

**"Ute i naturen *lever* jeg!"**

Pasienters opplevelser med naturen som arena  
for spesialisert nevrologisk rehabilitering



Live Skjeggedal Bentsen

Samhandling i Rehabiliteringsfeltet

Scandic Dyreparken 08.12.15



# Presentasjon



- ∞ Bakgrunn
- ∞ Problemstilling og hensikt
- ∞ Kvalitativ metode, semistrukturerte intervjuer
- ∞ Strategisk utvalg, ti pasienter fra nevrologisk avd.
- ∞ Funn
- ∞ Diskusjon
- ∞ Konklusjon
- ∞ Litteratur

# Bakgrunn



- ❧ I Norge rammes ca. 9500 av hjerneskade hvert år. Konsekvensene i tillegg til fysiske sequeler er ofte kognitiv svikt, sosial isolasjon, angst, depresjon og redusert kapasitet (Krogstad, Schanke & Solbakk, 2008). Rundt 15000 rammes årlig av hjerneslag.
- ❧ Det er viktig med tidlig, spesialisert rehabilitering, og et behandlingsforløp basert på pasientens viktighetsområder for å gi motivasjon og mestring (Bredland, Linge & Vik, 2011).
- ❧ Opplevelse av sammenheng (OAS) (Antonovsky, 2000)
- ❧ "Natur er for mange nordmenn forbundet med helse" (Fugelli og Ingstad, 2001).
- ❧ Kartleggingsstudie av 73 rehabiliteringsinstitusjoner som bruker natur i rehabilitering (Morstad, 2011).
- ❧ Bruk av natur er et satsningsområde på den aktuelle rehabiliteringsinstitusjonen (Kongsgård sykehus, ESR)

# Velkommen til tyve turer!



## Bli med, du også!

Du får ei flott hodeelykt når du har gått 20 turer i Grønn Løype på Kongsgård. Din institusjon på Kongsgård er da med i trekning av aktivitetsutstyr til 5000,-.

## Slik gjør du:

Få turkort hos din kontaktperson på institusjonen eller Midt-Agder Friluftsråd. Skriv dato for hver dag du har gått tur i Grønn Løype.

Kortet leveres til kontaktperson eller: Midt-Agder Friluftsråd, Tollbodgata 31- Kristiansand innen 1. juni 2010.

- Grønne merker
- Fast underlag
- Slake stigninger



[www.grønnløype.no](http://www.grønnløype.no)



# Problemstilling og hensikt



- ☞ "Hvordan opplever pasienter å være ute i naturen som en arena for spesialisert nevrologisk rehabilitering?"
- ☞ Søke kunnskap om hvilke opplevelser som gjorde inntrykk, hva som gav mestring og hvordan pasientene opplever den sosiale settingen ved uterehabilitering.
- ☞ Hva opplever informantene med sansene? Naturen som arena for oppmerksomhet og gjenkjenning.

# Teori og tidligere forskning om naturens innvirkning på mennesket



- ❧ Forskning hentet fra Europa, Australia og USA.
- ❧ Tidligere forskning har vært knyttet til at naturen gir velvære, økt livskvalitet, er helsefremmende i forbindelse med depresjon, stress og kriser. Interaksjon med natur som smertelindring og kognitiv restitusjon. Tilgang til sansehager for personer med demens knyttet til gjenkjennelse.
- ❧ Få studier er knyttet til pasienter med hjerneskade og hjerneslag, men disse studiene har vist at natur fremmer oppmerksomheten, gir motivasjon og reduksjon i stress, gir emosjonell bedring og økt sosial deltakelse.

# Kvalitativ metode



- ❧ Kvalitativ studie. Søker forståelse og mening bak pasientenes opplevelser med naturen, samt fortolkning i forhold til konteksten.
- ❧ Strategisk utvalg. Informantene var 10 pasienter av begge kjønn, fra 30-78 år. Variert erfaring med natur.
- ❧ Inklusjonskriterier: Klar og orientert. Deltatt på minst to dager med uterehabilitering. De fleste hadde flere turer.
- ❧ Semistrukturerte intervjuer med båndopptaker
- ❧ Har brukt Malterud som mal for innholdsanalyse.



# Funn/resultater



## ☞ Naturen gir mulighet for et verdifullt fellesskap

- Fellesskap gir glede og avledning
- Verdien av å være til nytte igjen
- Verdsetter livet og naturen mer når man ser andre som har det verre
- Kan være utfordrende med ulike funksjonsnivå



”Det er mye latter knyttet til at alle vi som deltar i dette har en eller annen ting som hemmer oss i å prestere *ordentlig*. Noen har styrker på én kant, og noen på en annen kant. Og det er noe som gjelder alle, så det er ikke noe å bli flau over heller, det er en relativt ledig og åpen tone mellom oss når vi er ute sånn.”

- Opplever glede og avledning
- Reduserer skamfølelse over handikap
- Gjenoppdager egne ressurser og styrker

# Funn/resultater



## ☞ Motiverende avbrekk

- Frihet og friskhetsfølelse
- Engasjerende aktiviteter
- Naturens variasjon gir tilgang til livet
- Ønsker større tilbud med rehabilitering i naturen

*"Den turen vi hadde der; det regnet og det blåste og det stormet, men du følte jo at "Åh! Nå lever jeg! Nå lever hele kroppen min!"*

# Funn/resultater



- ☞ **De små tingene fanger oppmerksomheten, gir ro og tilstedeværelse**
- Tid til å bruke sansene og gjenoppdage naturen
  - Ro og tilstedeværelse i naturen
  - Inntrykk i naturen inspirerer til hukommelse trening
  - Utfordrende med ressurser til å gi enkeltpasienter disse mulighetene.

*"Du hører sikadene da, og når du går langs stiene så hører du fuglene... Også hører du lyden av barn som ler eller leker.. så du får alt det som er livet da liksom.."*

# Funn/resultater



☞ I naturen oppleves styrket egeninnsikt og fremtidshåp

- Finner seg selv igjen
- Opplevelsene i naturen gir fremtidshåp

# Diskusjonen



- ☞ Fellesskapet åpner for deltakelse og inkludering
- ☞ Variasjon gir motivasjon og tilgang til livet
- ☞ Oppmerksomt nærvær og gjenkjenning
- ☞ Selvinnsikt og fremtidshåp for livet som skal leves

# Overførbarhet og videre forskning



- ❧ Overførbart til pasienter/brukere med andre rehabiliteringsbehov som for eksempel rus – og psykiatri, (stressrelaterte sykdommer, depresjon, utbrenthet, ADHD). Kan også være aktuelt i forhold til barn og ungdommer, samt personer med demens.
- ❧ Forskning på oppmerksomt nærvær i naturen, og annen opplevelse av *tid* etter hjerneslag og hodeskade.

# Konklusjon



- ❧ Opplevelser i naturen som en arena for rehabilitering er helsefremmende under institusjonsoppholdet ved å gi verdifullt fellesskap med opplevelse av glede, deltakelse, verdighet og takknemlighet. Naturen kan være en arena for ro, og mulighet til å hente seg inn, gi engasjement og motivasjon til trening. Disse helsegevinstene ser også ut til å sette i gang refleksjoner rundt egen rehabiliteringsprosess og gi fremtidshåp.
- ❧ Naturen er en meningsfull arena å øve seg på livet som skal leves.



Batt-Rawden, K. B., & Tellnes, G. (2005). Nature–culture–health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participants' health, quality of life and function. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28(2), 175-180.

Bentsen, L. S., (2013). Ute i naturen *lever* jeg! Pasienters opplevelser med naturen som en arena for spesialisert nevrologisk rehabilitering. Masteroppgave, Universitetet i Agder.

Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of affective disorders*, 140(3), 300-305.

Detweller, M. B., & Warf, C. (2005). Dementia wander garden aids post cerebrovascular stroke restorative therapy: a case study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(4), 54-58.

Eriksson, T., Karlström, E., Jonsson, H., & Kerstin, T. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(1), 29-39.

Fugelli, P., & Ingstad, B. (2001). Helse – slik folk ser det. *Tidsskrift Norsk Legeforening*, 30(121), 3600-3604.

Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2011). A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 20(2), 119-129.

Ottosson, J., & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape Research*, 33(1), 51-70.

Ottosson, J. (2007). *The Importance of Nature in Coping*. (Doctoral thesis), Acta Universitatis Agriculturae Sueciae., Alnarp. (115)

Shanahan, L., Curtin, M., & McAllister, L. (2009). Wilderness adventure therapy and cognitive rehabilitation: Joining forces for youth with TBI. *Brain Injury*, 23(13-14), 1054-1064.

Söderback, I., Söderström, M., & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric rehabilitation*, 7(4), 245-260.

Van Den Berg, A. E., & Custers, M. H. G. (2011). Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 3-11.

Ta gjerne kontakt

Epost: [lsbent13@gmail.com](mailto:lsbent13@gmail.com)

Takk for meg 😊