

Utelek ger stimulans åt alla sinnen

Alla ska kunna vara med i uteleken men tyvärr är det fortfarande många lekplatser som inte är tillgängliga, trots att det med rätt små medel går att öka tillgängligheten och delaktigheten menar sjukgymnasterna **Katarina Forsberg** och **Camia Romby**. *Text & foto: Malin Schiratzki*



Marsolen värmer även om det ännu ligger snö och is kvar på marken i Björklunds hage, Björkan kallad, i Bromma där jag har stämt träff med Katarina Forsberg och Camia Romby som har specialiserat sig på utemiljön för barn med funktionsnedsättning.

Så här på förmiddagen mitt i veckan är det bara några enstaka barn från ett dagis och en ensam pappa med sin son i lekparken.

Men Roger Ekman som jobbar här berättar att Björkan är mycket populär, inte minst för att 4H har djur här, hästar, får, getter och hästar lockar många.

– En dag i maj kan det vara flera hundra barn här, säger han.

Djur är barnmagneter

Just djuren är en sak som väcker Katarinas och Camias entusiasm.

– Djur är en magnet för många barn, att få komma nära dem lockar, säger Katarina. Tuppen

som vi hörde gala redan när vi kom blir väldigt inbjudande.

Beröm får också den lugna omgivningen utan störande trafik, något som är bra för barn med till exempel kognitiva problem. Den så kallade ”fågelbogungan” fungerar bra att gunga i för ett barn som har svårt att sitta. Det finns handikapptoaletter. Området är också inramat av träd och natur och här finns mycket som inbjuder till lek. Naturmiljön är enligt Katarina och Camia en central del i det som gör uteleken så viktig.

– Ute ger en fantastisk sinnesstimulans som man inte får inne, grönt gör gott, säger Katarina.

Hon berättar att det finns mycket forskning om utemiljöns betydelse för återhämtning.

Riktad koncentration är det vi använder när vi fokuserar på en uppgift i skolan eller på datorn till exempel och den tröttnar lätt ut oss. Särskilt för barn med koncentrationssvårigheter, inte helt ovanligt hos till exempel barn med CP eller ryggmärgsbräck, betyder den kravlösa sti-

mulans av olika sinnesintryck som utemiljön ger mycket för återhämtningen: vinden som blåser, solen som värmer kinden, dofter, löv som prasslar och att känna på en blomma.

Bra utemiljö saknas ofta

Men för barn med funktionsnedsättning saknas ofta bra utemiljöer. RBU presenterade 2006 en årsrapport som handlade om lekplatser och enligt den var 98 procent av lekplatserna inte tillgängliga och föräldrarna drog sig därför för att gå dit. Uteleken blir ett projekt som kräver mycket planering när den borde vara en enkel vardagsaktivitet. Katarinas och Camias känsla är att det tyvärr inte har hänt så mycket sedan 2006. Trots att det egentligen inte behöver vara så svårt.

– Man behöver inte göra allt på en gång, utan med små ändringar kan flera vara med, säger Camia.

I Björkan ser det genast saker som kan göras. Träbussen som står på lekplatsen är fin men in-



Djur fungerar som en magnet för barn. Björkan samarbetar med 4H och därför finns många djur i parken.



Det finns ett fint sandbord men det skulle behöva grävas ut under det för att en rullstol ska kunna köras in.

Det lilla huset kan man rulla in i.

Tips till dig som har en trädgård

- Skaffa gärna "ledfyror", något som låter, till exempel vindspel.
- Om det är möjligt att göra små gångar ökar det självständigheten för barnet att ta sig ut själv.
- Odla lavendel eller andra blommor som drar till sig insekter.
- Höj upp rabatter i till exempel en pallkrage så går det att vara med och odla från en rullstol.
- Odla smultron eller annat som går att smaka på och örter som går att känna på.
- En gunga till exempel en specialgunga från "Komikapp" fungerar bra att hänga i ett äppelträd.
- Ge er tid att gå ut en stund tillsammans hela familjen.



Om ingången till den fina röda bussen sågades upp lite skulle en rullstol kunna köras in. Det finns också två rutschkanor men ingen går att åka i om man sitter i rullstol.



gången är för smal för en rullstol, sågade man upp den till 90 centimeters bredd skulle det gå att köra in i den. Det finns ett sandbord men det står inte så att det går att komma fram med rullstolen hela vägen. Överlag är sand inget bra material att rulla en rullstol i. Gummiastfalt är bra och tåligt i vårt vinterklimat. Den går dessutom att färga så att den syns. Hela lekplatsen behöver inte kläs in utan man kan markera vägar, till exempel fram till sandbordet. Med hjälp av växter går det också att bygga

"rum", något som har flera fördelar. Det avgränsar och hjälper barn med till exempel kognitiva problem att hitta och tolka miljön men kan också locka de andra barnen att stanna kvar.

Vatten lockar

På samma sätt lockar vatten alla barn. Finns vattenlek som alla når, kan en naturlig mötesplats skapas mellan barn med och utan funktionsnedsättning.

– Det går inte att åka i rutschkanorna, konstaterar Katarina. Sedan enas de båda om att

nedanför den klippa där en rörformad rutschkana finns och där det sluttar lite grand skulle det enkelt kunna byggas en bred rutschkana där två personer får plats med en ramp att rulla upp för, kanske till och med genom ett buskage så att det blev en spännande tunnel.

Under våren kommer Katarina och Camia att föreläsa i flera RBU-föreningar (se sid 20).

– Vi vill inspirera hela familjen att tänka mer ute, säger Camia. Dessutom vill vi poängtera hur viktigt det är att föräldrar

och föreningar som RBU är med i referensgrupper för att påverka lekmiljön när man bygger om eller bygger nytt. ●

Läs mer:

RBU:s årsrapport "Leka för livet" från 2006 finns på rbu.se



Golvsänkt bil med oändliga anpassningsmöjligheter!



vmi tänk dig möjligheterna!

Pris 179 000 kr *

Kör in i bilen utan att lämna din rullstol! Dörröppningshöjden är 140 cm och innerhöjden i mitten av bilen hela 149 cm. Det stora framsätetsutrymmet ger plats för de största elrullstolarna.

Träffa oss på  16-18 april i monter B04:42



permobil

Tel 0225-77 40 00, 08-506 889 40.

www.hedemoraanpassning.se info@hedemoraanpassning.se



* Prisexempel besiktad och klar, för begagnad (ca 2000 mil) Chrysler Town & Country Touring 2012 importerad från USA. Dollarkurs beräknad till 6.90 SEK, golvsänkningen tillkommer.