



Trädgårdsansvarige Göran Idoffsson trivs med att ansa och sköta Spenshults natur samt med att förmedla kunskap om de inneboende krafter naturen besitter.



Grön vård

I naturen finns kraft att hämta genom att upptäcka nya saker, uppleva sånt som man gjort för många år sedan, njuta av vacker miljö ensam eller tillsammans med andra i liknande situation, se nya möjligheter i sin vardag eller att bara vara i.

Spenshult är inbäddat i vacker natur med bokskog. Det är ingen tillfällighet att sjukhuset ligger i denna miljö. Från slutet av 1700-talet till början av 1900-talet var det vanligt att sjukhus och sanatorier förlades i natursköna områden med vackra trädgårdar för patienterna att vistas i. Då Spenshult var sanatorium för tuberkulossjuka mellan 1913 och 1953 innebar detta att miljön togs tillvara. "Ligghallar" på borggården, damm samt promenadvägar med mera i sjukhusets närmiljö åstadkoms. 1953 övergick Spenshult till att vara reumatikersjukhus för specialistvård. Sjukhuset var nästan en liten "by" vars innehåll var till för patienterna. Här fanns växthus med grönsaksodling, sommarblommor och lökdrivning. I odlingar utomhus fanns bärbuskar, potatis och morötter. Trädgårdsmästaren var en viktig person i denna verksamhet.

Från teori...

I litteraturen kan man läsa om utevistelsens effekter på bland annat fysiologiska funktioner. Hjärtfrekvens,

blodtryck, muskelspänning, trötthet och sömn påverkas positivt. I dagsljus producerar kroppen eget D-vitamin vilket har stor betydelse för att ta upp kalcium. Kalcium motverkar benskörhet och detta är en positiv effekt för personer med inflammatoriska sjukdomar. Inflammation, viss medicinering, som kortison, och begränsad gångförmåga är faktorer som bidrar till benskörhet.

Träning, behandling och rehabilitering kan bedrivas såväl inomhus som i utemiljö. En träningsträdgård kan användas till att öva upp olika färdigheter som finmotorik, kognition med mera. Praktisk tillämpning av hjälpmedel visar på möjligheter och tar bort hinder i en miljö och ett område där många har ett fritidsintresse.

via verklighet...

Vårdtiden på Spenshult är idag cirka tre veckor. Under behandlingstiden är dagarna fyllda med aktiviteter och samröre med andra människor. Det ges få möjligheter till enskildhet. Områden i naturen, som ger plats för egna re-



Att hämta kraft, finna ro och samlas runt harmoniska uteaktiviteter hjälper i livskriser och stärker både kropp och själ i kampen för ett gott liv.

flektioner och tillfälle att hämta styrka i, är en tillgång som ska tas tillvara. Vår övertygelse är att behovet av utemiljön är lika stor, eller kanske större, i dag jämfört med tidigare. Många patienter upplever möjligheten att få komma ut som lyxbehandling, vilket istället borde vara en självklarhet på ett modernt rehabiliteringssjukhus.

En promenad med frisk luft och upplevelser för alla sinnen, ensam eller tillsammans med personal, har många positiva effekter. Förbättrad sömn, smärtavledning, spontana samtal som har en behandlande effekt är några positiva egenskaper som utevistelse kan ge.

planering...

Hösten 1999 började planerna på "grön vård på Spenshult" ta form. Vi träffades i en mindre grupp och här framkom det att flera av oss sedan länge hade funderingar på hur den yttre miljön skulle kunna användas i vården.

Projektet "Grön vård"

Grundtankarna för projektet "Grön vård" är hämtade från vetenskapliga studier som fastställt människans behov av naturen och den hjälp med rehabilitering som den ger. Detta kan gälla allt från kirurgisk rehabilitering till rehabilitering och behandling av smärta och psykiska problem. På Spenshult har projektet blivit en del av verksamheten som visar hur forskning praktiskt kommer konsumenterna, det vill säga personer med reumatiska sjukdomar, till godo. Projektledare är Göran Idoffsson, trädgårdsansvarig, Lotta Karlsson, legitimerad sjuksköterska och Mai-Lis Örjansson, legitimerad arbetsterapeut.

Mål vi tyckte var viktiga att beakta var:

- Bygga ihop den inre och yttre miljön. Lika naturligt att utöva aktivitet ute som inne.
- Ge möjlighet till praktisk träning med hjälpmedel inom trädgårdsarbete.
- Skapa upplevelserum för alla sinnen. Detta är lika viktigt för såväl patienter som personal.
- Skapa utrymme i behandlingsschemat för utevistelse.
- Ta vara på naturens behandlande effekter.
- Skapa tillgänglighet i redan "gratis" miljö.

och utbildning...

Våren 2000 gick vi en kortare utbildning med inriktning – trädgård för läkning och rehabilitering – som anordnades av Munkagårdsgymnasiet i Halland. Där stiftade vi bekantskap med hortonom Johan Ottosson som inspirerade oss i vårt fortsatta arbete. Tillsammans med honom arrangerade vi år 2001 två föreläsningar på Spenshult för att inspirera och dela med oss av våra tankar. Föreläsningarna riktade sig både till personal och patienter.

Under 2001 inköptes ett växthus och promenadvägar i närområdet tog form. Andra aktivitetsområden som minigolfbana, boulebana, fiskebrygga, grillplats med mera iordningställdes också under denna period. Olika aktiviteter genomfördes under den här tiden inom ramen av respektive enhets resurser och initiativ, men utan närmre samarbete.

till verksamhet

Nu när de yttre förutsättningarna fanns var det dags att ta itu med tankarna på att få in utevistelse som en behandling lika viktig som annan behandling på Spenshult. Vi engagerade intresserad personal från arbetsterapi, sjukgymnastik och vårdavdelningar. Det blev möjligt att ordinera "Natur och

Spenshult

Aktivitet” på behandlingsschemat som gruppbehandling två dagar i veckan á 90 minuter. Gruppens storlek fick maximalt uppgå till 12 personer och personalstyrkan till 3 personer.

Mål för behandlingen blev:

- Skapa en vana för utevistelse.
- Visa på aktiviteter som kan vara alternativ till annat.
- Ge möjlighet för personer med hjälpbehov vid transport att komma ut.

Åtråvärd behandling

Efter snart ett års verksamhet kan vi konstatera att vi tänkt rätt. De spontana reaktionerna från patienter och personal har varit positiva. Många gånger har personer anslutit sig till gruppen utan att ha behandlingen på sitt schema. Några berättar att de försöker komma ut en stund alla övriga dagar.

Aktiviteter som förekommit och valts från tillfälle till tillfälle av gruppen har bland annat varit promenader med eller utan tipsfrågor, samtal, bärplockning, fiske, minigolf, växtodling och arbete i växthus.



Grön vård, ett behandlingssätt som tilltalar arbetsterapeut Mai-Lis ÖRJANSSON.

Några kommentarer från deltagarna:

- Nu vet jag hur långt jag vågar gå på egen hand.
- Det här tränade mina lärmuskler lika bra som gympan.
- Tänk att få pröva på minigolf för första gången vid en ålder av 80.
- Härligt att känna jord mellan fingrarna (i samband med växtplantering).
- Länge sedan jag kom ut på det här viset.
- Detta är lyx!

MAI-LIS ÖRJANSSON

Naturens betydelse

Hortonom Johan Ottosson visar i en introspektiv studie, vilket betyder att han har reflekterat och kritiskt granskat naturens betydelse för vägen tillbaka efter en svår sjukdom eller skada. Att använda naturen som ett medel i stress- och smärthantering där tillfälle till egna reflektioner ges visar också studier av forskaren Kaplan i Storbritannien.

Egen hantering



Personer med reumatiska sjukdomar har ofta en omfattande medicinsk behandling. För dem är det normalt och ingår i livet. Lägg man in på sjukhus anses det plötsligt att någon annan ska sköta medicineringen.

Vid Spenshults reumatikersjukhus behandlas personer med långvarig smärta och funktionsinskränkningar i rörelseapparaten. De har både inflammatoriska och icke inflammatoriska sjukdomar, vilket kan föra med sig livslång läkemedelsbehandling. Flera patienter har ifrågasatt systemet att inte själva få ansvara för sin medicinering så som de alltid gör hemma.

– Sjuksköterskorna har upplevt att vissa patienter har dålig kunskap om sina läkemedel. Detta gäller också de läkemedel som patienterna har tagit i flera år. Därför har frågan väckts om sjuksköterskan skall avsätta mer tid för att undervisa patienten om dennes läkemedel istället för att distribuera varje läkemedel på olika tider under dygnet, säger Ulrika Persson som är legitimerad sjuksköterska och vårdchef på Spenshult.

Om patienterna ges möjlighet att sköta sina mediciner självständigt, skulle den tid sjuksköterskan sparar in på att inte dela medicinen vid varje tillfälle kunna användas till att analysera patientens egenvårdsförmåga vad gäller läkemedelshantering. Patienten skulle därmed känna sig mer delaktig i sin behandling, få ökad kunskap om sin medicinering och uppnå empowerment, kunna utnyttja sina egna hälsoresurser.

Så här är det

Hälso- och sjukvårdslagen skall bygga på respekt för varje enskild individs värdighet, självbestämmande och integritet. Vården och behandlingen ska så långt det är möjligt utformas och genomföras i samråd med patienten. Patienten skall ges individuellt anpassad information om sitt hälsotillstånd och om de metoder för undersökning, vård och behandling som finns. Under ett vårdtillfälle inom verksamhet, som omfattas av lagen, kan läkemedel ingå som en del av behandlingen.

– Naturligtvis följer vi på Spenshult socialstyrelsens föreskrifter om att läkemedelshandlingen ska begränsas till så få personer som möjligt för att kunna garantera patientens säkerhet och trygghet.

Forskning

I Sverige är effekter av självmedicineringsprogram fortfarande