

# Djur i vården

Om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö.

Ingmar Norling  
Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska  
universitetssjukhuset

**Kommunal.**



# Djur i vården

Om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö.

Ingemar Norling  
Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska  
universitetssjukhuset



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
*Avdelningen för geriatrik  
Sektionen för vårdforskning  
Sahlgrenska universitetssjukhuset*



**Kommunal.**  
www.kommunal.se

Forskningsöversikten Djur i vården av Ingemar Norling  
utges i samarbete mellan Sektionen för vårdforskning  
vid Sahlgrenska universitetssjukhuset (tel och fax 031-28 05 29)  
och Svenska Kommunalarbetareförbundet.

Rapporten kan beställas från Kommunals vaktmästeri:  
Box 19013, 104 32 Stockholm, tel 08-728 28 00, fax 08-728 30 13

# Innehåll

1	Bakgrund	4
2	Några avgränsningar	6
3	Termer och definitioner	7
4	Metodfrågor som påverkar resultaten	9
5	Allmänna teman om djurs betydelse	13
	Om behov och motiv att ha djur	
	Kontakt med djur är ett basbehov	
	Djurens och naturens betydelse för överlevnad och grundhälsa	
	Har djuren förmåga att ge lagom psykisk, social och fysisk stimulans?	
	Hur bra fungerar samvaro med djur jämfört med andra aktiviteter och miljöer inom rekreationssektorn?	
	Passar djur speciellt bra i äldres livsstil?	
6	Om effekter	20
	Introduktion	
	Psykiska effekter	
	Sociala effekter	
	Fysiska effekter	
	Medicinska effekter och inverkan på vårdkostnader	
7	Metoder och regler inom AAA/T för äldre	38
8	Kan vi bli bättre med djur i vården?	39
	Information och utbildning om djur i vården	
	Djur i vården bör samordnas med natur i vården	
	En rad försök och förbättringar kan göras inom olika vårdformer	
	Referenser	42

# 1 Bakgrund

Äldres situation är på flera sätt utsatt i de västerländska samhällena. Den äldre befolkningen ökar jämfört med yngre, viktiga riskfaktorer i livsstilen som fysisk passivitet ökar och vårdkostnaderna stiger under lång tid framöver. WHO har länge varnat för detta och påpekat att kraftfulla åtgärder måste sättas in framförallt inom områden i huvudsak utanför traditionell sjukvård. Starkt hälsofrämjande miljöfaktorer som naturkontakt och socialt stöd och livsstil kan i boende och rekreation ge tillräcklig psykisk, social och fysisk stimulans, t.ex. inom naturbaserade aktiviteter som friluftsliv, trädgård eller sällskapsdjur.

Forskningen om äldres hälsa och livskvalitet har kommit med en mängd intressanta resultat under 1990-talet, framför allt angående miljö- och livsstilsfaktorerens betydelse t.ex.:

- Att de dominerar som orsaker till äldres hälsoläge (70 procent).
- Att åldrande och hälsoläge går att påverka med stora marginaler, långt större än inom yngre åldrar, t.ex. för kondition, muskelstyrka, risk för hjärt-kärlsjukdomar.
- Att extremt hälsofrämjande miljöer och aktiviteter har identifierats som innebär låga kostnader för samhället, som kan avlasta sjukvården. De är samtidigt lite utnyttjade inom samhällets äldreomsorg och fungerar bra inom äldres egenvård.

Frågan är om våra sällskapsdjur har dessa goda egenskaper och hälsoeffekter.

Det är rimligt att hävda för Sveriges del att sjukvårdens och anhörigas insatser knappast kan öka framöver. Däremot finns stora möjligheter att öka insatserna inom egenvård, frivilligvård som är lägst inom EU, och utbildning av studerande, personal och äldre själva.

Anhöriga och sjukvården behöver avlastning via dessa resurser men också hjälp att minska sin stress i vårdarbetet.

De positiva resultaten från den moderna äldreforskningen om miljöer och livsstil gör det möjligt att utforma en positiv rapport och visa på de stora möjligheterna för äldre själva att påverka sitt liv och sin hälsa. Metoden kan tyckas märklig att vi går utanför människan och tar hjälp av djur.

Rapporten koncentreras framför allt på forskning om hälsoeffekter. Det finns flera skäl till detta.

Den nya forskningen handlar i huvudsak om just hälsoeffekter. Samtidigt är vi medvetna om att det är viktigt just nu att dokumentera den internationella forskningen och bedöma om och i vilka situationer sällskapsdjur kan ha signifikant betydelse för äldres oberoende, vårdbehov, hälsa och livskvalitet.

Många av de frågor man kan rikta till forskningen är svåra och komplicerade. Så räkna inte med några entydiga svar på t.ex. om äldre har en mer utvecklad relation till sällskapsdjur än yngre, om djur har en speciell kapacitet att utveckla en hälsofrämjande relation med barn och personer med språkstörningar, t.ex. Alzheimer, eller varför en del personer inte påverkas av djur.

## 2. Några avgränsningar

Olika service- och brukshundar t.ex. för handikappade, narkotikahundar, polishundar, jakthundar, tas inte upp speciellt. Att de kan ha positiv effekt utanför sin professionella funktion t.ex. på ägarens trivsel, hälsa och livskvalitet är belagt och får ingå i den allmänna analysen.

Rapporten är dessutom koncentrerad till forskningsbaserad kunskap om djurens nytta inom vård och omsorg. Det innebär att metoder och regler inom praktisk verksamhet som utbildning av djur, förare och personal, hygien- och allergifrågor, vård av djuren etc. inte tas upp. Uppgifter ges i slutet på rapporten om skrifter och organisationer som tar upp dessa frågor.

Demografiska uppgifter t.ex. om hur många hundar och katter som finns i Sverige, hur mycket pengar som omsätts eller vilka djurorganisationer som finns, tas inte upp speciellt. Detaljerad information finns i den s.k. Manimalisrapporten (1999, [www.agria.se](http://www.agria.se)).

Rapporten är som utredningsuppdrag avgränsad till äldre, vilket gör att en stor del av forskningsmaterialet, som handlar om andra åldrar, blir inaktuellt. Särskilt forskningen om djur och barn är intressant. En del av den kommer med då den visar att en tidigt utvecklad livsstil där djur ingår vanligen är livslång. Barns spontana reaktioner på djur förstärker hypotesen att vi startar livet med en genetisk benägenhet att gilla djur.

### 3. Termer och definitioner

Med djur avses främst sällskapsdjur som oftast har flera funktioner, ge psykisk, social och fysisk stimulans, de kan ge trygghet och ibland vara till "nytta" som att vakta, jaga eller dra. Sällskap och jakt är en vanlig kombination för hundar. Forskningsrapporterna omfattar i huvudsak hund och katt, något om fåglar och fiskar och egentligen också häst men de är av mindre betydelse när det gäller äldre – än så länge.

Tygdjur som nallar har stor betydelse för yngre men finns endast med för äldre i något enstaka kliniskt experiment.

Djur som aktivitet och miljö har unika egenskaper, vilket bl.a. framgår av s.k. faktoranalyser av olika aktiviteter, där de bildar en egen faktor. Samtidigt hör djur till naturbaserade aktiviteter och miljöer liksom trädgårdsskötsel och friluftsliv (Norling, 2000).

Vård avser dels egenvård där ägaren och familj sköter om och finansierar djuret, dels samhällets äldrevård med djur t.ex. på vårdhem.

Frivilligverksamhet med besök med eget djur på institutioner eller i hemmet, liksom hembesök av vårdpersonal där egenvården med djur stöttas, är verksamheter som har stor omfattning i länder som England, Frankrike, USA och Japan (Fine, ed. 2000), men som i stort sett saknas i Sverige.

Eftersom nästan all forskning inom området publiceras på engelska, är det bra att kunna de viktigaste engelska termerna så att man hamnar rätt på Internet.

Sällskapsdjur kallas *companion animal* eller *pet*.

AAT avser *animal-assisted therapy* som handlar om att djuret ingår i en behandlingsprocess där avsikten är att förbättra psykiska, fysiska och sociala funktioner.

AAA avser *animal-assisted activity* och som handlar om aktivering i egenvård och på institution. Planering och ambitionsnivå är lägre än inom AAT och handlar mer om frivilliga insatser och stöd i egenvården. Se t.ex. Delta Society's Standards of Practice (1996).

När det gäller hälsoeffekter så har det blivit allt vanligare att rapportera effekter på personernas "buffring" och "coping". Med *buffring* menas ett utvecklat skydd mot t.ex. stress, att jag tål påfrestningar av psykisk, social, fysisk eller medicinsk art. *Coping* avser hur jag handskas med t.ex. vardagslivets stress, t.ex. konstruktivt som att



ändra livsstil och skaffa en stödjande hund, destruktivt som att ta till alkohol eller knytväven, eller passivt som att reagera med depression och social undanflykt.

Vad som avses med äldre styrs av forskningens inriktning och val av försökspersoner. Det är vanligt att 65 år och äldre studeras men i vissa fall avgränsas gruppen till "äldre äldre", 85 år och uppåt. I något fall avser den äldre delen av gruppen 45-60 år.

## 4. Metodfrågor som påverkar resultaten

Normalt är det idag rätt lätt att dokumentera forskning inom områden som är etablerade, har en lång tradition, tydliga kravregler och speciella tidskrifter. Ingetdera är giltigt inom denna sektor. Området är nytt som forskningsgren, publicering sker inom en rad olika discipliner och ofta utanför facktidskrifter om djur.

Den viktigaste källan är de konferensrapporter som ges ut vart tredje år av IAHAIO, The International Association of Human-Animal Interaction Organizations. Den 9:e konferensen var i sept. 2001 i Rio de Janeiro.

I och med att området är relativt nytt består en stor del av rapporterna, särskilt från 80-talet och början på 90-talet, av s.k. *anecdotal information and evidence*. Sådant har begränsat värde som forskningsbaserad kunskap och måste sällas bort i dokumentationen. Exempel är fall-beskrivningar och observationer, små enkäter utan kontrollgrupp eller teoretisk anknytning. Ofta är entusiasmen stor bland författarna och det är lätt gjort att förledas till övertolkning, välja bort negativa resultat eller acceptera svag metodik och statistik byggd på för små material. (Riddick & Keller, 1991, Bergler, 1995).

Samtidigt är det viktigt att skapa förtroende för detta nygamla vårdområde genom att endast dokumentera studier av god vetenskaplig kvalitet. Stödet blir extra viktigt eftersom det finns ett biomedicinskt motstånd mot egenvård och alternativa metoder.

Vi har också haft ett ideologiskt – religiöst motstånd från kristendomen att djur saknar förnuft, själ etc. och inte kan förväntas ha psykisk och social inverkan på människor. Liknande attityder kommer från antropocentrism där socialt stöd och terapeutiska effekter enbart anses kunna uppkomma mellan människor. Tillhör man så dem som inte accepterar utvecklingsläran blir det svårt att "tro" på att djur har eller skall ha en terapeutisk roll för människor. För att inte tala om resultat som visar att djur som hundar och delfiner i vissa vårdssituationer har bättre förmåga än personalen att tolka, kommunicera och påverka.

Shamanismen i Sverige och bland många andra naturfolk hade stor respekt för djur och ansåg att de hade helande kraft medan en uppfattning inom kyrkan ansåg att djuren hade anknytning till

djävulen (Serpell, 2001). I krocken mellan kyrkan och den lokala shamanistiska hälsovården i Norrland på 1600-talet avrättades en kvinnlig släkting till undertecknad som häxa.

Det har visat sig svårt att med annars effektiva kvantitativa metoder kartlägga de viktiga delarna i relationen mellan djur och människa. Olika hälsoeffekter kan gå bra att mäta men svårigheterna ökar när det gäller våra behov och motiv att ha djur. Speciellt svårt har det varit att studera samspelet mellan djur och människa, vad det består av och hur det uppkommer. Hela arsenalen av socialpsykologiska teorier har använts, t.ex. *attachment theory* som handlar om utvecklingen av trygghet som grundplatta för vidare utveckling av social kompetens m.m. Den har visat sig trubbig, kanske beroende på att den bygger på barns relation till vuxna, d.v.s. mellan två människor.

Allt fler forskare pekar på förhållandet att kommunikation mellan djur och människa sker utanför det vuxenverbala, med kroppsspråk, tonfall t.ex. s.k. barnspråk som hundar tycks uppfatta bättre än barn. De flesta hundägarna pratar med sina hundar och använder ofta barnspråk eftersom hundarna då fattar bättre och snabbare. Dessa fenomen leder till frågan om t.ex. hundar i vården kan ha goda möjligheter, kanske bättre än personalen, att förstå och påverka personer med nedsatt eller outvecklad verbal förmåga, t.ex. barn med autism, hjärn-skadade från olyckor, äldre med Alzheimer. Inte heller kan vi förstå hur en tränad hund kan förutsäga ett anfall hos en epileptiker c:a 30 min. innan det inträffar.

Ett annat metodproblem är att effekterna på hälsa och buffring i rätt stor utsträckning påverkas av inställningen till djuret. Anser jag t.ex. att min hund har positiva egenskaper, gör att jag mår bättre, är nyttig för mina barns utveckling, så ökar de positiva effekterna, liknande en form av placebo. ( Bergler,1995; Katcher, 2001; Norling,2000). Detta innebär att urvalet av deltagare i undersökningar kan påverka resultatet på ett svårkontrollerat sätt och leda till motsägelsefulla resultat.

Undersökningar av befolkningen där djurägare jämförts med icke djurägare utan matchning och andra kontroller får rätt ofta förbryllande resultat och ger relativt ofta inga skillnader.

I grova drag används tre typer av undersökningar:

1. *Experimentella eller kvasiexperimentella undersökningar* med hypotesprövning, kontrollgrupp, standardiserade mätmetoder där

typ av djurkontakt preciseras, t.ex. blodtrycksmätningar som sker som korttidsmätningar eller longitudinella över en längre period.

2. *Befolkningsstudier*, t.ex. enkäter av definierade stickprov av djurägare jämförs med matchade kontrollgrupper, ibland på mindre grupper med s.k. crossover design, där samma personer mäts i olika situationer för att minska urvalsproblemen.
3. *Befolkningsstudier*, t.ex. folkhälsoundersökningar, där djurinnehav finns med. Ägarna jämförs med resten av gruppen med avseende på upplevd psykisk och fysisk hälsa etc.

Sammantaget visar det sig att studier av typ 1 och 2 ofta påvisar tydliga positiva resultat för djurägare inom en rad områden som psykisk, fysisk och social hälsa, medicinska effekter, ADL och oberoende.

Däremot ger studier med metodtyp 3 ojämna och ibland motsägelsefulla resultat, ibland negativa eller inga alls, ibland positiva. Enligt erfarna forskare som Katcher och Bergler är det oklart vad detta beror på, kanske bristfällig metodik i urval och frågor. Kanske förekommer maskeringseffekter så att en del djurägare egentligen har sämre hälsoläge men får normalnivå med hjälp av sitt djur eller att en helt ointresserad medlem i ägarfamiljen blir den svarande. Ett annat resonemang är att djur har sin viktigaste roll för barn, äldre och funktionshindrade som kan ha speciella behov som djuret är bra på att påverka (Bergler,1995; Katcher,2001).

En rimlig slutsats som uttalats av flera forskare inom området är att vi idag har tillräckliga bevis för att djur kan ha viktiga hälsofrämjande effekter men under vissa förutsättningar och för vissa personer. Det är också rimligt att anta att en del för djurägare "sanna" upplevelser, t.ex. av djurets förmåga att avläsa vår psykiska hälsa och ge väl anpassat stöd när det behövs, blir bekräftade i forskning och därmed mer "sanna" och generellt giltiga. Det är säkert mycket kvar att upptäcka.

En del fallbeskrivningar har refererats för att underlätta förståelsen för hur AAT fungerar i praktiken. Men då är det fall som har en tydlig forskningsanknytning till teorier och modeller för tillämpad verksamhet. Ett exempel är Fossier – Varney's två fall med extremt svårskötta patienter där traditionella behandlingsmetoder inte fungerat och där personalen är mycket frustrerad. Mer redovisas senare och detaljerad information finns att få från AFIRAC.

Demografiska data är på många sätt viktiga, t.ex. hur många sällskapsdjur som finns i Sverige och hur många äldre som har sällskapsdjur. Manimalisrapporten uppger att innehav och tillgång ändras rätt kraftigt över ålder från c:a hälften av yngre, 16 – 24 år, till en sjättedel av dem över 65 år.

Slutsatsen skulle kunna vara att det är få äldre som har djur i egenvård och är intresserade av djur. Här är det lätt att hamna snett. Äldre är på många sätt hindrade att ha djur, så redovisning av innehav kan ge en kraftig underskattning av intresse och djurs hälsofrämjande potential bland äldre. Att det är så visar studier av äldres intresse för djur, av erfarenheterna från organiserade besök av frivilliga djurägare och av AAT/A-verksamhet på olika institutioner för äldre (Fine, 2001). I en tidigare studie av befolkningen i Göteborg och Karlskoga (n=2 000) visade sig c:a 50 procent fler i befolkningen vara intresserade av att ha djur om de hade möjlighet (Norling, 1986).

Manimalisrapporten redovisar andra intressanta fakta som att ungefär halva befolkningen har regelbunden kontakt med djur som hund, katt och häst eller att 1,5 miljoner hushåll och 4,5 miljoner personer har sällskapsdjur i Sverige. Den totala ekonomiska omsättningen är c:a 5.5 miljarder kr.

Om olika psykiska, sociala, fysiska, medicinska och ekonomiska hinder minskas för äldre att själva ha, eller ha understödd kontakt med djur, är det med det forskningsunderlag som finns idag rimligt att anta, att djur som hälsofrämjande miljö och aktivitet kan bli aktuellt för mellan en tredjedel och hälften av den äldre befolkningen.

## 5. Allmänna teman om djurs betydelse

Olika försök har gjorts inom forskningen att analysera vilka behov hos oss som djur kan tillfredsställa. En annan infallsvinkel är att undersöka vilka olika motiv vi har att hålla oss med och leva tillsammans djur.

### Om behov och motiv att ha djur

Syftena med studierna är många. Här några:

- Har vi ett genetiskt influerat basbehov av kontakt med djur?
- Har djur positiv inverkan på funktioner som styr och har styrt överlevnad och grundhälsa, ofta sammanfattat som stressreduktion, buffring och copingmetoder?
- Har djuren kapacitet att ge allsidig och lagom psykisk, social och fysisk stimulans och aktivering som är avgörande för äldres oberoende, hälsoläge och livskvalitet?
- Hur är djurs relativa kapacitet jämfört med andra aktiviteter och miljöer inom rekreationssektorn?
- Har djur unik kapacitet att tillfredsställa behov utmärkande för den äldre befolkningen?
- Hur mycket betalar vi och hur stor är villigheten att betala för djurens insatser?

### Kontakt med djur är ett basbehov

En av pionjärerna inom AAT, psykoterapeuten Levinson (1962), använde hundar i svåra former av terapi där vanliga metoder inte fungerade särskilt bra, t.ex. med autistiska barn. Utifrån sin långa erfarenhet och en mängd studier hävdade Levinson att kontakt med djur är ett basbehov hos människan. Djur har en unik kompetens att påverka människor i svåra situationer och med starka funktionshinder som autism och demens, t ex Alzheimer, där vårdpersonalen och traditionella metoder har begränsad eller ingen effekt.

Senare forskare som Stewart (1995) och Bergler (1995) hävdar att djur är naturliga terapeuter. De uppfyller spontant grundregler som att inte vara värderande, att lyssna, stödja, visa empati och använda icke-verbala kommunikation, d.v.s. kunna avläsa och signalera kroppsspråk.

Levinson får inom 90-talets forskning ett ökat stöd från olika håll, vilket framgår av de följande referaten. Om "basbehov" är rätt uttryck för en medfödd benägenhet att samverka med djur kan diskuteras. Det viktiga är att förstå hur den starka motivationen hos barn och äldre att umgås med djur uppkommer och ibland bryts. Också de hälsofrämjande effekterna behöver en bättre förklaring.

## Djurens och naturens betydelse för överlevnad och grundhälsa

Det pågår en rätt intensiv internationell debatt om vårdmiljöers utformning efter 90-talets kritiska forskning om tillkomsten av "vårdfabriker" under 1930-1980-talen, miljöer som har mycket negativa effekter på patienters, anhörigas och personals stressnivåer, vårdkonsumtion och kostnader. Situationen förvärras av ökande vårdkostnader, missnöje hos patienter, hos anhöriga och personal, bristande vårdresurser och svårigheter att få kvalificerad personal (Dilani, 2001).

Rubin m.fl. (1998) refererar till en samlad forskning som påvisar positiva effekter av vissa miljöåtgärder såsom förkortade vårdtider, sänkt konsumtion av läkemedel, minskade inslag av depression, förbättrad stressreduktion, buffring och coping. Förutom olika fysiska åtgärder kring buller, ljus och kommunikation betonas naturkontakt i olika former, t.ex. via konst, se ut på natur, kontakt med djur och trädgård. Naturbaserade aktiviteters dominerande betydelse för förebyggande vård, egenvård, och rehabilitering betonas liksom deras betydelse för avlastning och samverkan inom sjukvården.

Den teoretiska diskussionen om vår starka anknytningen till djur beskrivs av den s.k. biophiliahypotesen. Den antar flera nivåer av anknytning. Den starkaste genetiska anknytningen utgår ifrån att när hjärnan utvecklades hos våra jagande och samlande förfäder styrdes överlevnad av förmågan att samverka med naturen och utnyttja djur på olika sätt för mat, jaktmetoder men också för stressreduktion, återhämtning och livskvalitet. De som hade denna breda relation till djur överlevde i större utsträckning.

Biophilia tolkas också som en produkt av biokulturell utveckling. En medfödd tendens att umgås med djur formas av inläring, kultur och erfarenhet. En livsstil med livslångt intresse och inre motivation för djur kan utvecklas, men passivisering och ointresse kan uppstå i

boendemiljöer utan djur och med ointresserade föräldrar.

Flera forskare som Katcher (2000) och Melson (2000) intresserar sig särskilt för barns djurintresse och möjligheterna att med AAA/T (aktiviteter och terapi med djur) förstå och hjälpa barn med svårigheter som språkstörningar, autism, otrygghet och störda relationer till vuxna på grund av våld.

Ulrich (Dilani, 2001) har sammanfattat forskningen i sin teori om "supportive healthcare design". Teorin innehåller tre grundprinciper som styr hälsoeffekter som stressreduktion, och stressrelaterade sjukdomar, buffring och coping.

1. *Egenkontroll*. Kunna styra, påverka sin situation och delta aktivt. Handlar t.ex. om att påverka vårdsituationen, välja att få kontakt med naturen.
2. *Få socialt stöd*. Bra socialt stöd ger ju kraftiga positiva effekter på stress, vårdlängd, överlevnad. Trädgård och djur har särskilt positiva effekter på gemenskap och utveckling av socialt stöd både för patienter och personal.
3. *Tillgång till naturkontakt* förbättrar sinnesstämning, återhämtning från stress, förbättrar eftervård samt vårdmiljön för både de äldre, anhöriga och personal.

Ulrich anknyter här till evolutionsteoretiska analyser om att vi är genetiskt predisponerade att reagera positivt på och vara intresserade av vissa typer av miljöer och aktiviteter, framför allt.:

- Naturkontakt, t.ex. med träd, blommor, vatten, fågelsång.
- Sällskapsdjur. Däremot kan en del hotande, skarpa hundraser och vilda djur, främst rovdjur som varg, björn, ha motsatt effekt.
- Musik, sång, speciellt med rytmiska inslag.
- Roliga situationer, speciellt med positivt kroppsspråk som leenden, skratt.

Ulrich redovisar en rad viktiga belägg från forskningen för sin teori och sin genetiskt kopplade miljö- och aktivitetsanalys. Han koncentrerar sin analys till forskningen om naturens stora betydelse för egenvård och sjukvård. Bl a. redovisar han experiment som visar att t.o.m. passiv naturkontakt, t.ex. att kunna se ut på naturen, ger signifikant stressreduktion på mindre än fem minuter. Längre och mera aktiv kontakt ger fysiologiska förändringar på blodtryck och puls, kortare vårdtider, färre komplikationer och halverad konsumtion av starkare smärtstillande mediciner efter operation. Konst med naturmotiv har liknande men svagare effekter medan abstrakt,



svårtolkad konst inte har positiva effekter. Anpassade trädgårdar och uterum har breda positiva hälsoeffekter på både patienter, anhöriga och personal.

Djur har en egen plats på den faktorbaserade 18-listan och en idag rätt omfattande forskning visar effekter som liknar dem som erhållits om naturkontakt (Wilson&Turner,1998; Fine, 2000; Norling, 2001). Det bör påpekas att djurkontakt i flera avseenden hänger ihop med naturkontakt, t.ex. när du går ut med hunden, men också med område 4 eftersom djuren ofta skapar roliga situationer och är specialister på kroppsspråk. Mer om detta längre fram.

Endast en del av barnen utvecklar på sikt en livsstil med intressen och aktiviteter där djur ingår. Med Ulrich's resonemang har i princip alla barn en genetiskt grundad tendens eller förutsättning att utveckla intresse och inre motivation (utvecklat varaktigt behov) för djur. Störst chans att inre motivation utvecklas är under lek, upp till 4 – 5-årsåldern. Finns inte djur i familjen eller övrigt nätverk eller om intresse saknas hos föräldrar, dagis, kan processen bromsas och kanske stanna vid kramdjur och Kalle Anka.

Denna process gäller också för utveckling av naturintresse. Tidig exponering, föräldrar som föredömen, naturdagis, Friluftsföräldrandets verksamhet för små barn och liknande har stor positiv inverkan, medan asfalterade boende-, skol- och vårdmiljöer har negativ effekt (Cooper-Marcus, 2001; Norling,1996, 2001).

## Har djur förmåga

### att ge lagom psykisk, social och fysisk stimulans?

Rubrikens fråga är central för förståelsen av djurs hälsoeffekter och deras kompetens att medverka i utvecklingen av AAA/T inom olika vårdformer av och för äldre. En dominerande orsak till ohälsa, hög vårdkonsumtion och tidigt vårdberoende är passiv livsstil och understimulering. Så t.ex. har låg fysisk aktivitet hos äldre mycket negativa konsekvenser både på psykisk och fysisk hälsa. Det är särskilt svårt att få fysiskt passiva äldre att ändra livsstil och öka den fysiska aktivitetsnivån tillräckligt, svårare än psykisk och social aktivering (Norling,2000).

Aktiviteter och miljöer som ger allsidig stimulans och särskilt fysisk för många äldre blir viktiga inom egenvård och samhällets äldreomsorg och efterlyses t.ex. av Folkhälsoinstitutet och Kommunförbundet (Liv till åren, 2000; Sätt Sverige i rörelse, 2001)

Svenska folkhälsostudier visar att de aktiviteter som ger störst effekt på välbefinnande, livskvalitet, psykisk och fysisk hälsa, rehabilitering och coping, är de som samtidigt kan tillfredsställa viktiga psykiska, sociala och fysiska behov. Särskilt bra fungerar naturbaserade aktiviteter. Där ingår djur. (Norling, 1996, 2000).

Ett stort antal utländska rapporter visar att AAA, aktiviteter med djur, har god förmåga att ge allsidig psykisk, social och fysisk stimulans i alla åldrar (Wilson&Turner, 1998, Fine, ed. 2000). Serpells studier visar en kraftig ökning av den fysiska aktivitetsnivån hos familjer som skaffar hund. Äldre som har hund är ute i snitt över en timme per dag, vilket överstiger rekommenderad miniminivå för fysisk aktivitet med mer än 100 procent.

Djur är särskilt skickliga att ge regelbundet socialt stöd och promenader med en hund är ett effektivt sätt att träffa människor och att utöka sitt sociala nätverk.

## **Hur bra fungerar samvaro med djur, jämfört med andra aktiviteter och miljöer inom rekreationssektorn?**

Olika aktiviteters förmåga att tillfredsställa våra viktiga behov av psykisk, social och fysisk stimulans har undersökts i svenska studier av olika kommunala stickprov. Det visar sig att vissa aktivitetstyper är mera allsidigt stimulerande, klarar av många behov och både behov av psykisk, social och fysisk stimulans. Hit hör framför allt naturbaserade aktiviteter som friluftsliv, trädgårdsskötsel och AAA. Jämfört med tv-tittande och kulturella aktiviteter som att gå på museum, utställningar, teater, ger de en mycket bredare stimulans.

TV och kultur är enbart bra på psykisk stimulans. TV i större doser är det centrala beteendet i den hälsohotande passiva livsstilen hos bl.a. äldre (Norling, 2000).

## **Passar djur speciellt bra i äldres livsstil?**

Bergler (1995) med flera AAA/T-forskare (se böckerna av Wilson&Turner, 1998 och Fine, 2000) har under senare år hävdad att vi har en speciell äldrekultur. Den kan ses som en anpassning till psykiska, sociala, fysiska och värderingsmässiga förändringar som uppstår. Förutom de ökade inslagen av hjärt-, kärl- och ortopediska sjukdomar som uppkommer, så reagerar en del med att utveckla en passiv livsstil med långa negativa effektkedjor, framför allt, styrda av

låg fysisk aktivitetsnivå, minskat socialt stöd och negativ tolkning av tillvaron med ökade inslag av negativ sinnesstämning och depression. Behovet av allsidig stimulans ökar liksom behovet av egenkontroll och trygghet, socialt stöd, empati men också av oberoende.

Bergler betonar också minskad användning av det verbala språket (det digitala) och ökad användning av det analoga kroppsspråket och tonfall.

Äldre blir likt barn mer beroende av att använda allsidigt stimulerande aktiviteter som dessutom inte är starkt språkberoende och ålderskänsliga. Återigen är naturbaserade aktiviteter och AAA passande eftersom de uppfyller dessa krav.

I en del fall vid kraftigare nedsättning av hjärnfunktioner som minne och språklig förmåga (verbal) är ofta lägre centra och tillhörande minne intakta, som fallet kan vara vid Alzheimer. Där ökar behovet av stimulans via miljöer och aktiviteter, där den analoga kommunikationen fungerar och där genetiskt understödda aktiviteter påverkar mera direkt, d.v.s. är mindre känsliga för psykiska hinder som sänkt motivation, sänkt självförtroende, sociala faktorer som minskat socialt nätverk och fysiska som minskad styrka och koordination. Vi hamnar då i Ulrichís lista över genetiskt understödda aktiviteter där djur och naturkontakt är viktiga delar (Dilani, 2001).

En mängd forskningsrapporter visar att just kontakt med djur och natur fungerar mer direkt och spontant, utan verbal förmedling, och är mindre beroende av inlärning, minne och olika hinder. Forskningen om kontinuitetsteorin och *"lifelong activities"* visar att naturbaserade aktiviteter, AAA, hör hit och lätt kan anpassas till olika åldrar och kompetensnivåer. Att spela instrument och sjunga visor hör också hit och är rätt okänsligt för sänkt verbal förmåga (Norling, 2000).

Hundägares motiv att ha hund undersöktes i en studie i Göteborg och Härryda (n= 545) (Norling, 1990). En faktoranalys gjordes av 27 olika motiv och erfarenheter. Dessa byggde på två tidigare undersökningar, utländsk forskning och på förslag från experter. Sex övergripande motivfaktorer kom fram ur analysen:

### *1. Motionera i naturen och träffa människor.*

Den första aktivitetsfaktorn som faller ut visar att det i första hand är fråga om en allsidig aktivitet, psykisk – naturkontakt; social – träffa människor och fysisk – att få motion, allt samlat i en situation.

### *2. Hälsfaktor:*

Här betonas hundens positiva inflytande på familj och barn, på hälsa och sammanhållning.

### *3. Känslfaktor:*

Här betonas att hunden ger värme och kärlek.

### *4. Socialt stöd.*

Hunden viktig som sällskap och socialt stöd.

### *5. Skydd och trygghet.*

Här betonas det skydd och den trygghet som hunden upplevs ge.

### *6. Aktiv naturkontakt.*

Hunden är en brygga till naturen. (eg. Konrad Lorentz formulering)

Här ser vi att hunden i stor utsträckning kan tillfredsställa den typ av behov som är aktuell hos äldre. Vidare analyser visar att hälsoeffekterna ökar om man är aktiv tillsammans med hunden och om man har en positiv inställning till hunden och dess nytta. Äldre kvinnor är i större utsträckning än yngre ute med hunden. Äldre som blir ensamma ökar sin aktivitet tillsammans med hunden, fler betonar hundens betydelse för skydd och trygghet (76 procent) och har än mer positiv inställning till hunden. (Norling, 1990). Liknande resultat redovisas av Bergler (1993)

Flera forskare redovisar en närliggande tendens, att djuren får sin största betydelse i krissituationer och när livssituation och roller förändras, t.ex. att bli pensionerad, att bli ensam eller att flytta till ett vårdhem (Wilson & Turner, 1998; Fine, 2000).

## 6. Om effekter

De flesta forskningsrapporterna inriktar sig på någon enskild typ av effekt, t.ex. psykiska som upplevd hälsa och livskvalitet. En del studerar kombinationer av några effektvariabler som socialt stöd och fysiologiska stressreaktioner (Lynch, 2001, Friedman, 2001; Bergler, 1995).

Vilka effekter som bedöms som särskilt viktiga eller nyttiga styrs rätt mycket av vilka yrkeskategorier, politiker eller brukare som gör bedömningen. Följande vanliga effekter av att ha hund kan tolkas rätt olika: mer aktiv livsstil, snabbare återgång till arbete efter sjukdom, sänkt blodtryck, bättre buffring mot stress, lägre vårdkostnader, bättre sammanhållning i familjen, ökat socialt stöd, förbättrad arbetssituation och arbetsmiljö för vårdpersonalen.

### Introduktion

Effekter av AAA och AAT, aktiviteter och terapi med djur, omfattar ett brett fält, från psykiska och sociala över fysiologiska och fysiska till ekonomiska. De täcker många forskningsområden och blir därför svåra att få ett samlat grepp om.

Ser vi till dessa exempel på effekter, inser vi att alla ger en delbild av relationen djur – människa. Det är också vanligt att dessa del-effekter påverkar varann och bildar en kedja av effekter och orsaker. Så t.ex. är det vanligt att hunden får oss att gå ut mera i naturen, att aktiveras fysiskt, träffa grannar och ökar det sociala stödet. Detta i sin tur kan leda till förbättrad buffring mot stress och depression, sänkt konsumtion av mediciner, färre läkarbesök och lägre vårdkostnader för samhället.

Det är alltså fråga om komplicerade kedjor av effekter där också effekten kan vara orsak. Ibland är det svårt att avgöra om det är frågan om orsak och verkan eller om det är frågan om samvariation eller bakomliggande orsak, t.ex. att djurägare i större utsträckning har med Ulrich's fyra basaktiviteter i sin livsstil, t.ex. att en ökad naturkontakt står för en del av resultaten.

Få av rapporterna tar upp analyser av dessa effektkedjor eftersom metodik och resurser sätter gränser för hur mycket man kan undersöka med acceptabel precision. Förståelsen och respekten för hälsofrämjande djur skulle säkert öka speciellt om effekterna i större utsträckning kunde uttryckas i medicinska och ekonomiska termer. Friedmanns m.fl. (1980) studie om sällskapsdjurs tydliga inverkan på

överlevnad efter hjärtinfarkt blev ett trendbrott. Senare studier som påvisat djurs positiva effekter på vårdkonsumtion, egenvård, medicinkonsumtion och liknande har också haft stor betydelse.

Det är givetvis också viktigt för trovärdighet och acceptans att effekterna grundar sig på välgjorda studier framför allt av typ 1 och 2 men också på tillräckligt stora material. Detta framhålls av de mest erfarna forskarna inom området som Bergler, Fine, Friedmann, Katcher, Lynch, Olbrich, Serpell, Turner och Wilson.

Det finns ingen självklar, dominerande modell för klassificering av effekter. Enklast är sannolikt att använda en traditionell indelning i psykiska, sociala, fysiska, medicinska och ekonomiska effekter. Men det blir också besvärligt både för läsaren och författaren eftersom samma studie kan hamna under flera rubriker. Sedan vill säkert en del finna resultat som handlar om effekter kopplade till äldres vanliga sjukdomar som hjärt-kärl, ortopediska sjukdomar, depression eller till oberoende och egenvård med betoning av förebyggande insatser.

Redovisningen i denna rapport följer den traditionella modellen som ger en del överlappning och upprepning. Läsarna själva kan sedan plocka ut de effekter och perspektiv som passar.

## Psykiska effekter

### *Stressande flytt till vårdhem*

Åldrande innebär en hel del påfrestande förändringar som att flytta från sitt gamla hem till en vårdinstitution. Effekterna kallas för "translocation syndrome" och består främst av depression, passivering och ensamhet. En försöksgrupp av flyttande (n=40) fick burläsa i samband med flytten. Signifikanta positiva effekter erhöles framför allt på depression (Baun, 1992).

### *Katten påverkar ensamma äldre*

Bergler & Loewy (1992) har studerat ensamma äldre kattägare och jämfört deras situation med två andra grupper, par med katt och en kontrollgrupp utan katt. Katten tycks minska skillnaderna allmänt och i typiska riskfaktorer för ensamma äldre som psykisk, social och fysisk understimulering. Kattägarna är mer nöjda med hälsa och livskvalitet, socialt stöd och ser mera positivt på vardagen.

Svenska studier visar att ensamma äldre med hund ägnar sig mer åt den än äldre med familj och får därmed ut större psykiska och fysiska hälsoeffekter (Norling, 1990).

### *Hundens inverkan på vardagsstress*

Bergler(1992), har gjort omfattande studier av tyska hund- och kattägare. En av dessa behandlar hundens betydelse för buffring av vardagsstress, t.ex. i relationer, i boendet, i trafiken, tidspress. Gruppen hundägare har signifikant bättre livskvalitet, färre och svagare stressreaktioner och psykosomatiska symtom som huvudvärk, magont, ryggont, hjärt-kärlproblem, sömnsvårigheter, depressioner.

Enligt Bergler beror hundars stressreducerande förmåga på att de skapar en glad, rolig sinnesstämning, lugn och ro, är avledande, visar positiva känslor, ger motion och positivt samspel, ställer t.ex. inte besvärliga frågor, är inte inkonsekventa, är goda lyssnare och är friare från fördomar.

Siegel (1992) visar i en stor amerikansk studie att djurägare buffrar effektivt mot ökad stress. Undersökningen visade att djurägarna vid ökad stress inte ökade sin vårdkonsumtion vilket kontrollgruppen gjorde, t.ex. en signifikant ökning av antalet läkarbesök. Framför allt hundar gav effektiv buffring och gjorde att egenvården fungerade bra.

### *Djur i egenvården har många hälsoeffekter*

Bergler (1992) har i en stor studie (n=4000) undersökt djurs betydelse för bl.a. äldres egenvård. Jämfört med en kontrollgrupp uppvisar djurägarna följande:

- Mer aktiv livsstil.
- Bibehåller aktiviteter som gör att åldrandet fördröjs.
- Upplever sig ha bättre livskvalitet och socialt stöd med fler positiva vänner.
- Håller sig friskare och tillfrisknar snabbare efter sjukdom.
- Umgänge med hunden kan bl.a. beskrivas med att 84 procent av ensamma äldre pratar med hunden om sina problem och hälften läser högt för den ur tidningen.
- Får bättre positiv coping och socialt stöd inför stressande situationer och därmed minskar depression, immunförsvar förbättras och vårdkonsumtion (läkarbesök) minskar.
- Inställningen till djuret påverkar starkt hälsoeffekterna. En positiv inställning är enligt Bergler en förutsättning.
- Olika djur, arter och individer passar olika personer och situationer och ger olika effekter. Ofta är det t.ex. barndomens hundras som gäller.

*Djur hjälper äldre  
att bibehålla en aktiv livsstil*

Katcher (1986) och Beck & Katcher (1983) redovisar att äldre med sällskapsdjur i mindre utsträckning har depression och en passiv livsstil. De bibehåller bättre, i pensionsfasen, en aktiv, hälsofrämjande livsstil och bättre egenkontroll. Detta anser Katcher och Beck bero på att dessa äldre dagligen är aktiva och bryr sig om och ansvarar för det levande, speciellt i form av djur och trädgård.

En annan studie på detta tema använde fröautomater för fåglar som två försöksgrupper på ett vårdhem fick installerade utanför sina fönster. En grupp fick ansvara för sina automater. Den andra fick instruktionen att personalen sköter om automaten. Endast gruppen med eget ansvar fick signifikanta positiva effekter inom bl.a. välbefinnande och aktivitetsnivå.

Studier i Australien av Salmon m.fl. (1983) med AAT på vårdinstitutioner påvisade breda positiva effekter. Bl.a. förbättrades sinnestämningen med mer glädje, positivt kroppsspråk som leenden, ökat aktivitet och mer gemenskap. Timmarna de boende tillbringade ensamma på rummet minskade från i snitt 16 till 11 timmar.

*Att hunden ger trygghet och skydd är viktigt  
för många äldres egenvård i form av naturkontakt och motion*

Svenska och tyska undersökningar visar att en viktig nytta med hunden är att den upplevs ge trygghet och skydd. I den svenska undersökningen ansåg en majoritet att det var viktigt för att våga gå ut och promenera. Särskilt kvinnor och änkor betonar detta, c:a 75 procent. En majoritet av dessa, 91 procent, anger att hunden ger AAA i form av mer motion och naturkontakt. Detta beräknas enligt klinisk forskning vara mycket hälsofrämjande med långa effektkedjor och med medicinska deffekter som kraftigt sänkt risk för hjärt-kärlskador, stroke, buffring mot depression, minskad vårdkonsumtion och förlängt oberoende (Bergler,1992; Norling,1990,2000,2001, Friedmann, 2001, Wilson&Turner,1998).

*AAT på vårdhem  
ger varaktiga effekter*

Blackshaw m.fl. (1995) redovisar en longitudinell studie över 20 månader om hundars inverkan på äldre på vårdhem. Både besöks-hund och stationär hund användes. Sex aspekter studerades: ångest, förvirring, depression, trötthet, spändhet och vitalitet. Signifikanta



positiva effekter rapporteras för samtliga aspekter. Den stationära hunden gav något bättre effekter. Det visade sig också att effekterna var varaktiga och minskade inte när hundarna togs bort från försöksgruppen.

De redovisade psykiska effekterna påvisar stora och viktiga resultat både för enskilda äldre, anhöriga, vården och samhället. De psykiska reaktionerna på samvaro med djur utgör ofta den första effekten, t.ex. förbättrad sinnesstämning och upplevelser av stöd och trygghet. Sinnesstämning fungerar som en snabb omkopplare till fysiologiska och neurologiska reaktioner och vidare till stress och hjärt-kärlsystemen. Upplevelsen av socialt stöd anses vara snabbkopplad på liknande sätt (Lynch, 2001).

Det är också bra att djurs betydelse förtydligas för både den dominerande egenvården och samhällets AAA/T. Det är även tydligt att effekterna består av kedjor och inte enbart av psykiska effekter. Det är vi som plockar ut en länk, en deffekt som är hanterlig att studera och beskriva. Det typiska för samvaron med djur är ”bandbredden”. Relationen till djur som process sker samtidigt på det psykiska, sociala och fysiska planet, vilket framgår både av faktoranalyserna av motiv (Norling, 1990) och av den stora mängden studier av hälsoeffekter (Walker&Turner, 1998; Fine m.fl. 2000).

Anknytningen till Ulrich's lista över genetiskt baserade, hälsofrämjande basaktiviteter är tydlig. AAA samverkar med naturkontakt, positivt kroppsspråk och roliga situationer. Det enda som fattas hos Ulrich's drömhund är att den inte kan spela trumma.

## Sociala effekter

Sociala aktiviteter och miljöer har extremt stor betydelse för äldres hälsa, livskvalitet, egenvård och vårdberoende (Norling, 2000).

Först måste sägas att begreppet ”social effekt” är mångtydigt. Det kan beskriva både orsak och verkan när det ingår i en effektkedja. Ökat socialt stöd kan vara en social effekt av AAA, att promenera med hunden och träffa människor. Ökat socialt stöd från djur för en nybliven änklings kan vara ett ökat skydd – buffring (orsak) mot vanliga negativa konsekvenser av traumatiska försämringar i gemenskap och socialt stöd.

Svenska rapporter från H-70 projekten i Göteborg (Mellgren, 1981; Frändin, 1995) och utländsk forskning (Compton&Iso-Ahola, 1994, Norling, 2000) påvisar ökad dödlighet, försämrat immunför-

svar, ökad drog- och vårdkonsumtion och försämrade förmåga att klara sig själv (ADL).

### *Natur och djur igen*

Om vi jämför olika aktivitetstypers kapacitet att ge social stimulans och effekt framträder naturbaserade aktiviteter som viktiga för de flesta äldre. Hit hör AAA, friluftsliv, trädgård, bad, fiske-jakt, bollspel, promenader.

Till aktiviteter med begränsad funktion hör kulturella men framför allt TV-tittande och datorer. Omfattande TV-tittande, som är vanligt bland äldre, är en viktig riskfaktor då det leder till social, psykisk och fysisk understimulering och passivering och med de medicinska effektkedjor som är en vanlig följd (Bergler, 1992; Norling, 2000, 2001; Ulrich, 2001).

### *Effekterna av socialt stöd påverkas av individuell anpassning och egenkontroll*

Enligt forskare som Compton och Iso-Ahola (1994) påverkas sociala orsaker och effekter av att de inblandade upplever egenkontroll och att t.ex. AAT anpassas individuellt. Stöd och effekter blir bättre inom rekreation än inom arbetslivet, framför allt eftersom egenkontroll och individuell anpassning fungerar bättre. Jag har lättare att välja vilka jag vill umgås med inom AAA, i en intresseförening, vid utflykter. Metoder inom AAA/T betonar sådana principer (Fine, 2000).

Resonemanget har också relevans för äldres egenvård och utvecklingen av frivilligverksamhet med AAA/T.

### *Socialt stöd av djur, oberoende och hälsa-vårdkonsumtion hänger ihop*

Saito (2001) refererar studier av sällskapsdjurs inflytande på äldres relationer, IADL-förmåga (att klara sig själv) och vårdkonsumtion (mediciner). Allmänna hälsoläget var signifikant bättre hos djurägarna liksom socialt stöd och IADL. Vårdkonsumtionen var lägre.

Lynch, (2001) har i en lång serie studier förtydligat samspelet mellan graden av socialt stöd och ensamhet eller med Lynch's terminologi inclusion – exclusion. Han redovisar det viktiga sambandet mellan socialt stöd och folksjukdomar hos äldre som högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdomar, stroke och störningar i hjärtrytm. Ensamhet är en riskfaktor för t.ex. för tidig död, svag buffring mot

stress och passiv coping. Människor, natur och djur kan skapa stöd och inclusion, och djur har för äldre särskilt stor betydelse.

Lynch hävdar också att senare forskning har identifierat en central, fysiologisk mekanism som direkt kopplar ensamhet till ökad risk för denna typ av ohälsa.

#### *AAT när inget annat hjälper*

Fossier-Varney (2001) har forskat bl.a. på användningen av AAT inom geriatrisk vård. I en rapport till Riokonferensen 2001 redovisade hon försök med AAT på extremt svårskötta patienter, där vanlig behandling inte fungerat och där de blivit svåra att tolerera både för anhöriga och personal.

Två fall beskrivs från försöken. Det ena en äldre dam, 69 år, med avancerad Alzheimer, afasi, sängliggande, vägrar kontakt, psykomotorisk oro, självskadande. Det andra en äldre man, 74 år, med hemiplegi efter kardiovaskulär olycka, svåra beteendestörningar med konstant skrikande, självskadande och massiv aggressivitet.

Hunden är en 5-årig golden retriever, utbildad som assistenthund. Personalgruppen har fått speciell träning i AAT.

Behandlingen gavs 45 min varje vecka för var och en, då hunden och teamet arbetade med patienterna. Efter 6 – 8 veckor uppträdde de första tydliga effekterna. Kvinnan slutade först med att skada sig. Hennes stressnivå sjönk med halvering av ångestdämpande medicinering. Hon blev successivt kontaktbar, började kommunicera med omgivningen och utvecklade ett mera normalt beteende.

Mannen återfick känslan av säkerhet och trygghet och fick en förbättrad självkänsla. Slutade vara aggressiv och skrika och medicineringen kunde reduceras.

Fossier-Varney refererar erfarenheterna av AAT hos personalen i det geriatriska teamet, speciellt för mera svårskötta demenspatienter. Överlag är erfarenheterna positiva. Hunden har en lugnande och avstressande effekt på både personal och patienter. Arbetsmetoderna förbättras, t.ex. genom att använda mer icke-verbala metoder och patienterna nås bättre. AAT bidrar också till att respekten för patienterna ökar när man förstår att de klarar vad personalen inte trott dem om.

#### *AAA och integration*

Det finns en mängd forskning som visar att AAA/T har god kapacitet att hjälpa äldre att bibehålla och förbättra nätverk och socialt stöd.

Stanislas (2001) har i en stor undersökning, (n=300), studerat hundägare som flyttar till ett nytt bostadsområde. De lär sig snabbare och mera fullständigt om området och inte bara var affärerna finns. De blir mer positiva, får fler bekanta och vänner och känner sig säkrare och tryggare.

### *Djur har bättre social kompetens*

Social kompetens och social träning är viktiga ingredienser i äldreomsorg och egenvård. Den som drar sig undan, har svårt att kommunicera eller uppträder olämpligt har också svårare att få socialt stöd, hjälp och vård av personal, anhöriga och frivilliga. Försämras också verbal förmåga, kroppsspråk och humör via demens eller depression kan isolering och social understimulering bli hälsohotande, buffring och coping försämras.

Termen "*social lubricant*" (socialt smörjmedel) betecknar djurs förmåga att skapa kontakt mellan människor, med grannar, personal och frivilliga besökare inom vården. Det finns många studier som påvisar goda resultat (Salmon,1983; Bergler,1995; Norling,1990).

För erfarna hundägare är detta självklart, det händer hela tiden. Berömda är veterinären och författaren Bruce Fogles små experiment i Hyde Park där han promenerade ensam eller med en hundvalp. Skillnaden var drastisk. Ingen tog kontakt med honom utan hund medan valpen fick mängder av människor att ta kontakt, skratta och öppna sig.

Burfåglar som undulater har använts inom äldrevården för att förbättra det sociala klimatet och öka social stimulans och stöd. Även akvarier har ibland visat sig ge positiva sociala effekter och avledande coping som att fokusera mindre på krämpor och olyckor och mer på positiva och roliga samtalsämnen. Generellt blir effekterna bättre när de äldre själva deltar och t.ex. ansvarar för skötsel (Bergler,1995, Olbrich, 2001).

### *Varför uppstår en hälsofrämjande relation till djur?*

Detta tema har diskuterats tidigare i rapporten. Många försök har gjorts att finna en förklaring utifrån inlärnings-, motivations- och socialpsykologisk teori. Dessa analyser kan förutom allergiproblem ge en rimlig förklaring till att en del barn inte utvecklar inre motivation och intresse för djur, t.ex. ridning eller varför många slutar under puberteten.

Men vi har saknat en förklaring till barns extremt starka och

spontana intresse för kramdjur, tecknade djur och riktiga djur och för de starka effekterna på sinnesstämning, trygghet, stressreduktion och coping som visar sig tidigt. Här har Ulrich m.fl. fört in evolutionsteoretiska resonemang om att vissa miljöer och aktiviteter fungerar speciellt bra för att skydda vår organism, buffra mot stress och ge oss effektiva verktyg för coping för att överleva.

Ulrich anger fyra områden, bl.a. djur- och naturkontakt, som därmed bör ha extra stor kraft att påverka vår hälsa och överlevnad. Forskningen om naturens hälsofrämjande effekter påvisar just att naturbaserade aktiviteter har dominerande betydelse när det gäller livsstilens inverkan på befolkningens hälsoläge och dominerar egenvården bland friskare äldre (Norling, 2000, 2001; Ulrich, 2001; Cooper-Marcus, 2001). Det finns goda belägg för att naturkontakt har denna kraft.

Kontakt med djur är ett mindre område och delvis ett område inom natursektorn och kan inte ha betydelse för lika många. Men forskningen redovisar kraftiga och delvis unika resultat som gör det alltmer rimligt att anta att kontakt med djur också har denna genetiskt baserade kraft. En delstudie i Göteborg visade att 3/4 av flickorna och 1/3 av pojkarna i lågstadiet var intresserade av sällskapsdjur. Pojkarnas värde håller sig tämligen konstant medan antalet flickor sjunker till 2/3 i högstadiet och till hälften som vuxna.

#### *Varför har så många kvinnor en nära relation till djur?*

Nästan dubbelt så många kvinnor som män bedömer att djur har högt hälsovärde för dem (för välbefinnande, livskvalitet). Hälften av unga kvinnor i Sverige anger att djur har högt hälsovärde för dem och könsskillnader i intresse för djur finns tidigt, t.ex. i lågstadiet (Norling, 1990, 1996, 2000).

Evolutionsteori och rollteori hävdar att det ingår mer i kvinno- rollen att sköta och vårda det växande och levande och hit hör människor, djur och växter. De stora könsskillnaderna i hälsovärde gäller även för gemenskap med släkt och vänner och skötsel av växter, t.ex. trädgård (Norling, 1990, 1996, 2000).

En del kvinnor som har nära relation till djur och har djuret som bästa vän föredrar och litar mer på djur än på män eftersom de utsatts för övergrepp från män (Bergler, 1992; Norling, 1990; Stuart – Russel, 1995).

Kvinnor har fler roller och arbetsuppgifter som är knutna till hemmet, t.ex. vård av barn, matlagning, vård av anhörig. Därför utvecklar många kvinnor en livsstil inom rekreation som kan samordnas med hemsysslorna, nära, i korta pass och samtidigt med andra aktiviteter. Då prioriteras aktiviteter som AAA, lyssna på radio, promenera i boendeområdet, läsa och syssla med trädgård, växter och hobbyer (Norling, 1996).

Hos den stora gruppen änkor finns ett omfattande djurintresse. Fortfarande är många äldre uppvuxna på landet eller i småorter där djur var vanliga.

Ytterst få har allergiska problem med djur. Här kan boendet vara hindrande men också ett känslomässigt och praktiskt problem, att inte våga skaffa hund eller katt när risken finns att djuret kan överleva dem eller att man inte orkar gå ut tillräckligt med hunden så att den blir lidande.

För att hjälpa äldre och handikappade med djurintresse som inte kan eller vågar ha djur själva, har man i flera länder som England, Frankrike, Japan, Kanada och USA utvecklat frivilligverksamhet med besökshundar och en del andra djur. Syftena har varit att hjälpa denna rätt stora grupp äldre till ett bättre och mera hälsofrämjande liv med bättre och längre oberoende för de friskare och bättre livskvalitet, buffring och coping för de vårdberoende. Tanken är också att avlasta sjukvården, sänka samhällets vårdkostnader och förbättra arbetsituationen för vårdpersonalen.

Verksamheten har blivit omfattande, resultaten är goda och speciella utbildningsprogram har utvecklats för både frivilliga och hundar (Fine, 2000; Yamayaki, 2001; Perol, 2001).

## Fysiska effekter

Det finns särskild anledning att ägna ett kapitel åt djurs inverkan på vår fysiska aktivitetsnivå. Sannolikt finns det ingen insats för äldre som skulle få så stora konsekvenser för hälsoläge, livskvalitet, oberoende och samhällets vårdkostnader som en höjning av den fysiska aktivitetsnivån. Folkhälsoinstitutet har nyligen haft en stor kampanj för att "sätta Sverige i rörelse" med dessa syften.

Marginalerna för en förbättring av äldres hälsoläge, särskilt lågaktiva äldre, är extremt stora. Exempel är halverad risk för stroke och hjärtinfarkt, förlängning av oberoende 6-10 år, kraftig minskning av medicinkonsumtionen t.ex. för högt blodtryck. Dessutom tillkom-

mer en bredbandseffekt, då ökad fysisk aktivitet också ger förbättrad buffring mot depression och stress (Norling, 2000).

En stor del av de äldre har för låg fysisk aktivitetsnivå i förhållande till organismens behov och det är väl känt inom hälsopedagogik och bland sjukgymnaster att det är svårt att få äldre motiverade att röra på sig och motionera bara för att det är nyttigt. Studier av motivation, intressen och livsstil inom rekreation i olika åldrar visar att intresset för psykiska aktiviteter och intellektuell stimulans ökar med stigande ålder. Till del gäller det också social stimulans och gemenskap medan intresse och motivation för mer renodlad fysisk stimulans och motion sjunker med stigande ålder (Norling, 1986, 1996, 2000).

Folkhälsoundersökningar i Västsverige (n=11 000) visar att äldre med god hälsa och tillräcklig fysisk aktivitetsnivå får sin fysiska stimulans framför allt genom breda fritidsaktiviteter som är naturbaserade, t.ex. friluftsliv, trädgård-fritidshus, djur. Sådant är äldre intresserade av. Så t.ex. bedömer 60-70 procent av 65-åringar att både friluftsliv och trädgård har högt hälsovärde för dem och upp mot 20 procent för djur.

Det kan vara intressant att konstatera att de äldre som ägnar sig åt dessa extremt hälsofrämjande aktiviteter har lägre vårdkonsumtion och betalar själva för verksamheten till skillnad från samhällsfinansierade aktiviteter som kultur och idrott. Forskning inom metodgrupperna 1 och 2 visar övertygande att naturbaserade aktiviteter och miljöer är extremt hälsofrämjande. Se sammanfattningar om detta i Norling, 2001, 2002.

Fysiska effekter ingår tydligt i olika effektkedjor. Intresse för och innehav av hund leder till fysiska aktiviteter som promenader, jakt, som i sin tur påverkar fysiologiska-medicinska funktioner som förbättrar benstyrka och kondition, kanske reducerar stress och förbättrar buffring mot högt blodtryck, depression och ångest, minskar behov av mediciner, sänker vårdkonsumtion och förlänger oberoendet.

En del effekter tar tid att utvecklas som benstyrka och kondition medan stressreduktion kan gå fort. Ulrich(2001) har visat att 5 minuters naturkontakt kan ge signifikant reduktion av stressnivån.

Knappast någon rapport tar upp enbart djurs inverkan på fysisk aktivitetsnivå. Den ingår vanligen i en bredare uppsättning av psykiska och fysiska variabler.

### *Hela familjen aktiveras*

Serpells (1989) har undersökt vad som händer i familjer när en hund kommer in som ny familjemedlem. En av de starkaste förändringarna var höjningen av den fysiska aktivitetsnivån hos barn och vuxna och beräknades som femfaldig.

### *AAT förbättrar FT för äldre*

Buttram (2001) redovisar ett tvåårigt projekt för att förbättra de ibland bristfälliga resultaten som kan uppkomma i sjukgymnastik (fysioterapi, FT) inom äldre vården. En viktig orsak är de äldres ofta låga motivation för de traditionella FT-aktiviteterna och för renodlad motion.

FT kombinerades med AAT för patienter med svåra neuromuskulära och ortopediska problem, stroke, artros och som vägrade genomgå normal FT-rehabilitering.

Resultaten var goda på olika plan, neurologiskt, muskulärt och psykologiskt. De medverkande hundarna orsakade inte några problem med hygien. Användning av AAT inom FT rekommenderas.

### *Djur ett viktigt stöd för oberoende*

Saito (2001) som tidigare citerats, har undersökt relationen mellan hundinnehav och egenvård och oberoende, definierat som IADL-funktion (*instrumental activities of daily living*) där fysisk förmåga är en viktig del. Vardaglig kontakt med hund var positivt relaterad till god funktion.

Raina (1995) redovisar resultat från stora longitudinella studier i Kanada av förändringar i IADL över en 12 månadersperiod. Åldrar 65 – 93 år, n = 1094 och 25 procent var hund- eller kattägare. Över perioden försämrades 30 procent, 25 procent var oförändrade och 45 procent förbättrades. En multivariat regressionsanalys visade att djurägarna hade och behöll bättre IADL-förmåga och hade bättre fysiskt oberoende som bidrog till de positiva resultaten.

McBride&Roberts(1995) har undersökt fysiskt och psykiskt hälsoläge hos äldre, 65 – 87 år, som hade djur och jämfört med en matchad grupp utan djur. Analyserna visade att djurägarna hade signifikant bättre hälsoläge både fysiskt och psykiskt.

### *Djur förbättrar hälsoläge, boende- och arbetsmiljö på vårdhem för äldre*

Olbrich (1995) redovisar omfattande försök med burfåglar i äldreboende, 225 personer och 37 vårdhem. 100 av de äldre fick en fågel



att ha på rummet. Mycket positiva effekter redovisas, bl.a. fysisk, psykisk och social aktivitetsökning, ökad trivsel och samverkan. Aktiveringen bromsade upp negativa beteendeförändringar och arbetsmiljön förbättrades för personalen.

Blackshaw (2001) som tidigare citerats, har i en större longitudinell studie redovisat positiva och varaktiga effekter av hund, besöks- och stationär, på bl.a. trötthet, spänning och vitalitet.

#### *Svenska studier påvisar hundens betydelse för fysisk aktivitet*

I två studier i Göteborg och Härryda undersöktes bl.a. hundens betydelse för ägarnas motion ute i naturen (Norling, 1990). 91 procent i Göteborg och 90 procent i Härryda angav betydelse, varav c:a 75 procent angav stor betydelse. Det var ingen skillnad med olika åldersgrupper.

Faktoranalysen av olika motiv för och erfarenheter av att ha hund, som tidigare citerats, visade i sin första och viktigaste faktor att samvaron med hunden är en bredbandsaktivitet där fysisk, social och psykisk aktivitet ingår samtidigt. AAA uppvisar samma mönster som de stora naturbaserade aktiviteterna, t.ex. friluftsliv och trädgårdsskötsel.

En del tidigare redovisade rapporter har anknytning till fysisk aktivitet, t.ex. att många kvinnor vågar ge sig ut på promenader eller på bär- och svampplockning i skog och mark när de har en hund som de anser ger dem trygghet och skydd. Inte bara män utan också rovdjur och älgar skrämmer många. Bara älgar skrämmer c:a tio procent av intresserade som drar sig för att gå ut. Att de själva skrämmer bort 100 procent av älgarna i närheten tycks inte hjälpa.

Hur stor negativ effekt de ökande stammarna av de stora rovdjuren har vet vi rätt lite om men som Ulrich (2001) påpekar kan effekten bli påtaglig.

## **Medicinska effekter och inverkan på vårdkostnader**

Att redovisa de länkar i effektkedjan som vi här kallar medicinska effekter och vårdkostnader, är av stor betydelse. Fler accepterar och tror på resultaten om djurs betydelse om effekterna uttrycks i fysiologiska, endokrinologiska, eller neurologiska termer. I vårdpolitiska sammanhang är det väsentligt att redovisa effekter i ekonomiska termer, t.ex. vårdkostnader. Vårdpolitiker och vårdpersonal sysslar med olika sidor av vården, har olika kriterier på resultat, har olika

språk och kunskaper. De behöver ha forskningsresultat uttryckta i sina termer för att förstå och kunna använda resultaten i sitt arbete.

De aktuella rapporterna om medicinska effekter handlar också rätt ofta om anknutna vårdkostnader. Därför har det blivit naturligt att ha med båda i samma kapitel. De ligger ju också rätt nära varann i effektkedjan. Om det visar sig att katter bidrar till sänkt blodtryck är det lätt att tänka sig att kostnaderna för blodtryckssänkande mediciner sjunker. Det är svårare att koppla ändrar i kedjan, t.ex. att hundens positiva inverkan på upplevt socialt stöd hos en äldre person skulle kunna ha rätt stor inverkan på dennes vårdkostnader.

För Lynch (2001) är denna koppling tydlig. Han rapporterar från sina studier av AAT att förbättringar av ett bristfälligt socialt stöd leder direkt till fysiologiska förändringar som reglerar hjärt-kärlfunktionen. Det är då sannolikt att konsumtionen av mediciner minskar, vårdtider förkortas och oberoendet förlängs. Därmed påverkas vårdkostnader.

Egenvård är den vårdform som dominerar inom den äldre befolkningen. I USA lever 95 procent ute i samhället och 30 procent av dessa lever ensamma enligt Beck (2000).

God egenvård kan betraktas som förebyggande, är billig och uppskjuter och kan förkorta den dyra biomedicinska värden. Egenvård och vårdkostnader ligger nära varann på ett rätt tydligt sätt. Så en mängd resultat om egenvård som redovisats tidigare är aktuella här.

Det är konstaterat i flera stora studier att djurens hälsoeffekter till del påverkas av ägarens inställning till sitt djurs förmåga att påverka. De som får ut stora hälsoeffekter av sitt djur har vanligen en mycket positiv inställning till djuret (Norling, 1990; Bergler, 1992; Budge, 1998).

I undersökningarna i Göteborg och Härryda ansåg 88 resp. 90 procent att hunden hade stor inverkan på deras livskvalitet. Att hunden gör att jag blir fortare frisk vid sjukdom ansåg 80 resp. 83 procent. Man kanske kan kalla detta fenomen för ett placebotillskott eller bildligt för turboeffekt.

#### *Djur bidrar själva till hälsoeffekterna och reducerar vårdkostnaderna*

I en stor studie i Australien (Anderson, m.fl. 1992) där AAA/T ingick undersöktes personer som besökte en vårdmottagning för gratis hälsokontroll och riskvärdering av hjärt-kärlsjukdom (n=5 341). Syftet

var bl.a. att undersöka samvariationen mellan AAA och en rad riskfaktorer. Djurägare jämfördes med en åldersmatchad kontrollgrupp.

Djurägarna, speciellt de äldre, hade signifikant reducerade nivåer inom riskfaktorer som triglycerider, kolesterol och systoliskt blodtryck. Kontrollgruppen skilde sig inte från djurägarna med avseende på riskfaktorer i livsstilen som rökning, alkohol, motion eller socioekonomisk status. Författarna drar den slutsatsen att AAA i sig, oberoende, reducerar riskfaktorerna. Typ av djur visade inga skillnader.

Jennings (1995) refererar en fortsatt stor undersökning i Australien på 6 000 hushåll. Där visade det sig att djurägare i jämförelse hade 8-12 procent färre läkarbesök under föregående år. De hade också lägre konsumtion av mediciner för högt blodtryck, lägre kolesterolnivå, färre sömnbesvär och hjärtproblem.

De fortsatta analyserna av studierna är intressanta (Jennings, 1998). Sammantaget hävdas att djur har oberoende positiv inverkan på hjärt-kärl och stressrelaterade besvär och risker. Man kan också se att djurägarna utvecklar en mer fysiskt och socialt aktiv livsstil som samverkar med de direkta djureffekterna till de ibland mycket positiva effekterna.

Flera forskare stöder tanken att AAA/T motiverar ägarna till en mera aktiv livsstil som i sig bidrar till en rad viktiga effekter och förstärker djurens effekter (Hart, 2000; Serpell, 1991).

Beräkningar har också gjorts av AAA/T:s inverkan på årliga vårdkostnader (omräknat i kronor):

• Färre läkarbesök	143 miljoner kr
• Lägre medicinkostnader	104 miljoner kr
• Mindre institutionsvård	550 miljoner kr
<b>Totalt</b>	<b>797 miljoner kr</b>

Värdena är hämtade från perioden 1991-94.

De erhållna värdena är lågt räknade eftersom övriga familjemedlemmar inte ingår.

Siegel (1992) har undersökt vårdkonsumtionen (antal läkarbesök) hos djurägare och icke djurägare (n=938) under ett år. Speciellt intressant var att vid stressande situationer ökade inte djurägarnas läkarbesök medan kontrollgruppen fick en signifikant ökning. Fritz

(1995) redovisar liknande resultat och menar att AAT normaliserar buffringen mot stress och därmed påskyndar rehabilitering.

McBride (1995) och Saito (2001) har citerats tidigare. Båda redovisar bättre psykiskt och fysiskt hälsoläge hos djurägare. Saito påvisar också lägre vårdkonsumtion (medicin) och bättre fungerande egenvård (IADL).

Friedmann (1986) och Beck & Katcher (1984) har gjort flera epokgörande undersökningar om AAA/T:s roll inom rehabilitering. Friedmann (1995) har i en fortsatt stor studie (n=424) igen visat att både bra stöd från sällskapsdjur och anhöriga var för sig är signifikanta prediktorer för överlevnad ett år efter hjärtinfarkt. AAT förbättrade överlevnad efter ett år med ca 30 procent.

En undersökning av folkhälsan i Västsverige (n=11 000) är sammankopplad med det longitudinella äldreprojektet H-70 vid Vasa Sjukhus, som omfattar åldrar upp till 92 år. Den visar att 2 – 3 miljoner svenskar använder sällskapsdjur och hästar i sin egenvård. Utgångsvärde för beräkningen är den grupp som angivit att djur har stor betydelse för välbefinnande och livskvalitet, d.v.s. ca: 20 procent + övriga familjemedlemmar.

#### *AAT visar positiv inverkan på demens och Alzheimer*

Zaki (1989) och Baun(1995) redovisar positiva effekter av AAT på äldre med Alzheimer, framför allt angående depression och passivitet.

Edwards (2001) har undersökt om AAT kan förbättra beteendet hos patienter med Alzheimer. Akvarier med fiskar introducerades på olika avdelningar. Under och efter placeringen av akvarier erhöles signifikanta förbättringar bl.a. av matvanor, minskad extra service och sänkta vårdkostnader.

Fritz m.fl. (1995) redovisar en rad positiva effekter av AAT på Alzheimerpatienter i hemvården. Ångestutbrott och verbal aggressivitet minskar och vårdklimatet blir lugnare och mindre stressande för vårdgivarna. Liknande erfarenheter har erhållits vid AAT med oroliga patienter inom psykiatrin (Arnold,1997).

#### *Templeutredningen om AAT*

En federal utredning i USA har dokumenterat och värderat forskning fram till 1990 om "*Benefits of Therapeutic Recreation*". I den

stora rapporten ingår ett kap. 5 av Riddick & Keller (1991) om nyttan med rekreativitet för äldre (gerontology).

En del av resultaten är intressanta och har tyngd eftersom det är den största och mest noggranna utvärdering som gjorts inom området. Men man bör komma ihåg att sällskapsdjur är en rätt liten del inom området, som omfattar naturaktiviteter, sporter, kulturella aktiviteter, hobbyer m.m. Det är också viktigt att tänka på att deras bild blir ofullständig eftersom större delen av forskningen om djur i vården publicerats under 90-talet och framåt. Några resultat:

- Vårdbehov och kostnader inom äldreomsorgen är extremt stora och ökande. Nödvändigt att använda effektiva metoder utanför traditionell biomedicinsk teknik för att förstärka, komplettera, ersätta och förbilliga vården. (det här är helt i linje med WHO:s förslag. Förf. anm.).
- Forskning visar att rekreativitet är ett av de viktigaste områdena för dessa nya insatser. AAT hör hit och uppvisar dessa ovanstående önskvärda egenskaper.
- Forskning ger också en förändrad bild av åldrande. En hel del s.k. åldersrelaterade förändringar som psykisk, social och fysisk passivitet, depression eller försämrad ADL är starkt relaterade till förändringar i livsstil och roller efter pensioneringen och inte till åldrandet i sig. En annan sida av detta fenomen är att många viktiga typer av funktioner och hälsolägen är långt mer påverkbara och med långt större marginaler än som tidigare teoribildning och forskning hävdade.
- Författarna värderar nyttan av olika aktiviteter utifrån deras inverkan på centrala hälsoproblem hos äldre och prövar t.ex. vilka effekter som finns belagda av AAT inom hjärt- kärlsektorn, den ortopediska sektorn, depression, demens och ensamhet med bristfälligt socialt stöd.
- Författarna klagar på att det är svårt att få tag på forskning med vetenskaplig standard i en vildvuxen flora av "*anecdotal and testimonial information*". Behovet av kliniska experiment och små resurser har också lett till tveksamma små försök med djurbilder, tygddjur, akvarier och fågelbord på små inte särskilt representativa grupper. Det har t.ex. visat sig att försök med levande djur som hund och katt ger bredare och tydligare effekter medan de mera passiva konstlade försöken rätt sällan ger signifikanta effekter. Det är enligt författarna nödvändigt att enbart dokumentera forskning av god kvalitet.

- Riddick & Keller granskar strängt det som är bra, ger en hel del exempel på viktiga effekter (som finns med på annan plats i denna rapport) och sammanfattar med att AAT 1990 hade ett rätt tunt forskningsunderlag men tillräckligt för att konstatera att AAT redan fått väsentlig betydelse för äldres hälsa.

#### *Servicehundar har också viktiga indirekta hälsoeffekter*

Beck (2000) refererar studier av servicehundar för funktionshindrade som visar att dessa hundar har en viktig inverkan på funktionshindrade. I en longitudinell studie över två år erhöles en rad positiva effekter på psykisk och social hälsa som förbättrad självkänsla och egenkontroll och integrationen i samhället förbättrades i experimentgruppen. Deltagarna behövde mindre service och vård vilket ansågs bidra till avsevärt sänkta kostnader.

En studie av hembesök, sjuksköterska med hund, hos äldre påvisade positiva effekter på blodtrycket (Harris m.fl. 1993).

#### *Hund friskfaktor vid försäkring*

Fine, ed. (2000) redovisar att försäkringsbolag i USA registrerar innehav av hund som positiv egenskap i samband med tecknande av privat sjukvårdsförsäkring. Naturkontaktens betydelse inom vården har lett till att The Center for Health Design i USA som ackrediterar c:a 85 procent av akutsjukhus och andra vårdinrättningar sätter som krav att barn och vårdtagare som genomgår längre vård skall ha regelbunden tillgång till natur på sjukhuset, i närliggande parker och lekplatser och den omgivande landsbygden (Cooper Marcus. C, 2001).

## 7. Metoder och regler

Erfarenheter från c:a 30 års verksamhet inom AAA och AAT, aktiviteter och terapi med hjälp av djur, har lett till ökade krav på utbildning och kompetens hos deltagande djur, personal och frivilliga. Utbildningsplaner, riktlinjer för verksamheten, praktiska metoder och anvisningar har utarbetats av intresseorganisationer i flera länders. Exempel är AFIRAC i Frankrike, Delta Society i USA, SCAS i England, Japanese Service Dog Resource Academy, IEMT i Schweiz och TAT i Österrike.

En internationell samordning av konferenser vart tredje år leds av IAHAIO, The International Association of Human – Animal Interaction Organisations.

Uppmärksamhet har riktats mot djurens roll inom AAA/T. Det kan vara påfrestande för en hund att delta i behandling av svårskötta patienter. Hänsyn och personalvård för hunden och krav på professionell utbildning är i en del fall nödvändigt t.ex. vid kombination av service och AAT. Besöksdjur och frivilliga ägare behöver också information och en del utbildning för att trivas, klara olika krav och få fram bra resultat.

För att verksamheten skall utvecklas i Sverige behövs utbildningsmaterial av god kvalitet som är anpassat till våra lokala förhållanden. I Fines bok (2000) finns kapitel av framstående experter om utbildning, anvisningar och regler inom AAA/T, vidare om urval av lämpliga djur, hygienfrågor och etiska frågor.

Hygienfrågorna inom AAA/T, t.ex. om zoonoser (smitta mellan djur och människa), ses som allvarigare i länder med rabies. Smuts, bett och allergier diskuteras och problemen inom AAT har visat sig vara mycket begränsade (Beck, 2000). Allergifrågorna utanför Sverige är inget stort problem och även i Sverige är det ovanligt att äldre har problem. Kan vara aktuellt för yngre vårdpersonal, men det brukar gå bra att lösa med personalplanering (Haeggström, 2001).

## 8. Kan vi bli bättre på Djur i vården?

Det finns ett starkt intresse bland vårdpersonal och djurägare i Sverige att utveckla området djur i vården. Våra många kontakter med erfaren vårdpersonal och med olika utredningar visar tydligt att det är så. Utländska erfarenheter av utvecklingsarbete inom AAA/T är positiva och ger ett bra underlag (Fine,2000; Wilson&Turner, 1998).

SLU i Skara har på försök anordnat enstaka kurser om djur i vården, privatpersoner har vid något tillfälle tagit hit utländska experter och det finns några vårdhem för äldre som har lång praktisk erfarenhet (Haeggström, 2001).

En del hemvårdare hjälper äldre med sina djur, andra undviker det eftersom ledningen är tveksam eller direkt negativ. En hemvårdare berättade vid en konferens nyligen att hon besökte flera gruppboenden för äldre och hade med sig sin hund. På ett ställe fick hon inte ta med sig hunden in. Då gick flera av de äldre i stället ut till bilen för att få träffa hunden.

Ett vanligt argument bland personal och ledning är att det saknas forskningsbaserad kunskap om djurs hälsofrämjande egenskaper, inverkan på värdkostnader, vårdmiljö m.m. Det gör att bristande kunskap och fördomar utvecklas till allehanda hinder och försvarar för äldre att få ha kontakt med djur.

### Information och utbildning om djur i vården

Svenska och utländska erfarenheter visar att det är helt nödvändigt att informera allmänheten, vårdpersonal, politiker och djurägare om djurs möjliga betydelse i vården. De viktigaste forskningsbaserade kunskaperna är ju rätt nya, framförallt från 1980 – 90-talen, vilket ökar behovet. Äldrevårdens resursproblem och behovet av avlastning och effektivisering ökar också behovet av information och av nya insatser.

När det gäller personal och frivilliga djurägare och i vissa fall mera professionella AAT-personer och djur, så ökar behovet av praktisk utbildning. Samtidigt bör vi se till att bibehålla det enkla och naturliga i djurkontakten och låta djuren vara experterna.

Det behövs läroböcker och instruktionsfilmer på svenska som



beskriver den praktiska verksamheten inom AAA/T. Läroböcker som den av Fine (2000) kan vara till hjälp liksom en del praktiskt material från England, Frankrike, Tyskland och Österrike. Kan fås från ländernas djurorganisationer, t.ex. AFIRAC, SCAS.

I nuläget är det nödvändigt att ta fram en lättläst broschyr som beskriver fakta om djurens viktigaste hälsofrämjande egenskaper, möjligheterna att förbättra vård- och arbetsmiljöerna, avlasta vårdpersonalen och göra åldrandet mera positivt för många. Även djurens inverkan på våra folksjukdomar, vårt oberoende, förebyggande vård och vårdkostnader bör beskrivas liksom olika positiva insatser som kan göras av frivilliga.

## Djur i vården

### bör samordnas med natur i vården

Forskningsresultat, teoretiska analyser och praktiska erfarenheter talar för att djur och natur bör ses som en helhet (Fine, 2000; Melson, 2000; Nebbe, 2000; Norling, 1990, 2001; Ulrich, 2001).

Naturkontaktens hälsofrämjande effekter är extremt stora och bidrar till de totala effekterna av djurkontakt (Cooper Marcus, 2001; Norling, 2001; Ulrich, 2001). Insatserna får då ett bredare register som gör det lättare att anpassa verksamheten till de äldres motivation, behov och olika intressen.

Djur och natur kan ingå som viktiga komponenter i de nya initiativ som tas för att förbättra olika vårdmiljöer. De vårdmiljöer vi har idag, med rötter i 1930 – 40-talens industriella produktionsfilosofi, har visat sig vara starkt stressande för både patienter, anhöriga och personal. De bidrar till att försämra arbetsmiljö och vårdresultat. Se härom den i Sverige nyligen publicerade boken *Design and Health* (Dilani, 2001).

Det är rimligt att anta att upp mot en fjärdedel av vårdpersonalen för äldre, framförallt kvinnor, har egna djur, som av och till kunde medverka i vårdarbetet vid hembesök och i arbete på olika institutioner. Vård- och arbetsmiljön förbättras och djurägarna kan säkert se det som en fördel att kunna ta med sig sitt djur på arbetet.

En rad försök och förbättringar kan göras inom olika vårdformer:

#### *1. Egenvården.*

Här tänker vi på äldre i eget boende som sköter sig själva och har bra egenkontroll. En del, 10 – 25 procent, har egna djur och klarar detta

bra. Men det finns ändå massor av onödiga hinder för dem i boendet, vid transporter m.m. En ökad medvetenhet i samhällsplaneringen skulle förbättra situationen.

Som AAT-veteranen Alan Beck uttrycker det: *"Animal owners, like any special interest group, deserve specific dedicate space, much like those who want to play sports or bicycle"* (Beck, 2001).

Det finns en rätt stor grupp i egenboende som är så hindrade att de inte har djur trots att de är starkt intresserade. Det kan vara psykiska hinder som att inte våga ta fullt ansvar längre för ett djur, inte ha krafter att gå ut med en stark hund eller att inte förmå att gå över från grand danois till en liten border terrier. Här kan olika stödåtgärder bli positiva, t.ex. rådgivning om lämpligare djur, vara dagmatte eller få besök av frivilliga djurägare. Utländska erfarenheter visar att dessa åtgärder kan hjälpa många äldre till djurkontakt och till att de kan bo kvar i hemmiljön trots funktionsproblem.

## 2. Hemvården.

Här handlar det om äldre med eget boende som får regelbunden service och vård av besökande vårdpersonal. Effektiva insatser kan göras med enkla medel som att stödja och underlätta djurinnehav, ta med eget eller annat djur där det passar eller ordna att frivilliga djurägare kommer på besök.

## 3. Äldreboende, vårdhem och liknande.

Ta reda på intresset hos de äldre. Pröva att personal tar med djur eller skaffa ett passande stationärt djur, fröautomater, burfåglar etc.

Organisera så att personals allergier eller negativa attityder inte blir ett stort hinder. Kombinera djur och natur. Planera för att regelbunden kontakt med djur och natur blir en vårdkvalitetsfaktor och en rättighet för var och en.

## 4. Sjukhus, geriatriska kliniker.

Djurkontakt bör ingå i vidgad naturkontakt som ett led i förbättring av vårdmiljön. Pröva ut passande åtgärder och engagera djurkunnig personal. Viktigt med upplysning till alla berörda för att förtydliga fördelar och minska olika hinder. Det finns många goda exempel från framför allt utländska försök.

Möjligheterna är stora, vinsterna oöverskådliga. Låt oss stimulera till att på ett kreativt sätt omsätta kunskaperna i praktisk handling.

## Referenser

- AFIRAC, Paris. Tel 01 58 03 12, www.afirac.org
- Anderson. W,P m.fl. (1992): *Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease*. Med. J. Of Australia, 157.
- Arnold,J.C. (1995): *Therapy dogs and the dissociative patient: Preliminary observations*. Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders,
- Barba,B,E. (1995): *The positive influence of animals; AAT in acute care*, Clinical Nurse Specialists, (9,4).
- Batson. K. m.fl. (1998): *The effects of a therapy dog on socializaation and physiological indicators of stress in persons diagnosed with Alzheimer's disease*. I Wilson & Turner, kap. 13.
- Baun. M.m.fl. (1995): *The use of avian companionship to alleviate th depression, loneliness and low morale during translocation of the older adult int a skilled rehabilitation unit*. IAHAIO konf. Paper 1992.
- " - & McCabe. (2000): *The role animals play in enhancing quality of life for the elderly*, i Fine, kap 11.
- Beck, A. M. M.fl. (1994): *A new look at pet-facilitated therapy*. J. Am. Vet. Med. Assoc. 184(4).
- " - (2000): *The Use of Animals to Benefit Humans: Animal Assisted Therapy*. I Fine, kap. 2.
- " - (2001): *Companion Animals and People sharing cities together*. Plenary talk. IAHAIO, Rio, 2001.
- Bergler. R. (1992). *What Pets Mean to Humans: Well-Being and Quality of Life*. Bonn University, IAHAIO konf. Paper, 1992.
- Blackshaw.J. m.fl. (1995): *A long-term study of the effects of a resident pet, visiting pet, or no pet, on elderly residents of three nursing homes*. IAHAIO konf. Paper, 1995.
- Budge.R.C. m.fl. (1998): *Health correlates of compatibility and attachment in human-companion animal relationships*. Society and Animals, 6.
- Buttram.D,(2001): *Animal assisted therapy (AAT) as an integral part of physiotherapy (PT) sessions in a nursing home*. IAHAIO konf. Paper.
- Compton & Iso-Ahola, (1994): *Leisure & Mental Health*. Family Development Resources, Inc, U.S.
- Cooper Marcus.C. (2001): *Gardens and Health*. Se Dilani.

- Delta Society. Se Waltham library på Internet.
- Dilani. A. (2001): *Design & Health – The Therapeutic Benefits of Design*. Svensk Byggtjänst, [www.byggtjanst.se](http://www.byggtjanst.se)
- Edwards.N. (2001): *The influence of AAT on nutritional intake in individuals with Alzheimer's disease*. IAHAIO konf. Paper
- Fine.A. Ed. (2000): *Handbook on Animal Assisted Therapy*. Academic Press.
- Fossier – Varney. N m.fl. (2001): *Animal assisted therapy and psycho-behavioral problems in the aged patient in long-term care*. IAHAIO konf. Paper.
- Friedmann. E. (2000): *The animal-human bond: health and wellness*. I Fine, kap.3.
- ” - m.fl. (1980): *Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary unit*. Public Health Reports, 95.
- Fritz, C.L. m.fl. (1995): *Association with companion animals and the expression of noncognitive symptoms in Alzheimer's patients*. J. Nervous and Mental Disease, 183.
- Frändin. K. (1995): *Physical activity and functional performance in a population studied longitudinally from 70 to 76 years of age*. Thesis. Göteborg University.
- Haeggström.F. (2001): *Djuren deltar i vården – ett sällskap som ger tröst och avleder oro*. Apoteket 2/2001.
- Harris. M.D. m.fl. (1993): *Animal assisted therapy for the homebound elderly*. Holistic Nurse Practitioner, 294.
- Hart.L. (2001): *Methods, Standards, Guidelines, and Considerations in Selecting Animals for Animal-Assisted Therapy*. Se Fine kap. 5.
- ” - (2001): *Psychosocial Benefits of Animal Companionship*. Se Fine, kap. 4.
- IAHAIO: The International Association of Human-Animal Interaction Organizations.
- Jennings. G. M.fl. (1998): *Animals and Cardiovascular Health*. I Wilson& Turner. Kap 10.
- Jordbruksdepartementet, Ds Jo 1981:5: *Vilt och jakt*. Sociala och ekonomiska värden.
- Katcher. A. & Wilkins.G. (2000): *The Centaur's Lessons: Therapeutic Education through Care of Animals and Nature Study*. I Fine, kap 8.
- Katcher. A. (2000): *The Future of Education and Research on the Animal-Human Bond and Animal-Assisted Therapy*. Se Fine, kap. 20.

- Levinson. B. (1969): *Pets and Human Development*. Thomas. Springfield.
- Liv till åren. (2000). Folkhälsoinstitutet och S. Kommunförbundet.
- Lynch. J. (2001): *Human Loneliness and The Physiology of Inclusion or Exclusion: Explaining The Powerful Health Benefits of Animal Companionship*. IAHAIO konf. Paper.
- Manimalisrapporten. (2000). *Sällskapsdjur i Sverige*. Betydelsen för människor och samhälle år 2000. [www.agria.se](http://www.agria.se)
- Mellström.D. (1981): *Life style, ageing and health among the elderly*. A longitudinal population study of 70-year-olds. Thesis. Göteborg University.
- McBride&Roberts. (1995): *Naturally-Occuring Pet Ownership and Health in British Community Dwelling Elderly*. IAHAIO konf. Paper.
- Melson. G. (2000): *Companion Animals and the Development of Children: Implications of the Biophilia Hypothesis*. Se Fine, kap. 16.
- Nebbe. L (2000): Nature Therapy. Se Fine.
- Norling. I.& Jägnert. C. (1986): *Fritiden i din kommun*. En studie av invånare i Göteborg och Karlskoga. Naturvårdsverket. Rapport 3185.
- Norling. I. (1990): *Hundens betydelse*. Sv. Kennelklubben och Göteborgs Universitet.
- " - (1996): *Hälsa och fritid*. Studier i 10 kommuner av samspelet mellan hälsoläge, livsstil och ekonomiska faktorer. CEFOS. Göteborgs universitet.
- "- (2000): *Om hur fritid – kultur – rekreation påverkar äldres hälsa*. S. Kommunförbundet och Svenskt nätverk för lokalt folkhälsoarbete.
- " - (2001): *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. Göteborgs botaniska trädgård ( 031 741 11 17) och Sektionen för värdforskning, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg. Se också Kungl. Skogs och Lantbruksakademiens tidskrift. Årg. 140, nr 14. 2001.
- " - (2001-2): *Rekreation och psykisk hälsa*. Finns stor och liten rapport. Östersunds kommun, Jämtlands läns landsting samt Sekt. För värdforskning, Sahlgrenska universitetssjukhuset.
- Olbrich. E. (2001): *The importance of companion animals for the elderly in the 21th century: a differential analysis*. IAHAIO konf. Paper.

- Perol. A. (2001): *Inventory of AAT experiments in France and organisation of a network of the methods users*. IAHAIO konf. Paper.
- Raina. P. (1995): *The impact of pet ownership on the functional transitions among elderly*. AIHAIO konf. Paper.
- Riddick& Keller. (1991): *The benefits of therapeutic recreation in gerontology*. I Coyle, Kinney, Riley & Shanks. Eds. *Benefits of therapeutic recreation: A consensus review*, Philadelphia, Temple University Press.
- Rubin. S. M.fl.(1998): *Status Report: An Investigation to Determine Whether the Built Environment affects Patient's Medical Outcomes*.Martinez, CA: The Center for Health Design.
- Saito.T. m.fl. (2001): *The relationship between keeping a companion animal, instrumental activities of daily living (IADL) and use of antihypertensive drugs: a study of japanese elderly living at home*. AIHAIO konf. Report.
- Salmon.I.m.fl. (1983): *A dog in residence. The Human-Pet relationship*. AIHAIO; Wien, konf. report  
SCAS, Society for Companion Animal Studies, England
- Serpell. J. (1989): *The influence of pet ownership on people's behaviour, health and lifestyle*. IAHAIO konf report.
- " - (2000): *Animal Companions and Human Well-being: A Historical Exploration of the Value of Human-Animal Relationship*. Fine, kap. 1.
- Shibanai. H. (1995): *Effects of companion animal partnership program activities on Japanese society*. IAHAIO. Geneve konf. Paper.
- Siegel, J. (1992): *Pets and the physician utilization behavior of the elderly*. AIHAIO, konf. Report.
- Stanislas. B. (2001): *Effects of a dog's mediation on the relations in a neighborhood*. AIHAIO, konf. Report.
- Stewart. M. (1995): *Dogs as natural counsellors*. AIHAIO konf. Report.
- Stuart-Russell. (1995): *The animal-human bond as a reparative tool in working with adults who have survived violent childhoods*. AIHAIO konf. Paper.
- TAT, *Tiere als Therapie*, Veterinärmedizinische Universität Wien. +43-1-25077/3340
- Ulrich. R. (2001): *Effects of healthcare environmental design on medical outcomes*. Se Dilani s. 49- .

Wilson&Turner. Eds. (1998): *Companion animals in human health*.  
Sage Publications.

Zaki.G. (1989): *Aging and pet facilitated therapy: applications for  
Alzheimers patients and their caregivers*, AIHAIO Monaco konf.  
paper.

Djur i vården  
En forskningsöversikt om hur sällskapsdjur  
kan påverka äldres hälsa och livskvalitet  
av Ingmar Norling  
Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska sjukhuset

ISBN 91 7141 463 0



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
Avdelningen för geriatrik  
Sektionen för vårdforskning  
Sahlgrenska universitetssjukhuset



**Kommunal.**

[www.kommunal.se](http://www.kommunal.se)