

Hälsomätningar på Alpackavandring



En vacker måndag i september parkerar vi på parkeringsplatsen i Svedjehamn. Det är dags för ännu en hälsomätning inom projektet **Nordic Nature Health Hub**. Solen lyser från en klarblå himmel och det är rätt varmt i luften, fast med den kalla undertonen som kommer med hösten. Ännu har inte höstfärgerna fått övertaget, men de är på gång.

Svedjehamn finns på Björkö i Replot skärgård, mitt i Kvarkens världs naturarv. Björkö delägarlag förvaltar de land- och vattenområden som ägs av delägarlaget i Björkö by, det är de som sköter underhållet av vägar och parkeringsplatser i Svedjehamn. För ett år sedan utvidgades parkeringsplatsen och skyltarna uppdaterades. Det behövs – Svedjehamn är ett populärt besöksmål och nu under pandemin när

många upptäckt närmiljön och semesterat i hemlandet har parkeringsplatsen ofta varit full. Från Svedjehamn går en kort stig till utkikstornet Saltkaret, man kan vandra Bodvattnet runt eller om man vill ha en längre vandring, ut till Långgrundet eller längs Björkö-Panike vandringsled. I Svedjehamn finns också en sommarrestaurang i det gamla salteriet, med en kulturhistorisk utställning på vinden.

Just idag är det bara ett fåtal bilar på parkeringsplatsen. Vi ser bilen med djurtransporten direkt – det är Anna Salmi från besöksgården Aava Kertun kotitila som tagit med sig gårdens fyra alpackor Spray, Baldur, Luis och Poseidon. Aava Kertun kotitila är en husdjursgård som finns i byn Södra Vallgrund



på Replot. Under sommarsäsongen är gården öppen för besökare. Här finns får, getter, höns, getter, ankor, kalkoner, hästar, kor och alpackor. Men Aava Kertun kotitila är inte bara en besöksgård. Anna tar också med sig djur på besök till äldreboenden och boenden för personer med funktionshinder. Just nu, på hösten efter att sommarsäsongen med besökare hemma på gården är slut, har Anna och djuren uppdrag nästan varje dag. Anna tar med olika djur på besöken, så att djuren får ha lediga dagar emellan. Getterna, kaninerna och hönsen är ofta med på besök, och så alpackorna förstås.

Vandring med alpackor Bodvattnet runt kan man ta del i året runt, enligt överenskommelse med Anna. Och det är precis därför vi är här idag. En grupp med försökspersoner har gjort hälsomätningar under tre dagar före besöket och nu ska vi avsluta mätningarna efter vandringen. Det är skiftesarbetande personal från räddningsväsendet som ställt upp som försökspersoner den här gången. Det är ett väl sammansvetsat gäng och jargongen är skämtsamt. På väg till Svedjehamn har en kaffetermos läckt i en ryggsäck och doften av kaffe sprider sig när vi försöker rädda det som räddas kan ur ryggsäcken. Anna har tagit ut våra blivande vandringskompisar ur transporten och efter att försökspersonerna har fyllt i enkät om skattning av sinnesstämning och kaffesituationen är under kontroll går vi närmare.



Anna berättar om alpackor och vår kommande vandring. Var och en av våra fyra försökspersoner får en egen alpacka att leda i en gramma. Anna har med små plastpåsar med pellets, och varje försöksperson får en egen påse att ha i fickan. Innan vi går iväg ger alla deltagare lite pellets åt sin "egen" alpacka och det finns tid för människor och djur att bekanta sig med varandra. Spray, Baldur, Luis och Poseidon reagerar genast på prasslet av påsar. Nyfikna nosar puffar på fickor och öron vänder sig och vinklar sig, huvuden höjs och sänks. Alpackor har nästan osannolikt stora mörka ögon med långa ögonfransar. Någon frågar skämtsamt om det finns risk att bli påspottad. Anna berättar leende att de flesta frågar samma sak, men alpackorna är ovilliga att spotta och gör det nästan uteslutande mot andra alpackor och mycket sällan mot människor. Det är bra att inte gå direkt bakom en alpacka, för det finns en liten risk att få en spark om djuret blir skrämt. Anna visar också vilka ställen som alpackorna gillar att bli berörda på – och vilka vi ska undvika. Alpackorna tyr sig gärna till en människa i gången, så under vår vandring hålls paren av försöksperson och alpacka desamma. Anna berättar att många är intresserade av alpackorna, där de kommer längs stigarna. Vänligt men bestämt brukar hon be människorna att inte komma fram och klappa djuren.

När det är dags att vandra iväg berättar Anna i vilken ordning vi ska gå. Alpackor är flockdjur och rutiner är viktiga för dem. I början av vandringen går det ganska långsamt, det finns en massa godsaker att tugga i sig längs vägen, tycker speciellt Spray och Poseidon. Luis som går först, har ganska bra fart. Anna berättar att vi inte ska var förvånande om alpackorna tycker om att gå genom buskarna vid sidan av stigen och inte på stigen. Det är ett beteende som är nedärvt, i Anderna har vissa buskar skyddat mot angrepp av insekter. Fast vi är långt från Anderna nu, lever beteendet kvar.

Den första delen av stigen runt Bodvattnet är bred och slät, anpassad också för rörelsehindrade. Så småningom övergår stigen i en smalare och stenig stig som går upp och ner över moränryggarna. Alpackorna har inga svårigheter att röra sig. Fortfarande smakar blad och löv ganska gott, ibland får påsarna med pellets komma fram för att locka alpackorna framåt. Alpackor har ett säreget, hummande ljud som inte riktigt liknar något annat ljud. Idag är det speciellt Luis som "pratar". Anna berättar att så flockdjur de är, så har de också som vana att bajs samtidigt, och på vissa speciella ställen.



Här längs stigen runt Bodvattnet finns tre ställen som tjänar som WC för alpackorna – inga andra ställen duger. När en i flocken känner att behovet tynger på, så ökar ljudet i frekvens och volym, för att meddela om saken åt de andra. Väl framme på ett "WC-ställe", så kan det ta upp till 20 minuter innan hela flocken är klar med sina bestyr. Det är ingen vits att ha bråttom! Det här beteendet är också det som gör att det är praktiskt att ta med alpackor på besök i t.ex. äldreboenden – de är i princip rumsrena.

När det så är dags att ta paus för alpackorna, så passar vi på att ta kaffepaus. Trots kaffetermos-incidenten finns det en kaffe med dopp åt alla. För försökspersonerna är det dags att göra en skattning av sinnesstämning, och sitta åtminstone 15 minuter för att mäta hjärtfrekvensvariabiliteten i vila.

Hur har försökspersonerna upplevt mätningarna? För skiftesarbetande personal i räddningsväsendet är det stor skillnad mellan arbetsskift. En del skift kan gå ut på att vara i beredskap och vänta, utan att

"Nyfikna nosar puffar på fickor och öron vänder sig och vinklar sig, huvuden höjs och sänks."





något speciellt händer. Andra skiften kan vara tunga och stressiga. Just den här gången har försökspersonerna haft några ganska lugna skiften bakom sig. En av personerna har varit sjuk – och påpekar att det syntes i kurvorna.

Den sista delen av vår vandring går i en avslappnad lunk. Det är något nästan meditativt med vandringen, det känns nästan som vi blivit flockdjur vi också. Tillbaks vid parkeringsplatsen är det dags att säga hej då åt Anna, Spray, Baldur, Luis och Poseidon. Alpackorna får lite pellets ur påsen av "sina" människor, innan Anna leder upp dem i transporten. För försökspersonerna är det dags att ladda över data från mätaren till appen i mobiltelefonen, koppla från mätaren och lämna tillbaks utrustningen.

Mer om Aava Kertun kotitila hittar du här:

<https://www.aavakertunkotitila.fi/sv/hem/>

Instagram: @aava_kertun_kotitila

FB: <https://www.facebook.com/aavakertunkotitila>

Nordic
Nature Health hub



EUROPEISKA UNIONEN

Interreg
Botnia-Atlantica

Europeiska regionala utvecklingsfonden

Resultat från hälsomätningarna kommer att presenteras i en särskild rapport och kommer också att finnas tillgänglig på projektets hemsida och på SLU:s sida, "Hubben". Resultaten baserar sig på samtliga mätningar, inte på data från enskilda försökspersoner eller företag. Enskilda försökspersoner eller företag kommer alltså inte att kunna särskiljas i det allmänna resultatet av undersökningen.

Är du intresserad av att delta i en hälsomätning som försöksperson? Kontakta Anton Halvarsson om du bor i Västerbotten, eller Maria Hofman-Bergholm/Sara Käll-Fröjdö om du bor i Österbotten eller Mellersta Österbotten!

Ansvarig för studien är

Lisbeth Slunga Järvholm
Professor, överläkare
Avdelningen för hållbar hälsa
Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin
Umeå Universitet
901 87 Umeå
090-7852454
lisbeth.slunga-jarvholm@umu.se

Medansvarig för studien är

Anton Halvarsson
Projektassistent
Telefon 076-5863700
anton.halvarsson@umu.se

Kontakt för försökspersoner i Finland

Maria Hofman-Bergholm & Sara Käll-Fröjdö
FoU / Yrkeshögskolan Centria
maria.hofman-bergholm@centria.fi
sara.kall-frojdo@centria.fi



Nordic Nature Health Hub är ett Interreg-projekt som pågår 2018-2022. Målgruppen för projektet är naturföretag i området och i projektet deltar tio företagare vardera från Sverige och Finland. Nordic Nature Health Hub, eller "Hubben", är inte bara namn på projektet, utan också på den virtuella verktygslådan för naturföretagare som kommer att bli kvar efter projektet. Hubben består av flera olika delprojekt som ska ta fram verktyg till Hubbens verktygslåda. En forskningsdel av projektet fokuserar på att ta fram och utveckla mätmetoder för registrering av fysiologiska och mentala hälsoeffekter vid vistelse i naturen hos naturföretagarnas kunder.

De delar av projektet som färdigställts är **Hälsokartan**, en digital karta över projektområdets naturområden med en interaktiv webb baserad applikation. Med den kan besökare subjektivt uppskatta sitt eget välmående samtidigt som man befinner sig på en plats i naturen (läs mera på <https://www.luke.fi/hubben/naturhalsokartan/>). Projektet har också ordnat en ny samnordisk **kurs i naturbaserad verksamhet och hälsa** våren 2021. En guidebok för naturföretagare, **"Naturföretagarens guide till naturens hälsoeffekter och ett hållbart företagande"**, har också sammanställts och kan beställas gratis (läs mera på <https://www.luke.fi/hubben/guideboken/>).

Projektet koordineras av LUKE (Naturresursinstitutet) i Finland. Arbetet utförs i samarbete med Yrkeshögskolan Centria, Vasa universitet/Levóninstitutet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå Universitet, Kristinestads Näringslivscentral Ab och Länsstyrelsen Västerbotten. **Arbetet finansieras med medel från EU Interreg Botnia-Atlantica, tillsammans med Region Västerbotten och Österbottens förbund.**