

Djur och natur i vården –

I slutet av mars hölls i Uppsala Sveriges första nationella konferens och mäs sa på temat Djur och Natur i vården. En välbesökt konferens som försökte sätta fingret på varför vi mår så bra då vi kelar med en hund och vilken funktion vårt påtande i trädgården egentligen fyller. Och kan detta lugn och välbefinnande som djuren ger oss, vara en tillgång inom vården?

– Idag hör vi allt som oftast hur viktigt det är att införliva kulturupplevser inom vården för att den sjuke snabbare ska känna sig bättre. Men av någon anledning är vi mycket mer restriktiva med att använda oss av djur och natur i vården för att snabba på läkandeprocessen, detta trots att det finns en mängd forskning som talar för denna effekt. Om vi tittar oss runt i världen så ser vi också att vi i Sverige ligger långt efter i att nyttja djur och natur inom vården. I till exempel USA är detta en fullt accepterad metod, där står människor i långa köer för att få tillgång till en vårdhund.

Med dessa ord inledde Sven-G Hultman, ordförande för den ett år gamla föreningen Hälsans Natur som också stod bakom hela arrangemanget. Föreningen Hälsans Natur vill verka för att den svenska vården blir bättre på att använda sig av djur- och naturkontakt inom vården.

Vi odlar en plats

Som förste föreläsare var Lars Krantz, trädgårdsmästaren som tidigare med framgång drivit Rosendals Trädgård på Djurgården i Stockholm, inbjuden. Idag är han chef för unika Wij Trädgårdar i Ockelbo. Under sin föreläsning berättade Lars Krantz bland annat om en trädgårdsmästarutbildning man driver på Wij trädgårdar med inriktning mot Hälsa och Design, ett samarbete med Högskolan i Gävle.

Han målade en bild av den egentliga orsaken till att vi människor lägger ner så pass mycket tid, energi och speciellt pengar på att odla i våra trädgårdar.

– Vi människor är skapande, kreativa varelser och jag menar att det vi människor gör är att skapa rum. Och genom vårt skapande av personliga rum ger vi oss förutsättningar att bli den vi ännu inte har hunnit att bli, säger Lars Krantz.

Det började gro

Han liknade denna tanke om att odla rum med sin egen upplevelse av att växa upp i en typisk Stockholmsförort på 60-talet, Hässelbygård. Som liten pojke växte han upp i en miljö typisk för en klassisk så kallad betongförort. Mycket asfalt, långa rader av symmetriska grå höghus och ytterst få grönom-

råden. En av favoritsysselsättningar för honom och hans jämgamla kamrater från denna förort beskriver Lars Krantz lite skämtsamt som att springa nerför "konsumbacken" och in på Konsum för att köpa små hårda, torkade ärtor. Ärtor som dessa barn sedan använde för att skjuta i små rör på varandra, och på intet ont anandes människor i deras omgivning. Under denna "springa nerför Konsumbacken-perioden" pågick även en stor och omfattande omdragning av vägar och ombyggnation i Hässelbygård. Det fick med sig att stora områden låg uppgrävda och öppna, fria från asfalt. Det ihärdiga skjutandet av ärtor förde med sig att det i Hässelbygård lite här och där började gro och växa i denna frilagda jord. Det växte helt enkelt ärtväxter lite överallt som ett resultat av Lars Krantz och hans kamraters lek. Leken som tidigare hade gått ut på att skjuta ärter på varann, byttes ut mot att bli en tävling i vem som kunde driva upp den mest präktiga ärtplantan. Den som flitigast såg till en spirande plantas behov av näring, vatten och sol blev den som gick segrande ut ur denna tävling. Lars Krantz lärde sig då ganska snabbt att det växte speciellt bra i "Konsumbacken", orsaken var att den låg i söderläge. Hos Lars Krantz föddes här ett intresse för det odlingsbara, trots att som han själv uttryckte det växte upp i ett område som av många stämplat som ett väldigt kalt och trist betongområde.

En plats för ro och harmoni Under sina år som framgångsrik trädgårdsmästare började det gå upp för honom varför människor egentligen ägnar så mycket tid åt att anlägga och med varsam hand ta hand om sina trädgårdar. Det är egentligen inte någon tävling i vem som kan driva upp den vackraste blomman, den som vinner är den som bäst lyckas att skapa den plats som de egna sinnen kräver för att känna ro och harmoni. En plats att vända sig till för att hämta andan och fylla på förrådet av inspiration.

– Den här tanken om att odla rum, en plats att vistas i och

känna meningsfullhet med fick oss på Wij trädgårdar att starta ett samarbete med ett äldreboende i närheten där mycket sjuka och skröpliga människor i livets slutskede vistades. I ett samtal med personalen för detta äldreboende framkom en vilja hos personalen att de boende skulle kunna få känna sig delaktiga och levande ända in i slutet. Att de skulle få uppleva årstidernas växlingar och verkligen känna sig delaktiga i naturen. Vi ställde då oss frågan hur detta skulle gå till praktiskt eftersom detta ändå handlade om människor som förlorat en stor del av sin forna rörlighet. Men personalen sa sonika att sängarna har ju hjul och om de bara orkade rulla ut sängarna så skulle det inte vara något problem. Sagt och gjort. En tidig höstdag då löven precis börjat falla rullades de gamla ut och in under träden så de fick

...om det lugn och välbefinnande som djuren ger oss när vi klappar dem fanns på burk så skulle denna effekt röna ett enormt stort forsknings- och ekonomiskt intresse just på grund av dess uppenbara läkande effekt...

känna känslan av våta löv och de fick möjligheten att känna vinden mot huden. Det var en stor fridfullhet vi såg hos dessa människor den dagen säger Lars Krantz.

Tillit genom hundarna

Efter Lars Krantz var det dags för Ingeborg Höök, chef för ett behandlingshem för missbrukare som drivs av Statens Institutionsstyrelse. Hon är sjuksköterska med fil mag i vårdvetenskap och är en av pionjärerna i Sverige för "djur i vården". Hon är även registrerad som "vårdhundsförare" från Delta Society i USA. Hon berättade om sina erfarenheter av att använda sig av djur i vården av missbrukare och på äldreboenden.

– Först vill jag börja med att presentera mina arbetskamrater, vårdhundarna Lord och Wanda som i sitt dagliga arbete fungerar som både psykiskt och fysiskt stöd åt patienterna på det behandlingshem där jag arbetar. Dessa hundar är specialtränade för att fungera inom missbruksvården där det krävs en mycket speciell form av hund. Inte någon speciell ras egentligen, men hunden måste vara mycket

framtidens medicin

speciell i lynnet, säger Ingeborg Höök.

För det ställs stora krav på en vårdhund som Lord och Wanda att vara lugna och kunna känna sig trygga med alla typer av människor oberoende av sinnesstämning. Och det krävs att dessa hundar förstår att endast ta kontakt med en patient på patientens villkor. Tanken är att patienterna på behandlingshemmet genom hundarna ska återfå en känsla av tillit, och våga ta ansvar.

Lord och Wanda gjorde sig själva till konferensens självklara huvudattraktion genom att högtidligt ge skall efter varje föreläsare och många var de besökare som under dagen sökte sig till de båda vårdhundarna.

Stöd till våldsutsatta barn

Enligt Ingeborg Höök måste det finnas en anledning till att vi i Sverige har hela 1 300 000 katter och 730 000 hundar. Hon hävdar utifrån egna iakttagelser i vården och utifrån en rad olika forskare att det inte bara är på grund av att djuren är söta eller så som vi skaffar dem. Nej, till största del beror vårt stora djurinnehav på de positiva effekterna vi som människor kan uppleva av att ha djur nära intill oss.

– Dr Andrew Rowan har hävdat att om det lugn och välbefinnande som djuren ger oss när vi klappar dem fanns på burk så skulle denna effekt röna ett enormt stort forsknings- och ekonomiskt intresse just på grund av dess uppenbara läkande effekt.

Under sin tid i USA kom Ingeborg Höök i kontakt med en vårdinstans som i mycket större utsträckning än i Sverige använder sig av djur inom såväl psykisk som fysisk vård.

– Speciellt viktig har djurkontakten visat sig vara för barn som upplevt en mycket svår tid av våld i familjen och som blivit offer för övergrepp. Det har visat sig i fall efter fall att barnet har mycket lättare att identifiera sig med djurets känslor och att barnet i mycket större utsträckning försöker lita på djuret. Vårdpersonal på sjukhus har kunnat nå ett tidigare väldigt slutet barn genom att tala genom djuret, förslagsvis en hund. Och i USA finns det idag en utbredd verksamhet som går ut på att barn med dyslexi eller andra problem kopplat till läsande får låna en hund och läsa för den. Många barn som lidit av stamning eller rädsla inför att läsa för andra har fått stor hjälp, säger Ingeborg Höök.

Djur dömer inte

Men även vuxna människor som drabbats av allvarliga fysiska funktionshinder eller allvarliga depressioner har kunnat mo-

tiveras till fysisk aktivitet och träning genom hunden.

– Dessutom så är det ju så att ingen hund har någonsin kunnat anklagas för att ha begått sekretessbrott, säger hon.

Ingeborg Höök berättade bland annat om en brännskadekliniker i USA som använder sig av vårdhundar. Hon beskrev ett speciellt fall med en kvinna som blivit väldigt illa brännskadad. Så illa att kvinnan själv inte ansåg sig värdig att få vistas ute i samhället. Kvinnan talade om sig själv som om hon skulle vara ett monster som andra skulle kunna bli rädda för. Till en början visade kvinnan ingen som helst vilja att delta i olika fysiska aktiviteter som skulle kunna hjälpa henne att få tillbaka den motorik som gått förlorad i och med skadan. Men när hon väl började visa intresse förstod personalen snabbt att enda anledningen till att hon nu ansträngde sig var för att bli så pass stark så att hon skulle bli kapabel till att ta sitt eget liv.

– I detta skede valde personalen att koppla in en vårdhund som denna kvinna dagligen fick träffa och så småningom fick hon del i ansvaret för hundens omvårdnad. Från att ha varit totalt förvissad om att alla andra runtomkring såg henne som ett monster och att ingen någonsin skulle kunna tycka om henne började hon förstå att denna hund ändå tyckte om henne. Denna hund fullkomligt vibrerade av glädje när han såg henne, viftade på svansen och riktigt log så som hundar kan göra. Plötsligt utbrast kvinnan ”oj, den gynnaren verkligen älskar mig”.

Historien om den svårt brännskadade kvinnan slutade med att när hon väl fick lämna centret för brännskadade så hade hon tingat en valp.

Till skillnad från Sverige är nyttjandet av djur och naturkontakter i vården i speciellt USA och England väl utvecklat, berättar Ingeborg Höök. Där säger man från sjukvårdens sida att man inte har råd att inte använda sig av djur i vården.

Lugn-och-ro-hormonet

Som siste föreläsare hade man bjudit in Kerstin Ulvnäs-Moberg, läkare och expert på oxytocin. Hon föreläste under arbetsnamnet ”Lugn-och-ro-hormonet oxytocin – hälsoeffekter av djur- och naturkontakt. Kerstin Ulvnäs-Moberg är verksam professor vid Sveriges Lantbruksuniversitet och hon forskar kring oxytocinets funktion, både hos djur och människor.

– Jag skulle vilja likna känslan av lugn och ro vi människor får genom beröring, såväl av en annan människa eller av ett djur,

med den process som sker när en mamma ammar sitt barn.

Kerstin Ulvnäs-Moberg berättade om hur hennes forskning har kunnat visa att vi utsöndrar ett hormon som verkar i rak motsats till adrenalin. Adrenalin utsöndras när vi blir rädda eller ställs inför en svår prövning gör oss stressade, spända, avstängda och opåverkbara. Medan oxytocinet som utsöndras när vi njutningsfullt berör och blir berörda försätter oss i en sinnesstämning där vi blir lugna, en form av aktiv lugn.

– Oxytocinet är ett hormon som samordnar vårt ”lugn”-system. Genom försök med råttor som man tillfört oxytocin i små doser har man kunnat se att dessa mer tydligt börjar ta hand om sina ungar och det bildas ett speciellt band mellan mor och barn. Genom att lägga till oxytocin har vi kunnat skapa ett lugn hos dessa råttor, och genom att ta bort oxytocinet har vi kunnat se en motsatt effekt mot mer stress och avstängdhet. Vi har även kunnat se att oxytocinet skyndar på parbildningen mellan olikkönade råttor.

Beröring och värme

Kerstin Ulvnäs-Moberg berättade också om att halten av oxytocin har en stor inverkan på den sociala kompetensen. Att ge och få värme antingen från ett djur eller genom massage från någon vi tycker om har visat sig vara aktiviteter som frigör oxytocinet.

– I ett annat försök så klappade vi råttorna långsamt och länge en gång om dagen i fem dagar. Det resultat vi då kunde se var bland annat långtidseffekter av blodtryckssänkning och att minnet hos dessa råttor förbättrades. Vi tycker oss ha kunnat bevisa att beröring aktiverer oxytocinet, säger hon.

Enligt Kerstin Ulvnäs-Moberg finns det en rad beröringsformer som framkallar oxytocinet: varm temperatur, massage, akupunktur. Forskare har även kunnat finna bevis för att risken för hjärt- och kärlsjukdomar hos de som har väl fungerande sociala relationer är mindre än hos de som inte har det.

– Det går också mycket utmärkt att byta ut den mänskliga kontakten till interaktion med ett djur, till exempel en hund. Jag kan ibland bli närmast förundrad över varför sjukvården i Sverige inte tar till sig denna kunskap bättre. Det känns i bland som om vi får försöka uppfinna hjulet på nytt i den här frågan. Men det dyker upp fler och fler projekt även här i Sverige, men vi har en lång väg att gå för att komma upp på internationell nivå.

Martina Josefsson



Vårdhundarna Wanda och Lord som till vardags arbetar på ett behandlingshem för missbrukare.

Foto: Martina Josefsson



I USA och England är det fullt möjligt för barn med olika typer av lässvårigheter att få låna en terapihund att öva läsning för.

Foto: mybandj/flickr.com



Lars Krantz, trädgårdsmästaren som idag är chef för Wij trädgårdar i Ockelbo. Han var en av de tre föreläsare som var inbjudna till konferensen Djur och Natur i vården.

Foto: Pernilla Hed