

# Blue Care

Kusten och skärgården som källa för  
hälsa och välmående

Pia Smeds



# UNESCOs världsnaturarv







# Varför Blue care?

- Den gemensamma rena naturen
- Obebyggd natur som kan upplevas med alla sinnen
- Forskningen stöder naturens positiva effekter på hälsan
- Goda resultat från naturbaserad rehabilitering
- Nya arbetsplatser på landsbygden, speciellt för kvinnor och unga

# Vad handlar Blue care om?

- Utvecklats från Green care
  - Indelas i Finland i social- och hälsoservicetjänster, rekreationstjänster och pedagogiska tjänster
  - Utnyttjar gröna miljöer, byggda eller naturliga
- Blue care fokuserar på verksamhet som stärker individens hälsotillstånd (fysisk, psykisk)
- Blue care fokuserar på blåa naturliga miljöer, som kusten, havet, sjöar och vattendrag
- Förebyggande eller rehabiliterande

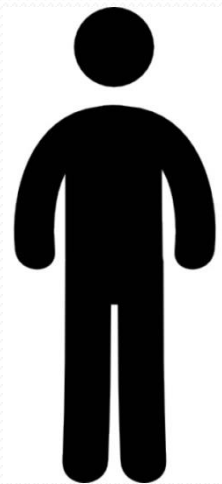
# Företagsform

- Mikroföretag (ofta)
- Ny företagsform inom hälsa och välmående
- Utbildning för företagare
- Baserat på Green care –kvalitetskriterier (i Finland)
- Serviceprodukterna utformas i samarbete mellan köpare och säljare

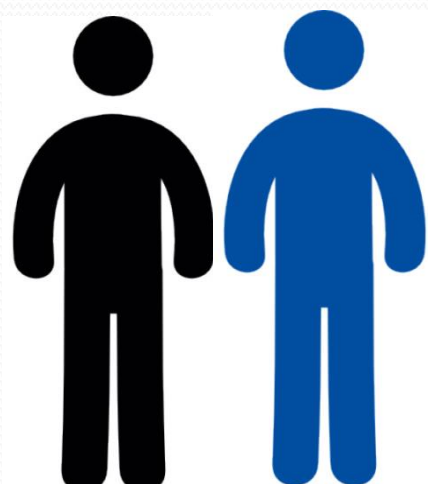


GreenCare  
FINLAND

# Blue care verksamhetens upplägg



Företagare med terapeut  
eller vårdexamen



Företagare och terapeut  
arbetar tillsammans



Vårdföretag eller boende  
utvecklar sin egen  
verksamhet till BC





# Blue care kundgrupper

- Professionell och ansvarsfull aktivitet i vattenmiljö med uppföljda målsättningar
  - Unga och barn med specialbehov
  - Handikappade och personer med funktionsnedsättning
  - Arbetslösa
  - Mental rehabilitering
  - Missbrukarrehabilitering
  - Äldre
  - Friskvård på arbetsplatser
  - Skolor
  - Integrering





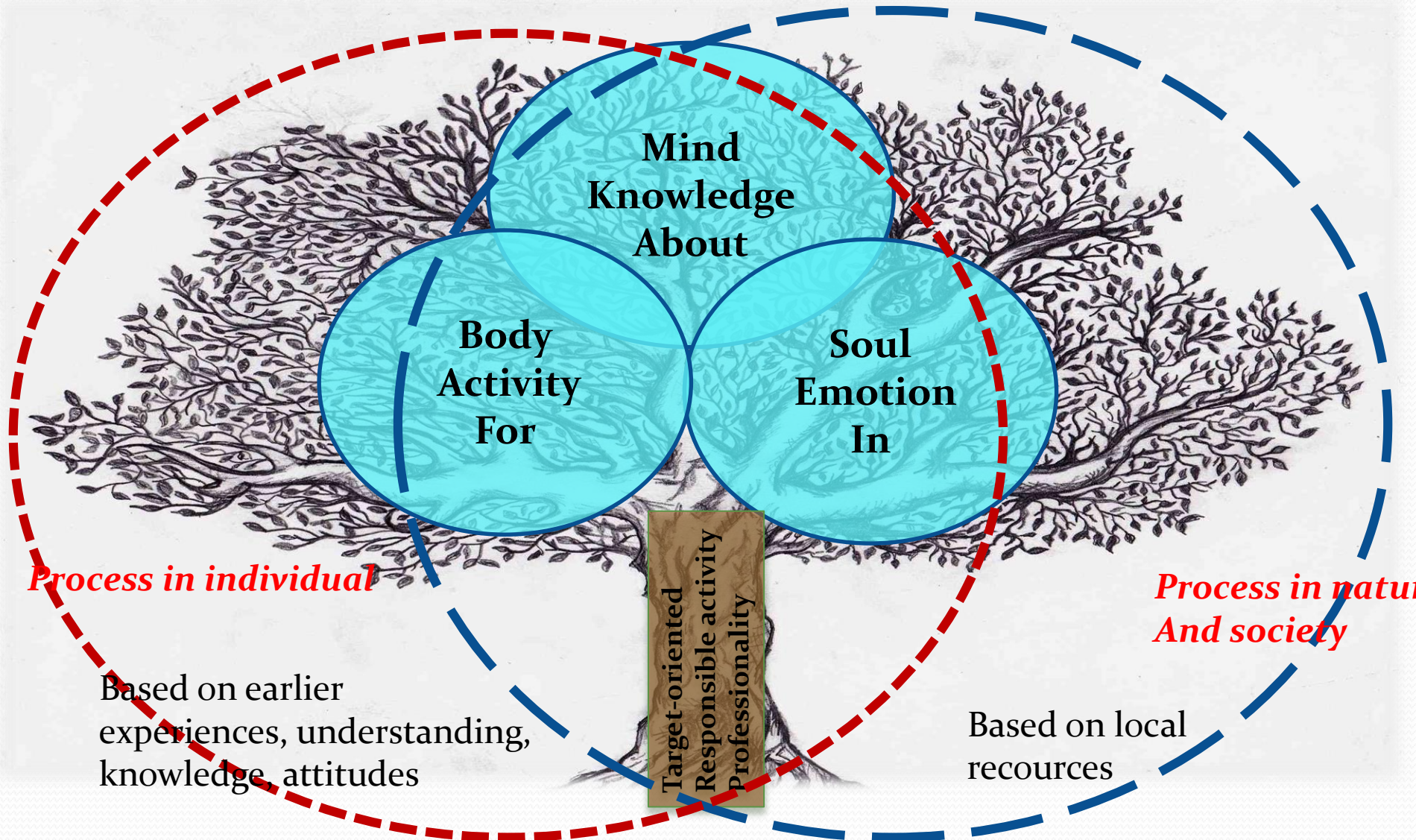
# Blue care serviceprodukter

- Aktiv rehabilitering = meningsfulla sysslor i naturmiljö på havet, kusten eller skärgården
  - Deltagande i fiske (lägga ut nät, lyfta nät, rensa)
  - Restaurering av stränder, fiskens lekområden eller kulturmark i skärgården
- Träning och användning av sinnen i naturmiljö
  - Hörsel, syn, känsel, smak, lukt
- Träning av social kompetens

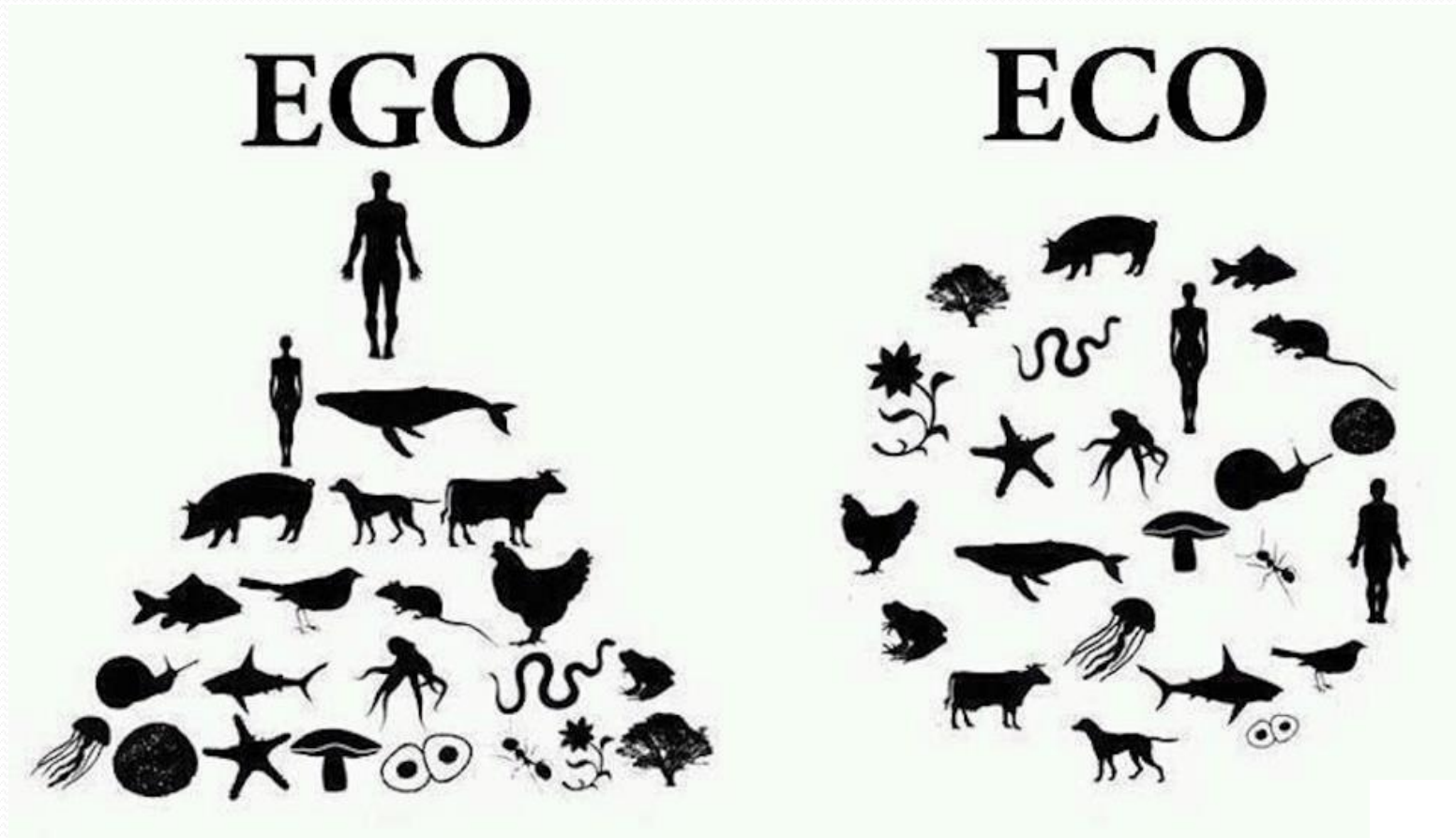


**en process som stärker hälsan och  
förståelsen av en själv och ens relation till naturen**

# Blue care som teori




# Egocentric vs. Ecocentric paradigm



# Hälsoeffekter av naturvistelse

- Bättre kontakt med dementa (djurassisterad) (Lunden 2010)
- 50% minskning av lindrig depression (Mitchell 2013)
- Lindring av ADHD (Kuo & Faber 2004)
- Mindre medicinering (t.ex. diabetes, autism, depression)
- Bättre social kompetens (skitsofreni)
- Lägre blodtryck
- Förstärkt immunsystem (ökning av antalet vita blodkroppar)
- Lägre halt stresshormoner (kortisol)
- Bättre koncentration
- **Mätbar effekt på 20 minuter**
- **Maximal effekt på 2h, och effekten kan hålla i sig flera dagar**



A photograph of two people fishing by a large body of water. One person is standing on a rock, wearing a red cap and a grey hoodie, holding a fishing rod. The other person is sitting on a rock in the foreground, wearing a blue hoodie. The background shows a vast blue lake under a blue sky with some clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

*"Take care of Ocean  
and Ocean will take  
care of you"*

# Blue Care

*Pia Smeds, Researcher*

*Luke - Natural Resources Institute Finland*

*FI-65100 Vaasa, Finland*

*E-mail: [pia.smeds@luke.fi](mailto:pia.smeds@luke.fi)*

*Phone: +358-(0)29-5326549*

*[www.luke.fi](http://www.luke.fi)*

