

Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena. Grunderna för nytt rehabiliteringskoncept implementerat inom hälso- och sjukvården i Skåne

ANNA MARÍA PÁLSDÓTTIR OCH SARA KYRÖ WISSLER

INSTITUTIONEN MÄNNISKA OCH SAMHÄLLE, SVERIGES LANTBRUKSUNIVERSITET, ALNARP

Detta faktablad är ett av tre som handlar om naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) i Skåne - bakgrunden, kontexten och kravspecifikationer för NUR-verksamhet som är upphandlad av Region Skåne.

Alnarps rehabiliteringsträdgård etablerades av Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) 2002 och är Nordens första forskningsarena för undersökning av hälsoeffekterna av medicinsk naturunderstödd rehabilitering samt interaktionen mellan människa och utomhusmiljö.

Forskningen vid Alnarps rehabiliteringsträdgård kombinerar teorier från miljöpsykologi, hortikultur, landskapsarkitektur och naturpedagogik med tvärvetenskaplig och transdisciplinär rehabilitering baserad på medicin, fysioterapi, arbetsterapi och psykoterapi. Genom samverkan med andra universitet, regioner och offentliga myndigheter utvecklas och utvärderas nya koncept inom naturbaserad rehabilitering.

Alnarps rehabiliteringsträdgård är unik i sin kombination av användning av ett multimodalt medicinskt rehabiliteringsteam i kombination med utemiljö. Trädgårdens utformning är baserad på teorier om naturens restaurativa och stödjande effekter genom en evidensbaserad design. Byggstenarna i interventionen är individen, gruppen, rehabiliteringsteamet, aktiviteterna och utemiljön. Texten i detta faktablad är baserad på flera vetenskapliga studier genomförda i trädgården mellan 2002 och 2019 och finns att läsa mer om på hemsidan. www.slu.se/ims

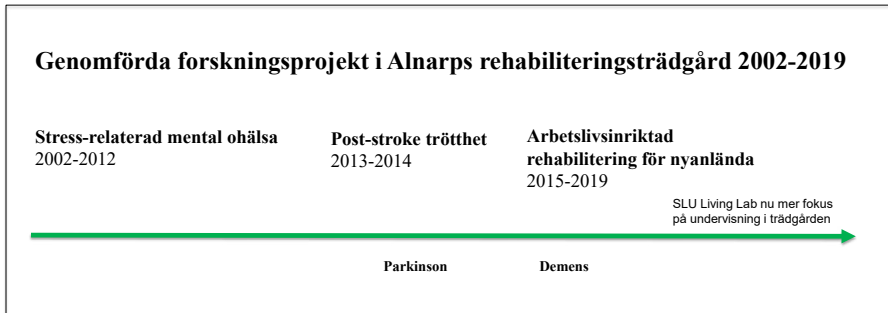


Figur 1: Promenadslinga igenom ängen i norra delen av trädgården (foto: AM Pálsdóttir).

Forskning och utveckling av medicinsk naturunderstödd rehabilitering

Sedan starten 2002 har tre huvudstudier samt två kortare studier genomförts i rehabiliteringsträdgården (figur 2). Under åren 2002 till 2012 genomfördes studier kring naturunderstödd rehabilitering för personer med stressrelaterad psykisk ohälsa (utmattningssyndrom samt mild till måttlig ångest eller depression) följt av en tvåårig RCT studie avseende individer drabbade av post-stroke trötthet (2012–2014) samt en femårig

studie avseende nyanlända i behov av arbetslivsriktad rehabilitering (2015–2019). Utöver dessa tre studier har två kortare studier genomförts för personer med demenssjukdom för att få kunskap om vilka miljökväligheter som behövs för att skapa demensvänliga utemiljöer samt en studie av fenomenet ”freezing of the gate” som kan drabba personer med Parkinsons sjukdom. I fem avhandlingar från SLU, ingår studier som har genomförts i Alnarps rehabiliteringsträdgård (se översikt på sida 4). Dessa inkluderar studier avseende hälsoeffekter av natur-



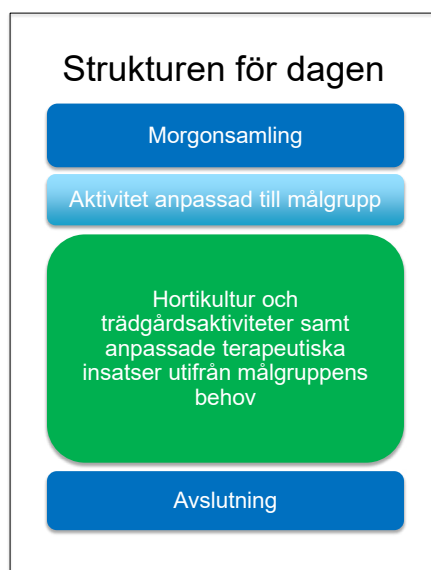
Figur 2: Mellan 2002 och 2019 genomfördes flera studier inom naturunderstödd intervention för olika målgrupper i samverkan med Region Skåne, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Minneskliniken Skånes universitetssjukhus (SUS) och forskare på Lund universitet. Flera av studierna har även publicerat vetenskapliga artiklar där forskare från bl.a. Köpenhamns Universitet och Högskolan i Kristianstad har ingått.

understödd rehabilitering. Deltagarnas och teamets upplevelser av interventionerna samt vilka kvalitéer i utemiljön som stödjer rehabiliteringsprocessen som, ljud och doft, har studerats men även personalens syn på rehabiliteringsprocessen samt vad som kan vara verksamt i rehabiliteringen.

Rehabiliteringsprogrammet

Det dagliga interventionsprogrammet bestod av fyra huvudmoment oavsett målgrupp (figur 3). Interventionsperioden varierade mellan 10 till 16 veckor beroende på målgrupp och interventionens rehabiliteringsmål. Varje dag hade en tydlig början och ett tydligt avslut för att skapa trygghet för deltagarna. Det var av stor vikt att deltagarna välkomnades med namn när de anlände och sedan lämnade verksamheten i Alnarp. Dagen började med en lugn morgonsamling i grupp där dagens te serverades och deltagarna fick möjlighet att landa. För att skapa lugn och rö uppmuntrades endast ett samtal åt gången. Programmets andra moment varierade beroende på målgruppens behov, till exempel erbjöds deltagarna med stressrelaterad ohälsa en ledd avslappningsövning eller egen tid i trädgården för att ytterligare landa och varva ner. För de två andra målgrupperna erbjöds fysisk aktivitet i form av promenad, cykling eller rörelseövningar för att få igång kroppen. Det tredje momentet i programmet, huvudmomentet, bestod av

olika typer av trädgårds- och odlingsaktiviteter. Olika typer av behandling erbjöds också beroende på målgruppens behov och rehabiliteringsmål för interventionen, flera av dessa var naturunderstödda aktiviteter. Samtalsterapi och uttryckande konst kunde ta stöd i trädgården men även genomföras inomhus vid behov. Dagen avslutades med gemensam fika innan deltagarna lämnade verksamheten i Alnarp. Alla aktiviteter erbjöds inom rehabiliteringsprogrammet syftade till att stödja återhämtningsprocessen utifrån



Figur 3: Strukturen för dagen i Alnarps rehabiliteringsträdgård, med tydlig start och slut.

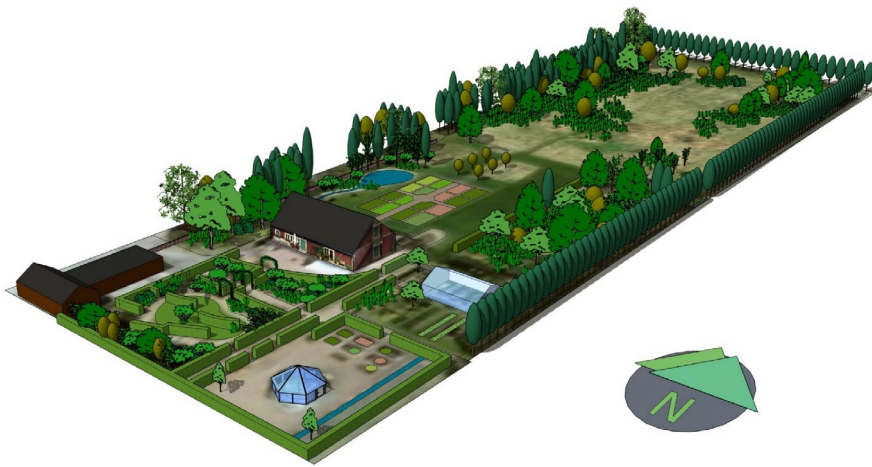
varje persons egna förmågor och behov. Vaken vila och att bara vara i trädgården var en central aktivitet. Forskningen visade att trädgården kan bli en kraft för att stödja deltagarnas rehabiliteringsprocess och återhämtning.

Rehabiliteringsträdgårdens utformning

Trädgården omfattar nästan 2 hektar och delas in i två huvudområden; 1) naturområdet (norra delen av trädgården se fig 1) där växligheten får växa naturligt och fritt. Stigarna slingrar sig igenom ängen där underlaget är mjukt gräs eller flis, och 2) odlings- och trädgårdsområdet (södra delen av trädgården fig 4) där klippta häckar, hårdgjorda ytor och stigar samt blomster rabatter mellan stigar och häckar dominerar. I rabatterna växer perenner, annueller och olika typer av prydnadsbuskar. Trädgården innehåller två växthus samt flera mindre trädgårdsrum där det finns möjlighet för både arbete och vila. Det finns ytor för odling såsom köksträdgård och upphöjda odlingsbäddar samt fruktträd och bärbuskar (figur 4).

Miljökvalitéer som kan stödja rehabiliteringsprocessen

Resultaten från studierna i Alnarps rehabiliteringsträdgård avseende målgruppen med stressrelaterad psykisk ohälsa, som ligger till grund för upphandling av konceptet Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd (NUR), visar att specifika miljökvalitéer såsom naturlig, artrik, rofylld, skyddad (refuge), öppen (prospect) och sammanhållen är det viktigaste kvalitéerna för stödjande miljö under rehabiliteringen. Dessa kvalitéer beskrivs av deltagarna "att det är naturen som har kontroll och här kan jag släppa min egen". Kvalitéer som blandning av skyddad och öppen (prospect, refuge) det vill säga att se utan att bli sedd - ger trygghet som gör att deltagarna kan stanna upp, se över omgivningarna och njuta av det som finns. Naturelement som stenar, vatten och eld är viktiga för att känna närheten till naturen som i sin tur kan ge känsla av inre lugn. Eldplats där gruppen kan samlas uppskattas då elden värmer



Figur 4: Alnarps rehabiliteringsträdgård (ca 2 hektar) uppfördes 2002 av Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) som forskningsarena för naturunderstödda interventioner för att undersöka hälsoeffekterna av medicinsk naturunderstödd rehabilitering samt interaktionen mellan människa och utomhusmiljö (illustration: Gunnar Cervén, se närmare Cervén, Pederssen and Pålsdóttir, 2016).

både kropp och själ. Naturljud behöver dominera över ljud skapade av människan för att skapa en behaglig ljudmiljö utan störningar. Likaså identifierades naturliga dofter såsom från växter och jord kunna bidra till upplevelsen av lugn och ro, speciellt citrusdoftande pelargonier.

Det är av stor vikt för mental återhämtning att allt i miljön upplevs som en sammanhållen enhet där varken ljud, dofter, färg, form eller material sticker ut. Mjuka former och färger upplevs mindre kravfullt än strikta former och starka färger. De mjuka formerna i norra delen av rehabiliteringsträdgården, där växterna fått växa naturligt och fritt, upplevs som en mindre kravfull miljö där man kan släppa kontrollen och bara njuta. Att vandra fritt på ängen utan anlagda stigar upplevdes generellt mer lugnande jämfört med att gå på anlagda stigar med hårdgjorda markmaterial. Dock kunde ljudet från det hårda markmaterialet upplevas både som en trygghet och som kravfullt. Det är tryggt att höra att någon närmar sig men också kravfullt ljudmässigt eftersom det uppstår ett högre ljud jämfört med att gå på flis eller i gräs. Den formella delen av trädgården kunde upplevas kravfull med klippta häckar, markerade rabatter och tydliga gångar. Både miljön och aktiviteterna erbjuder sensoriska upplevelser

där alla sinnen kan stimuleras, för vaken vila och mental avkoppling. Att bara vara är en viktig aktivitet för att stanna upp och uppleva omgivningarna med alla sinnen. Därför behövs det sittplatser på olika ställen i omgivningen så att deltagarna kan stanna upp och sitta bekvämt under tiden de upplever miljön. Sittplatser och möbler av naturmaterial upplevs mer lugnande än möbler av plast som upplevs störande. Det behövs både soliga och skuggiga platser för att samlas på, i grupp eller avskilt, samt trygga och rogivande platser för att dra sig undan. Deltagarna har behov av "social tystnad" dvs att vara ett med naturen utan störningar från andra. Deltagarna uttryckte särskilt att den totala frånvaron av andra var en viktig faktor för att komma i kontakt med naturen och nå inre frid och ro. Detta gällde både ljud från andra människor samt den faktiska förekomsten av en annan person i omgivning. Närvaron med naturen påverkades negativt när andra klev in på scenen. Deltagarna behöver en yta som möjliggör detta, dvs flera olika trädgårdsrum är att föredra.

Alnarps rehabiliteringsträdgård är avskilt från övrig verksamhet på campus. Grunden till trädgården blev ett viktigt element för deltagarna, då de både mentalt och fysiskt stängde ute vardagen. Då

kunde de släppa taget om vardagsproblematiken och fokusera på återhämtningsprocessen under den tid de var i verksamheten. Det är viktigt för målgruppen att inte andra utomstående vistas eller använder samma miljö under tiden de vistas i verksamheten. En tydlighet behövs gällande vilka område som tillhör verksamheten dvs. vilka områden deltagarna får använda. De viktigaste byggnaderna i trädgården är växthusen, de ger en möjlighet att vara ute året om i dagsljus i en skyddad miljö, samtidigt som det går att ta del av utomhusmiljön utanför fönstret. Inomhusmiljön upplevdes hämmande och kravfull medan utomhus- och växthusmiljön upplevdes fri och kravlös. Himlen var taket och dit är det långt och då kan tankarna och kreativiteten få fritt utlopp. Därför behövs växthus för aktiviteter, gruppsamling och även möjlighet till avskildhet och vila. Alla erbjudna aktiviteter ska vara väl förankrade i verksamheten. Det behövs olika typer av odlingsytor för att odla grönsaker och kryddor. Traditionell köksträdgård uppskattas för mer fysiskt krävande aktiviteter men för målgruppen upplevs en större köksträdgård som kravfull därför rekommenderas mindre ytor och upphöjda odlingsbäddar för att ge mindre kravfullt intryck.

Framför allt behövs det en varierad miljö som kan erbjuda möjlighet för vaken vila och sensoriska upplevelser för att stödja återhämtningsprocessen året om.



Konceptutveckling och implementering av NUR-landsbygd i ordinarie verksamhet

Utvecklingen av konceptet naturunderstödd rehabilitering har skett i samverkan med Region Skåne, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Lantbrukarnas riksförbund i ett samfinansierat forsknings- och utvecklingsprojekt med delfinansiering från Europeiska socialfonden. År 2014 implementerades modellen naturunderstödd rehabilitering på landsbygden i Skåne som idag är känt under termen NUR-landsbygd, Skåne-modellen. NUR är implementerad i primärvården i Skåne som tillägg/stöd i pågående behandling för individer som lider av stressrelaterad psykisk ohälsa som en återhämningssats. Modellen är baserad på forskning och utvecklingsarbete genomfört av SLU avseende daglig

struktur, erbjudna aktiviteter och specifika miljökvantiteter för att stödja deltagarens återhämtningsprocess. Verksamheterna upphandlas enligt Lagen om offentlig upphandling (LOU). Modellen bygger på samverkan mellan vården och upphandlad verksamhet. Verksamheten erbjuder naturmiljöer som kan stödja vaken vila och deltagarens återhämtningsprocess men även meningsfulla aktiviteter förankrade i verksamhetens miljö. Det finns dock ingen medicinsk personal i interventionen som det fanns vid verksamheten i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Under avtalsperioden ansvarar SLU för kvalitetsgranskning av verksamheterna gällande bl.a. miljö, aktiviteter och program. Under 2022 genomförs tredje upphandlingen i Region Skånes regi. Underlaget angående specifika miljökvantiteter, aktiviteter och program uppdateras inför upphandlingen

där vi som SLUs representanter ingår i en expertgrupp för upphandlingen. Under 2022 startar en ny avtalsperiod för NUR verksamheter i Skåne under 3 år med möjlighet för ytterligare förlängning på 2 år. SLU fortsätter samverkan kring tillsyn och utveckling av modellen. Flera lands-ting/regioner i Sverige håller på att bygga upp liknande rehabiliteringsmodeller. Region Skåne har varit pionjär inom området och först att implementera naturunderstödd rehabilitering i sin ordinarie verksamhet. <https://vardgivare.skane.se/yardriktlinjer/forsakringsmedicin/naturunderstodd-rehabilitering/>

Läs närmare faktablad nummer 2021:14 Myndighetssamverkan kring psykisk ohälsa och 2021:15 Kravspecifikationer för verksamheter som driver NUR och är upphandlade leverantörer.

Doktorsavhandlingar kopplade till Alnarps rehabiliteringsträdgård

Pálsdóttir, Anna María (2014). The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders. The Alnarp Rehabilitation Garden as a supportive environment. Doctoral Thesis No. 45. SLU, Alnarp.

Adevi, Anna, A. (2012). Supportive nature - and stress: wellbeing in connection to our inner and outer landscape. Doctoral Thesis No. 11. SLU, Alnarp.

Tenngart Ivarsson, Carina. (2011). On the use and experience of a health garden. Exploring the design of the Alnarp rehabilitation garden. Doctoral Thesis No. 89. SLU, Alnarp.

Stigsdotter, Ulrika, A. (2005). Landscape Architecture and Health. Evidence-based health-promoting design and planning. Doctoral Thesis No. 55. SLU, Alnarp.

Artiklar avseende doft- och ljudlandskap

Cerwén, G., Pederssen, E. and Pálsdóttir, A.M. (2016). The role of soundscape in nature-based rehabilitation: a patient perspective/ patients' perspectives. Special issue: Landscape & Health, International Journal of Environmental Research and Public Health, 13, 1229.

Pálsdóttir, A.M., Spendrup, S., Mårtensson, L., and Wendin, K. (2021). Garden smellscape – experiences of plant scents in nature-based intervention. Frontiers in Psychology.



Foto: Jenny Svernås-Gillner

Anna María Pálsdóttir, docent och universitetslektor inom miljöpsykologi, <https://orcid.org/0000-0002-4561-5792>. Hon arbetar med konceptutveckling och vetenskapliga utvärderingar av naturbaserade och naturunderstödda interventioner som bedrivs i olika utemiljöer för olika målgrupper samt innehåll och utformning av hälsofrämjande utomhusmiljöer.

Anna.maria.palsdottir@slu.se



Foto: Marianne Persson

Sara Kyrö Wissler, Projektledare & koordinator Campusutveckling Alnarp, <https://orcid.org/0000-0001-8005-8541>. Hon arbetar med utvecklingen av universitetscampuset i samverkan med Akademiska hus och Lomma kommun. Har sedan 2008 arbetat med myndighetssamverkan och konceptutveckling av interventioner kopplade till Alnarps rehabiliteringsträdgård och NUR. Sara.kyro@slu.se

- Ansvariga för publikationen: Anna María Pálsdóttir och Sara Kyrö Wissler
- På webbadressen <https://pub.epsilon.slu.se> kan detta faktablad hämtas elektroniskt