

## Boktips

I boken Handbook of Animal Assisted Therapy finns en bra översikt av ridterapi. Flickan och Hästen av Sven Forsling är den enda långtidsforskning som finns och den gäller flickor på behandlingshem dömda till vård.

## Konferenser

Under 2004 har tre konferenser ägt rum, som har natur och djur i vårdperspektivet som tema.

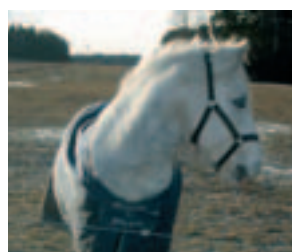
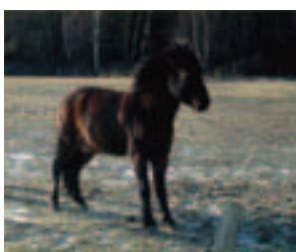
I Östersund hölls en nordisk konferens med cirka 70 deltagare om ridterapi i psykiatrisk vård.

## Djur i vården

Docent Ingemar Norling har sammanställt en forskningsöversikt om vilka hälsoeffekter sällskapsdjur har för äldres oberoende, vårdbehov, hälsa och livskvalitet. Rapporten väcker många tankar om vinster med djur i vården både på det mänskliga och ekonomiska planet.

– Svenska och utländska erfarenheter visar att det är helt nödvändigt att informera allmänhet, vårdpersonal, politiker och djurägare om djurs möjliga betydelse i vården. De viktigaste forskningsbaserade kunskaperna är rätt nya, framför allt från 1980- och 90-talen, vilket ökar behovet, skriver han.

Rapporten kan beställas från Kommunals vaktmästeri 08-728 28 00.



Ursprungsartikeln är saxad ur Reumatikerkontakten nr 1, 2003, som utges av Reumatikerdistriktet i Stockholms län.

Flosi och Paddie har varit med sedan början på Lovön.  
Foto: Turid Björkum

# Lunk i Kring

På Lovön, gammal kulturbygd på en av Mälareöarna, håller ridföreningen Lunk i Kring till i ett naturskönt område, inte långt från den pulserande storstaden. Allt andas lugn och frid.

**VI MÖTS AV LENA** Hallman, en pigg och glad kvinna, som håller i verksamheten. Hit kan barn och vuxna med funktionshinder komma för att få rida på sina egna villkor. Lena, som själv är reumatiker, utbildade sig till rehabiliteringsinstruktör vid Frösundavik Rehabcenter i Solna, en utbildning som tog två år och som tar emot funktionshindrade med allt från trafikskador, arbetsskador och reumatiker. Där fick hon lära sig allt möjligt inom rehabilitering. Man provade också på en mängd olika sporter bland annat ridning, dykning och sitski. Även fallskärmshoppning är möjligt, men hon fick inte chansen att prova på just det själv. Detta utmynnade i examensarbetet "Positiva effekter om handikappridning".

**SIN PRAKTIK GJORDE** hon på Lunk i Kring som då låg på Östermalm. Verksamheten kunde inte i längden vara kvar där utan flyttades häst för häst ut till Lovön.

Lena följde under ett halvår ett 10-tal ryttare i deras ridning. Framstegen var betydande.

– När du rider aktiveras alla fem sinnen, samt många muskelgrupper. Du "tvingas" också att rätta upp dig för att få den rätta balansen.

**LENA HADE EN** annons i Kontakten: "Skulle vara roligt att ha en grupp reumatiker som ville rida." Många ringde, men endast två kom. Orsakerna var många: Skulle bara operera axeln, knäet eller foten, sen skulle de börja. Lena mår själv bra av ridningen och kontakten med hästarna.

– Det håller mig frisk. Men jag känner personligen mycket väl till problemet med ständiga operationer som hindrar en i livet.

Åldern på dem som rider är från 5 år och upp till den gyllne medelåldern. Alla mår bra av att få komma ut i naturen, skogen och av samvaron med djur. Efter önskemål kan man också få lära sig basövningar nere på volten.

**LUNK I KRINGS** hästar, islandshäst och irländsk allroundhäst är speciella. De är lugna och stabila. De ska kunna stå stilla vid den ramp man byggt för att



Lena Hallman har som reumatiker själv god nytta av ridningen. Foto: Turid Björkum

funktionshindrade ska kunna komma upp på hästen. De ska tåla skrik och glädjeyttringar, liksom barnens raseriutbrott, och även att det hela tiden rör sig mycket folk runt dem.

Kostnaden för att rida är 3 000 kronor för en termin eller 180 kronor per gång. En lektion är cirka 40 minuter. Man är alltid välkommen att provrida eller känna på.

**DET FINNS BIDRAG** och fonder att söka. Är du under trettio kan du få remiss via sjukgymnast och läkare, men det är väldigt svårt att få det. Detta är ridning för funktionshindrade under fritid. Det finns ridterapi också, men för det fodras en speciell utbildning och den finns utomlands.

Sommartid har man även dagläger som sträcker sig över en 3-4 dagar, där deltagarna bland mycket annat får lära sig en bana.

**LENAS 12-ÅRIGA DOTTER** Erika är en stor resurs i skötsel, engagemang och motionsridning av hästarna. Det är öppet tre dagar i veckan, och då kan man ta emot nio elever per dag. Lena är tacksam för det stöd föreningen har från Social- och Idrottsförvaltningen i Stockholms stad, samt sponsorer, föräldrar och assistenter som gör det möjligt att glädja dessa barn och vuxna med funktionshinder.

BIRGITTA ENGSTRÖM

## Nytt sedan dess

**NÄR VI HÖSTEN 2004** talar med Lena Hallman igen berättar hon att intresset för verksamheten är enormt och att det är lång kö av intresserade. Bland annat är efterfrågan stor från flera gruppboenden i Stockholm, där många vill komma och provrida.

**VERKSAMHETEN VÄNDER SIG** i första hand till funktionshindrade barn och ungdomar. Vuxna reumatiker finns också bland ryttarna. Ibland rider man en hel termin, ibland en hel lördag eller söndag eller så kommer man ut för "pröva-på"-ridning, som är mycket populärt.

Det finns tre hästar just nu, men de räcker inte till, oftast måste en eller två hästar lånas in. Drömmen är att ha råd med ytterligare en häst, vilket skulle innebära fler ryttare och mer personal. Just nu är de fyra kvinnor och två ungdomar, som driver verksamheten rent praktiskt. Individuell träning kräver mycket personal som är utbildad och intresserad och har säkerheten i fokus.

**BIDRAGEN FRÅN SOCIALTJÄNSTFÖRVALTNINGEN** i Stockholms Stad och Idrottsförvaltningen är helt avgörande för verksamheten men det är svårt att göra upp långsiktiga planer då man inte vet från år till år hur stora bidragen blir. Verksamheten går precis runt men det behövs mer resurser om den ska kunna utökas med fler ryttare och mer personal – och ytterligare en häst!

INGER KULL

### Mer information

På hemsidan finns information och blankett för intresseanmälan [www.lunkikring.nu](http://www.lunkikring.nu)



Foto: Turid Björkum

## Trädgård kortar vårdtider

Naturen kan få oss att må bättre, den kan öka vår koncentrationsförmåga men också korta vårdtider och erbjuda en miljö för rehabilitering. Den är en plats för kreativitet och glädje och en rofylld plats för eftertanke. Trädgården och dess skötsel har stort värde för många människor och påverkar hälsa och livskvalitet. Trädgårdar som ger träning och rehabilitering har blivit allt vanligare och populärare och de ger möjlighet att träna förmågor i en positiv miljö med upplevelser av dofter, smaker, liv och rörelse. Behandlingsformen har sitt ursprung i England och USA och tillämpades när soldater med posttraumatiska symtom kom hem från kriget och behövde rehabilitering. Arbetsterapeuterna är den yrkesgrupp som introducerat trädgårdsterapi i Sverige och de är också som regel trädgårdarnas eldsjälar

### Träningsträdgård

En träningsträdgård är en plats där den gröna utemiljön står i fokus för arbete med rehabilitering. Målsättningen med trädgården är att ge patienterna med rörelsehinder, hjärnskador och smärta möjlighet att på egen hand och så självständigt som möjligt bedriva trädgårdsarbete. Verksamheten skall inriktas på att ge systematisk träning för patienter med nedsatta funktioner, anpassa och utveckla metoder och hjälpmedel efter den enskildes förutsättningar och behov, stimulera till egen aktivitet, understödja den enskildes motivation, ge kunskaper om odlingsmetoder och trädgårdsskötsel samt ta tillvara naturintressen året runt.

### Aktuellt forskningsläge

Docent Ingemar Norling, Sahlgrenska universitetssjukhuset har sammanfattat det aktuella forskningsläget i Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet. Den finns att köpa hos Göteborgs botaniska trädgård.