

Grön Rehabilitering

– två år med vårdavtal med Region Halland

Bakgrund

Under 2017 genomfördes en offentlig upphandling av sk Grön rehabilitering av Region Halland. Det var fem gårdar som fick vårdavtal med regionen varav en är Hallands Grön Hälsa & Rehab AB - till vardags kallad Grön Hälsa & Rehab - belägen på Kärramosse gård i Grimeton, Varbergs kommun.

Avtalet började gälla 2017-10-19 och gäller i två år + ett + ett. Under de två första "ordinarie" åren hade Grön Hälsa & Rehab 47 patienter/deltagare. Vår verksamhet är den som haft flest deltagare och som också, från början, använt det av Region Halland förordade, utvärderingsinstrumentet Salutogenic Health Indicator Scale (SHIS).

Från start är det tre gårdar som använt SHIS och från att det första förlängningsåret startade under hösten 2019 använder alla fem gårdarna SHIS. Med detta finns en grund för Region Halland att göra en gedigen utvärdering av satsningen på Grön Rehabilitering.

Under sommaren 2019 godkände Regionstyrelsen en förlängning av upphandlingen på ett år, från 19-10-20 till 20-10-20. Inför det beslutet hade Regionkontoret presenterat en rapport "Uppföljning Grön rehab" som grundar sig på omvärldsbevakning samt samtal med rehabkoordinatorer på utvalda remitterande vårdcentraler i Halland.

Målgruppen för Region Hallands satsning på Grön rehab är patienter med lätt till medelsvår depression, ångest och stressrelaterat tillstånd – utmattningssyndrom. Det är också den målgrupp som i många forskningsstudier visat sig ha stor behållning av liknande verksamhet. En viktig sak i sammanhanget är att syftet med hela satsningen, enligt upphandlingsunderlaget och avtalet är att patienterna/deltagarna ska *öka sin hälsa* och återfå sin *arbetsförmåga*. Med en ökad hälsa ökar också förmågan till att arbeta. Därför är det i högsta grad relevant att intressera sig för hur satsningen påverkar just *upplevelsen av hälsa*.

Grön rehab i Halland utgör en *kompletterande aktivitet* i den rehabiliteringsplan som patienten ingår i via sin vårdcentral. Alla vårdcentraler (både offentliga och privata) i Halland har möjligheten att skriva remisser till Grön rehab. När en läkare eller psykolog på vårdcentralen, tillsammans med patienten, anser att Grön rehab är lämpligt ska patienten i enlighet med vårdvalet välja vilken gård som är mest intressant. Därefter skickas en remiss till den valda gården som inbjuder patienten/deltagaren till ett studiebesök. Om det faller väl ut får deltagaren ett startdatum och vårdcentralen meddelas om detta. Därefter startar den 12 veckor (96 tim) långa rehabiliteringsperioden.

Rehabiliteringen bör ses som en kedja som oftast inleds med sjukskrivning och vila (oftast tre – sex månader). Därefter är det lämpligt att påbörja sin grön rehab-period och i slutet av den omedelbart ingå i någon utbildnings- eller arbetsrelaterad insats – antingen arbetsträning på sin arbetsplats eller via något program på Arbetsförmedlingen. I mitten av rehabiliteringsperioden träffar deltagaren sin rehabkoordinator tillsammans med en personal från gården för att samverka kring deltagarens behov och syfte med vistelsen på gården. I detta möte ingår också en planering för tiden efter rehabiliteringsperioden. Inför mötet har deltagaren och en av gårdens personal förberett sig genom att tillsammans skissa på en rehabiliteringsplan. När rehabiliteringsperioden är slut skriver ansvarig på gården ett remissvar till den remitterande läkaren/psykologen där rehabiliteringens innehåll för den specifika deltagaren beskrivs, utifrån de mål och syften som funnits. I remissvaret presenteras också resultatet av utvärderingsinstrumentet SHIS. Resultatet av varje enskild deltagares deltagande meddelas alltså vårdcentralen och hamnar i patientens journal. Det som saknas och efterfrågas är en sammanställning av resultatet från alla gårdarna. Det är i väntan på det helhetsgreppet som denna sammanställning syftar till att, i någon mån, fylla tomrummet.

Syfte

Denna sammanställning syftar till att presentera den verksamhet som förekommit vid Grön Hälsa & Rehab på Kärramosse gård i Grimeton/Varberg under de två första åren. Presentationen omfattar den teoretiska grunden, värdegrunden, de förekommande aktiviteterna, några bilder och sist, men inte minst intressant, resultatet av rehabiliteringsinsatsen utifrån utvärderingsinstrumentet SHIS. Även korta citat från deltagares nedskrivna erfarenheter av sina rehabiliteringsperioder presenteras.

Ett ytterligare syfte med sammanställningen är att komplettera, den inledningsvis nämnda, rapporten "Uppföljning Grön Rehab" inför att det under 2020 ska fattas ett nytt beslut om ytterligare förlängning med ett år, från 20-10-21 till 21-10-21. Inför det beslutet torde det vara intressant för beslutsfattarna att få ta del av hur, åtminstone, en verksamhet i Halland arbetar samt vad det gett för resultat – utifrån deltagarnas skattade upplevelse av hälsa/ohälsa samt nedskrivna erfarenheter.

Teoretisk grund för Grön Hälsa & Rehab

Enligt vårdavtalet med Region Halland är syftet att de upphandlade gårdarna ska arbeta utifrån ett hälsoinriktat - salutogent - perspektiv för att komplettera annan behandling som ges via vårdcentralerna. Ett hälsoinriktat arbete innebär att man genom teoretiska och praktiska metoder försöker förbättra människors hälsa genom att utveckla deras egna intresseområden, kunskaper, värderingar och handlingsmönster. Begreppet salutogenes myntades av Antonovsky (2005) som en motpol till det traditionella patogena perspektivet – där man fokuserar på det sjuka.

Det vetenskapliga stödet för grön rehabilitering visar att natur och djur har en gynnsam inverkan på människor i allmänhet och på personer med psykisk ohälsa i synnerhet. Att det numera finns starkt stöd för Grön Rehabilitering framgår i en översiktsartikel av professor

Patrik Grahn m.fl. (Grahn et.al, 2017). Författarna har tagit del av den senaste forskningen från flera länder, som styrker att medicinsk naturunderstödd trädgårdsterapi har signifikanta resultat vid stressbetingad ohälsa.

Natur och djur är hälsobringande i sig självt men förutsättningarna att nå ökad hälsa, välbefinnande och att bli aktiv i det samhälleliga livet ökar mycket med goda samtal och relationer. Det är alltså natur- och djurbaserade aktiviteter som tillsammans med gott bemötande och goda relationer som utgör det rehabiliterande innehållet i Grön Hälsa & Rehabs verksamhet.

Med inspiration från de väletablerade och välbeforskade verksamheterna på SLU/Alnarps rehabträdgård och Gröna Rehab i Botaniska trädgården använder vi den gröna miljön. Både den omgivande skogen, sjöarna och det öppna landskapet är stödjande miljöer för hälsan. Vår genomtänkta utformning i trädgård och anläggning förstärker hälsoeffekterna.

Natur, djur och trädgård erbjuder också många möjligheter att på ett naturligt sätt smyga in bättre rörlighet, koordination och kondition (Ahlborg, Sahlin, 2010).

En målsättning för hälsoinriktat arbete är att fokusera på och stärka positiva aspekter sk. friskfaktorer i människors liv och på så sätt medverka till att de gör kloka val och får kontroll över sin hälsa. Att väcka medvetenhet och medverka till att stärka människors självkänsla och därmed också kontroll och egenmakt innebär att de själva kan göra kloka val och genomföra förändringar. Detta gör vi med hjälp av de natur- och djurbaserade aktiviteter vi erbjuder. Det är viktigt att tillägga att vi också erbjuder egentid och vila vid behov.

Värdegrund

Den viktigaste faktorn i vår värdegrund är det värdiga/goda bemötandet. Ett gott bemötande handlar om att bevara och/eller underbygga människors värdighet genom att visa dem omsorg och respekt (Croona, 2003). Det goda bemötande innebär beskrivs på följande sätt:

*”Det goda bemötandet i vården kännetecknas av att vårdpersonal möter människor på ett sätt som värnar om deras **integritet** och **autonomi** och svara mot det behov av **förståelse** och **trygghet** som uppstår i kontakt med vården. Dessutom framstår förväntningarna om **tid** och **delaktighet**, tillsammans med **glädje** som aspekter som inte kan förbises”*

(Croona, 2003, s. 19).

De markerade aspekterna av det goda bemötandet utgör viktiga hållpunkter för vårt rehabiliteringsarbete:

- Att värna om deltagarnas **integritet** handlar om det vi gör för att förstärka deltagarnas självkänsla. Det är också viktigt att vara vaksam så det inte uppstår svåra, pinsamma situationer som får rakt motsatt effekt.
- Att värna om **autonomin** sker genom att göra deltagarna delaktiga i allt som rör dem. Deltagarna får gärna komma med egna förslag på aktiviteter mm och ingen är tvingad att göra något som hen inte vill.
- Att visa **förståelse** innebär dels att visa en inkännande förståelse för svårigheter och att förstå och ta det deltagarna berättar på allvar.

- **Trygghet** uppstår i goda relationer, av kontinuitet och med gemensamt framtagna rutiner samt säker arbetsmiljö.
- **Tid** är en kvalitet. Känslan av lugn och ro, ingen stress – både genom att ta det lugnt men också genom att få tid. Att få tid för att samtala och göra saker tillsammans ger känslor av välbehag.
- **Delaktighet** är en väsentlig del av det goda bemötandet samtidigt som det värnar om- och stärker deltagarnas autonomi.
- **Glädje** och lycka kan handla om både den inre tillfredsställelsen som kommer av aktiviteterna med djur och natur - och om skoj och skratt.

Naturens- och trädgårdens betydelse

Det "gröna rummet" motiverar, stimulerar, får människor att må bra, samla sig, hela sig och läka sig (Grahn & Ottosson, 2010). Grahn menar att olika typer av trädgårdsrum får olika betydelser beroende på vilket tillstånd man befinner sig i. Olika behov innebär att man söker sig till olika typer av natur och trädgårdsrum.

Trädgårdsaktiviteter är bra då de inbjuder till rörlighet, stimulerar sinnen, upplevs kravlösa, är avstressande, inspirerar till kreativt skapande och upplevs meningsfulla. Växter har en förmåga att engagera oss människor och få oss att delta i olika aktiviteter (Norfolk, 2003).

Till naturaktiviteter hör också kreativt skapande med naturens, trädgårdens och djurens material. Genom att på ett medvetet sätt arbeta kreativt, i fysisk kontakt med naturliga material kan man förutom att utveckla idérikedomen också lära sig något om sig själv och om förhållandet till omvärlden (Bergström, 1995). Det kreativa skapandet fungerar som en slags reningsprocess där man får utlopp för sina känslor och samtidigt tränar upp sin förmåga att lösa problem och fatta beslut (Barnes, 1994). Samtidigt bidrar kreativt skapande i grupp till en ökad känsla av sammanhang genom att man gör något meningsfullt och befinner sig i ett socialt sammanhang (Revstedt, 2003). Alm mfl (1999) framhåller att kreativt arbete /hantverk i rehabilitering hjälper till med att ge en tydligare bild av den utveckling som sker hos deltagarna. Att skapa, få bekräftelse och själv vara nöjd med sin skapelse ger glädje och ökad självkänsla och självförtroende.

Djurens betydelse

I vår verksamhet finns flera olika djur – hästar, åsna, får, getter, hundar, katter, höns, gäss och undulater. Alla djuren är trevliga och sociala glädjespridare och är av betydelse för rehabiliteringen, men hästarna har huvudrollen. Djurens betydelse grundar sig på de teoretiska antagandena att djur i allmänhet och hästar i synnerhet har god inverkan på människors hälsa.

Hästen är en trofast följeslagare till människan och det faktum att hästar känner, inte tänker, och är "här och nu" är bra för oss människor. Hästar har ingen bakgrundsinformation, de ställer inga krav, de känner känslor och intentioner och reagerar på det (Bekoff, 2007). Och eftersom hästar är omedelbara, stora och påtagliga blir de tydliga och kan hjälpa människor att bli observanta på sig själva. Hästar är också bra relationsbyggare och motivationsfaktorer som ger möjligheter till att tänja på den egna förmågan både psykiskt och fysiskt. Att vara med hästar uppmanar också att se värdet av rutiner och ger en upplevelse av sammanhang

(Andersson, 2010). Att syssla med hästar, rida eller köra innebär att man tvingas vara här och nu, vilket är en positiv faktor i rehabiliterande arbete. Det är inte möjligt att samtidigt vara uppmärksam på hästen och tänka på dåtid och framtid (Andersson, 2010, Silvferberg & Tillström, 2008).

Hästar inbjuder också till närhet och beröring och är, trots sin storlek, mjuka och varma och uppskattar att bli klappade, masserade och borstade. Närvaron med hästar bidrar på så sätt till samvaro, lugn, ro, tillit och trygghet. Att rida och köra i lugn takt bidrar till ro genom att följa hästens stilla lunk eller sitta i vagnen och se hästens rörelser. Det bidrar till stressreducering både genom hästens rörelser och den samtidiga naturupplevelsen. Att rida ger dessutom känslan av att bli buren, balansträning samt lite spänning i tillvaron (Silvferberg & Tillström, 2011).

Kompetens och innehåll i verksamheten

I Grön Hälsa & Rehabs verksamhet arbetar bara relevant utbildad personal med påbyggnadsutbildningar inom natur- och djurunderstödd rehabilitering.

- Gill Croona - leg. sjuksköterska, fil.dr. etik/pedagogik, utbildad inom trädgårdsterapi och hästunderstött socialt arbete, OHI-certifierad för hästunderstödd terapi och verksamhetschef.
- Eva Jonstam – leg. sjuksköterska/företagssköterska, utbildad inom coaching och ledarskap med häst.
- Lisa Bergström– hälsopedagog, fil.mag. i pedagogik, utbildad inom coaching, dipl. inom hundassisterad terapi/pedagogik (graviditetsledig fr.om 20-03-01).
- Lisa Börjesson – leg. arbetsterapeut med erfarenhet från grön rehabverksamhet i Marks kommun (började 20-03-01)

Natur- trädgård- och djurunderstödda aktiviteter

Det är viktigt att framhålla att alla aktiviteter är *erbjudanden* för deltagarna. På gården finns anställd personal som sköter arbetet med trädgården och hela gårdsmiljön. Förekommande aktiviteter är:

- Rofyllda promenader i den vackra omgivande naturen – en promenadslinga runt våtmarken, de närliggande Åkulla bokskogar, en vacker granskog där mossan täcker hela marken. Hundarna följer med på promenaderna och ibland getterna.
- Aktiviteter i växthuset som är kopplade till odling- sådd, omplantering, utplantering i odlingslådor och allmän omvårdnad av plantorna.
- Skörd och förädling av det vi odlar.
- Gemensam bakning och matlagning,
- Utfodring av djur och allmän omvårdnad,
- Borsta och släppa ut hästar i hagarna,
- Lugna ridturer och/eller möjlighet att prova på att rida med ledare,

- Rofyllda åkturer med häst och vagn för att se sig om i den omgivande naturen/trakten,
- Möjlighet att paddla kanot samt ro med eka, bada, simma i de sjöar som hör till gården.
- Hantverk med ull från gårdens egna får och övrigt material från naturen.

En dag på Kärramosse gård

Verksamheten på Kärramosse bedrivs på måndagar och onsdagar mellan 10.00 – 14.00. Det har visat sig vara bra för deltagarna att ha en vilodag mellan verksamhetsdagarna.

Dagarna börjar med att vi samlas och äter en lätt frukost. Under frukosten samtalar vi och planerar dagens aktiviteter. I detta spelar vädret en stor roll. Vi försöker fånga dagar med vackert väder och njuta av härliga utomhusaktiviteter i naturen, trädgården och/eller med djuren. Om det är dåligt väder finns det alltid möjlighet till aktiviteter i växthuset eller verksamhetshuset. I växthuset finns plats att sitta med hantverk i värmen av både infravärme och brasa. I verksamhetshuset finns en kamin med synlig eld.

Under förmiddagen gör vi det som deltagarna orkar och vill. Egentligen finns inga måsten men djuren pockar på och kräver sin dagliga skötsel vilket kan ses som en motivationsfaktor. Möjligheten att inte göra något utan "bara vara" finns också. Vid intresse finns det också möjlighet att tillsammans med någon av ledarna baka och laga mat till lunchen. Maten är, till största delen, lagad av de grönsaker som odlats i verksamheten.

Lunchen serveras 13.30. Lite sent – men det har visat sig vara skönt att kunna sitta kvar, ta det lugnt och avrunda dagen i sin egen takt. All mat och fika ingår. Vi hanterar aldrig pengar.



Utvärderingsinstrumentet SHIS (Salutogenic Health Indicator Scale)

SHIS är det utvärderingsinstrument som förordats av Region Halland FoU och som vi använt från start. SHIS är ett frågeformulär som togs fram i ett instrumentutvecklingsprojekt vid Högskolan Kristianstad på grund av den rådande bristen på mätinstrument för hälsa utifrån ett salutogent perspektiv. SHIS hör ihop med en salutogen och holistisk beskrivning av hälsa, som har utvecklats med stöd från teorier kopplade till begreppen hälsa och välbefinnande.

Hälsa ses i sammanhanget som en positiv upplevelse som endast kan förmedlas av den egna personen. Hälsa är mätbart genom att utgå ifrån människors känslor och upplevelser av fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande som indikatorer. Hälsa kan främjas genom individers positiva känslor och upplevelser. Hälsa fungerar som en resurs för individen vid hantering av olika påfrestande situationer i vardagslivet eller strävan mot att uppfylla sina individuella mål i livet. Upplevelse av sjukdom är betydelsefull eftersom det kan begränsa individens förmåga att agera i olika situationer.

Instrumentet SHIS består av 12 frågor – varje fråga besvaras på en sexgradig skala som går från positivt till negativt. Frågorna tillhör två olika dimensioner av hälsoindikatorer, en som är intrapersonell och en som är interaktiv. De benämns IntraPersonliga Karaktärsdrag (IPK) och InterAktiva Funktioner (IAF). I IPK ingår frågorna A, B, C, D, I, J och L medan IAF består av frågorna E, F, G, H samt K. (se SHIS frågeformulär bilaga 1).

Vid analysen av svaren bildas indexvärden av de två dimensionernas frågor. Det går också att lägga ihop resultatet från svaren på alla de frågor som ingår i instrumentet, för ett värde på indikatorer på hälsa totalt. Ju högre värde desto bättre är indikatorerna på hälsa.

För varje individ beräknas indexvärden. Varje fråga kan som mest ge värdet 6 (vid positivt svar) och som minst värdet 1 (vid negativt svar). För IPK beräknas indexvärdet som summan av de sju frågorna A, B, C, D, I, J och L. Det kan som mest ge värdet 42 vid mest positiva svar på alla frågorna. Som lägst kan värdet 7 erhållas. För IAF görs på motsvarande sätt för de fem frågorna E, F, G, H och K, vilket ger värden i intervallet 30 till 5.

Ett totalindex beräknas genom att summera de båda indexvärdena, dvs. alla tolv frågorna. Det betyder ett maximalt positivt indexvärde på 72 och motsvarande lägsta indexvärde på 12.

Med blott tolv frågor är instrumentet litet i omfång och därför användbart i olika sammanhang där syftet är att mäta indikatorer på hälsa utifrån ett salutogent och holistiskt perspektiv.

Grön Hälsa & Rehab har skriftligt tillstånd av SHIS konstruktörer att använda instrumentet till utvärdering och forskning samt skriftligt tillstånd av deltagarna att använda SHIS i utvärderingssyfte (se bilaga 2).

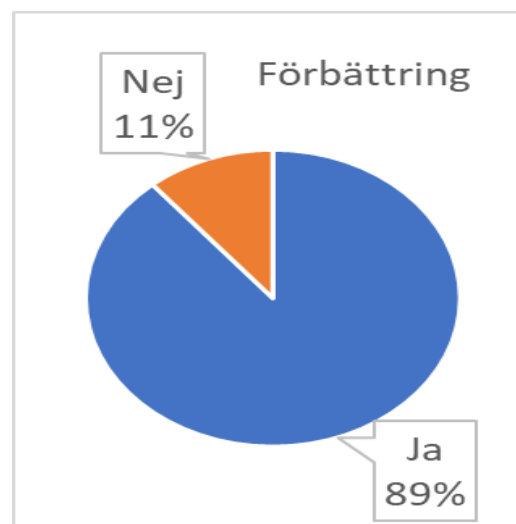
Deltagarna fyller i en enkät vid starten och en vid slutet av sin vistelse på gården. Från 2017-10-19 och 2019-10-19 hade Grön Hälsa & Rehab 47 patienter/deltagare. Av dem var det tre som avslutade sin rehabperiod i förväg – en flyttade och två ansåg sig färdiga att återgå till sina arbeten i förtid. Dessa tre har alltså inte fyllt i sina avslutningsenkäter. Därför omfattar resultatet av SHIS 44 deltagare.

Resultat av verksamheten vid Grön Hälsa & Rehab

Resultatet presenteras utifrån utvärderingsinstrumentet SHIS som förordats av FoU Region Halland samt av korta citat från deltagares nedskrivna erfarenheter av sina rehabiliteringsperioder.

Resultatet av SHIS

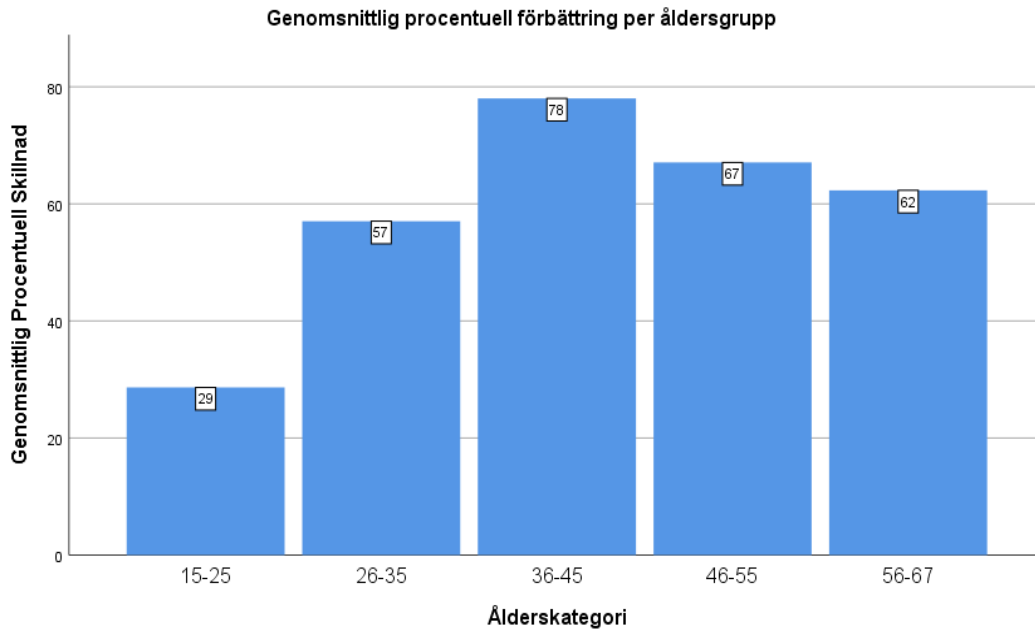
Av resultatet framgår att de allra flesta (89%) har högre SHIS-poäng efter att ha fullföljt sin rehabperiod. Det fåtal som inte höjt sina poäng är de deltagare som förutom sin psykiska ohälsa också haft olika former av kroniska smärttillstånd. Även om de personerna upplevt goda dagar och trivts bra i verksamheten så har de inte upplevt att deras hälsa, enligt SHIS, har förbättrats.



Figur 1.

Den genomsnittliga förbättringen i totala poäng ligger på 14,9 poäng. Men då det är stora skillnader i ingångsvärden är det mer intressant att presentera den procentuella förändringen. Då kan man även se om något av IAF eller IPK dominerar förändringen. Den genomsnittliga höjningen av SHIS-poäng är 62% och det är inte entydigt att vare sig IPK (68%) eller IAF (59%) skulle vara dominant i denna höjning/förbättring av hälsoupplevelsen.

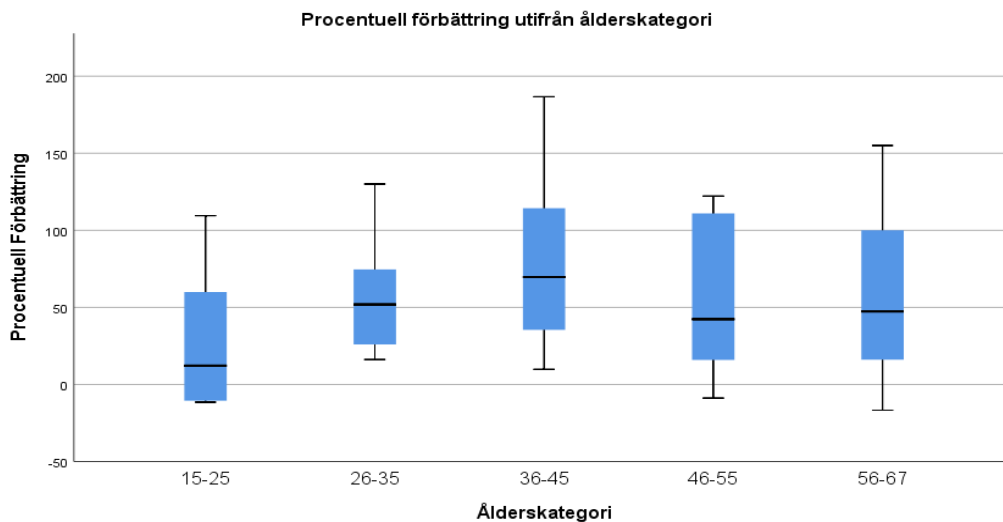
För vem sker då den största förbättringen? Ett kriterium som kan användas för att dela in deltagarna är deras ålder.



Figur 2.

I Figur 2 har deltagarna delats in i 5 grupper utifrån sin ålder. Vad som syns tydligt är att förbättringen är minst för de i den första intervallen (15-25 år) medan den är klart större för de andra intervallen.

Eftersom detta är ett genomsnitt riskerar värdet att snedvridas om det skulle finnas enstaka fall där det skett en exceptionell höjning av SHIS-poängen.



Figur 3.

I Figur 3 kan man se att även om intervallet 36-45 har en liten förskjutning på grund av några exceptionella poänghöjningar så är det ändå här den största förbättringen har skett.

I övrigt visar figur 3 på att det är god överrensstämmelse mellan genomsnittet och den faktiska fördelningen. Värt att notera är att ALLA deltagare i intervallen 26-35 år och 36-45 år har höjt sina SHIS-poäng.

Intervall 15-25 år utmärker sig genom att ha förbättrats i mindre grad. Man bör dock ha i åtanke att vissa av deltagarna i denna grupp hade över 40 SHIS-poäng redan innan sin medverkan i rehabiliteringen. De hade alltså en högre upplevelse av hälsa redan när de började sin rehabiliteringsperiod och höjde inte sina poäng i samma utsträckning som de som hade låga poäng från början.

Resultatet av deltagares nedskrivna erfarenheter

I samband med att deltagarna avslutar sin rehabperiod ber vi dem att beskriva sina erfarenheter i en bok. Vi ber dem skriva ner särskilt bra saker med vistelsen på gården samt saker som de tycker att vi kunde/borde utveckla. Presentationen av citaten är ämnade att ge en mer "levande" bild av deltagarnas upplevelser och bidra till förståelse för vad som upplevs som särskilt viktigt under vistelsen på gården.

Särskilt betydelsefulla aspekter av rehabiliteringen anses vara:

- Vi är en liten *grupp med likasinnade*, det gör att man vågar prata, stötta varandra och få ett gott umgänge. Det gör att jag kan slappna av och vågar vara mig själv. Vi har så många roliga stunder.
- *Kravlösheten* här gör att jag vågar pröva på saker som jag inte trodde att jag kunde klara. Genom att klara av saker här så blir man starkare och självförtroendet ökar.
- *Alla kloka samtal* med ledarna – man kan prata med ledarna när man vill. Jag blir också lyssnad på och möts av leenden. Det är värt guld.
- *Lockande aktiviteter* som gör att man får struktur på dagen och något att gå upp till. Det är kul att göra olika saker och jag upptäcker förmågor som jag inte visste att jag hade. Att få klappa hästar och hundar när man är ledsen är underbart. Här har jag kunnat återuppta mitt gamla hästintresse och även fått nya.
- Så roligt att få vara *kreativ* igen. Att få göra saker som man får ta med hem, det känns bra att få visa för familjen. Jag har skapat vackra saker som jag har fått beröm för.
- Man får ett *annat tankeinnehåll* när man varit här, än när man varit hemma i sin ensamhet. Även om allt är hemskt så mår man bättre av att komma hit. Skönt att ha gjort något och har därför något att berätta för anhöriga och vänner.
- Det är så härligt att *vara i naturen* och det mysiga växthuset. Man får följa naturen och årstiderna och rytmen under året, även när det gäller mat. Äntligen har jag börjat röra på mig igen – härligt att vara i naturen varje dag på gården.
- *Maten!* Så underbart att få äta *god mat* utan att ha behövt anstränga mig. Och så många nya rätter jag lärt mig laga!

Saker som deltagarna anser behöver utvecklas:

- Det borde gå att få vara *längre tid* på gården om man känner att man behöver det.
- Det borde finnas möjlighet till *utfasning* så det inte blir så abrupt slut. Det är hemskt att sluta!

Diskussion

Som synes har Grön Hälsa & Rehab ett mycket bra resultat - både enligt mätningarna med SHIS-instrumentet och enligt deltagarnas nedskrivna upplevelser. Förutom att alla deltagare i intervallen 26-35 år och 36-45 år har höjt sina SHIS-poäng så har också alla deltagare (utom de med kronisk smärta) gått vidare till sysselsättning – flera till arbetsträning på sin arbetsplats, andra till olika program inom Arbetsförmedlingen och ytterligare andra till olika utbildningsinsatser. Gruppen med lägre procentuell förbättring (56-67 år) var också den där deltagarna med kronisk smärta befann sig. Det går att konstatera att ständig smärta är något som påverkar allt i livet och som grön rehab inte kan påverka i långa loppet.

Det är av vikt att de remitterande vårdcentralerna håller sig till målgruppen när de remitterar till Grön rehab. Det är också i åldersgruppen 26-35 år och 36-45 år som de flesta med utmattningssyndrom har befunnit sig och som i denna sammanställning visar de allra bästa resultaten. Det är också för den beskrivna målgruppen med utmattningssyndrom som forskningen visar att grön rehab ger goda resultat. En ytterligare anledning för läkarna och psykologerna att hålla sig till målgruppen är att gårdarna ska få så homogena grupper som möjligt där deltagarna kan finna förståelse, kraft och mod hos varandra. På så sätt ökar förutsättningarna att de upphandlade gårdarna ska få bra resultat och att regionens satsning ska löna sig – på alla sätt och vis.

Grön rehab – en del i rehabiliteringskedjan

En kedja är, som bekant, inte starkare än sin svagaste länk – därför är det viktigt att se till helheten när man intresserar sig för resultatet av satsningen Grön Rehab. Ett övergripande och långsiktigt mål är naturligtvis att de som remitterats till Grön rehab ska erhålla så mycket bättre hälsa att de, genast eller på sikt, kan påbörja – eller återgå till arbetslivet och ekonomisk självständighet. Men den konkreta målsättningen för just Grön rehabsatsningen är att deltagarna ska *öka sin hälsa* och återfå sin *arbetsförmåga* – inget annat. Därför måste man också fråga sig hur de andra länkarna i kedjan bidragit till det övergripande målet.

Det finns alltså fyra frågor som är intressanta i sammanhanget: Fråga 1 – hur har vårdcentralens arbete påverkat hälsoupplevelsen och förmågan till återgång till arbete? Fråga 2 – hur har sjukskrivningsperioden och Försäkringskassans arbete påverkat hälsoupplevelsen och förmågan till återgång till arbete? Fråga 3 - hur har deltagandet i Grön rehab påverkat hälsoupplevelsen och förmågan till återgång till arbete? Och, fråga 4 - hur har Arbetsförmedlingens insatser påverkat återgången till arbete?

Den enda av de fyra frågorna som vi på de upphandlade gårdarna kan svara på är fråga nummer 3.

Därför bör resultatet av gårdarnas insatser endast värderas utifrån i vilken grad insatsen påverkat deltagarnas hälsoupplevelser, mätt med det förordade instrumentet SHIS. Det kan och bör kompletteras med intervjuer. Detta är förberett då alla deltagare på Grön Hälsa & Rehab, som tidigare nämnts, har fyllt i ett avtal om att det är ok att använda deras SHIS-enkäter i utvärderingssyfte och också fyllt i om de kan tänka sig att ställa upp för intervju, eller inte.

Med det nuvarande forskningsläget behöver man (enligt Grahn mfl, 2017) inte längre fråga sig OM grön rehabilitering fungerar för målgruppen utmattningssyndrom utan snarare intressera sig för VAD i Grön rehab som ger de bästa resultaten. En sådan utvärdering/forskning av satsningen på Grön rehab i Halland vore mycket intressant att få bidra till - och få ta del av. Till dess – hoppas jag att denna sammanställning ska ge förståelse för hur Grön rehab fungerar på en upphandlad verksamhet/gård i Halland.

Kärramosse gård 5/4 2020

Gill Croona

Verksamhetschef på Hallands Grön Hälsa & Rehab AB.

Referenser

- Ahlborg, G., Sahlin, E. (2010) *Utvärdering av projektet Gröna rehab*. Göteborg: Institutet för stressmedicin.
- Alm, A., Grönlund, E., Hammarlund, I. (1999) *Konstnärliga terapier: Bild, dans och musik i den läkande processen*. Stockholm: Natur & Kultur
- Andersson, U. (2010) *Passage – att använda hästar i psykiatrin*. Skellefteå: Psykiatriska kliniken Skellefteå.
- Antonovsky, A. (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Barnes, R. (1994) *Lära barn skapa* Lund: Studentlitteratur
- Bergström, M: (1995) *"Neuropedagogik"*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Bekhoff, M. (2007) *The Emotional Lives of Animals*. New York: New World Library.
- Croona, G. (2003) *Etik & Utmaning. Om lärande av bemötande i professionsutbildning*. Växjö: Växjö University Press
- Grahn, P., Ottosson, Å. (2010) *Trädgårdsterapi*. Stockholm: Bonniers
- Grahn, P., Palsdottir, A-M., Ottosson, J., Jonsdottir, I-H. (2017) Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 14(11).
- Norfolk, D. (2003) *Läkande trädgårdar*. Stockholm: Natur och
- Revstedt, P. (2003) *Motivationsarbete*. Malmö: Liber
- SHIS: Bringsén Å, Andersson HI, Ejlertsson G. Development and quality analysis of the Salutogenic Health Indicator Scale (SHIS). *Scandinavian Journal of Public Health* 2009; 37:13-9.
- Silfverberg, G., Tillberg, P. (2008) *Hästen som terapeutiskt verktyg – om välbefinnande, ridterapi och livskvalitet*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola förlag
- Silfverberg, G., Tillberg, P. (2011) *Ridterapi – fakta och framtid*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola förlag.

Bilaga 1.

The Salutogenic Health Indicator Scale (SHIS)

Frågeformulär om salutogena indikatorer på hälsa

Hur har du känt dig under de senaste 4 veckorna, i följande avseenden. (Ju längre till vänster du placerar ditt svars kryss desto mer håller du med om det vänstra påståendet och vice versa)

Under de senaste 4 veckorna har jag...

- A: känt mig pigg (6) (5) (4) (3) (2) (1) känt mig trött, utmattad
- B: känt mig glad, optimistisk (6) (5) (4) (3) (2) (1) känt mig nedstämd, dystert
- C: känt mig lugn, avslappnad (6) (5) (4) (3) (2) (1) känt mig orolig, spänd
- D: sovit bra (6) (5) (4) (3) (2) (1) sovit dåligt
- E: haft lätt för att koncentrera mig (6) (5) (4) (3) (2) (1) haft svårt för att koncentrera mig
- F: varit idérik/kreativ (6) (5) (4) (3) (2) (1) haft brist på idéer/kreativitet
- G: varit beslutsam (6) (5) (4) (3) (2) (1) varit villrådig, tveksam
- H: varit i känslomässig balans (6) (5) (4) (3) (2) (1) varit i känslomässig obalans
- I: känt mig frisk (6) (5) (4) (3) (2) (1) känt mig sjuk
- J: haft mycket energi (6) (5) (4) (3) (2) (1) haft lite energi
- K: fungerat bra i kontakten med andra människor (6) (5) (4) (3) (2) (1) fungerat dåligt i kontakten med andra människor
- L: upplevt att min kropp fungerat bra i förhållande till vad min livssituation behöver (6) (5) (4) (3) (2) (1) upplevt att min kropp fungerat dåligt i förhållande till vad min livssituation behöver

© Åsa Bringsén, Ingemar Andersson, Göran Ejlertsson. Formuläret får endast användas i sin helhet. Kommersiell användning är förbjuden, om inte skriftligt tillstånd erhållits av instrumentets konstruktörer.

Bilaga 2.



Avtal för hästunderstödda aktiviteter inom Grön Hälsa & Rehab

Genom undertecknade av detta avtal bekräftas att deltagaren har tagit del av information om säkerhet och risker som föreligger vid aktiviteter med hästar.

Undertecknad förbinder sig att:

- använda hjälm, väst och skor/stövlar med stålhättor vid sådana aktiviteter som så kräver.
- följa de instruktioner som ges vid aktiviteter med hästarna samt inte gå in till hästarna i hage eller stall utan ansvarig ledares medgivande.
- ansvara för att ha egen hemförsäkring för att täcka eventuellt uppkomna skador. För övrigt är deltagare i vår grön rehab försäkrade via Grön Hälsa & Rehab/Länsförsäkringar enl. vårdavtalet med Region Halland.

Samtyckesförklaring för utvärdering

Härmed ger jag mitt samtycke till att delta i verksamhetens utvärderingsmetod och att utvärderingarna kan sammanställas och presenteras i olika sammanhang – under förutsättning att jag som deltagare är anonym och att det inte går att urskilja mitt enskilda resultat.

Jag kan också tänka mig att ställa upp för intervju ang. mina erfarenheter av rehabperioden på Grön Hälsa & Rehab. Ja Nej

Kärramosse gård _____

datum

underskrift

telefonnummer

