parks. *Front Psychol*. 10. januar 2023;13:1058647.



34. udinaturen.dk [Internet]. [henvist 20. december 2023]. Tilgængelig hos: <https://udinaturen.dk/>
35. Jørgensen T. Fattigdom er både hønen og ægget for socialt udsatte. Det Nationale Forsknings og analysecenter for velfærd [Internet]. 5. december 2016 [henvist 8. december 2023]; Tilgængelig hos: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/fattigdom-er-baade-hoenen-og-aegget-for-socialt-udsatte-0xg8y1vk/>
36. Stigsdotter UK, Corazon SS, Ekholm O. A nationwide Danish survey on the use of green spaces by people with mobility disabilities. Scand J Public Health. 1. august 2018;46(6):597–605.
37. Verdensmål [Internet]. 2023 [henvist 21. december 2023]. Sundhed og trivsel. Tilgængelig hos: <https://www.verdensmaal.org/3-sundhed-og-trivsel>
38. Verdensmål | Danske Handicaporganisationer [Internet]. [henvist 21. december 2023]. Tilgængelig hos: <https://handicap.dk/internationalt-samarbejde/handicap-i-udvikling/verdensmaal>
39. Konsekvenserne af klimaforandringerne - Europa-Kommissionen [Internet]. [henvist 20. december 2023]. Tilgængelig hos: https://climate.ec.europa.eu/climate-change/consequences-climate-change_da
40. Zelenski JM, Dopko RL, Capaldi CA. Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior. Journal of Environmental Psychology. 1. juni 2015;42:24–31.
41. Dong X, Liu S, Li H, Yang Z, Liang S, Deng N. Love of nature as a mediator between connectedness to nature and sustainable consumption behavior. Journal of Cleaner Production. 1. januar 2020;242:118451.
42. Alcock I, White MP, Pahl S, Duarte-Davidson R, Fleming LE. Associations between pro-environmental behaviour and neighbourhood nature, nature visit frequency and nature appreciation: Evidence from a nationally representative survey in England. Environment International. 1. marts 2020;136:105441.
43. PHRC [Internet]. [henvist 20. december 2023]. The Planetary Health Report Card. Tilgængelig hos: <https://phreportcard.org/>
44. Verdensmaalene.dk [Internet]. 2020 [henvist 20. december 2023]. De 17 Verdensmål. Tilgængelig hos: <https://www.verdensmaalene.dk/maal>

