

Alnarps Rehabiliteringsträdgård

Utvärdering av effektivitet

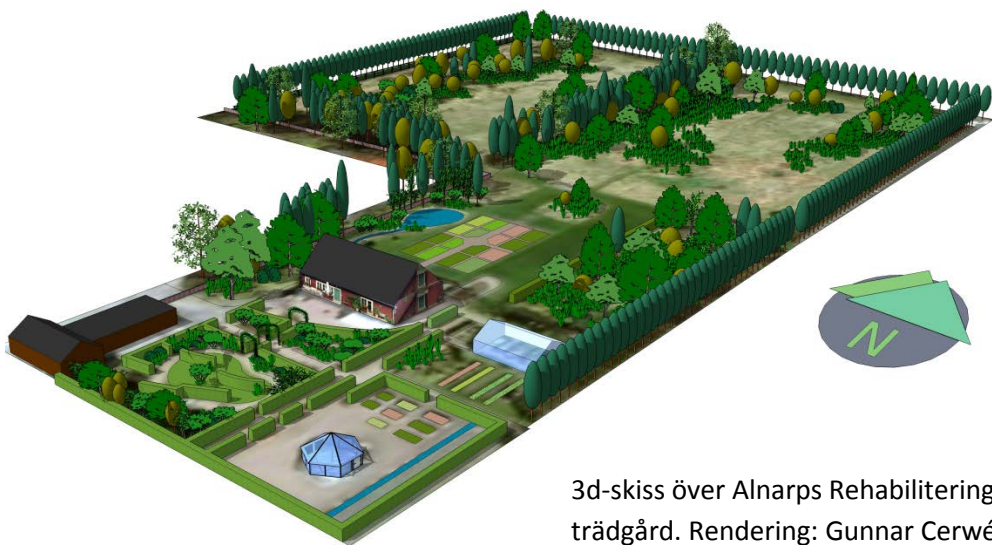
Patrik Grahn, professor, Institutionen för arbetsvetenskap ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp

Ett av de största folkhälsoproblemen i Sverige är stressrelaterad psykisk ohälsa. Det är den vanligaste orsaken till sjukskrivning och kostnaderna för samhället uppskattas till 70 miljarder per år. Det handlar bl a om utmattningsreaktioner och depression. Vägen tillbaka till arbetslivet är ofta lång och mödosam. Rehabilitering i natur är en ny möjlighet. Hur ser resultaten ut?

Bakgrund

Under de senaste årtiondena har ohälsosituationen i världen ändrats dramatiskt. Från att ha dominerats av infektioner och skador har särskilt den långvariga sjukligheten alltmer kommit att handla om livsstilsberoende sjukdomar. Dålig kost, rökning, för lite sömn och inte minst alltför mycket stillasittande och stress har utgjort grogrunden för den nya sjukligheten (Währborg, 2009). Långvarig stress kan dels leda till fysiska sjukdomar och ohälsa - som värk och hjärt- och kärlsjukdomar - dels till psykiska sjukdomar och ohälsa - som depression och utmattningssyndrom.

Värkproblematik och stressrelaterad mental ohälsa utgör ett allt större problem över hela världen. I Sverige står de för ca två tredjedelar av all långvarig sjuklighet, där den mentala ohälsan nu utgör den största sjukskrivningsorsaken hos både män och kvinnor (Lidwall & Olsson-Bohlin, 2016). Ohälsan drabbar alla grupper i befolkningen: barn, ungdomar, äldre och vuxna inom starka såväl som svaga socioekonomiska grupper, chefer likväl som underlydande. Sedan början av 1990-talet har grupper som annars inte förknippas med långvarig ohälsa drabbats kraftigt, såsom lärare och läkare (Währborg, 2009). Samtidigt uppmärksammas naturens och djurens roll att kunna förebygga, lindra, bota och rehabilitera människor. Flera epidemiologiska studier tyder på att tillgången till, och umgänget med djur och naturmiljöer förebygger ohälsa, särskilt stressrelaterad ohälsa (bl a Mitchell & Popham, 2008). Mångårig forskning visar också att vistelse i naturmiljöer och umgänge med djur har en gynnsam inverkan på återhämtning av såväl kognitionsförmåga som stresspåslag (Grahn et al 2010).



3d-skiss över Alnarps Rehabiliterings-trädgård. Rendering: Gunnar Cerwén

De första konkreta tankarna om en rehabiliteringsträdgård i Alnarp formulerades av författaren 1999, i samband med en ansökan om strategiska F & U medel från SLU. Avsikten var att undersöka huruvida personer som drabbats av i synnerhet långvariga stressrelaterade psykiska sjukdomar kunde behandlas och rehabiliteras i en särskilt utformad natur- och trädgårdsmiljö. Utformningen av trädgården samt behandlingen skulle dels stödjas på den forskning som bedrivits inom området de senaste åren – inte minst vid SLU – dels på den praxis som utvecklats i framförallt USA inom s.k. horticultural therapy. Den senare verksamheten uppstod särskilt efter andra världskriget, och handlade ursprungligen om att rehabilitera hemvändande soldater med psykiska och fysiska krigstrauman med hjälp av aktiviteter i trädgårdar. Denna verksamhet har fortsatt att utvecklas i bl.a. USA och gränsar till arbetsterapins F & U-område. Idén handlar om att utgå från ett salutogent perspektiv: att stärka och stödja det starka och friska hos de drabbade genom att erbjuda dem stödjande miljöer: fysiska, sociala och kulturella miljöer. De fysiska stödjande miljöerna – designen av Alnarps Rehabiliteringsträdgård – utformades av Patrik Grahn och hans team under 2001. Den innehåller såväl vilsamma platser som mer utmanande i en gradient. De kulturella stödjande miljöerna utgörs av aktiviteter som sker i trädgården, och de utformades tillsammans med arbetsterapeuter vid Lunds Universitet samt senare anställd personal. Den sociala stödjande miljön handlar dels om medpatienter, dels om det team som arbetar i trädgården. Teamet ska erbjuda fasta rutiner och tydliga riktlinjer, där vilan och återhämt-

ningen är viktig. Rehabiliteringsträdgården har sedan starten varit ett s.k. Living Lab. Där har SLU bjudit in intressenter till att utforma forskningen, allt ifrån problemformuleringen och driften av trädgården till spridningen av resultaten. Den första intressenten var Försäkringskassan. Därefter har Region Skåne varit den främsta parten. De första patienterna kom till den nyöppnade trädgården 1 juli 2002. Alltifrån starten har vi studerat resultatet forskningsmässigt, och flera avhandlingar har presenterats genom åren. De resultat som presenteras här nedan är under review hos en internationell vetenskaplig tidskrift.

Metod

Redan de första patienterna fick fylla i skattningsformulär. Frågorna gällde huruvida behandlingen/rehabiliteringen skulle ge något resultat, och vad det var som i så fall gav störst utslag. Våra deltagare hade i allmänhet varit sjukskrivna i 3,75 år för psykisk ohälsa.

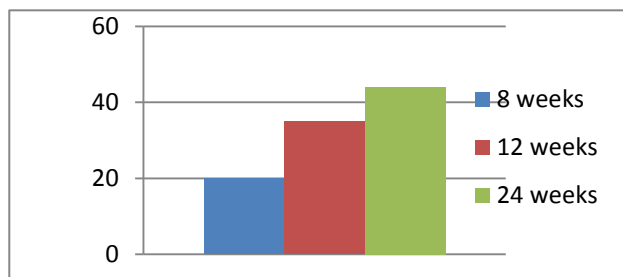
- *Friskare?* Såväl våra samarbetsparter som vi själva var intresserade av att undersöka ifall deltagarna skulle bli friskare, och vi valde att mäta detta genom att jämföra sjukvårdskonsumtionen hos våra deltagare med kontroller i register: sju matchade kontroller mot varje deltagare i Rehabiliteringsträdgården. Dessutom mättes symptomen hos deltagarna innan Rehabiliteringen påbörjades och vid uppföljningar genom självskattningar.
- *Ökad funktion?* Även här var såväl samarbetsparter som vi själva överens: Vi valde att mäta detta genom att undersöka arbetsåtergången ett år efter påbörjad rehabilitering, samt genom självskattningar.
- *Vad påverkar resultatet?* En rad bakgrundsdata samlades in, om ålder, kön, civilstånd, yrke, diagnos och längden på sjukdomen. Genom ramavtalet med Försäkringskassan fanns möjligheter att undersöka tiden för rehabilitering i trädgården, eftersom det erbjöds tre alternativ: åtta, tolv och tjugofyra veckor. 44 deltagare rehabiliterades i åtta veckor, 48 i tolv veckor och 14 i tjugofyra veckor. Deltagarna i de tre grupperna skilde sig inte avseende bakgrundsvariabler som t ex ålder, kön, diagnos eller längd på sjukdomen.

Resultat

Vi fann att 68 % av deltagarna var tillbaka i arbete ett år efter påbörjad rehabilitering. Av dessa var 44 % tillbaka i lönearbete, 15 % på heltid. Deltagarna blev även friskare: Vi

fann att sjukvårdskonsumtionen i primärvården minskade med 28 % hos våra deltagare jämfört med 8 % hos kontrollerna. När det gäller vård som inlagd patient minskade detta behov med 65 % hos våra deltagare jämfört med 23 % hos matchade kontroller. Symptomskattningen hos våra deltagare minskade mycket kraftigt. Hela 70 % av deltagarna låg i självskattningstestet över brytpunkten till att anses vara icke rehabiliteringsbara vid starten, till att ligga på 38 % när de lämnade Rehabiliteringsträdgården. Alla resultat är signifikant säkerställda.

Vad var den avgörande orsaken till att deltagarna kunde återgå till arbete trots att de varit helt sjukskrivna upp emot fyra år? Symptomlindringen, dvs förbättrad hälsa, har signifikant samband med återgång till arbete. Men, avgörande tycks vara hur lång tid man behandlas i trädgården. De som vistats i Rehabiliteringsträdgården i 24 veckor har störst möjligheter att återvända till arbete, men den största skillnaden finner man mellan dem som vistats i åtta veckor jämfört med dem som vistats i 12 veckor i trädgården. Se figur. Av detta kan man dels dra slutsatsen att naturbaserad rehabilitering har verkan, dels att den kostnad som en längre rehabilitering innebär bör betala sig.



Y-axel: Genomsnittsvärde, procent lönearbete ett år efter påbörjad rehabilitering.

Referenser

- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U.K. & Bengtsson, I-L, 2010. Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic setting, pp 116-154 in: Thompson, C., Bell, S & Aspinall, P (Eds.) Innovative Approaches to Researching Landscape and Health. Routledge: London.
- Lidwall, U. & Olsson-Bohlin, C. 2016. Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest. Försäkringskassan. Korta analys 2016:2
- Mitchell, R., Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities. The Lancet 372:1655-1660.
- Währborg, P. 2009. Stress och den nya ohälsan. Natur & Kultur, Stockholm